

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!

ACEPTAR

Acomodar o reconciliar

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 ACEPTAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que tuviste que aceptar algo que estaba fuera de tu control.

Presente

Piense críticamente sobre la palabra ACEPTAR. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

Futuro

¿Cómo afectará el concepto de aceptación a tus decisiones futuras sobre la universidad y/o la carrera después de la escuela secundaria?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿quién ha mostrado aceptación de la persona en la que te estás convirtiendo? ¿Cómo ha demostrado su aceptación?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo puedes mostrar aceptación de tus compañeros que son diferentes a ti?

Comunidad

Piensa en una comunidad a la que perteneces y describe cómo demuestra aceptación a sus miembros.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe una historia corta que describa a un personaje que demuestra aceptación después de pasar por un cambio importante en su vida.

Estudios Sociales

Piensa en un momento de la historia en el que sucedió algo difícil e inesperado que provocó un gran cambio para la gente. Escribe un párrafo que describa cómo el público hizo frente a este momento.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Elije una cosa que haya cambiado en ti este año. Escribe cada paso que tuvo lugar para permitirte realizar el cambio (es decir, aprender sobre el cambio, hablar con alguien sobre el cambio, etc.). Asigna un peso emocional (uno es el más ligero, diez es el más pesado) que sentiste durante cada paso del cambio y dibuja un gráfico para mostrar tu rango de emociones.

Dato curioso

A veces tenemos que aceptar circunstancias desafiantes y adaptar nuestros hábitos. Para sobrevivir el invierno, hasta el 60% del cuerpo de la rana de bosque de Alaska se congela, deja de respirar y su corazón deja de latir, ¡lo que le permite sobrevivir a temperaturas tan bajas como -80 grados Fahrenheit!