

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!

## PERSEVERANCIA

Hacer algo a pesar de la dificultad o el retraso en lograrlo

### 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 PERSEVERANCIA para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe un momento en el que enfrentaste un desafío y perseveraste.

**Presente**

¿Cómo muestras perseverancia?

**Futuro**

¿Qué consejo le darías a un/a amigo/a que necesita ayuda para superar un desafío?

### Conexión del mundo real

**Familia**

Describe un momento en que tu familia o antepasados perseveraron a través de un desafío. ¿Cuál fue el resultado?

**Ambiente de aprendizaje**

Crea una receta de perseverancia para la clase a la que puedas referirte en un día desafiante. Tu maestro/a publicará esta receta en una pared de tu ambiente de aprendizaje.

**Comunidad**

Nombra un área de tu comunidad que haya perseverado a través de un desafío ambiental (es decir, viento, inundación, terremoto, etc.). ¿Cuál fue el resultado?

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Haz un dibujo de un momento en el que perseveraste a través de un desafío. Escribe una frase que describa tu dibujo.

**Estudios Sociales**

Describe un momento en la historia cuando la gente perseveró a través de un desafío.

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

¿Cómo puedes perseverar a través de un problema difícil de matemáticas o ciencias?

**Dato curioso**

Muchos líderes a lo largo de la historia han demostrado una gran perseverancia y no siempre tuvieron éxito en el primer intento. Abraham Lincoln perdió cinco elecciones separadas antes de convertirse en presidente de los Estados Unidos.