

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!

SIN MIEDO

Falta de miedo o preocupación

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 SIN MIEDO para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Reflexiona sobre una situación en la que hiciste algo que te asustó.

Presente

¿Está alguien realmente sin miedo? ¿Es posible ser valiente y seguir teniendo miedo?

Futuro

¿Tienes algún miedo que esperas superar en el futuro? ¿Cómo puedes exponerte gradualmente a este miedo para hacerlo menos aterrador?

Conexión del mundo real

Familia

En tu familia o ascendencia, ¿quién ha demostrado valor? ¿Qué características tiene/tenía esta persona?

Ambiente de aprendizaje

¿Alguna vez has tenido miedo de una tarea en la escuela? ¿A quién puedes buscar apoyo si sientes miedo en la escuela?

Comunidad

Describe un recurso (persona o lugar) en tu comunidad al que puedas acceder en un momento de miedo.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Escribe una historia corta que describa un miedo pasado que ya no tienes y cómo te sentiste al superar ese miedo.

Estudios Sociales

Piensa en una crisis de la historia reciente. ¿Cómo demostró valor la gente en la sociedad durante una época desafiante?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Practica la innovación sin miedo creando planes para un invento o producto que te gustaría desarrollar en el futuro. Participa en un concurso de “Negociando con tiburones (Shark Tank)” con la clase donde cada alumno comparte su discurso.

Dato curioso

El miedo tiene un olor. Cuando alguien tiene miedo, libera una feromona química en su sudor. Otras personas pueden oler, aunque no se den cuenta.