

INDIVIDUAL ACTIVITY- Please answer the following questions.

- 1) Have you ever spent time in a park or green space in your neighborhood? How did it make you feel?
- 2) Imagine you are sitting in the middle of a park. List all of the sounds you hear.
- 3) If you can't get out into nature frequently, what are some strategies that could help bring nature to you?

DISCUSSION- Please participate in a group discussion according to your teacher's instructions. Please remember to be thoughtful and kind, and please don't use names.

POST: What's one lesson you can learn from nature to manage stress in your own life?

Example: One lesson we can learn from nature is staying grounded, like how trees stay rooted no matter how strong the wind gets. When life gets stressful, it's important to stay calm and remember our foundation— our values, our support system, our goals.

REPLY: How does your classmate's response help you reframe how you manage stress?

Example: Staying grounded like a tree really about when I get really stressed about a big exam, and instead of staying calm, I let my nerves take over and it affected my grade. If I had remained grounded and focused on my preparation, I probably would have felt more in control and less anxious.

CLOSING THOUGHTS

Reflect: Calming your nervous system is all about taking a moment to breathe, ground yourself, and refocus. Whether it's through nature, deep breathing, or simply pausing to find peace in the chaos you will navigate stress more calmly and confidently.

¿Qué Nos Enseña la Naturaleza?

ACTIVIDAD INDIVIDUAL - Por favor, responde las siguientes preguntas.

- 1) ¿Has pasado tiempo en un parque o en un espacio verde en tu vecindario?
¿Cómo te hizo sentir?
- 2) Imagina que estás sentado/a en medio de un parque. Haz una lista de todos los sonidos que escuchas.
- 3) Si no puedes salir a la naturaleza con frecuencia, ¿qué estrategias podrían ayudarte a traer la naturaleza a ti?

DISCUSIÓN - Participa en una discusión grupal según las instrucciones de tu maestro/a. Recuerda ser considerado/a y amable, y evita usar nombres.

POST: ¿Qué lección puedes aprender de la naturaleza para controlar el estrés en tu vida?

Ejemplo: Una lección que podemos aprender de la naturaleza es a mantener los pies en la tierra, como los árboles, que permanecen enraizados por fuerte que sea el viento. Cuando la vida se vuelve estresante, es importante mantener la calma y recordar nuestros cimientos: nuestros valores, nuestro sistema de apoyo y nuestros objetivos.

RESPUESTA: ¿Cómo te ayuda la respuesta de tu compañero a replantear tu forma de gestionar el estrés?

Ejemplo: Mantener los pies en la tierra como un árbol tiene que ver con cuando me estreso mucho por un examen importante y, en lugar de mantener la calma, dejo que los nervios se apoderen de mí y eso afecta a mi nota. Si hubiera mantenido los pies en la tierra y me hubiera centrado en mi preparación, probablemente me habría sentido más en control y menos ansioso.

REFLEXIONES FINALES

Reflexiona: Calmar el sistema nervioso consiste en tomarse un momento para respirar, poner los pies en la tierra y volver a centrarse. Ya sea a través de la naturaleza, la respiración profunda o simplemente haciendo una pausa para encontrar la paz en medio del caos, manejarás el estrés con más calma y confianza.