

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!

TRANQUILO/A

Agradablemente libre; pacífico/a y no perturbado/a

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 TRANQUILO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Cierra los ojos y recuerda un momento en el que te sentiste tranquilo/a. ¿Qué notas sobre este recuerdo?

Presente

Piensa críticamente sobre la palabra TRANQUILO/A. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

Futuro

Imagina una situación en tu futuro en la que te gustaría mantener la calma. Describe una estrategia que podrías usar para ayudar a sentirte tranquilo/a en este escenario.

Conexión del mundo real

Familia

Describe a un miembro de la familia o un/a amigo/a cercano/a de la familia con quien te sientas tranquilo/a.

Ambiente de aprendizaje

¿Qué estrategias has utilizado para calmarte antes de un momento académico estresante (es decir, una prueba, un ensayo o un discurso)?

Comunidad

Visita o reflexiona sobre un lugar de tu comunidad donde te sientas más tranquilo/a y crea una representación física de tu experiencia (un poema, un dibujo, una publicación en las redes sociales, etc.)

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe un poema que describa un recuerdo tranquilo.

Estudios Sociales

Crema un folleto o sitio web que describa un lugar tranquilo al que has viajado o te gustaría viajar.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Tómate el pulso inmediatamente después de entrar al salón de clases. A continuación, completa el ejercicio TRANQUILO/A y toma tu pulso inmediatamente después de completarlo. ¿Cómo se comparan tus lecturas y qué conclusiones puedes sacar de tus datos?

Dato curioso

Colorear patrones de mandala u otras formas geométricas complejas ha ayudado a aliviar el estrés y puede ayudar a algunas personas a lograr un estado tranquilo y meditativo.