

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!

## SOLUCIÓN

Un medio para resolver un problema o hacer frente a una situación difícil

### 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 SOLUCIÓN para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

Describe un momento en el que encontraste una solución a un problema en tu vida.

**Presente**

Cuando te enfrentas a un problema, ¿a quién puedes acudir en busca de apoyo?

**Futuro**

Describe un problema al que te enfrentas actualmente (grande o pequeño) para el que te gustaría encontrar una solución en el futuro.

## Conexión del mundo real

### Familia

¿Quién es bueno/a para resolver problemas en tu familia y por qué?

### Ambiente de aprendizaje

Si tienes problemas para resolver un problema en la escuela, ¿a quién le puedes pedir ayuda?

### Comunidad

Describe un problema que tu comunidad está tratando de resolver.

## Conexión académica

### Artes del lenguaje inglés

Escribe una lista de todas las personas y objetos en tu vida que pueden ayudarte a resolver problemas.

### Estudios Sociales

Describe un problema al que esperas que el líder actual de tu país encuentre una solución.

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

Elige un animal y describe una adaptación que utiliza como solución a un problema ambiental al que se enfrenta. (Por ejemplo: el caparazón de una tortuga es su solución para que los depredadores no se la coman).

## Dato curioso

Hay 293 formas de dar cambio por un dólar. ¡Eso es un montón de soluciones!