

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

Comparte una lección que hayas aprendido al recuperarte de algo difícil. ¿Cómo puedes aplicar esa lección a los desafíos futuros?

Conexión del mundo real

Familia

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

Ambiente de aprendizaje

Describe un desafío que hayas superado en tus estudios y reflexiona sobre si esto te ha hecho más fuerte.

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 hizo que su situación fuera desafiante? ¿Qué fortalezas tiene este personaje que los ayudó a tener éxito?

Estudios Sociales

Comparte un ejemplo de un desafío que una sociedad (en cualquier parte del mundo) tuvo que superar, y explica cómo cambió a la gente.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Cómo podría usar la resiliencia una persona que estudia el medio ambiente en su trabajo diario?

Dato curioso

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