

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 en el que tuviste que ser paciente durante la última semana. ¿Qué aprendiste de la experiencia?

Presente

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

Futuro

¿Qué consejo le darías a alguien sobre ser paciente durante un momento impredecible?

Conexión del mundo real

Familia

¿Cuál de los miembros de tu familia muestra mucha paciencia? ¿Crees que esta es una habilidad que tuvo que practicar y desarrollar a lo largo del tiempo?

Ambiente de aprendizaje

¿Alguna vez te has sentido impaciente en tu ambiente de aprendizaje? ¿Qué puedes hacer para aumentar tu paciencia en esta situación?

Comunidad

¿Crees que los miembros de tu comunidad tienen paciencia unos con otros?

Conexión académica**Artes del lenguaje inglés**

Practica la paciencia escribiendo una frase con tu mano no dominante.

Estudios Sociales

Algunos momentos de la historia requirieron una acción rápida y otros requirieron paciencia. Describe un momento de la historia en el que se necesitaba paciencia.

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

Tener paciencia contigo mismo puede conducir a un gran logro. Aunque no asistió a la escuela, Frederick Douglass aprendió por sí mismo a leer y escribir a una edad temprana.