

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

Describe una experiencia pasada que te enseñó una lección sobre la paciencia.

Presente

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

Futuro

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

Conexión del mundo real

Familia

Describe una actividad o tradición familiar en la que necesites demostrar paciencia.

Ambiente de aprendizaje

En tu ambiente de aprendizaje, ¿cómo puedes practicar la paciencia cuando te enfrentas a una situación o un/a compañero/a frustrante?

Comunidad

¿Cuándo ha practicado tu comunidad la paciencia para hacer frente a las dificultades?

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 y una figura histórica que demostró paciencia.

CTIM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas)

¿Por qué es importante la paciencia en la ciencia? ¿Qué sucede cuando los científicos actúan con impaciencia? Usa un ejemplo específico para respaldar tu respuesta.

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.