

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

## ORGULLOSO/A

Tener o mostrar respeto propio o autoestima

### Conexión cuerpo-mente

**Cuerpo**

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

**Mente**

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

**Definición**

¿Qué significa ORGULLOSO/A para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe un logro de tu pasado en el que te sientes orgulloso/a.

**Presente**

Describe algo pequeño que hiciste esta semana de lo que te sientas orgulloso/a.

**Futuro**

¿Qué te haría sentir orgulloso/a de ti mismo/a en la escuela secundaria?

### Conexión del mundo real

**Familia**

En tu familia, ¿con quién puedes celebrar cuando te sientes orgulloso/a de algo que has logrado? ¿Por qué elegiste a esta persona?

**Ambiente de aprendizaje**

Describe un momento en el que te sentiste orgulloso/a de un logro académico.

**Comunidad**

¿De quién te sientes orgulloso/a en tu comunidad? Escribe una carta para hacerle saber cómo te ha impactado.

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Crea un poema acróstico basado en las letras de tu nombre. Cada palabra que agregues a tu poema debe ser una característica o un interés tuyo del que te sientas orgulloso/a.

**Estudios Sociales**

Ser patriótico/a significa expresar orgullo por el propio país. ¿Cómo expresa la gente el orgullo hacia su país?

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

¿Qué es una innovación en CTIM que enorgullece a la gente de tu país?

**Dato curioso**

Una medalla olímpica es una insignia de orgullo para los atletas que trabajan duro para alcanzar sus metas. El atleta olímpico más condecorado de todos los tiempos es el nadador estadounidense Michael Phelps, con 28 medallas olímpicas. La atleta olímpica más condecorada es la gimnasta soviética Larisa Latynina con 18 medallas olímpicas.

Ocupó el título de la atleta olímpica más condecorada durante 40 años antes de que Phelps ocupara su lugar.