

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!

FELIZ

Sentir o mostrar placer o contento

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 FELIZ para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

¿Cuáles son algunas de las cosas que te han hecho sentir feliz en el pasado?

Presente

Cada día es único. Reflexiona sobre algo positivo que sucedió hoy y que hace que el día de hoy sea diferente de cualquier otro día.

Futuro

Reflexiona sobre el ambiente en el que te sientes más feliz. ¿Cómo puedes planear pasar más tiempo allí en el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién en tu familia difunde la felicidad y cómo?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo puedes difundir la felicidad a las personas dentro de tu ambiente de aprendizaje?

Comunidad

Pertenecer a un grupo o una comunidad puede aumentar la felicidad de una persona. Reflexiona sobre un grupo al que perteneces y cómo este grupo ha aumentado tu felicidad.

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Reflexiona sobre una historia, un libro o un poema que te haga sentir feliz. ¿Por qué te hace sentir así?

Estudios Sociales

Busca qué país del mundo tiene la población más feliz este año. ¿Cuáles son algunas de las cosas que hacen feliz a un país?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Qué efecto puede tener tu ambiente físico sobre tu felicidad?

Dato curioso

El clima puede afectar cómo nos sentimos. Yuma, Arizona, recibe más de 4000 horas de sol al año, lo que lo convierte en el lugar más soleado (¿y más feliz?) de la tierra.