

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

¿En qué tipo de situaciones las personas a menudo muestran 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**

¿Qué significa la frase “cuando la vida te da limones, haz limonada”? Escribe una historia sobre un momento en que hiciste limonada de limones.

Estudios Sociales

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

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cuáles son algunos de tus puntos fuertes en matemáticas? Enumera todos los que puedas pensar. ¿Cómo puede el conocimiento de estas fortalezas ayudarte a perseverar a través de los desafíos en matemáticas?

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.