

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!

PACIENCIA

La capacidad de aceptar retrasos, problemas o sufrimiento sin enojarse o disgustarse

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 PACIENCIA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Reflexiona sobre un momento en el que mostraste paciencia. ¿Cómo se sintió?

Presente

¿Te consideras una persona paciente? ¿Por qué o por qué no?

Futuro

¿Cuándo podrías necesitar mostrar paciencia en el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién es la persona más paciente de tu familia y cómo demuestra paciencia?

Ambiente de aprendizaje

¿Cuándo tienes que ser paciente en tu ambiente de aprendizaje?

Comunidad

En tu comunidad, ¿quién muestra mucha paciencia? ¿Cómo lo muestra?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Practica la paciencia escribiendo una palabra con tu mano no dominante.

Estudios Sociales

Describe un evento histórico que probablemente requirió paciencia de las personas. ¿Por qué crees que fueron pacientes?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo practican los animales la paciencia en su hábitat natural?

Dato curioso

Algunos viajes requieren mucha paciencia. Incluso en un avión, un viaje a Plutón llevaría unos 800 años.