

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!

SEGURO/A

Protegido/a de o no expuesto/a a peligro o riesgo

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 SEGURO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Quién o qué te ha hecho sentir seguro/a durante épocas pasadas de interrupción e incertidumbre?

Presente

¿Qué hace que un espacio se sienta emocionalmente seguro para ti? ¿Qué hace que un espacio se sienta físicamente seguro para ti?

Futuro

¿Qué puedes hacer para asegurarte de que los demás se sientan seguros/as cuando están a tu alrededor?

Conexión del mundo real

Familia

Describe una regla en tu familia que está destinada a mantenerte seguro/a.

Ambiente de aprendizaje

Crea una regla que te gustaría que siguiera tu clase para garantizar que tu salón de clases sea un espacio seguro (ya sea física o emocionalmente).

Comunidad

Investiga "refugios seguros" en tu comunidad a los que las personas puedan acudir si se encuentran en problemas.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Escribe una historia corta que describa un lugar (ya sea real o imaginario) donde te sientas seguro/a.

Estudios Sociales

Describe a una figura histórica que ayudó a mantener a otros seguros durante una época de agitación.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cuáles son algunas de las precauciones de seguridad que se toman en la ciencia y por qué son importantes? Crea un póster que describa un procedimiento de seguridad en la ciencia.

Dato curioso

La persona promedio pasa dos semanas de su vida esperando con seguridad en los semáforos.