

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!

## CONSTRUIR

Establecer y desarrollar algo durante un período de tiempo

### 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 CONSTRUIR para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

Construir una relación requiere tiempo y esfuerzo. ¿Alguna vez te has esforzado por construir una amistad o relación con alguien? ¿Qué aspecto tuvo ese esfuerzo?

#### Presente

Piensa críticamente sobre la palabra CONSTRUIR. ¿Cuáles son algunas formas diferentes en que otros podrían interpretar esta palabra?

#### Futuro

¿Qué tipo de futuro esperas construir para ti? ¿Qué pasos has dado ya hacia esto? ¿Qué pasos futuros puedes planear tomar para lograrlo?

## Conexión del mundo real

### **Familia**

Describe una tradición familiar que esperas construir con una futura familia.

### **Ambiente de aprendizaje**

Crema un currículum que muestre tus experiencias y logros académicos, laborales y personales.

### **Comunidad**

Diseña un memorial que te gustaría ver construido en tu comunidad algún día.

## Conexión académica

### **Artes del lenguaje inglés**

Construye un párrafo usando solo declaraciones positivas sobre ti mismo/a.

### **Estudios Sociales**

Crema apoyo para una causa política que te interesa mediante la creación de un eslogan o hashtag que puedas compartir fácilmente en las redes sociales.

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

Construye una ecuación matemática que requiere varios pasos para resolver X.

## Dato curioso

Se utilizan unos 12.000 clavos para construir una casa de tamaño medio.