

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.