

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!

PAZ

La capacidad de aceptar retrasos, problemas o sufrimiento sin enojarse o disgustarse

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 PAZ para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un momento en el que te sentiste en paz.

Presente

Describe un lugar donde te sientas en paz.

Futuro

¿Qué es una cosa que puedes hacer para sentirte más en paz durante una situación estresante?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia, ¿con quién te sientes en paz y por qué?

Ambiente de aprendizaje

¿Hay algún lugar o un momento del día en particular en el que te sientas más en paz en tu ambiente de aprendizaje?
¿Por qué?

Comunidad

En tu comunidad, ¿dónde te sientes en paz?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Cierra los ojos y haz unas cuantas respiraciones profundas. Abre los ojos y escribe una frase que describa cómo te sientes ahora.

Estudios Sociales

¿Cuáles son algunos trabajos que existen para ayudar a mantener a la gente en paz en la sociedad?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo cambia tu cuerpo cuando estás en paz (es decir, respiración, frecuencia cardíaca, etc.)?

Dato curioso

Meterse en la cama puede ser un momento para encontrar la paz al final del día. La mayoría de la gente se queda dormida en siete minutos.