

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!

AGRADECIDO/A

Sentir o mostrar aprecio por la amabilidad; tener gratitud

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 AGRADECIDO/A para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Recuerdas un momento en el que alguien te agradeció por algo? ¿Cómo te hizo sentir?

Presente

Describe una cosa por la que te sientas agradecido/a en este momento.

Futuro

¿Te gustaría expresar más tu gratitud en el futuro? ¿Qué podría impedir que alguien exprese gratitud?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién fue el último miembro de la familia al que agradeciste y por qué le diste las gracias?

Ambiente de aprendizaje

Describe un objeto en tu ambiente de aprendizaje por el que estés agradecido/a.

Comunidad

Escribe una tarjeta de agradecimiento a un miembro de tu comunidad (alcalde/alcaldesa, personal de primeros auxilios, trabajador/a esencial, etc.) para expresar gratitud por su trabajo.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Reflexiona sobre tu libro favorito de todos los tiempos y escribe una carta de agradecimiento al autor/a de este libro.

Estudios Sociales

Describe un evento en la historia por el que estés agradecido/a. ¿Cómo ha impactado tu vida este evento histórico?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Reflexiona sobre un/a líder por el/la que estás agradecido/a en el campo de la ciencia, la tecnología, la ingeniería o las matemáticas. ¿Por qué te gustaría agradecer a esta persona?

Dato curioso

Expresar gratitud hacia las personas que amas causa un aumento inmediato en tu felicidad.