

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!

LIBERAR

Sensación de dejar ir el confinamiento, la obligación, el dolor o la tensión emocional

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 LIBERAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Alguna vez has experimentado un desafío en tu vida con el que fue difícil lidiar al principio? ¿Cómo liberaste ese dolor?

Presente

A veces, aferrarse es lo correcto. ¿Qué es algo a lo que te estás aferrando actualmente?

Futuro

Identifica y describe una acción que puedes realizar hoy para ayudar a liberar una emoción a la que te aferras.

¿Cómo te sentirías una vez que liberas tu emoción?

Conexión del mundo real

Familia

Describe una tradición familiar a la que se aferran los miembros de tu familia y que te gustaría liberar en el futuro.

Ambiente de aprendizaje

¿A qué estrés te aferras en tu ambiente de aprendizaje que te gustaría liberar? ¿Cómo puedes hacer esto de una manera productiva?

Comunidad

Lanza un mensaje positivo a tu comunidad publicando una reseña positiva en línea para una empresa local.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

Crea un anuncio de servicio público que destaque un mensaje que te gustaría lanzar al público.

Estudios Sociales

Describe algunos métodos que se utilizan para lanzar al público eventos actuales. ¿Cómo se puede determinar si la fuente de la información es creíble o no?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Describe un desarrollo reciente en ciencia que se lanzó al público. ¿Cuál fue la respuesta? ¿Se podría haber adaptado este mensaje para ser mejor recibido por el público?

Dato curioso

¿Cómo libera y recicla la naturaleza? Debido a las cuatro etapas del ciclo del agua – evaporación, condensación, precipitación y recolección – el agua que cae hoy en forma de lluvia puede haber caído anteriormente como lluvia días, semanas, meses o incluso años antes.