

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

Libertad de la mente; tranquilidad; serenidad

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

Cierra los ojos e imagina sentirte en paz. ¿Qué ves?

Presente

¿Cuáles son algunas de las estrategias que puedes utilizar para acallar los pensamientos de tu mente y sentirte más en paz?

Futuro

¿Cómo puedes acallar los sonidos que te rodean para sentirte más en paz?

Conexión del mundo real

Familia

¿Cómo se ve la paz en casa?

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

¿Cómo mantienen la paz las comunidades? Reflexiona sobre una comunidad de la que eres parte y las estrategias que usa esta comunidad para mantener la paz. ¿Cuál es tu papel en el mantenimiento de la paz en esta comunidad?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Disfruta de unos momentos de paz leyendo un libro de tu elección, solo por diversión.

Estudios Sociales

¿Cuáles son algunas de las formas en que las estructuras dentro de nuestra sociedad mantienen a la gente en paz?
¿Estas estructuras siempre funcionan?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Reflexiona sobre una forma de tecnología que te trae paz. Luego, reflexiona sobre una forma de tecnología que no te trae paz. ¿Existe una diferencia clave entre las dos?

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.