

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.

