

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!

## PREOCUPACIÓN

Un estado de ansiedad e incertidumbre sobre problemas reales o potenciales

### 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 PREOCUPACIÓN para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe algo por lo que solías estar preocupado/a pero que ya no lo estás. ¿Cómo superaste esta preocupación?

**Presente**

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

**Futuro**

¿Qué estrategias puedes usar si te sientes preocupado/a o ansioso/a por algo en el futuro?

## Conexión del mundo real

### Familia

¿Qué has aprendido de tu familia sobre la preocupación y/o la ansiedad?

### Ambiente de aprendizaje

En tu entorno de aprendizaje, ¿a quién puedes recurrir cuando te sientas preocupado/a por algo? ¿Qué cualidades tiene esta persona?

### Comunidad

¿Dónde puedes ir en tu comunidad si te sientes demasiado preocupado/a o ansioso/a y necesitas apoyo?

## Conexión académica

### Artes del lenguaje inglés

Crea una caricatura de un superhéroe/una superheroína preocupado/a por algo específico. Dibuja a ese personaje superando su miedo.

### Estudios Sociales

Comparte una preocupación que tienes por el futuro de tu país. ¿Qué es una acción puedes tomar para ayudar a resolver este problema?

### CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Una frase común en la ciencia es: "la investigación es una búsqueda personal". ¿Cómo podría un/a científico/a utilizar la investigación como una herramienta para superar una preocupación personal?

## Dato curioso

Los seres humanos se preocupan por muchas cosas. Una persona a la que le preocupa que un pato la esté mirando puede tener anatidaefobia.

