



PACIENCIA

Capacidad para esperar por mucho tiempo sin molestarse ni alterarse.

El estudiante...

- Hablará sobre el significado del término 'paciencia'
- Explorará los beneficios de practicar la paciencia
- Elaborará un plan de acción para la paciencia



Efectos de la
impaciencia



Sentirse molesto
o enojado

???

???

Efectos de la
paciencia



Sentirse
contento y
tranquilo

???

???



Tener que
esperar

???

¡Pensemos!

¿Cuáles son algunas formas en que tú podrías “pasar el rato” al esperar sin ponerte molesto o alterado?

Piensa en cosas por las cuales estás agradecido

Juega un juego

Haz un divertido calendario de cuenta regresiva si conoces la fecha de finalización

¿Qué más?

¡Es tu turno!

Elige de 2 a 3 ideas para practicar la paciencia y comprométete a usarlas la próxima vez que tengas que esperar por algo.

Comparte tu plan de acción con un amigo y con un miembro de tu familia.