



# 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.