

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**

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

**Futuro**

Reflexiona sobre una fortaleza personal que podría ayudarte a encontrar soluciones a problemas futuros.

## 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? Escribe una carta a los líderes de tu gobierno describiendo tu sugerencia.

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

La ciencia a menudo ofrece soluciones a los problemas sociales. Describe un problema actual en la sociedad para el que la ciencia está trabajando para encontrar una solución.

## 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.

