

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!

PRESENCIA

La capacidad de estar en el momento

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 PRESENCIA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste completamente presente en el momento, y no distraído/a para nada.

Presente

Describe algo que notas cuando prestas atención a este mismo momento.

Futuro

¿Cómo puedes estar más presente cuando sientes que te distraes?

Conexión del mundo real

Familia

Cuando estés presente, describe algunos sonidos que puedes escuchar en tu casa.

Ambiente de aprendizaje

Cuando estés presente, describe algunos sonidos que puedes escuchar en la clase.

Comunidad

Cuando estés presente, describe algunos sonidos que puedes escuchar afuera en tu comunidad.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Practica la presencia escribiendo una lista de tus cinco sentidos y lo que notas sobre cada uno de esos sentidos en este mismo momento.

Estudios Sociales

Reflexiona sobre algo que está sucediendo durante este momento presente en la historia. Escribe un titular de periódico para este evento.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica comer una merienda saludable de manera consciente. Mastica cada bocado veinte veces antes de tragar y presta atención a los cinco sentidos.

Dato curioso

¿Cuál es una forma de saber que estás en presencia de una ballena gigante? ¡El latido del corazón de una ballena azul se puede escuchar a más de dos millas de distancia! Su corazón es del tamaño de un coche pequeño y late sólo de 8 a 10 veces por minuto.