

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 tuviste un problema y luego te diste cuenta de que la solución estaba frente a ti todo el tiempo.

Presente

¿Cuál es la diferencia entre pensar en ti mismo/a como un/a “buscador/a de soluciones” en lugar de un/a “solucionador/a de problemas”?

Futuro

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

Conexión del mundo real

Familia

Reflexiona sobre un miembro de tu familia que tiene el papel de "ayudante". ¿Qué papel tienes en tu familia ante un problema?

Ambiente de aprendizaje

¿Qué recursos están disponibles para ti, tanto internamente (dentro de ti mismo) como externamente (fuera de ti), para ayudarte a completar una tarea escolar?

Comunidad

Describe algunos proyectos u organizaciones en tu comunidad que contribuyen a encontrar soluciones para los miembros y mejorar la comunidad.

Conexión académica

Artes del lenguaje inglés

A veces, escribir o llevar un diario puede ayudar a las personas a encontrar una solución a un problema en sus vidas. ¿Estás de acuerdo con esto en tu propia vida? Escribe una entrada de diario para procesar un problema al que te enfrentas actualmente.

Estudios Sociales

Describe un problema al que se enfrenta tu país actualmente. 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

¿Olvidaste tus cortauñas en tu misión a la luna? ¡Tenemos una solución para eso! Básicamente, la NASA puede "enviar por correo electrónico" herramientas a los astronautas utilizando impresoras 3-D.