

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!

## RESILIENCIA

La capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades; tenacidad

### 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 RESILIENCIA para ti en este momento?

### Auto-conexión

#### Pasado

Reflexiona sobre un desafío que enfrentaste y describe cómo tus fortalezas personales te ayudaron a superar ese desafío con resiliencia.

#### Presente

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

#### Futuro

Comparte una lección que hayas aprendido al recuperarte de algo difícil. ¿Cómo puedes aplicar esa lección a los desafíos futuros?

## Conexión del mundo real

### **Familia**

¿Quién en tu familia te motiva o inspira a superar los desafíos? ¿Cómo?

### **Ambiente de aprendizaje**

Describe un desafío que hayas superado en tus estudios y reflexiona sobre si esto te ha hecho más fuerte.

### **Comunidad**

¿Alguna vez tu comunidad ha tenido que reconstruirse después de sufrir el impacto de las dificultades? ¿Cómo fue esa experiencia?

## Conexión académica

### **Artes del lenguaje inglés**

Describe un personaje de un libro, programa de televisión o película que tuvo que superar una situación desafiante. ¿Qué fortalezas tiene este personaje que los ayudó a tener éxito?

### **Estudios Sociales**

Encuentra una noticia que muestre una instancia de una persona o comunidad mostrando resiliencia a través de las dificultades. Comparte con la clase.

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

Describe algunas formas en que el entorno natural muestra resiliencia.

## Dato curioso

Las huellas en la luna estarán allí durante 100 millones de años. ¡Habla de resiliencia!