

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!

PREOCUPACIÓN

Un estado de ansiedad e incertidumbre sobre problemas reales o potenciales

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 PREOCUPACIÓN para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe algo por lo que solías estar preocupado/a pero que ya no lo estás. ¿Cómo superaste este miedo?

Presente

Describe algo que te preocupe hoy. ¿Cómo te afecta físicamente esa preocupación?

Futuro

¿Qué te preocupa sobre el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿a quién puedes acudir cuando te sientes preocupado/a por algo? ¿Qué cualidades tiene esta persona?

Ambiente de aprendizaje

¿Qué tipo de cosas crees que podrían preocupar a los maestros?

Comunidad

¿Dónde puedes ir en tu comunidad si te sientes demasiado preocupado/a o ansioso/a y necesitas apoyo?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Crea una caricatura de un superhéroe/una superheroína preocupado/a por algo específico. Dibuja a ese personaje superando su miedo.

Estudios Sociales

Comparte una preocupación que tienes por el futuro de tu país. ¿Qué es una acción puedes tomar para ayudar a resolver este problema?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo puedes utilizar la investigación científica como una herramienta para superar una preocupación?

Dato curioso

Los seres humanos se preocupan por muchas cosas. Una persona a la que le preocupa que un pato la esté mirando puede tener anatidaefobia.