

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!

## ORGULLOSO/A

Tener o mostrar respeto propio o autoestima

### 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 ORGULLOSO/A para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe un momento en el que te sentiste orgulloso/a de ti mismo/a.

**Presente**

¿De quién te sientes orgulloso/a en tu vida? ¿Por qué te sientes orgulloso/a de él/ella?

**Futuro**

¿Qué te haría sentir orgulloso/a de ti mismo/a como adulto/a?

## Conexión del mundo real

### Familia

Muestra orgullo a un miembro de la familia creando un premio para él/ella (es decir, el premio "El mejor hermano de todos").

### Ambiente de aprendizaje

Describe un momento en el que te sentiste orgulloso/a de algo que hiciste en la escuela.

### Comunidad

Identifica una comunidad a la que te sientas orgulloso/a de pertenecer y explica por qué te sientes así.

## Conexión académica

### Artes del lenguaje inglés

Crea un poema acróstico basado en las letras de tu nombre. Cada palabra que agregues a tu poema debe ser algo sobre ti mismo/a del que te sientas orgulloso/a.

### Estudios Sociales

Ser patriótico/a significa expresar orgullo por el propio país. ¿Cómo expresa la gente el orgullo hacia su país?

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

Describe un momento en el que te sentiste orgulloso/a del trabajo que hiciste en una materia CTIM.

## Dato curioso

Laura Dekker, una marinera holandesa de 16 años, es la persona más joven en navegar sola alrededor del mundo.  
¿Crees que su familia está orgullosa?