

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!

CONECTAR

Reunir o unirse; proporcionar acceso y comunicación

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 CONECTAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Te consideras introvertido/a, extrovertido/a o en algún punto intermedio? ¿Siempre te has identificado de esta manera?

Presente

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

Futuro

¿Cómo puedes hacer tiempo para conectarte contigo mismo/a?

Conexión del mundo real

Familia

Reflexiona sobre el concepto de "familia elegida". ¿Sientes una fuerte conexión con alguien fuera de tu familia?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo te mantuviste conectado/a con las personas de tu vida durante el distanciamiento social y el aprendizaje virtual, y qué has aprendido de esa experiencia?

Comunidad

Envía una tarjeta a un/a paciente de un hogar de ancianos en tu comunidad.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

¿Con qué escritor/a (es decir, autor/a, guionista, dramaturgo/a, etc.) te sientes conectado/a? ¿Qué trabajo ha creado con el que te sientes más conectado/a?

Estudios Sociales

¿Cómo te ayuda la comida a sentirte conectado/a con tu cultura y/o familia? Comparte una receta o plato familiar con la clase.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Reflexiona sobre cómo se conectan tu mente y tu cuerpo. Dibuja el contorno de un cuerpo y coloca una pequeña "X" en tres áreas donde experimentas tensión, dolor o debilidad al sentir emociones fuertes.

Dato curioso

La popularidad de Facebook es prueba de nuestro deseo de conexión. Si Facebook fuera un país, tendría mil millones de habitantes más que China.