

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!

LIBERAR

Sensación de dejar ir el confinamiento, la obligación, el dolor o la tensión emocional

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 LIBERAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Alguna vez has experimentado un desafío en tu vida con el que fue difícil lidiar al principio? ¿Cómo liberaste ese dolor?

Presente

A veces, aferrarse es lo correcto. ¿Qué es algo a lo que te estás aferrando actualmente?

Futuro

Identifica y describe una acción que puedes realizar hoy para ayudar a liberar una emoción a la que te aferras.

Conexión del mundo real

Familia

Describe una tradición familiar a la que los miembros de tu familia solían aferrarse pero que ya no lo hacen. ¿Por qué liberaron esta tradición?

Ambiente de aprendizaje

¿A qué estrés te aferras en tu ambiente de aprendizaje que te gustaría liberar? ¿Cómo puedes hacer esto de una manera productiva?

Comunidad

Lanza un mensaje positivo a tu comunidad publicando una reseña positiva en línea para una empresa local.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Dibuja una mariposa cubierta de manchas. Dentro de cada mancha, escribe una palabra para representar una emoción o sentimiento que te gustaría lanzar al mundo.

Estudios Sociales

Describe algunos métodos que se utilizan para lanzar al público eventos actuales. ¿Cómo se puede determinar si la fuente de la información es creíble o no?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Describe un desarrollo reciente en ciencia que se lanzó al público. ¿Cuál fue la respuesta?

Dato curioso

Los perros tienen la nariz húmeda porque liberan una fina capa de mucosidad que les ayuda a oler.