

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!

RESILIENCIA

La capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; tenacidad

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 RESILIENCIA para ti en este momento?

Auto-conexión

Pasado

Describe un desafío al que enfrentaste que te haya hecho más resiliente.

Presente

Crea una lista de fortalezas personales que te ayuden a superar los desafíos en tu vida.

Futuro

¿Qué consejo le darías a alguien que está pasando por un momento difícil?

Conexión del mundo real

Familia

¿Quién en tu familia te motiva o inspira a superar los desafíos? ¿Cómo?

Ambiente de aprendizaje

¿Quién puede ayudarte a superar un desafío en la escuela? ¿Cuándo y cómo puede ayudarte esta persona?

Comunidad

¿Cuándo ha pasado por un momento difícil tu comunidad? ¿Cómo mostró la gente resiliencia como grupo?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Describe un personaje de un libro, programa de televisión o película que tuvo que superar una situación desafiante. ¿Qué aprendió él/ella?

Estudios Sociales

Reflexiona sobre un momento en que tu país haya pasado por un momento difícil. ¿Cómo lo manejó la gente?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

Describe una pieza de tecnología que hayas tenido durante mucho tiempo y que todavía funcione. ¿Considerarías que esta tecnología es resiliente?

Dato curioso

¡Las jirafas tienen el rasgo más resistente! Sus lenguas son de color negro azulado para evitar las quemaduras solares.