

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**

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

**Futuro**

¿Qué consejo le darías a alguien que está tratando de resolver un problema en su vida?

### Conexión del mundo real

**Familia**

¿Qué lecciones has aprendido de tu familia sobre la resolución de problemas?

**Ambiente de aprendizaje**

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

**Comunidad**

Describe un problema de tu comunidad que te gustaría ayudar a resolver.

**Conexión académica****Artes del lenguaje inglés**

Escribe una historia sobre un personaje que encuentra soluciones a los problemas cotidianos.

**Estudios Sociales**

Describe un problema al que se enfrenta actualmente tu país. Si pudieras sugerir una solución a este problema a los líderes de tu gobierno, ¿cuál sería?

**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!