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!

ORGULLOSO/A

Tener o mostrar respeto propio o autoestima

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 ORGULLOSO/A para ti en este momento?

Auto-conexión
Pasado Describe algo pequeño que hiciste esta semana de lo que te sientas orgulloso/a. **Presente** Piense críticamente sobre la palabra ORGULLOSO/A. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra? **Futuro** ¿Cómo podría el orgullo motivar tus decisiones futuras?

Conexión del mundo real

Familia
En tu familia, ¿con quién puedes celebrar cuando te sientes orgulloso/a de algo que has logrado? ¿Por qué elegiste a esta persona?

Ambiente de aprendizaje
Describe un momento en el que te sentiste orgulloso/a de un logro académico.

Comunidad
¿De quién te sientes orgulloso/a en tu comunidad? Escribe una carta para hacerle saber cómo te ha impactado.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés
Crea una presentación de diapositivas sobre una característica o interés tuyo del que te sientas orgulloso/a.

Estudios Sociales
¿Expresas orgullo hacia algún país? ¿Algún estado? ¿Alguna ciudad? ¿Algún equipo deportivo? ¿Qué crees que representa este orgullo?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)
¿Qué es una innovación en CTIM que enorgullece a la gente de tu país? ¿Te sientes orgulloso/a personalmente de esto?

Dato curioso

Una medalla olímpica es una insignia de orgullo para los atletas que trabajan duro para alcanzar sus metas. El atleta olímpico más condecorado de todos los tiempos es el nadador estadounidense Michael Phelps, con 28 medallas olímpicas. La atleta olímpica más condecorada es la gimnasta soviética Larisa Latynina con 18 medallas olímpicas. Ocupó el título de la atleta olímpica más condecorada durante 40 años antes de que Phelps ocupara su lugar.