

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!

## TRANQUILO/A

Un estado quieto y pacífico

### 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 TRANQUILO/A para ti en este momento?

### Auto-conexión

¿Qué te hace sentir TRANQUILO/A?

### Conexión del mundo real

¿Qué te imaginas cuando te sientes TRANQUILO/A?

### Conexión académica

Escribe una palabra o haz un dibujo que te venga a la mente cuando pienses en la palabra TRANQUILO/A.