

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!

CONSCIENTE

Tener conocimiento; darse cuenta de algo; estar al tanto de

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 CONSCIENTE para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Te volviste más consciente de algo en tu vida durante la pandemia de COVID-19?

Presente

¿De qué están conscientes tus cinco sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído) en este momento?

Futuro

Cierra los ojos y piensa en un sueño que tengas para el futuro. ¿Cómo te sientes cuando piensas en este sueño?

Conexión del mundo real

Familia

Describe una tradición familiar que conozcas.

Ambiente de aprendizaje

Cierra los ojos y presta atención a los sonidos en tu salón de clases. Trata de identificar tantos sonidos como puedas.

Comunidad

Ser consciente de las comunidades puede aumentar tu sentido de pertenencia. Nombra algunas comunidades a las que perteneces.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Sé más consciente de tus sentimientos haciendo un dibujo de cómo te sientes en este momento.

Estudios Sociales

Describe un momento en el que te diste cuenta de que estabas viviendo un evento importante en la historia de tu país.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Trae conciencia a tu respiración contando el número de respiraciones que tomas durante un minuto.

Dato curioso

Los delfines son conscientes incluso cuando están durmiendo. Solo la mitad del cerebro del delfín se duerme cuando está dormido y la otra mitad se queda despierta.