

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!

## FUERZA

La cualidad o estado de ser fuerte; poder corporal o muscular

### 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 FUERZA para ti en este momento?

### Auto-conexión

**Pasado**

¿Cuándo te has sentido particularmente fuerte en tu vida?

**Presente**

¿Cuáles son algunas de tus fortalezas personales?

**Futuro**

¿Cómo puedes usar tus fortalezas personales para apoyarte durante un momento incierto (graduarse, conseguir un trabajo, etc.)?

### Conexión del mundo real

**Familia**

¿Qué significa para ti tener una familia fuerte?

**Ambiente de aprendizaje**

Como clase, elijan una palabra que represente la fortaleza de la comunidad de su salón de clases. Usa esta palabra para guiarte hacia tus metas para el año.

**Comunidad**

Describe una fortaleza o habilidad única que aportas a una de tus comunidades y explica cómo esa comunidad se beneficia de esta fortaleza en particular.

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

¿Cuál es tu mayor fortaleza como escritor/a (es decir, poesía, gramática, narración, personajes)? Escribe una historia que enfatice esta fortaleza.

**Estudios Sociales**

¿Cómo puede una persona fortalecer y usar su voz para tener un impacto en la sociedad?

**CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)**

¿Cómo puede el trabajo en equipo fortalecer la calidad de un producto?

**Dato curioso**

Los brazos de los perezosos son más largos que sus piernas, lo que les permite pasar el 90% de su vida colgados boca abajo. Esto también los convierte en grandes nadadores, particularmente buenos en la natación de espalda.