

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 de la última semana en el que mostraste paciencia. ¿Cómo se sintió?

Presente

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

Futuro

¿Cuál es una forma en que la paciencia puede ayudarte en el futuro?

Conexión del mundo real

Familia

¿Cuándo has tenido que mostrar paciencia en casa?

Ambiente de aprendizaje

Describe una cosa que puedes hacer para ayudarte a practicar la paciencia 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 involucradas. ¿Por qué crees que fueron pacientes?

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Por qué es importante la paciencia en la ciencia? ¿Qué sucede cuando los científicos actúan con impaciencia?

Dato curioso

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