

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!

TRANQUILO/A

Agradablemente libre; pacífico/a y no perturbado/a

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 TRANQUILO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Cierra los ojos y recuerda un momento en el que te sentiste tranquilo/a. ¿Qué notas sobre este recuerdo?

Presente

¿Qué colores asocias con estar tranquilo/a? ¿Dónde notas estos colores en tu vida?

Futuro

Imagina una situación en tu futuro en la que te gustaría mantener la calma. Describe una estrategia que podrías usar para ayudar a sentirte tranquilo/a en este escenario.

Conexión del mundo real

Familia

Describe una actividad que haces en casa que te haga sentir tranquilo/a.

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo puedes calmarte antes de un momento académico estresante (es decir, una prueba, un ensayo o un discurso)?

Comunidad

Identifica un grupo de personas que te hagan sentir tranquilo/a cuando estás con ellos, o un lugar en tu comunidad donde te sientas más tranquilo/a.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿A dónde te gusta ir a escribir o dibujar tranquilamente y por qué?

Estudios Sociales

Piensa en la geografía. ¿Puedes describir un lugar tranquilo al que hayas viajado o te gustaría viajar?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Tómate el pulso inmediatamente después de entrar al salón de clases. A continuación, completa el ejercicio TRANQUILO/A e inmediatamente vuelve a tomarte el pulso. ¿Cómo se comparan tus lecturas y qué conclusiones puedes sacar de tus datos?

Dato curioso

Colorear patrones de mandala u otras formas geométricas complejas ha ayudado a aliviar el estrés y puede ayudar a algunas personas a lograr un estado tranquilo y meditativo.