

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!

AGRADECIDO/A

Sentir o mostrar aprecio por la amabilidad; tener gratitud

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 AGRADECIDO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Quién fue la última persona a la que agradeciste genuinamente por algo? ¿Cómo te hizo sentir?

Presente

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

Futuro

¿Te gustaría expresar más tu gratitud en el futuro? ¿Qué podría impedir que alguien exprese gratitud?

Conexión del mundo real

Familia

Haz un esfuerzo para agradecer intencionalmente a alguien de tu familia hoy.

Ambiente de aprendizaje

Describe un objeto en tu ambiente de aprendizaje por el que estés más agradecido hoy y explica por qué.

Comunidad

Escribe una tarjeta de agradecimiento a un miembro de tu comunidad (alcalde/alcaldesa, personal de primeros auxilios, trabajador/a esencial, etc.) para expresar gratitud por su trabajo.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Reflexiona sobre tu libro favorito de todos los tiempos y escribe una carta de agradecimiento al autor/a de este libro.

Estudios Sociales

Describe un evento en la historia por el que estés agradecido/a. ¿Cómo ha impactado tu vida este evento histórico? Comparte una imagen de tu vida que represente ese impacto.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Reflexiona sobre un/a líder por el/la que estás agradecido/a en el campo de la ciencia, la tecnología, la ingeniería o las matemáticas. Escribe una carta a esta persona, explicando por qué te gustaría agradecerle.

Dato curioso

Expresar gratitud hacia las personas que amas causa un aumento inmediato en tu felicidad.