

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!

ENFOCARSE

Dirigir la atención o los esfuerzos de uno

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 ENFOCARSE para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste realmente enfocado/a en algo que estabas haciendo.

Presente

Cómo actúas cuando estás enfocado/a en algo?

Futuro

¿Qué podrías hacer para mantenerte enfocado/a si hay distracciones a tu alrededor?

Conexión del mundo real

Familia

¿Dónde puedes ir en tu casa si necesitas enfocarte? ¿Por qué este ambiente te ayuda a mantenerte enfocado/a?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo prefieres que se vea y suene tu ambiente de aprendizaje cuando estás tratando de enfocarte?

Comunidad

Enfocarse en una parte de algo puede hacer que el aprendizaje sea más fácil. Elige un lugar en tu comunidad para enfocarte y hazle preguntas a tu maestro/a para obtener más información al respecto.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿Alguna vez has sentido que tu enfoque se desvía mientras escuchas una historia? ¿Cómo traes tu enfoque de vuelta a la historia?

Estudios Sociales

¿Cuál es tu tema favorito de la historia en el que te has enfocado este año escolar y por qué?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas):

¿De qué manera la tecnología puede distraer a una persona de enfocarse? ¿Cómo puede la tecnología ayudar a alguien a enfocarse?

Dato curioso

Tus cinco sentidos pueden ayudarte a concentrarte en tu ambiente. ¡Tu nariz tiene la capacidad de detectar un billón de olores!