

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!

PENSAR

Usar la mente de forma activa para formar ideas conectadas

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 PENSAR para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe algo en lo que solías pensar con frecuencia pero ya no te encuentras pensando.

Presente

¿Qué significa cuando alguien dice: “No puedo oírme pensar”? ¿Alguna vez has experimentado esto?

Futuro

Tu forma de pensar es única para ti. ¿Cómo pueden ayudarte tus patrones de pensamiento únicos en el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

¿De qué manera los miembros de tu familia piensan igual? ¿De qué manera los miembros de tu familia piensan diferente?

Ambiente de aprendizaje

¿Cómo cambia tu forma de pensar dependiendo de tu ambiente de aprendizaje (en persona, virtual, clase pequeña, clase ruidosa, etc.)?

Comunidad

En tu comunidad, ¿en quién confías para que te brinde información precisa y honesta? ¿Qué tiene esta persona que te hace confiar en ella?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

¿Cómo te ayuda un esquema a pensar en un ensayo antes de escribirlo?

Estudios Sociales

Describe a una figura pública de la historia o de la actualidad que piensa de manera similar a ti.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cuáles son los beneficios del sueño en el cerebro? ¿Cómo funciona tu cerebro cuando duermes muy poco? ¿Cómo funciona tu cerebro cuando tienes una buena noche de sueño?

Dato curioso

Pensar requiere combustible. El cerebro utiliza el 20% de todo el oxígeno que respiras.