

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!

SIN MIEDO

Falta de miedo o preocupación

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 SIN MIEDO para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Cuál fue una situación en la que hiciste algo que te asustó pero actuaste sin miedo? ¿Es posible ser valiente y aún tener miedo?

Presente

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

Futuro

¿Tienes algún miedo que esperas superar en el futuro? ¿Cómo puedes exponerte gradualmente a este miedo para que sea menos aterrador?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia o ascendencia, ¿quién ha demostrado valor? ¿Qué características tiene/tenía esta persona?

Ambiente de aprendizaje

Describe un momento en el que te permitiste ser vulnerable o valiente en tu ambiente de aprendizaje y reflexiona sobre lo que aprendiste de esa experiencia.

Comunidad

Crea un mapa de recursos (es decir, personas y lugares) en tu comunidad a los que puedas acceder en un momento de miedo.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe una historia corta que describa un miedo pasado que ya no tienes y cómo te sentiste al superar ese miedo.

Estudios Sociales

Piensa en una crisis de la historia reciente. ¿Cómo demostró valor la gente en la sociedad durante una época desafiante?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica ser innovador/a sin miedo creando planes para un invento o producto que te gustaría desarrollar en el futuro. Participa en un concurso de “Negociando con tiburones (Shark Tank)” con la clase donde cada alumno comparte su discurso.

Dato curioso

El miedo tiene un olor. Cuando alguien tiene miedo, libera una feromona química en su sudor. Otras personas pueden oler, aunque no se den cuenta.