

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!

PRESENCIA

La capacidad de estar en el momento

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 PRESENCIA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Piensa en una situación en la que desearías haber estado más presente (tal vez estabas distraído/a por tu teléfono o algo en tu mente). ¿Cómo te sentiste en ese momento y cómo te sientes ahora acerca de esa situación?

Presente

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

Futuro

Practicar estar presente puede ser un desafío cuando hay distracciones internas y externas. ¿Qué consejo le darías a un/a amigo/a que intenta estar más presente?

Conexión del mundo real

Familia

¿Cuándo te sientes lo más presente con tu familia? ¿Cuándo te sientes lo menos presente?

Ambiente de aprendizaje

¿Te resulta fácil o desafiante estar presente mientras te encuentras en tu ambiente de aprendizaje, y qué te hace sentir de esta manera?

Comunidad

Cuando estás presente, ¿cuáles son algunos de los sonidos que escuchas afuera en tu comunidad? ¿Qué ves? ¿Qué hueles? ¿Cómo te sientes?

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Escribe una narrativa personal que describa un sonido que escuchaste en las últimas diez horas. Asegúrate de incluir: dónde/cuándo escuchaste este sonido, una descripción del sonido y lo que este sonido significa para ti.

Estudios Sociales

¿Qué prácticas y tradiciones realizan las diferentes culturas en un esfuerzo por estar presentes? ¿Participas en alguna de estas prácticas?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica comer una merienda saludable de manera consciente. Mastica cada bocado veinte veces antes de tragar y presta atención a los cinco sentidos.

Dato curioso

¿Cuál es una forma de saber que estás en presencia de una ballena gigante? ¡El latido del corazón de una ballena azul se puede escuchar a más de dos millas de distancia! Su corazón es del tamaño de un coche pequeño y late sólo de 8 a 10 veces por minuto.

