

VARSITY // BRANDS



# EMPOWERMENT JOURNALS



SEL by OPEN

# BELIEVE IN YOU

Es hora de cambiar el mundo - juntos  
Si no eres tú, ¿quién? Si no es ahora, ¿cuando?

\_\_\_\_\_  
NOMBRE

\_\_\_\_\_  
ESCUELA

\_\_\_\_\_  
GRADO

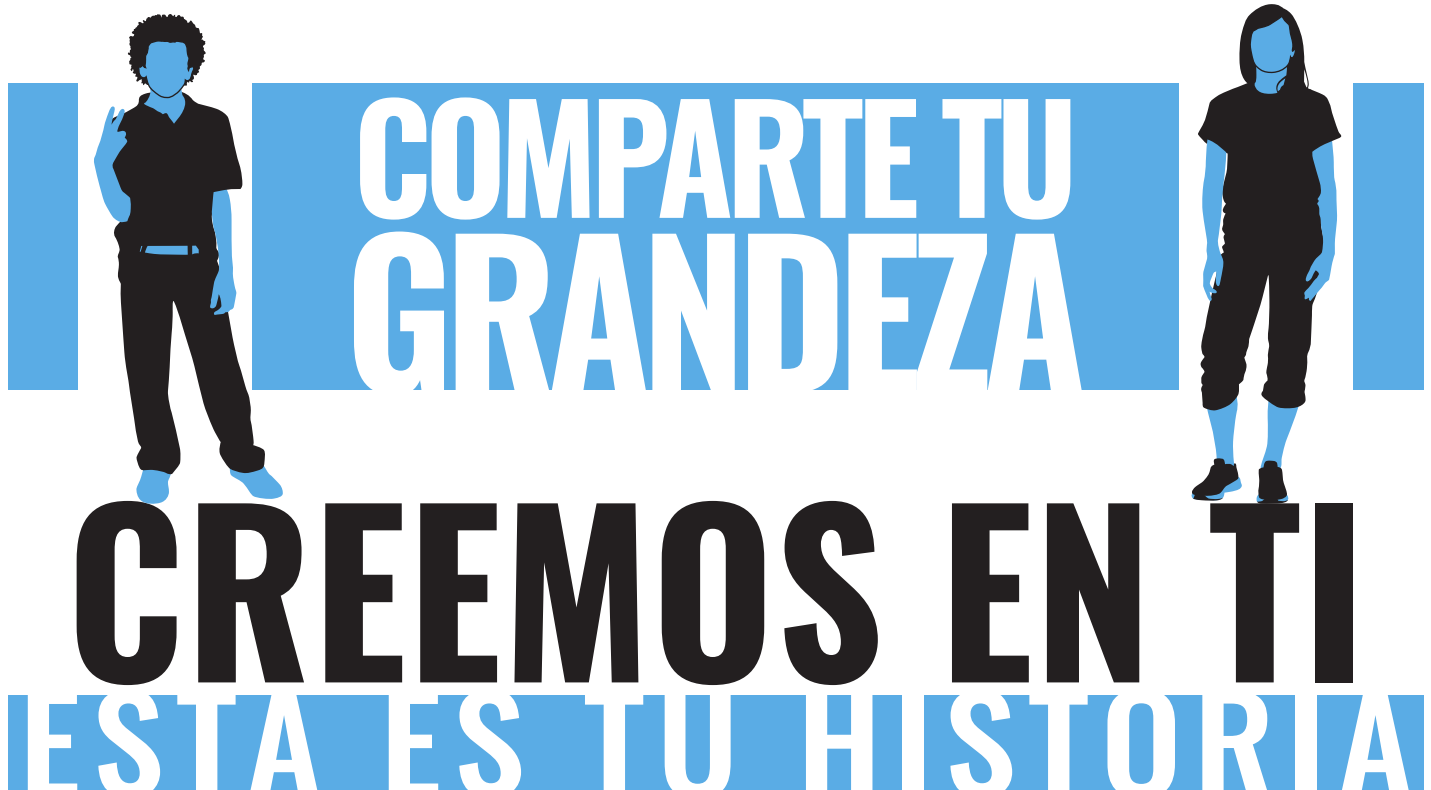


# ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO?

**EMPODERAMIENTO** /Sustantivo/ El proceso de fortalecerse y adquirir confianza, especialmente en el control de la propia vida y la reivindicación de los propios derechos.

## LOS ESTUDIANTES TIENEN DERECHO A...

- vivir con optimismo.
- actuar con una motivación positiva.
- vivir con respeto a uno mismo y a los demás.
- comunicar con una voz única.
- tomar decisiones sobre cómo compartir su grandeza.



“Alcanza lo alto, porque las estrellas se esconden en tu alma”. Langston Hughes

# ¿Qué es un diario de empoderamiento?

Este diario te ayudará a liberar tu potencial individual y a potenciar tu capacidad ilimitada de superación personal. Tus talentos, intereses y sueños son únicos. El mundo necesita que desarrolles tus dones y que te esfuerces por alcanzar tus objetivos con un esfuerzo centrado y una fuerza de voluntad infalible. **Creemos en ti.**

En las páginas de este diario, explorarás tus sentimientos. Empezarás a descubrir formas de utilizar el poder de las emociones para cambiar el mundo que te rodea para mejorarlo. Construirás un hábito de comunicación positiva contigo mismo y con los demás. Comprenderás la importancia de la empatía y la perspectiva mientras trabajas para desarrollar relaciones sólidas que potencien la resolución de problemas y la creación de comunidades. Tu capacidad para establecer y alcanzar objetivos está sin explotar. El mundo está esperando a que liberes tu poder. **Creemos en ti.**

Tu comunidad necesita que creas en el poder de tus amigos, profesores y familiares. Cada uno de ellos necesita tu estímulo positivo. El mundo entero necesita que te sientas capacitado y que alcances tu grandeza. Este trabajo comienza dentro de ti, pero su poder se multiplica a través de relaciones optimistas y constructivas.

**Creemos en ti.**

Nada de esto será fácil. **La grandeza nunca es fácil.** Debes permitirte cometer errores, aprender de ellos y apreciar las lecciones que te han enseñado. Vivir una vida sin miedo no es realista. Sin embargo, vivir una vida valiente te permite enfrentarte a tu miedo y superarlo por un bien mayor.

**Creemos en ti.**

**Cree en Ti**

# Semanas 1-5 Registro de Bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y su mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana 1

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 2

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 3

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 4

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 5

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de (DIY) cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.

# OPTIMISMO Y CONFIANZA

El optimismo es la esperanza y la confianza en el futuro.

**Es sentirse bien con lo que va a pasar.**

Ser optimista es mucho más fácil cuando te centras en las cosas que puedes controlar.

.....

La confianza es la firme creencia de que algo o alguien es fiable.

**Es sentirse seguro al creer que se puede confiar en alguien.**

Tu diario es un lugar seguro para explorar las emociones y empezar a confiar en ti mismo.

.....

**El optimismo es una decisión de confiar en el futuro.**

El futuro que estás construyendo puede ser fiable y seguro. Las acciones que realices hoy darán forma a tu futuro. Hay cosas que no puedes controlar. Sin embargo, puedes controlar tu optimismo y tu esfuerzo.

**SÍ, EL OPTIMISMO ES UNA ELECCIÓN.**

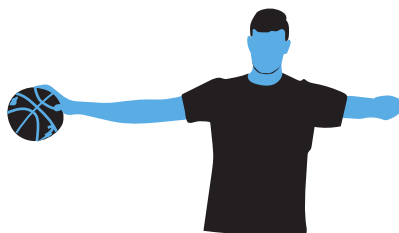
.....

**En las próximas semanas, explorarás la confianza y cómo influye en tu comportamiento.**

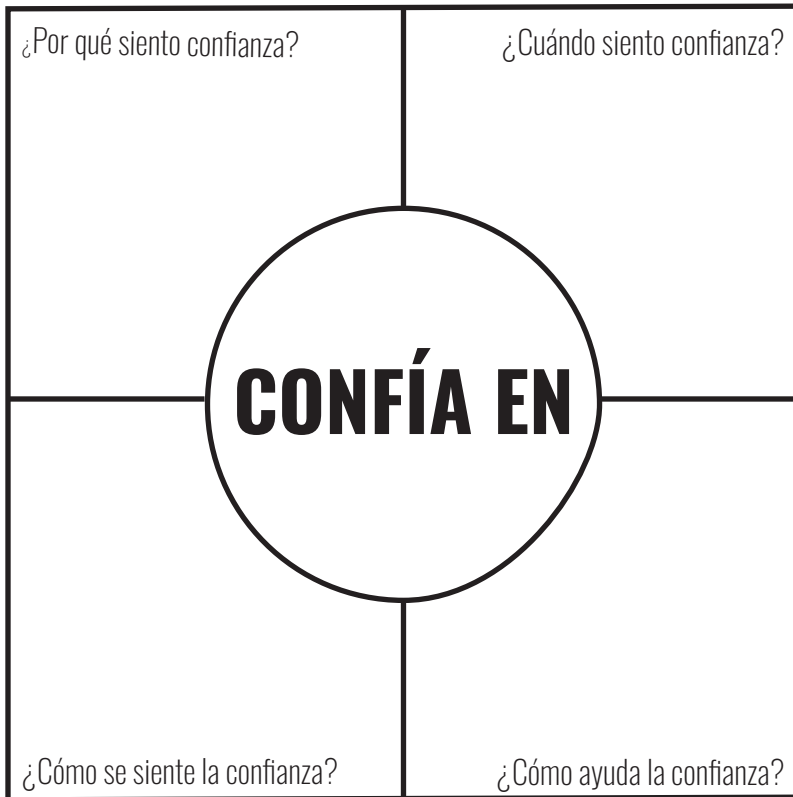
Establecerás patrones de comportamiento positivos y optimistas que te ayudarán a construir relaciones de confianza. Elegirás el optimismo y darás un esfuerzo que alimentará un futuro positivo. Tu optimismo será contagioso y los demás podrán utilizar tu energía positiva para alimentar sus propios comportamientos optimistas. **Confiarás en ti mismo.**

“Aprende a creer en ti mismo y el mundo se alineará”.

– Kevin Atlas



## Lunes: Conciencia emocional - confianza.

¿Por qué siento confianza?	¿Cuándo siento confianza?
 <b>CONFÍA EN</b>	
¿Cómo se siente la confianza?	¿Cómo ayuda la confianza?

### Utiliza el cuadrado de las emociones para pensar en la confianza.

La confianza es una buena sensación que se tiene cuando se puede confiar en alguien. También es una sensación que se tiene cuando se cree que algo va a salir como uno quiere.

La confianza es la base de una relación positiva. Es importante poder confiar en los demás. También es importante que los demás puedan confiar en ti.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar lo que significa la confianza para ti. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la confianza en tu vida.



## Martes: En mi vida.

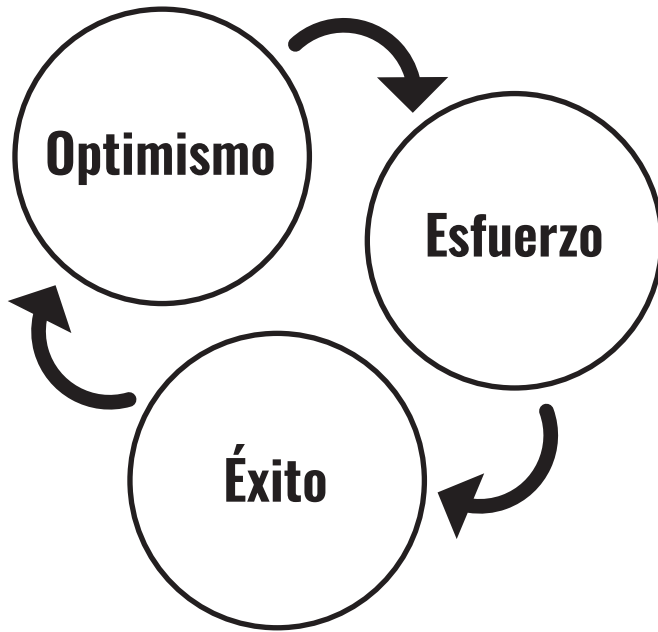
- ¿Quién es la persona más fiable que conoces? ¿Qué hace que esa persona sea digna de confianza?

## Miércoles: Pensemos en el optimismo.

- El optimismo es confiar en un futuro positivo. ¿Sobre qué eres optimista?



## Jueves: El bucle optimismo -> esfuerzo -> éxito.



- > **El optimismo alimenta el esfuerzo.**
- > **El esfuerzo alimenta el éxito..**
- > **El éxito alimenta el optimismo.**

El optimismo alimenta nuestro esfuerzo y ayuda a impulsar nuestro éxito.

**Ese es el bucle de optimismo, esfuerzo y éxito.**

- ¿Cuál es el objetivo de su vida en el que se ha esforzado al máximo para conseguirlo?
- Escribe por qué has dedicado tanta energía y esfuerzo a esa cosa.

## Viernes de Gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en quien confíes y escribe una breve nota de gratitud que puedas compartir con esa persona a través de un mensaje de **texto o directo**. (No tienes que compartir este mensaje después de escribirlo, pero si lo haces, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido la confianza en tu comportamiento?

## Lunes: Conciencia emocional - entusiasmo.

¿Por qué me siento entusiasmado?	¿Cuándo me siento entusiasmado?
 <b>ENTUSIASMO</b>	
¿Cómo se siente el entusiasmo?	¿Cómo ayuda el entusiasmo?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el entusiasmo.

El entusiasmo es un sentimiento importante que se tiene cuando se está entusiasmado con un objetivo y se está motivado para trabajar hacia él.

A menudo es fácil sentir entusiasmo al principio de un proyecto, pero es un reto mantenerlo durante un largo periodo de tiempo. Sin embargo, mantener el sentimiento de entusiasmo es una parte importante del éxito.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa el entusiasmo para ti. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del entusiasmo en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Quién es la persona más entusiasta que conoces? ¿Qué hace que esa persona sea entusiasta?

## Miércoles: El entusiasmo ayuda a que el optimismo cobre vida!

- El optimismo y el entusiasmo suelen ir de la mano. El entusiasmo se ve en el esfuerzo optimista. Describe cómo es y cómo suena el esfuerzo optimista.

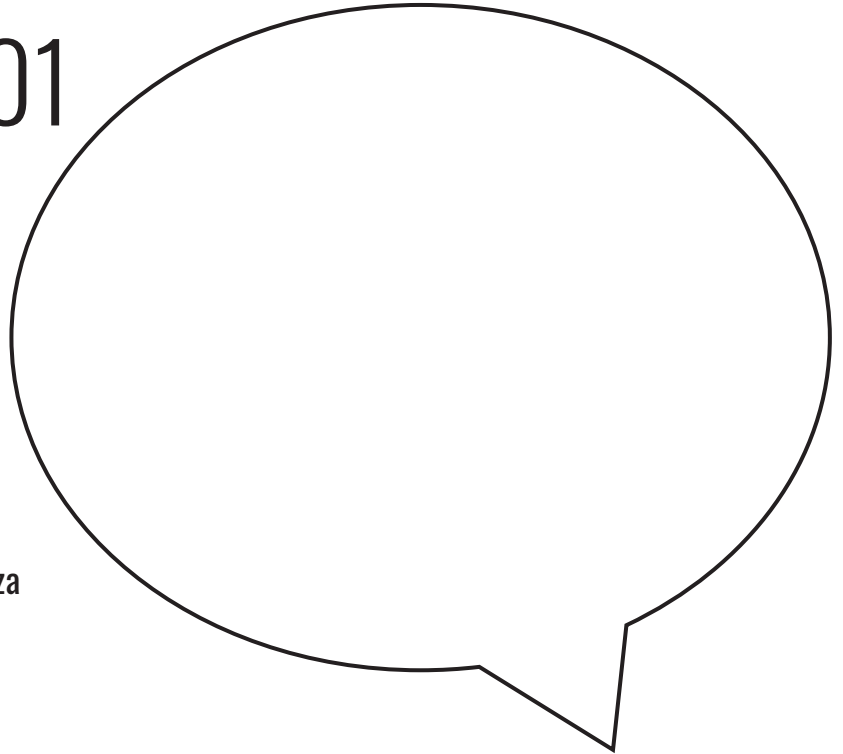


# AUTO-HABLA 101

**> Las palabras que te dices a ti mismo son importantes.**

**La autoconversación positiva puede ser la diferencia entre sentirse desanimado y entusiasmado.**

- Utiliza la burbuja para escribir tantas frases positivas como puedas. Más tarde, cuando sientas un poco de desánimo, utiliza una de estas frases para restablecer tu entusiasmo.



## **Viernes de gratitud.**

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que demuestre entusiasmo. Escribe una breve nota de gratitud para compartirla con esa persona a través de un mensaje de texto o un mensaje directo.
- (Comparte este mensaje --- te alegrarás de haberlo hecho).

## **Sábado/Domingo: Reflexión semanal.**

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido el entusiasmo en tu comportamiento?

## Lunes: Conciencia emocional - estímulo.

¿Por qué me siento animado?	¿Cuándo me siento animado?
 <b>INCENTIVO</b>	
¿Cómo se siente el estímulo?	¿Cómo ayuda el estímulo?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentirse animado.

Sentirse animado es una emoción positiva que se experimenta cuando se cree que las cosas van por buen camino y se quiere seguir progresando.

Las personas en las que confías pueden darte ánimos para aumentar tu energía y entusiasmo. Puedes dar ánimos a las personas que quieres cuando se sientan cansadas o decepcionadas.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir ideas sobre lo que significa para ti sentirte animado. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del estímulo en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- Piensa en la última vez que dijiste o hiciste algo para animar a un amigo o familiar. ¿Cómo se sintió al ofrecer ese estímulo? ¿Cómo hizo sentir a la persona a la que animaste?

## Miércoles: Todo el mundo necesita estímulo.

- Haz una lista de 2 personas que conozcas y a las que les vendría bien un poco de ánimo en este momento. Junto a sus nombres, enumera al menos 2 cosas que podrías decir o hacer para darles ánimo.

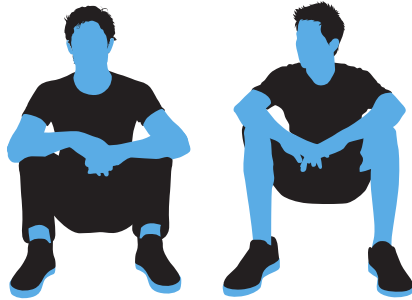
## Jueves: Practicar el estímulo.

# Anótalo...

**Cuando empezamos a ofrecer intencionadamente ánimos a la gente, puede resultar incómodo.**

**Como todas las habilidades, apoyar a los demás requiere práctica.**

- Utiliza el espacio del diario de hoy para escribir todas las frases de ánimo que puedas. Imagina que estás hablando con un amigo que necesita tu ayuda. ¿Qué puedes decir para reanimar y alentar su progreso personal?



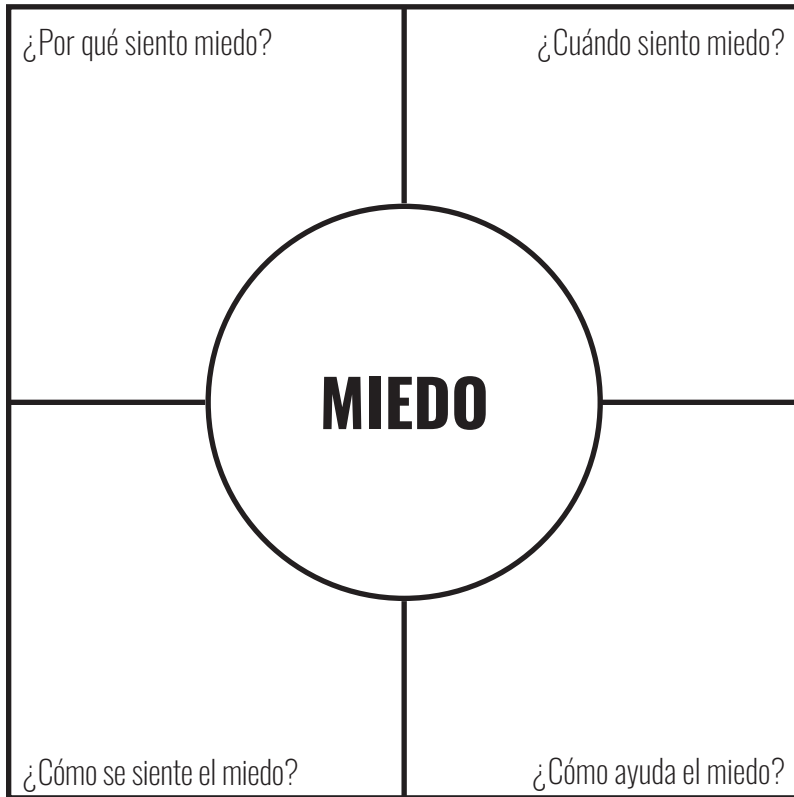
## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya animado. Escribe una breve nota de gratitud para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (No tienes que compartir este mensaje después de escribirlo, pero si lo haces, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido el estímulo en tu comportamiento o en el de alguien que conoces?

## Lunes: Conciencia emocional - miedo.



### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el miedo.

No pensamos en el miedo como una emoción positiva. Sin embargo, está destinado a mantenernos a salvo del peligro. El miedo también es útil cuando nos dice que pidamos ayuda a los demás. Pero pedir ayuda puede ser difícil.

El miedo también nos ayuda a demostrar valor. Las personas que actúan con valentía sienten miedo, pero hacen lo correcto, aunque tengan miedo. Si tienes miedo de pedir ayuda cuando la necesitas, usa el coraje para encontrar una persona que te apoye.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa para ti sentir miedo. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del miedo en tu vida. El miedo también nos ayuda a demostrar valor. Las personas que actúan con valentía sienten miedo, pero hacen lo correcto, aunque tengan miedo. Si tienes miedo de pedir ayuda cuando la necesitas, usa el coraje para encontrar una persona que te apoye.



## Martes: En mi vida.

- Piensa en alguien que conozcas que haya sentido miedo y haya demostrado valor. ¿Cómo superó su miedo y actuó con valentía?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Enumera al menos 3 momentos de tu vida en los que hayas sentido miedo, pero esa sensación de miedo te mantuvo a salvo de cualquier daño.

## Jueves: El valor y el miedo a perderse.

# Es algo real...

El miedo a perderse algo (FOMO) es algo real que todo el mundo siente en algún momento.

A veces nos conviene resistir la presión y alejarnos de situaciones potencialmente peligrosas, aunque podamos perdernos algo con nuestros amigos.

- Utiliza este espacio para practicar una estrategia de salida que utilizarás cuando te sientas presionado a hacer algo que no quieres hacer.

### Piensa en las palabras S.A.F.E:

- **Fuerte:** Sé firme. No dejes que la presión te haga cambiar de opinión.
- **Acciones:** Aléjate de la presión. Puede que tengas que levantarte físicamente y abandonar una conversación.
- **Sigue adelante:** Una vez que hayas creado una forma de salir de la situación, sigue tu plan.
- **Empoderar:** Otras personas pueden sentir lo mismo que tú. Apóyelos y empodérelos para que resistan la presión negativa.

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya ayudado a superar el miedo. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (No tienes que compartir este mensaje después de escribirlo, pero si lo haces, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido el miedo en tu comportamiento o en el de alguien que conoces?

## Lunes: Conciencia emocional - motivación.



### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en la motivación.

La motivación es un sentimiento positivo que nos da un impulso de energía cuando trabajamos para conseguir un objetivo. El entusiasmo y el estímulo ayudan a alimentar la motivación. El miedo puede ir en contra de la motivación.

A veces necesitas estar motivado para hacer un trabajo que preferirías no hacer, como limpiar tu casa o sacar la basura. Puede ser útil pensar en cómo tu trabajo está ayudando a los demás.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa para ti sentirte motivado. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la motivación en tu vida. . . . .

## Martes: En mi vida.

- ¿Qué te motiva? ¿Hay una canción, una película o un libro que te proporciona motivación cada vez que toca tu vida? Escribe 3 personas o cosas que te hayan motivado a lo largo de los años. ¿Cómo te han motivado?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Enumera 3 cosas que te motiven a realizar en los próximos 12 meses. Luego, utiliza 3 palabras para cada elemento de la lista que describan por qué estás motivado para lograr esas cosas.

## Jueves: Motivación para escalar una montaña.

# El arte de superarse...

Los obstáculos forman parte de la vida. La suma de tu motivación más el coraje más la determinación es igual a tus agallas.

$$M+C+D=Agallas$$

Piensa en un momento de tu vida en el que hayas demostrado agallas y hayas superado un obstáculo (grande o pequeño).

- Utiliza el mapa conceptual para ayudarte a describir tu fórmula personal para demostrar agallas.

¿Cuál fue el obstáculo que superaste?

¿Cuál fue tu motivación para superar el obstáculo?

¿Qué te dio valor?

¿Cómo has demostrado tu determinación?

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya ayudado a mantener la motivación. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (No tienes que compartir este mensaje después de escribirlo, pero si lo haces, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido la motivación en tu comportamiento o en el de alguien que conoces?



# Semanas 6-10 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana 6

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 7

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 8

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 9

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 10

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo (DIY) cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.



# GRANDES OBJETIVOS Y PRÁCTICA INTENCIONADA

Un objetivo es el objeto de un esfuerzo intencionado.

## Es el destino de un viaje.



**Alcanzar un objetivo requiere concentración y esfuerzo.**

**Los estudios demuestran que si escribes tus objetivos es más probable que los alcances.**

Esto incluye la creación de un plan de acción y un sistema para responsabilizarse de la consecución de sus objetivos.



**Plan de acción /sustantivo/**

Una secuencia formal de pasos que te guían hacia un objetivo



**Responsabilidad /sustantivo/**

El hecho y la comprensión de que eres responsable de algo.  
Sólo tú eres responsable de tu esfuerzo y enfoque.



“Eres una luz. Tú eres la luz. Nunca permitas que nadie -ninguna persona o fuerza- amortigüe, atenúe o disminuya tu luz”. – John Lewis

# Semanas 6-10: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**¡Es el momento de establecer un gran objetivo!** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan metas y luego trabajan para lograr esas metas. Cada 5 semanas utilizarás una hoja de trabajo de objetivos GRANDES para establecer y trabajar hacia un objetivo.

Algunos objetivos tardarán más de 5 semanas en alcanzarse. No pasa nada. Si necesitas más tiempo, utiliza la siguiente hoja de trabajo de objetivos GREAT para actualizar tus esfuerzos y tu calendario. **¡Comencemos!**

**G****Nombre del objetivo**

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R****Motivo de tu objetivo**

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E****Esfuerzos necesarios**

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A****Compañero responsable**

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T****Calendario de tu objetivo**

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:****Razón de tu objetivo:**

Esfuerzos necesarios

&gt;Hoy...

&gt;Mañana...

&gt;La próxima semana...

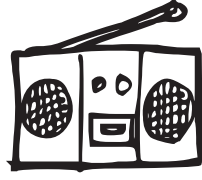
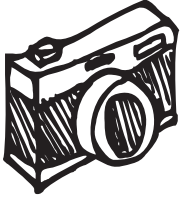
&gt;Más allá de la próxima semana...

> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:

# PÁGINA DE GARABATOS



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).



## Lunes: Haciendo las conexiones con la confianza.

### 1 CONFÍA EN

La gente construye (y destruye) la confianza a través de los comportamientos y las palabras.

### 2 COMPORTAMIENTO

Los comportamientos coherentes ayudan a crear confianza con las personas que te rodean.

### 3 CONFIANZA

Cuando la gente ve comportamientos coherentes, gana confianza y seguridad.

**La confianza es la seguridad de que alguien o algo se comportará de forma segura y beneficiosa.**

Escribe sobre una persona en la que confíes por su comportamiento constante.

(Describe algunos de los comportamientos que te ayudaron a construir tu confianza).

## Martes: En mi vida.

- ¿Quién es la persona más fiable que conoces? ¿Qué hace que esa persona sea digna de confianza?

## Miércoles: Puedo confiar en mí mismo.

- A veces, en la vida, tenemos que confiar en nuestro propio comportamiento. En un momento de desafío, ¿qué comportamientos positivos específicos sabes que vas a demostrar?

## Jueves: Práctica intencionada: confianza.



Fíjate en los ejemplos de declaraciones en los círculos de arriba.

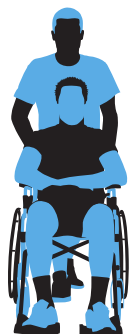
En el siguiente espacio, crea tus propias declaraciones de confianza que te ayudarán a practicar intencionadamente comportamientos de confianza.

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. ¿Qué comportamientos has demostrado este año que te están ayudando a tener éxito? ¡Sorprendente!
- Ahora, escribe una nota de agradecimiento a ti mismo por ser digno de confianza y fiable.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la confianza?



## Lunes: Hacer las conexiones con el entusiasmo.

### 1 ENTUSIASMO

El entusiasmo es una emoción positiva intensa que la gente puede reconocer claramente en los demás.

### 2 INTERÉS

Te entusiasman las cosas que te interesan.

### 3 DISFRUTAR

Tu interés y disfrute crean energía positiva. Esa energía se llama entusiasmo!

**El entusiasmo es contagioso. ¡Tu interés y disfrute pueden ayudar a otros a encontrar su propio entusiasmo!**  
Escribe sobre algo que te entusiasme - puede ser cualquier cosa que te ayude a compartir tu grandeza.

## Martes: En mi vida.

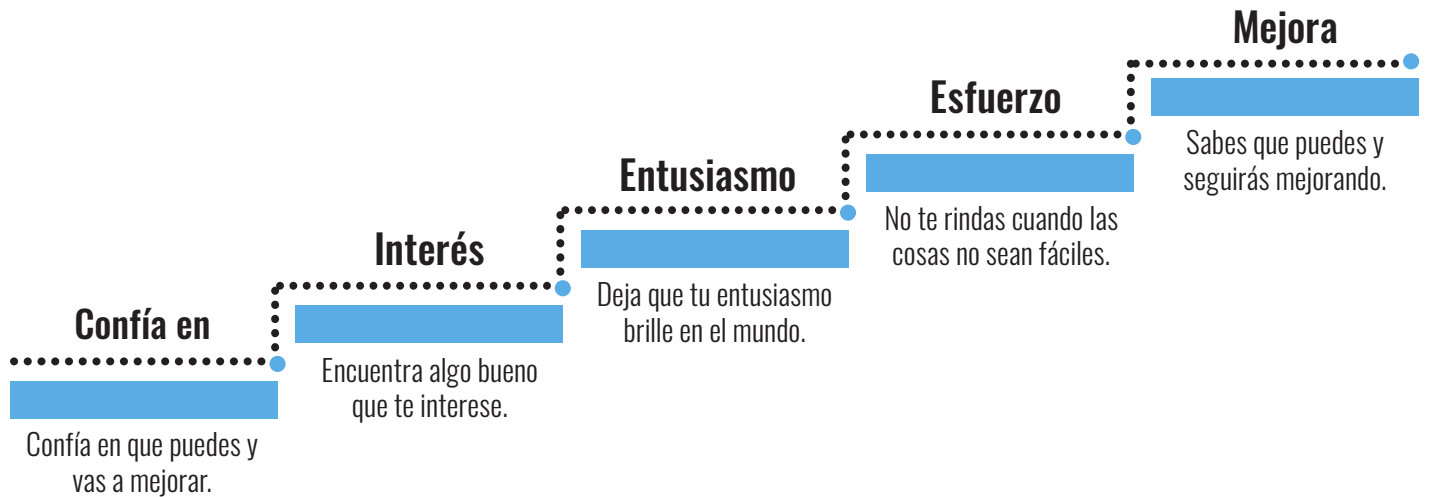
- Reflexiona sobre lo que escribiste ayer acerca de tu entusiasmo. ¿Qué asignaturas de la escuela pueden ayudarte a desarrollar tus conocimientos y habilidades, y a impulsar tu interés y disfrute?

## Miércoles: Mi gente entusiasta.

- Describe una ocasión en la que un familiar o un amigo haya compartido contigo un interés con entusiasmo. ¿Cómo te hizo sentir su entusiasmo? ¿Por qué te hizo sentir así?

## Jueves: La mentalidad de crecimiento se alimenta del entusiasmo.

Reflexiona sobre tu GRAN objetivo. ¿Por qué has fijado ese objetivo? ¿Qué es lo que te interesa de él?



Mientras trabajas en tu objetivo, ¿cómo has expresado y experimentado el entusiasmo?

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya ayudado a encontrar tu interés y entusiasmo. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con esa persona a través de un mensaje de texto o directo.
- (Ahora comparte, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la mentalidad de crecimiento?  
*Sugerencia: Mira el diagrama de pasos de arriba.*

## Lunes: Haciendo las conexiones con el estímulo.

### 1 ALIMENTACIÓN

Encuentra oportunidades para dar ánimos a la gente.

### 2 COMUNICACIÓN

Utiliza la comunicación positiva para reforzar a las personas.

### 3 CONFIANZA EN SÍ MISMO

Comprueba la diferencia que puede suponer tu estímulo.

Planifiquemos para animar a los demás pensando en palabras positivas que les ayuden a reforzar su confianza en sí mismos. Escribe a continuación 2 o 3 frases de ánimo que puedan servir para ayudar a levantar a un compañero.

## Martes: Grandeza única.

- Cada persona tiene una voz única que puede compartir con el mundo. Pero a veces los jóvenes no creen en sí mismos y su grandeza única no se comparte. Escribe sobre un amigo o familiar que tenga una grandeza única que quieras alentar.

## Miércoles: Todo el mundo necesita estímulo.

- ¿Qué es lo que tienes que es excepcionalmente grande? ¿Cómo compartes esa grandeza con el mundo? Si no lo haces, ¿cómo puedes empezar a creer en ti mismo y compartirlo?



## Jueves: Practicar el estímulo.



¿A quién vas a animar y celebrar?

Tus actos de ánimo pueden ser sencillos, pero significativos. Elige a una persona para animarla y celebrarla. Utiliza el espacio que aparece a continuación para planificar 2 formas sencillas de alentar sus contribuciones únicas, y escribe 1 declaración de celebración que puedas decirles cuando sea el momento adecuado.

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Algunas de las cosas únicas que tienes te las han dado tu familia, tus amigos o tu comunidad. Son tradiciones, creencias o prácticas y habilidades culturales especiales. Utiliza este espacio para escribir sobre uno de esos regalos únicos.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el estímulo?



## Lunes: Haciendo las conexiones con el miedo.

# 1

### MIEDO

El peligro y el estrés generan miedo y ansiedad. El miedo es inmediato. La ansiedad se mantiene en el tiempo.

### ACCIÓN COMPROMETIDA

El primer paso para demostrar tu valor es emprender una acción comprometida y constructiva.

# 2

### CORAJE

El valor es como un músculo. Cuanto más lo usas, más fuerte se vuelve. Úsalo o piérdelo.

# 3

**El coraje es la voluntad de tomar una decisión y luego vivir cara a cara con el resultado de esa decisión.**

Repite ese proceso cada día. Sin valor, tu grandeza, compasión, integridad y confianza no pueden existir. Incluso los pequeños actos de valentía ayudan a construir nuestra capacidad de emprender acciones comprometidas.

**¿Cuál es el menor acto de valor que has realizado este año escolar? Escribe por qué fue importante.**

## Martes: En mi vida.

- **¿Cuál es el mayor acto de valor que has realizado en tu vida? Escribe cómo ha moldeado lo que eres hoy.**

## Miércoles: Piensa en ello

- **En el mundo actual, la comunicación positiva es a menudo un acto de valor. Utilizar tus palabras y talentos para proteger o beneficiar a los demás es una acción comprometida que demuestra tu valentía. Escribe sobre un momento en el que hayas demostrado valor a través de la comunicación positiva.**

## Jueves: Practica el valor.



Puede ser pequeño o grande. Puede ser pública o privada. Pero no importa lo que sea, realizar una acción valiente cada día te ayudará a ganar confianza y a desarrollar tu valor. Escribe una acción valiente que vayas a realizar hoy.

## Viernes de gratitud.

- Es muy difícil ser valiente solo. Piensa en una persona de tu vida que te ayude a sentirte valiente cuando lo necesites. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Ahora comparte, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el miedo y el valor?

## Lunes: Estableciendo las conexiones con la motivación.

### 1 MOTIVACIÓN

La motivación es el deseo de hacer algo. Cuanto más fuerte sea tu motivación, más te esforzarás.

### 2 ESFUERZO

El esfuerzo es el resultado de la motivación. La razón por la que estás motivado influye directamente en tu esfuerzo.

### 3 LOGROS

Nada se consigue sin esfuerzo, por tanto, nada se consigue sin motivación.

**¿Qué te motiva? ¿Qué hay dentro de ti que impulsa tu esfuerzo hacia el logro?**  
Piensa en las cosas que te interesan y escribe sobre lo que te motiva.

## Martes: En mi vida.

- Escribe una cosa de tu vida que hayas conseguido y de la que te sientas orgulloso. Ahora, escribe lo que motivó tu esfuerzo hacia ese logro.

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piensa en tu familia y amigos. ¿Quién en tu vida demuestra una fuerte motivación?
- ¿Qué crees que motiva a esa persona?



## Jueves: Motivar tu potencial



Los más grandes (atletas, artistas, ingenieros, profesores, etc.) fueron alguna vez niños pequeños que aprendían a caminar. Descubrir tu potencial es un proceso que requiere tiempo, esfuerzo, ensayo y error. Cometerás errores: así es como se aprende. Piensa en algo que hayas aprendido por ensayo y error. Escribe sobre los errores que cometiste y cómo te ayudaron a aprender y mejorar.

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utiliza este espacio para expresar tu gratitud. Agradecemos las cosas que disfrutamos. Haz una lista de las cosas que disfrutas escribiendo: “Estoy agradecido por (nombra tu interés)”. Por ejemplo, “estoy agradecido por las matemáticas y la ingeniería”, o “estoy agradecido por la música y mi guitarra”.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la motivación?

# Semanas 11-15 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana 11

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 12

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 13

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 14

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 15

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de bricolaje cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.

# SANA Y ABRAZA TU POTENCIAL

Toda persona experimenta dolor y decepción.  
**Toda persona tiene el potencial de curarse.**



Nuestras emociones están ahí para mantenernos a salvo y ayudarnos a sanar.

**Cuando la piel se rompe, lo mejor es limpiarla de inmediato y mantenerla limpia.**

Cuando sentimos un corte emocional, limpiarlo buscando apoyo expresando gratitud, y centrando los esfuerzos en intereses positivos.



## **Sanar /verbo/**

Restablecer y liberar de las lesiones. Recuperar la salud.

## **Potencial /sustantivo/**

La cualidad o la capacidad de mejorar y volverse mejor con el tiempo.



“Nunca te dejes limitar por la limitada imaginación de los demás”.

– Dr. Mae Jemison

# Semanas 11-15: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**Es hora de establecer un nuevo GRAN objetivo.** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan objetivos y luego trabajan para alcanzarlos. Si todavía estás trabajando en tu último gran objetivo, no pasa nada. Utiliza esta página para revisar tu objetivo y actualizar cualquier información que necesites.

Si estás listo para un nuevo GRAN objetivo, ¡no olvides celebrar el logro de tu último objetivo!

**G**

## Nombre del objetivo

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R**

## Motivo de tu objetivo

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E**

## Esfuerzos necesarios

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A**

## Compañero responsable

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T**

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:**

**Razón de tu objetivo:**

Esfuerzos necesarios

>Hoy...

>Mañana...

>La próxima semana...

>Más allá de la próxima semana...

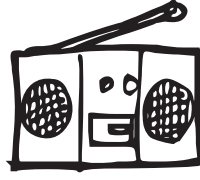
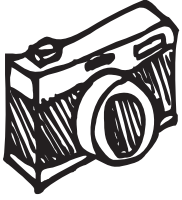
> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:



# PÁGINA DEL GARABATO



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).

## Lunes: Conciencia emocional - alegría.

¿Por qué siento alegría?	¿Cuándo siento alegría?
¿Qué se siente al estar alegre?	¿Cómo ayuda el sentimiento de alegría?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el sentimiento de la alegría.**

La alegría es uno de los mejores sentimientos que podemos tener. Podemos sentir mucha alegría durante un gran acontecimiento, como un cumpleaños o la visita sorpresa de un ser querido. También podemos sentir pequeñas ráfagas de alegría cuando comemos nuestra comida favorita o vemos una hermosa puesta de sol.

La alegría es algo que la gente quiere sentir tan a menudo como sea posible.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar lo que significa la alegría para ti. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la alegría en tu vida.

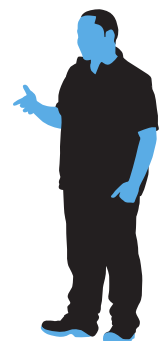


## Martes: En mi vida.

- ¿Qué es lo que te produce un pequeño estallido de alegría cuando lo ves? ¿Por qué crees que te produce alegría?

## Miércoles: Pensemos en la alegría.

- ¿Cuál es la forma en la que puedes alegrar a un familiar o a un amigo?



## Jueves: El tablero de la alegría.

**Crea un mini tablero de la alegría llenando todas las casillas con las cosas que te hacen sentir alegría.**

Estas cosas pueden ser personas, lugares, eventos, canciones... cualquier cosa pequeña o grande que aporte alegría a tu vida.

The form consists of 11 empty rounded rectangular boxes arranged in two rows. The top row has five boxes: the first is wide and short, the second is tall and narrow, the third is short and wide, the fourth is tall and narrow, and the fifth is tall and narrow. The bottom row has six boxes: the first is tall and narrow, the second is tall and narrow, the third is short and wide, the fourth is tall and narrow, and the fifth is wide and short.

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien que aporte alegría a tu vida y escribe una breve nota de agradecimiento que puedas compartir con ellos a través de un mensaje de texto o directo. (Ahora comparte, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido la alegría en tu comportamiento?

## Lunes: Conciencia emocional - ansiedad.

¿Por qué me siento ansioso?	¿Cuándo me siento ansioso?
¿Qué se siente al estar ansioso?	¿De qué manera es útil sentirse ansioso?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar que te sientes ansioso.**

Sentirse ansioso forma parte de la experiencia de todos. Es como un sistema de alerta incorporado. La ansiedad nos ayuda a estar atentos a las cosas que son peligrosas.

Sin embargo, la ansiedad puede permanecer con nosotros más tiempo del que necesitamos. Puede afectar a nuestros pensamientos y alejar los sentimientos positivos.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar la ansiedad. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la ansiedad en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Qué es lo que más te angustia de la escuela? ¿Por qué crees que esa cosa te produce ansiedad?

## Miércoles: Utilizar la ansiedad para el bien.

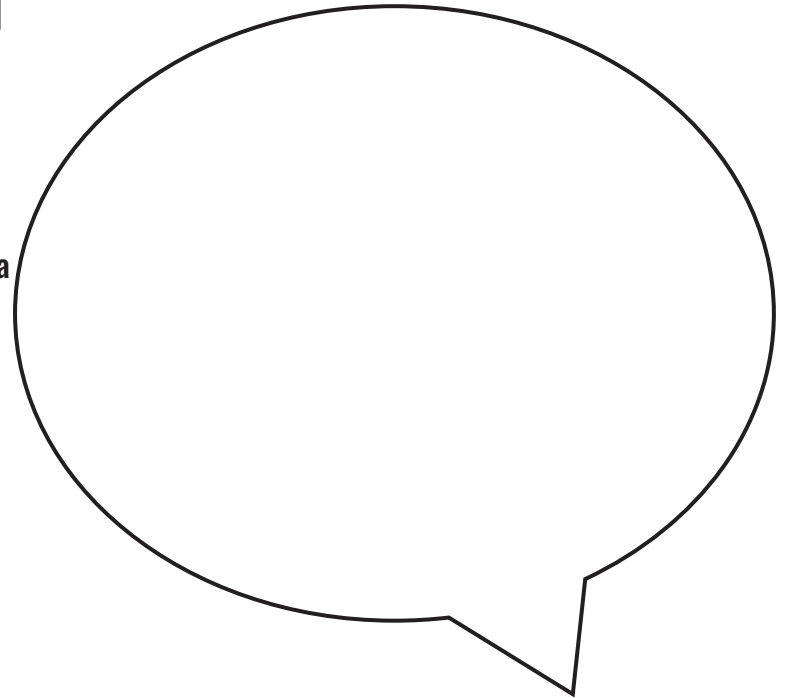
- La ansiedad puede ser buena cuando nos ayuda a prepararnos para estar seguros y tener éxito. Cuando empiezas a sentirte ansioso por algo en la escuela (mira lo que has escrito arriba), ¿cómo puedes prepararte positivamente para el éxito? Escribe en este espacio todas las ideas que se te ocurran.

# AUTO-HABLA 101

## > Las palabras que te dices a ti mismo son importantes.

La autoconversación positiva puede ser la diferencia entre sentirse congelado por la ansiedad o tener valor para seguir adelante

- Utiliza la burbuja de conversación para escribir en ella frases positivas que te ayuden a superar tus sentimientos de ansiedad y a avanzar con valentía. Más tarde, cuando sientas un pequeño atisbo de ansiedad, utiliza una de estas frases para afianzar tu valor.



## **Viernes de gratitud.**

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que haya estado a tu lado cuando te sentías ansioso o nervioso. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo.
- (Ahora comparte: te alegrarás de haberlo hecho).

## **Sábado/Domingo: Reflexión semanal.**

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido la ansiedad en tu comportamiento?

## Lunes: Conciencia emocional - apoyo.

¿Por qué me siento apoyado?	¿Cuándo me siento apoyado?
 <p><b>SOPORTE</b></p>	
¿Cómo se siente el apoyo?	¿De qué manera es útil el apoyo?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentir apoyo.

Sentirse apoyado es una emoción positiva que está relacionada con la confianza. Cuando sientes apoyo, confías en que hay una red de familiares, amigos o profesores que pueden ayudarte a tener éxito.

Es importante recordar que, como todas las emociones, nuestros sentimientos de apoyo son a veces más fuertes o más débiles dependiendo de la situación. Y el hecho de que no te sientas apoyado hoy, no significa que no vayas a encontrar apoyo mañana.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir ideas sobre lo que significa para ti el sentimiento de apoyo. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del apoyo en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- Piensa en un momento de tu vida en el que pudiste apoyar a un amigo o familiar cuando lo necesitaba. Tal vez estaban pasando por un momento difícil, o estaban luchando por alcanzar una meta desafiante. Enumera dos o tres cosas que hayas hecho para ofrecerles apoyo.

## Miércoles: Construir una red de apoyo.

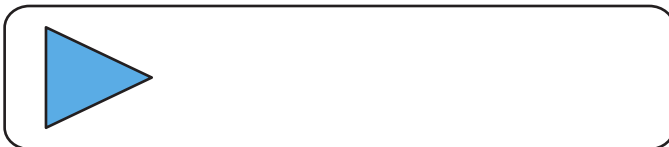
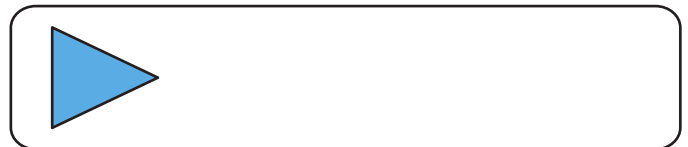
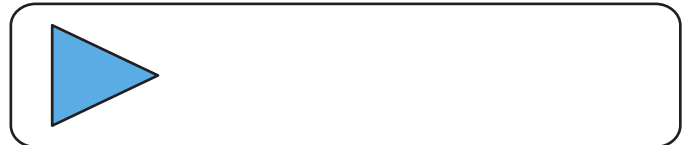
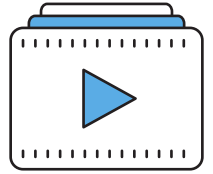
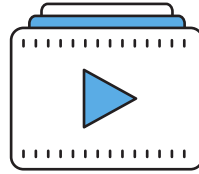
- Una red de apoyo puede contar con los demás en los buenos tiempos y en los tiempos difíciles. La clave para crear una red es ofrecer tu apoyo a los demás sin que te lo pidan. Enumera una persona de tu vida que podría formar parte de tu red de apoyo y nombra dos pequeñas cosas que puedas hacer para ayudarla a sentirse apoyada.

## Jueves: Practicar el apoyo con una lista de reproducción.

### Lo que tocas importa.

Al igual que nuestra autoconversación, la música y las películas que escuchamos y vemos pueden afectar a nuestras emociones e incluso a nuestro comportamiento.

En las casillas de la lista de reproducción, escribe las canciones y películas que recomendarías a un amigo que necesita sentirse positivo y apoyado.



## Viernes de gratitud.

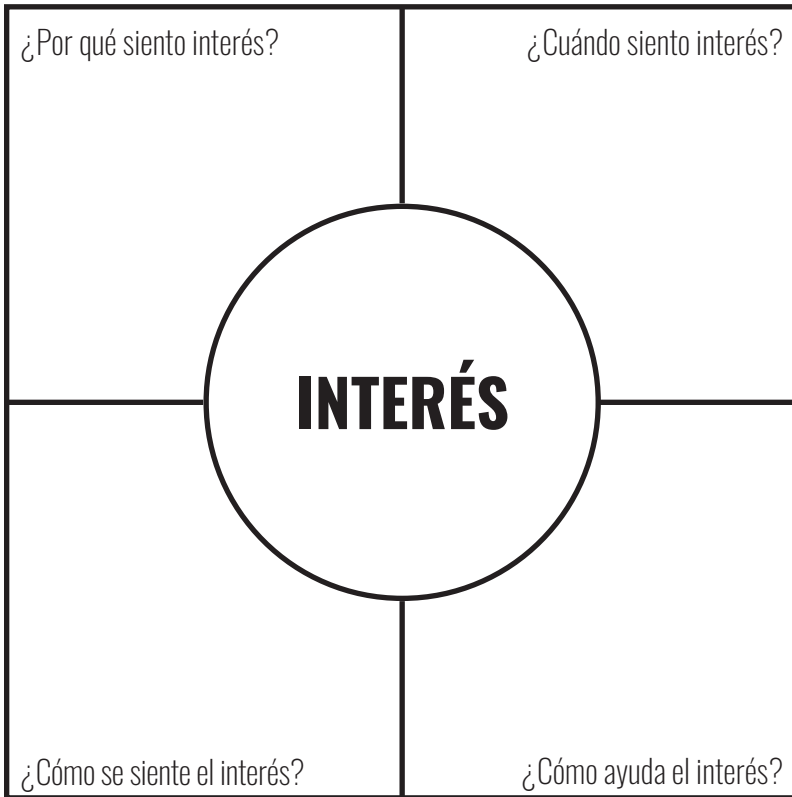
- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien de tu vida que te haya apoyado. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Ahora comparte, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido el apoyo en tu comportamiento o en el de alguien que conoces?



## Lunes: Conciencia emocional - interés.



### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el interés.

Puede que no pensemos en el interés como una emoción, pero en realidad es una emoción muy importante relacionada con la curiosidad. Es un sentimiento que hace que centremos nuestra atención en algo.

Tu interés también está estrechamente relacionado con tu motivación. Puede ser un reto mantenerse motivado con cosas que no te interesan.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa para ti sentirte interesado. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del interés en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Cuáles son tus tres principales intereses en este momento? ¿Cómo afectan esas cosas positivamente a tu motivación?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Escoge 1 de los intereses que has escrito más arriba. ¿Cuáles son las dos asignaturas de la escuela relacionadas con esa área de interés? ¿Cómo están relacionadas?





## Jueves: ¿¡POR QUÉ!?

# Um... ¿Por qué debería interesarme esto?

### ¡Gran pregunta!

Hagamos un experimento del PORQUÉ sobre un tema que te interese. A continuación, haremos el mismo experimento con un tema que no te interesa. El truco está en que tienes que esforzarte al máximo para responder a las preguntas del PORQUÉ de ambos temas.

#### **Nombra un tema que te interese:**

(W) ¿Qué te gusta del tema?

(H) ¿Qué relevancia tiene el tema en tu vida actual?

(Y) Dentro de unos años, ¿cómo te ayudará esta asignatura?

#### **Nombra una asignatura que no te guste mucho:**

(W) ¿Qué es lo que te gusta del tema?

(H) ¿Qué importancia tiene la asignatura en tu vida actual?

(Y) Dentro de unos años, ¿cómo te ayudará esta asignatura?

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya ayudado a aprender sobre algo que te interesa. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo.
- (Ahora comparte, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido el interés en tu comportamiento o en el de alguien que conoces?

## Lunes: Conciencia emocional - aceptación.

¿Por qué me siento aceptado?	¿Cuándo me siento aceptado?
 <p><b>ACEPTACIÓN</b></p>	
¿Cómo se siente la aceptación?	¿Cómo ayuda la aceptación?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentirse aceptado.

Sentirse aceptado es una parte importante de la vida, y todas las personas quieren encontrar la aceptación de sus amigos, su familia o un grupo social.

Los programas de telerrealidad son claros ejemplos de cómo la gente busca rápidamente la aceptación y de lo difícil que puede ser sentirse rechazado.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa para ti sentirte aceptado. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la aceptación en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- Antes de preocuparnos por ser aceptados por los demás, es conveniente trabajar para aceptarnos a nosotros mismos. Piensa en una persona que conozcas (o que conozcas) que creas que acepta lo que es y deja que su personalidad brille. Describe a esa persona en el siguiente espacio.

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piensa en un amigo o familiar que tenga problemas para aceptarse a sí mismo por lo que es. Enumera 2 o 3 cosas que puedas hacer o decir que le animen y le ayuden a sentirse aceptado.

## Jueves: Discurso de aceptación.

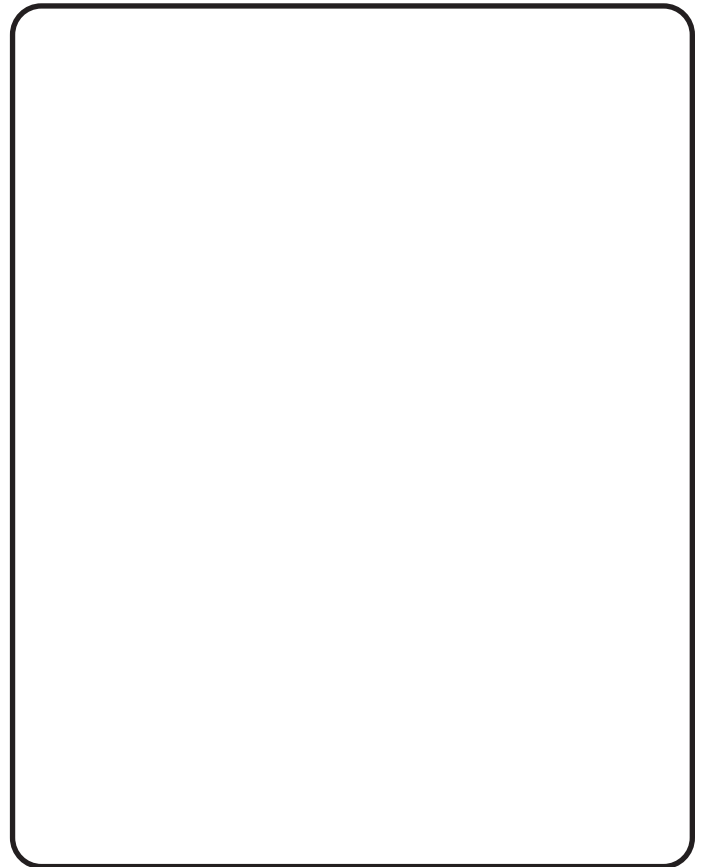
### *Y el ganador es... ¡TÚ!*

Acabas de ganar un premio importante por levantarte de la cama, cepillarte el pelo (o ponerte un sombrero) e intentar hacerlo lo mejor posible. En serio, en la vida, eso es al menos la mitad de la batalla.

*Al igual que con todos los premios importantes, hay que dar un discurso de aceptación.*

Utiliza esta fórmula para escribir un gran discurso de aceptación.

1. Sé breve.
2. Empieza con gratitud: da las gracias a alguien o a algo.
3. Termina con una llamada a la acción o con un consejo para otras personas que intentan levantarse de la cama y dar lo mejor de sí mismas.



## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya ayudado a sentirte aceptado. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Ahora comparte, te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Cómo ha influido el hecho de sentirse aceptado en tu comportamiento o en el de alguien que conoces?

# Semanas 16-20 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana 16

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 17

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 18

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 19

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 20

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de bricolaje cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.

# ENCUENTRA TU VOZ Y ÚSALA PARA EL BIEN

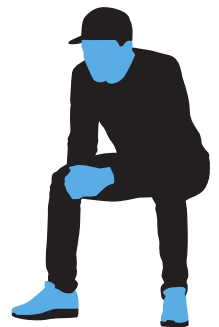
“Cuando todo el mundo está en silencio, incluso una sola voz se vuelve poderosa”  
Malala Yousafzai



**La intención positiva, los valores fuertes y el valor personal contribuyen a la voz verdadera y única de una persona.**

Encontrar tu voz lleva tiempo, práctica y ensayo y error.  
Todo el mundo dice cosas que desearía no haber dicho.  
Todo el mundo guarda en su interior algo que desearía haber dicho.

**Sigue practicando con amabilidad y verdad.  
Tu voz surgirá.**



## **Bondad /sustantivo/**

La cualidad de tratar a los demás con respeto, preocupación y consideración.

## **Verdad /sustantivo/**

La cualidad de ser sincero en la acción y el carácter.

# Semanas 16-20: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**Es hora de establecer un nuevo GRAN objetivo.** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan objetivos y luego trabajan para alcanzarlos. Si todavía estás trabajando en tu último gran objetivo, no pasa nada. Utiliza esta página para revisar tu objetivo y actualizar cualquier información que necesites. Si estás listo para un nuevo GRAN objetivo, ¡no olvides celebrar el logro de tu último objetivo!

**G****Nombre del objetivo**

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R****Motivo de tu objetivo**

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E****Esfuerzos necesarios**

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A****Compañero responsable**

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

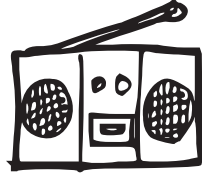
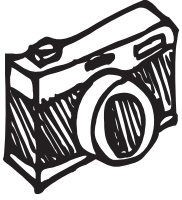
**T****Calendario de tu objetivo**

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:****Razón de tu objetivo:****Esfuerzos necesarios****>Hoy...****>Mañana...****>La próxima semana...****>Más allá de la próxima semana...****> Compañeros responsables:****Cronograma de la meta GREAT**

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:

# PÁGINA DEL GARABATO



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).



## Lunes: Haciendo las conexiones con la alegría.

### 1 OPTIMISMO

Sentirse esperanzado nos permite relajarnos, vivir el momento y encontrar lo bueno que nos rodea.

### CONEXIONES

Los vínculos con personas, lugares especiales o incluso mascotas nos ayudan a encontrar la gratitud.

### ALEGRÍA

La alegría es un sentimiento que conecta los sentimientos de optimismo con los de gratitud.

## 2

## 3

**Céntrate en una conexión que tengas con un lugar especial de tu vida. Puede ser tu habitación, un lugar de tu jardín o de tu barrio, o incluso un lugar que sólo puedas ver en una foto, como el océano o un bosque.**

Escribe sobre un lugar con el que te sientas conectado y por qué estás agradecido por él.

## Martes: En mi vida.

- ¿Cómo puedo compartir un sentimiento de optimismo con un amigo o familiar?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piensa en la conexión que sientes con tu escuela. Trabajemos para que esa conexión sea más positiva. Escribe 2 cosas que puedas hacer para que tu escuela sea un lugar mejor.



## Jueves: Práctica intencionada: la alegría.



La alegría no es sólo un breve estallido de felicidad. La alegría es una celebración diaria de lo bueno que hay en tu mundo. En el espacio siguiente, escribe una cosa buena por la que estés agradecido. A continuación, escribe 3 formas diferentes de celebrar la alegría que te produce. Incluye al menos una forma amable de compartir esa alegría con los demás.

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. ¿Cuál es el último lugar en el que has sentido alegría? Perfecto. Ahora, escribe una nota que exprese la gratitud por ese lugar.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la alegría?



## Lunes: Haciendo las conexiones con la ansiedad.

### 1 ANSIEDAD

Todo el mundo se siente ansioso a veces. Es un sentimiento importante que nos ayuda a centrarnos en lo importante.

### 2 PREPARACIÓN

Prepárate para sentirte ansioso comprendiendo lo que te dice esa sensación.

### 3 POSITIVIDAD

Concéntrate en los resultados positivos y prepárate para el éxito. Esto te ayudará a acallar la voz ansiosa en tu cabeza.

**Prepárate para la voz ansiosa en tu cabeza. Responde a las 3 preguntas siguientes.**

- ¿Qué es lo que te produce ansiedad en tus tareas escolares?
- Sabiendo eso, ¿cómo puedes prepararte para el éxito antes y cuando te sientas ansioso?
- ¿Qué puedes decirte a ti mismo, como recordatorio, para ayudarte a mantenerte positivo mientras te preparas?

## Martes: En mi vida.

- Escribe sobre un momento de tu vida en el que te sentiste ansioso por algo y luego todo salió muy bien.

## Miércoles: Gente preparada.

- Describe a un miembro de la familia, un profesor o un amigo que siempre parezca preparado y no parezca ansioso. ¿Qué admiras de esa persona?

## Jueves: La positividad enfocada genera confianza.



Lo contrario de la ansiedad es la confianza. La mayoría de las personas se sitúan entre estos dos sentimientos cuando se esfuerzan. Se sienten un poco ansiosos y algo confiados. La ansiedad te ayuda a concentrarte y prepararte. La confianza te da el valor para seguir intentándolo. Centrarse en la autoconversación positiva puede proporcionarle un equilibrio saludable de ansiedad y confianza. **Escribe 2 frases de autoconversación que puedan (a) ayudar a acallar los pensamientos ansiosos y (b) crear la confianza que necesitas.**

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya ayudado a mantenerte positivo cuando te sentías ansioso. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la ansiedad?

## Lunes: Haciendo las conexiones para apoyar.

### 1 ESCUCHAR

Cuando un amigo necesita apoyo, el primer paso es escuchar.

### 2 ACEPTAR

Escucha sin juzgar y trabaja para comprender los sentimientos de tu amigo.

### 3 APOYO

Ofrece tu apoyo de forma sencilla. Demostrar a alguien que te importa puede marcar la diferencia.

Planifiquemos el apoyo a los demás pensando en pequeñas cosas que podamos hacer para demostrar que nos importa. Escribe 3 o 4 pequeñas cosas que puedas hacer para demostrar a alguien que te importa.

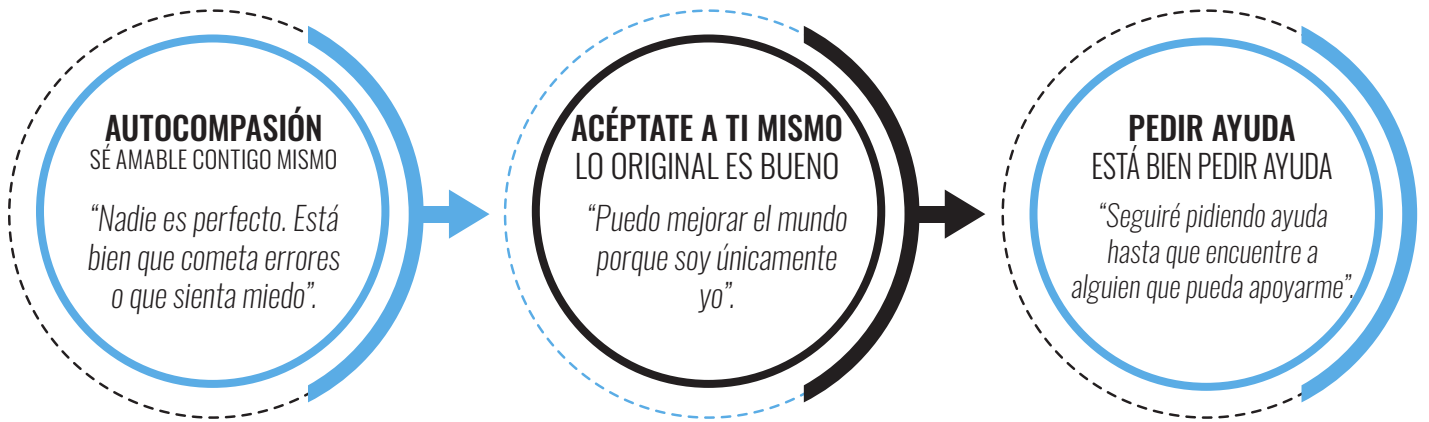
## Martes: En mi vida.

- Escribe sobre una ocasión en la que tú (o alguien que conozcas) apoyó a una persona que estaba pasando por algo difícil. ¿Cómo ayudó ese apoyo a la situación?

## Miércoles: Está bien pedir apoyo.

- A veces la gente ni siquiera sabe que una persona necesita apoyo. Haz una lista de las personas de tu vida y de la escuela a las que puedes pedir ayuda si la necesitas. Incluye a algunas personas a las que nunca hayas acudido en busca de ayuda. Haz que tu red de apoyo sea más grande.

## Jueves: Práctica intencionada: autoapoyo.



Iniciemos una conversación entre dos personas. Una persona necesita ayuda y la otra puede ayudar. Utiliza el espacio siguiente para escribir cómo se desarrollará esta conversación. Utiliza un lenguaje amable y positivo.

Persona 1: Pedir ayuda a la Persona 2...

Persona 2: Diciendo a la Persona 1 que puede y va a ayudar...

## Viernes de gratitud

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien de tu vida que te haya apoyado cuando le pediste ayuda. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el apoyo?



## Lunes: Estableciendo las conexiones con el interés.

1

### CURIOSIDAD

Mantener la curiosidad en la vida es una parte importante de la superación personal.

### ENFOQUE

Si sientes curiosidad por algo, dedícate a aprender sobre ello.

2

### INTERÉS

Deja que un poco de curiosidad se convierta en interés. Encuentra nuevas formas de aprender sobre tu interés.

3

**La curiosidad es una emoción que ha ayudado al ser humano a sobrevivir durante miles y miles de años.** Es un sentimiento positivo que nos impulsa a aprender sobre algo porque creemos que vamos a encontrar una recompensa. Es lo que impulsa toda la investigación científica y los avances tecnológicos.

Enumera algunas cosas por las que sientas curiosidad. Escribe una forma de aprender sobre cada cosa.

## Martes: En mi vida.

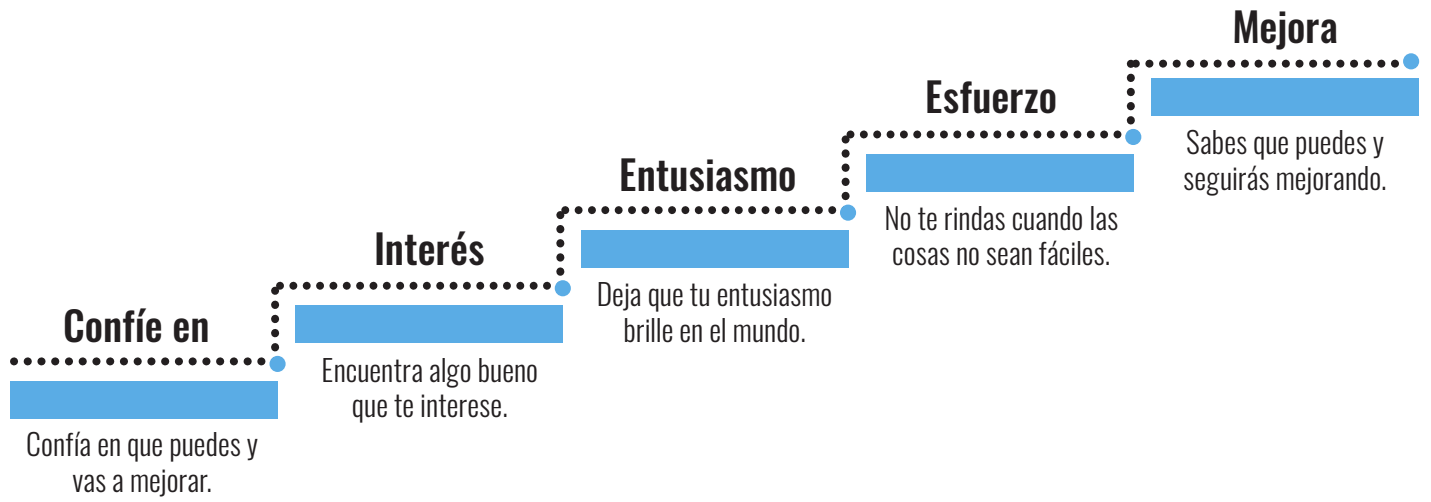
- ¿Qué tema te interesa mucho? ¿Recuerdas cuando este interés era una pequeña curiosidad? Escribe 3 o más frases sobre cuándo te interesaste por primera vez en algo.

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piénsalo: tienes el poder de aprender sobre lo que te interesa. Los libros, Internet y los profesores están a tu disposición para ayudarte a aprender. Si quieres aprender más sobre algo, nada puede detenerte. Haz una lista de todas las herramientas y recursos que pueden ayudarte a aprender.

## Jueves: Práctica con propósito: esfuerzo enfocado.

Reflexiona sobre tu GRAN objetivo. ¿Cómo se relaciona ese objetivo con tus intereses?



A medida que trabajas hacia tu objetivo, ¿cómo has demostrado un esfuerzo centrado?

## Viernes de gratitud.

- Los ánimos de los demás pueden ser realmente útiles cuando trabajamos duro y nos esforzamos. Piensa en una persona de tu vida que haya alentado tu esfuerzo. Escribe una breve nota de agradecimiento y compártela por mensaje de texto o directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre tus intereses?

## Lunes: Estableciendo las conexiones con la aceptación.

**1**

### NO JUZGAR

No quieres que los demás te juzguen. Trabaja para acallar la voz que juzga en tu cabeza. Dale a la gente una oportunidad.

### ENCONTRAR EL BIEN

Hay algo bueno dentro de todos. Usa palabras amables, haz preguntas y encuentra lo bueno.

**2**

### ACEPTACIÓN

Respetar a las personas por lo que son y por lo que quieren ser.

**3**

**No aceptes comportamientos irrespetuosos o destructivos, pero busca lo bueno de las personas sin permitir que el juicio injusto se interponga.**

Piensa en una persona a la que hayas juzgado injustamente.

¿Qué es lo que puedes hacer hoy para empezar a mostrar aceptación a esa persona?

## Martes: En mi vida.

- Escribe sobre un momento en el que te juzgaron injustamente. A continuación, escribe una breve declaración que te ayude a recordar que no debes juzgar a los demás injustamente.

## Miércoles: Piensa en ello.

- ¿Quién es la persona que conoces que hace un buen trabajo aceptando a los demás por lo que son? ¿Qué tiene esa persona que te hizo responder con su nombre?



## Jueves: Práctica intencionada: aceptación.



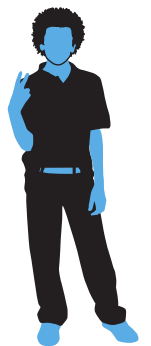
Piensa en un compañero de clase o en un profesor que sea realmente único pero que tenga dificultades para sentirse aceptado. ¿Cómo puedes conocer mejor a esa persona para demostrarle que la aceptas y apoyas su grandeza única? Escribe 3 frases que podrías decirle a esa persona y que te ayudarían a conocerla mejor.

## Viernes de gratitud.

- Piensa en una persona de tu vida que te haya ayudado a sentirte aceptado. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la aceptación?



# Semanas 21-25 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana 21

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 22

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 23

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 24

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 25

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de bricolaje cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.

# ESFUERZO /SUSTANTIVO/ DETERMINACIÓN ENFOCADA

Las páginas de este diario son una conversación.

**NO ESTÁS SOLO. CREEMOS EN TI.**

Visita [BelieveInYou.com](http://BelieveInYou.com) y haz clic en nuestros videos.



Vemos tu esfuerzo.  
Vemos tus agallas.



## **Agallas/sustantivo/**

Una mezcla de pasión y perseverancia para los objetivos a largo plazo.

– Definido por Angela Duckworth



“No estás obligado a ganar. Estás obligado a seguir intentando hacerlo lo mejor posible cada día”.

– Marian Wright Edelman

[www.BelieveInYou.com](http://www.BelieveInYou.com)

# Semanas 21-25: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**Es hora de establecer un nuevo GRAN objetivo!** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan objetivos y luego trabajan para alcanzarlos. Si todavía estás trabajando en tu último gran objetivo, no pasa nada. Utiliza esta página para revisar tu objetivo y actualizar cualquier información que necesites.

Si estás preparado para un nuevo GRAN objetivo, no olvides celebrar el logro de tu último objetivo!

**G**

## Nombre del objetivo

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R**

## Motivo de tu objetivo

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E**

## Esfuerzos necesarios

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A**

## Compañero responsable

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T**

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:**

**Razón de tu objetivo:**

Esfuerzos necesarios

>Hoy...

>Mañana...

>La próxima semana...

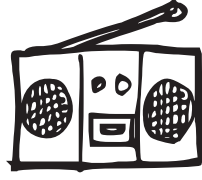
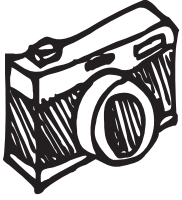
>Más allá de la próxima semana...

> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:

# PÁGINA DEL GARABATO



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).



## Lunes: Conciencia emocional - asombro.

¿Por qué siento asombro?	¿Cuándo siento asombro?
 <b>ASOMBRO</b>	
¿Qué se siente al estar asombrado?	¿Cómo ayuda el sentimiento de asombro?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el sentimiento del asombro.**

El asombro es una emoción fuerte y positiva que nos hace sentir una pequeña parte de algo muy grande. Nos ayuda a conectar nuestras vidas con un bien mayor.

A veces esa conexión es con la Tierra, o con animales hermosos e inspiradores, o en grandes grupos de personas reunidas por un mismo motivo. El asombro es raro, pero suele ser fácil de recordar.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar lo que significa el asombro para ti. Piensa en por qué, cuándo, qué y cómo ha influido el asombro en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- **¿Has sentido alguna vez asombro? ¿Dónde estabas y qué te hizo sentir eso?**

*(El asombro puede producirse mirando el cielo nocturno, o el océano, o cuando escuchas a alguien hablar y te sientes conectado a sus palabras).*

## Miércoles: Piensa en ello.

- **El asombro nos ayuda a sentirnos bien por ayudar a que el mundo sea un lugar mejor. ¿Qué tres cosas puedes hacer para mejorar el mundo que te rodea?**

## Jueves: Impresionante.

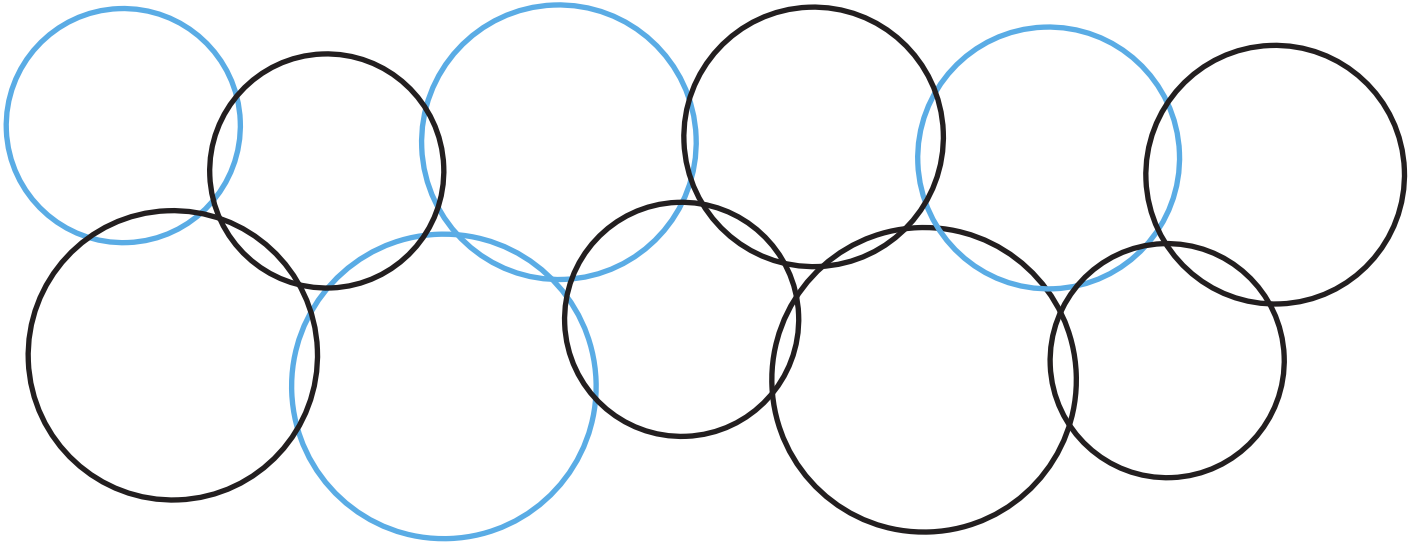
**Impresionante** /adj/ Inspirar asombro.

**La cima de la montaña era un lugar de impresionante belleza.**

Muy pocos bocadillos son realmente increíbles. Lo mismo puede decirse de un par de zapatillas.

Recuerda que las cosas impresionantes nos dan una profunda sensación de estar conectados con el mundo en general.

**Rellena los círculos de palabras con todas las cosas que se te ocurran que sean realmente increíbles.**



## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Escoge una cosa realmente asombrosa de los círculos de palabras de arriba. Escribe unas cuantas frases sobre por qué estás agradecido por el asombro y la maravilla que aporta al mundo.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el asombro?



## Lunes: Conciencia emocional - distracción.

¿Por qué me siento distraído?	¿Cuándo me siento distraído?
 <p><b>DISTRACCIÓN</b></p>	
¿Qué se siente al estar distraído?	¿De qué manera es útil sentirse distraído?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en la distracción.

Todo el mundo se distrae. A veces, no es un gran problema. Otras veces, puede provocar un error o el incumplimiento de un plazo.

Hay dos tipos de distracción: externa e interna. Cuando un objeto inesperado salta a nuestra vista, eso es una distracción externa. Cuando nuestros pensamientos se alejan de aquello en lo que deberíamos estar concentrados, es una distracción interna.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar la distracción. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la distracción en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Hay distracciones externas en tu mundo que te dificultan concentrarte en lo que debes hacer? Haz una lista de las distracciones externas en tu vida.

## Miércoles: Piensa en ello.

- Elige las dos cosas más importantes de la lista anterior que más te distraen. ¿Qué puedes hacer para evitar esas distracciones cuando realmente necesitas concentrarte? Crea un breve plan de acción para mantener la concentración.



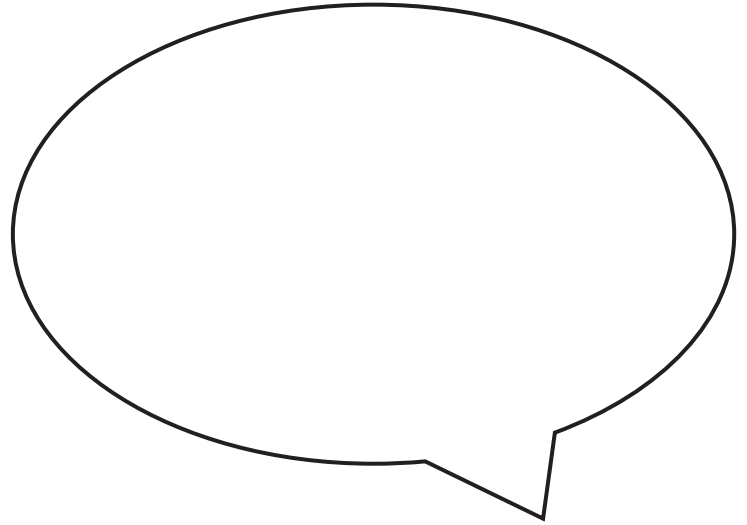
## Jueves: Autoconversación para ayudarte a concentrarte.

# AUTO-HABLA 101

> **Las palabras que te dices a ti mismo son importantes.**

**¡REACCIONA!** En serio, es hora de reenfocar tu discurso interno.

- Utiliza la burbuja de conversación para escribir una breve declaración que puedas utilizar cuando reconozcas que estás distraído.
- En el espacio que hay debajo de la burbuja de conversación, enumera 2 o 3 ejemplos de momentos en los que podrías decirte esta declaración de reenfoco.



## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te ayude a mantenerte centrado en las cosas importantes que tienes que hacer. Escribe una breve nota de gratitud para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo.
- (Compártelo. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la distracción?

## Lunes: Conciencia emocional - preparación.

¿Por qué me siento preparado?	¿Cuándo me siento preparado?
 <p><b>PREPARACIÓN</b></p>	
¿Qué se siente al estar preparado?	¿Cómo ayuda el sentirse preparado?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentirse preparado.**

La mayoría de la gente quiere sentirse preparada. Sin embargo, puede ser muy difícil sentirse preparado, aunque lo esté.

Sentirse preparado está relacionado con la confianza. La preparación puede aumentar nuestra confianza cuando más la necesitamos.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir ideas sobre lo que significa para ti sentirte preparado. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de estar preparado en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- Piensa en un momento de tu vida en el que sentirte muy preparado te dio un impulso de confianza que te ayudó a rendir bien. ¿Qué hiciste para sentirte preparado?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Se dice que “la buena suerte es cuando la preparación se une a la oportunidad”. ¿Qué cree que significa eso? ¿Puede dar un ejemplo?

## Jueves: Vamos a crear algo de buena suerte.

¿Para qué oportunidad te estás preparando?

### **Preparación + Oportunidad = Buena Suerte**

Las oportunidades importantes pueden ser grandes y evidentes. También pueden ser pequeños acontecimientos que sólo reconocemos cuando miramos hacia atrás desde el futuro.

Las personas que conoces y las experiencias que vives pueden crear oportunidades de éxito, PERO tienes que poner de tu parte y prepararte para la grandeza.

En el espacio siguiente, escribe un posible objetivo profesional.

*(En otras palabras, ¿qué trabajo quieres en el futuro?)*

.....

**Haz una lista de todas las formas en que puedes preparar para tu objetivo profesional.**

*(¿Cómo estarás preparado cuando la buena suerte venga a visitarte?)*

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien de tu vida que te esté ayudando a prepararte para el futuro. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre estar preparado?



## Lunes: Conciencia emocional - positivo.

¿Por qué me siento positivo?	¿Cuándo me siento positivo?
 <b>POSITIVO</b>	
¿Qué se siente al ser positivo?	¿Cómo ayuda el sentimiento positivo?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentirse positivo.

Ya ha escrito sobre varias emociones positivas, como la confianza, la alegría y la aceptación. El optimismo puede ser una expresión personal de positividad.

Entonces, ¿cómo puedes mantener tu positividad en movimiento y la negatividad alejada? Toma la decisión consciente de utilizar un lenguaje positivo siempre que puedas.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa para ti sentirte positivo. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la positividad en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Cuáles son las 3 palabras positivas que utilizas cada día? Escribe cada palabra con un ejemplo de cómo la utilizarías de forma positiva.

## Miércoles: Piensa en ello.

- ¿Prefieres que alguien te hable con palabras positivas o con palabras negativas? En general, la gente quiere oír palabras positivas dirigidas a ellos. Por lo tanto, utiliza un lenguaje positivo siempre que puedas. Escribe a continuación 2 frases positivas (pueden ser sobre cualquier cosa).

## Jueves: Dale la vuelta: de lo malo a lo bueno.

**Puede ser muy difícil mantenerse positivo cuando ocurren cosas negativas. Hay dos cosas que puedes recordar que te ayudarán a pasar de lo negativo a lo positivo.**

**En primer lugar, todo es sólo un momento en el tiempo.**

Cuando ocurren cosas buenas, el tiempo pasa y el momento desaparece. Lo mismo ocurre cuando suceden cosas malas. Comienza la negatividad, y luego el momento desaparece y tenemos otra oportunidad de encontrar la positividad.

**En segundo lugar, hay una lección en cada experiencia: la buena y la mala.** A veces lleva tiempo averiguar cuál es la lección, pero si entendemos que estamos diseñados para aprender y crecer, entonces podemos buscar la lección y aplicarla a nuestra forma de vivir y trabajar para mejorar nuestras vidas.

**En el cuadro de la derecha, escribe una lección importante y positiva que hayas aprendido de una experiencia negativa.**

*Algo malo acaba de suceder.  
Toma la decisión de darle la vuelta.*

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en un acontecimiento de tu vida que haya sido negativo cuando lo viviste, pero que te haya enseñado una lección positiva. Escribe 3 frases sobre por qué estás agradecido por las lecciones que te enseñó esa experiencia.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la positividad en tu vida?

## Lunes: Conciencia emocional - sorpresa.

¿Por qué me sorprende?	¿Cuándo me siento sorprendido?
¿Qué se siente al ser sorprendido?	¿Cómo ayuda el sentirse sorprendido?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el sentimiento de sorpresa.**

Hay sorpresas buenas (como los regalos). Y hay sorpresas malas (como los ruidos fuertes que no esperamos).

Nos sentimos sorprendidos sólo durante un tiempo muy breve, y luego otra emoción (ya sea positiva o negativa) tomará el control.

La regulación emocional y la atención plena pueden ayudarnos a mantener la calma y a pensar con claridad después de que nos sorprenda algo.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir ideas sobre lo que significa para ti sentirte sorprendido. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la sorpresa en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- **¿Cuál es la última buena sorpresa que recuerdas? Escribe sobre la emoción que se apoderó de ti después de que la sorpresa desapareciera.**

## Miércoles: Piensa en ello.

- **La próxima vez que te lleses una sorpresa negativa, piensa en una forma de regular tus emociones para estar tranquilo y concentrado. La autoconversación positiva puede ayudar. Escribe una frase positiva que te digas a ti mismo que pueda ayudarte a mantener el control, la calma y la concentración.**

## Jueves: ¡Sorpresa! Experimenta lo inesperado.

La sorpresa es una emoción importante.

- Nos ayuda a recordar cosas.
- Nos hace más curiosos.
- Puede hacernos más sociables.
- Puede ayudarnos a mantener una mente abierta.



¡Planea un sándwich sorpresa!

- **Primero**, probar algo nuevo que probablemente funcione muy bien (alta probabilidad de éxito).
- **Segundo**, probar algo nuevo que suponga un reto mayor (50% de posibilidades de éxito).
- **Tercero**, volver a intentar algo que probablemente funcione a la perfección (alta probabilidad de éxito).

Escriba sus planes en los espacios de la derecha ->

Haz un plan para probar cosas nuevas, especialmente cosas interesantes que puedan terminar con una sorpresa positiva. Los finales sorpresa nos mantienen concentrados, comprometidos y aprendiendo.

**Desafío sorpresa 1:**

**Desafío sorpresa 2:**

**Desafío sorpresa 3:**

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien de tu vida que te haya sorprendido de forma positiva y memorable. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has hecho que te haya sorprendido?  
*Si no se te ocurre nada, ¿qué harás la próxima semana que sea sorprendente?*



# Semanas 26-30 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana 26

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 27

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 28

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana29

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana 30

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de bricolaje cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.



# SER POSITIVO A PROPÓSITO

## Propósito /sustantivo/

La razón por la que se hace algo.

.....



**Sé positivo - a propósito.**  
**Sé agradecido - a propósito.**  
**Sé útil - a propósito.**



Quando ser positivo es realmente difícil,  
**sé amable contigo mismo.**  
*(Nadie puede ser positivo todo el tiempo).*

.....

“El pensamiento: la conversación del alma consigo misma”.  
- Platón

# Semanas 26-30: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**Es hora de establecer un nuevo GRAN objetivo!** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan objetivos y luego trabajan para alcanzarlos. Si todavía estás trabajando en tu último gran objetivo, no pasa nada. Utiliza esta página para revisar tu objetivo y actualizar cualquier información que necesites.

Si estás preparado para un nuevo GRAN objetivo, ¡no olvides celebrar el logro de tu último objetivo!

**G**

## Nombre del objetivo

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R**

## Motivo de tu objetivo

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E**

## Esfuerzos necesarios

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A**

## Compañero responsable

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T**

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:**

**Razón de tu objetivo:**

Razón de su objetivo:

>Hoy...

>Mañana...

>La próxima semana...

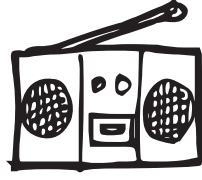
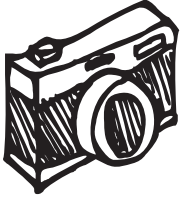
>Más allá de la próxima semana...

> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:

# PÁGINA DEL GARABATO



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).



## Lunes: Estableciendo las conexiones con el asombro.

**1**

### ASOMBRO

Un lugar, una persona o un acontecimiento le inspira asombro y maravilla.

### CONEXIONES

El sentimiento de asombro te conecta con algo más grande que tú mismo.

**2**

### COMUNIDAD

Te sientes inspirado para trabajar en la mejora de una comunidad más amplia.

**3**

**Los grandes discursos pueden inspirar asombro y una conexión con una comunidad.**

Busca un discurso histórico famoso y obsérvalo o escúchalo en un espacio libre de distracciones. Escribe cómo te hizo sentir el discurso.

## Martes: En mi vida.

- La gente suele vivir y relacionarse en varias comunidades, tanto grandes como pequeñas. Tu barrio es una comunidad. Tu escuela es una comunidad. Un equipo o club es una pequeña comunidad. ¿Qué comunidad es la más importante para ti ahora mismo y por qué?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piensa en la conexión que tienes con la gente de tu comunidad. Enumera 3 cosas que puedes hacer para contribuir a que tu comunidad sea un lugar positivo.

## Jueves: Práctica intencionada: asombro.



En el mundo moderno, tenemos que hacer un esfuerzo para apagar nuestros dispositivos y mirar a nuestro alrededor en busca de inspiración.

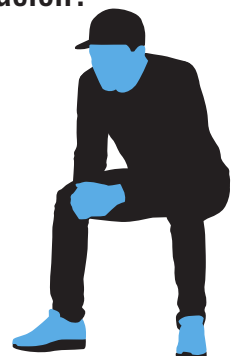
- **¿QUÉ TE HA INSPIRADO HOY?**
- **¿QUÉ BIEN HAS HECHO HOY?**
- **¿QUÉ TE HA PARECIDO SORPRENDENTE HOY?**

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en tu comunidad y en las personas que te importan. Escribe una breve nota de gratitud sobre tu comunidad.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la búsqueda de inspiración?



## Lunes: Haciendo las conexiones con la distracción.

### 1 DISTRACCIÓN

Las distracciones internas o externas rompen tu concentración y frenan tu progreso.

### AUTOHABLA

Reconoces la distracción y utilizas la autoconversión positiva para recordarte a ti mismo que debes mantenerte en la tarea.

### REENFÓCATE

Cuanto más a menudo utilices la autoconversación para reorientar tu atención, más rápido y fácil te resultará.

# 2

# 3

**Prepárate para la distracción. Responde a las 3 preguntas siguientes.**

- ¿En qué cosa interesante quieres estar concentrado?
- ¿Qué podrías decirle a otra persona que te está distrayendo de tu interés? (Sé positivo y educado, pero firme).
- ¿Qué es lo mejor que podría pasar si eres capaz de mantener tu concentración y seguir explorando tu interés?

## Martes: En mi vida.

- **Escribe sobre un momento de tu vida en el que hayas luchado contra las distracciones y te hayas centrado en un objetivo.**

## Miércoles: No te distraigas.

- **De vez en cuando, la mayoría de las personas son culpables de distraer a los demás. ¿Qué tres cosas puedes hacer para ayudar a alguien a mantenerse centrado en sus objetivos?**

## Jueves: Práctica intencionada: enfoque.



Responde a las preguntas lo mejor que puedas. Si no puedes responderlas hoy, ¿qué harás diferente mañana?

- **¿CÓMO PUEDES MARCAR LA DIFERENCIA HOY?**
- **¿A QUIÉN HAS ANIMADO HOY?**
- **¿PARA QUÉ TE ESTÁS PREPARANDO?**

## Viernes de gratitud.

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Piensa en alguien en tu vida que te haya apoyado este año escolar. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la distracción y la concentración?

## Lunes: Hacer las conexiones para sentirse preparado.

### 1 PREPARACIÓN

Hacer los deberes, estudiar, practicar una habilidad, investigar... todas estas cosas son formas de prepararse.

### OPORTUNIDAD

Las oportunidades llegarán. Cada reto es una oportunidad. Prepárate.

### ÉXITO

Tener éxito significa que has alcanzado tu objetivo, o que has aprendido por el camino.

**Echemos un vistazo al éxito.** Responde a las siguientes preguntas.

1. **¿Qué fue lo último que lograste?**

2. **¿Cómo te preparaste para ese éxito?**

*(Ten en cuenta: Lo que parece un éxito fácil puede venir de años de aprendizaje de una habilidad o materia).*

## Martes: En mi vida.

- **¿Cuándo fue la última vez que te preparaste a conciencia para un evento? ¿En qué consistió el evento? ¿Cómo te preparaste? ¿Cuál fue el resultado final?**

## Miércoles: Está bien pedir apoyo.

- **Piensa en alguna ocasión en la que hayas preparado un evento y no haya salido como querías. ¿Qué lección aprendiste de esa experiencia?**



## Jueves: Práctica intencionada: preparar.



Responde a las preguntas sobre la preparación. Si no tienes una rutina que te ayude a alcanzar tus objetivos, es hora de crear una.

- **¿CÓMO SE PLANIFICA CON ANTELACIÓN?**
- **¿CUÁL ES TU PLAN PARA HACER LOS DEBERES?**
- **¿QUÉ HACES CADA SEMANA PARA TRABAJAR POR TUS METAS?**

## Viernes de gratitud

- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Escribe todas las cosas buenas de crear y mantener una rutina diaria y semanal.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la preparación para el éxito?



## Lunes: Haciendo las conexiones para ser positivo.

### 1 OPCIONES LINGÜÍSTICAS

Construye un vocabulario positivo y opta por utilizarlo siempre que sea posible.

### 2 AUTOHABLA

La autoconversión negativa forma parte del pensamiento de todos. Cuando te llegue, aléjalo con un lenguaje positivo.

### 3 POSITIVIDAD

La positividad es un hábito que se puede construir y desarrollar. Es el uso regular de un lenguaje positivo.

Todo lo que necesitas para iniciar un camino positivo es 1 palabra positiva. Luego, ¡repite esa palabra!

- Escribe aquí una palabra positiva:
- ¡GENIAL! Ahora, explica por qué has elegido esta palabra. Con todas las palabras positivas del mundo, ¿por qué esta?

## Martes: En mi vida.

- ¿Ya usaste tu palabra positiva? Si es así, buen trabajo. ¿Te ha ayudado a mantener tu autoconversación positiva? ¿Cómo ha cambiado tu actitud el cambio positivo en tu autoconversación?

*(Si no es así, escribe sobre un caso en el que tu autoconversación dejó de ser positiva y podrías haberla utilizado).*

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piensa en alguien en tu vida que tiene problemas para ser positivo. A veces, unas palabras amables de positividad pueden ayudar a cambiar su forma de hablar. No intentes cambiarle, simplemente dile algo agradable. ¿Qué tipo de cosas podrías decirle a alguien que está luchando por ser positivo?

## Jueves: Práctica intencionada: vocabulario positivo.

**Construye un vocabulario positivo y opta por utilizarlo siempre que sea posible.**

- Llena todas las casillas de palabras con vocabulario positivo para su uso diario.



## Viernes de gratitud.

- Todos necesitamos positividad en nuestras vidas. Piensa en una persona positiva en tu vida. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo.(Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre ser positivo?

## Lunes: Haciendo las conexiones para sorprender.

### 1 CURIOSIDAD

Encuentra tus intereses y deja que tu curiosidad crezca.

### 2 ACCIÓN

Poner en práctica tu curiosidad. Aprender es una elección que puedes hacer cada día.

### 3 SORPRESA

Acepta la sorpresa en cada lección que aprendas. Busca nuevas formas de ser un aprendiz activo.

**¿Has intentado alguna vez algo realmente difícil y te has sorprendido a ti mismo con el éxito?  
Si es así, escribe sobre esa experiencia y cómo te hizo sentir.**

*(Si no es así, escribe sobre algo difícil que quieras probar pero que no lo hayas hecho. ¿Qué te lo impide?)*

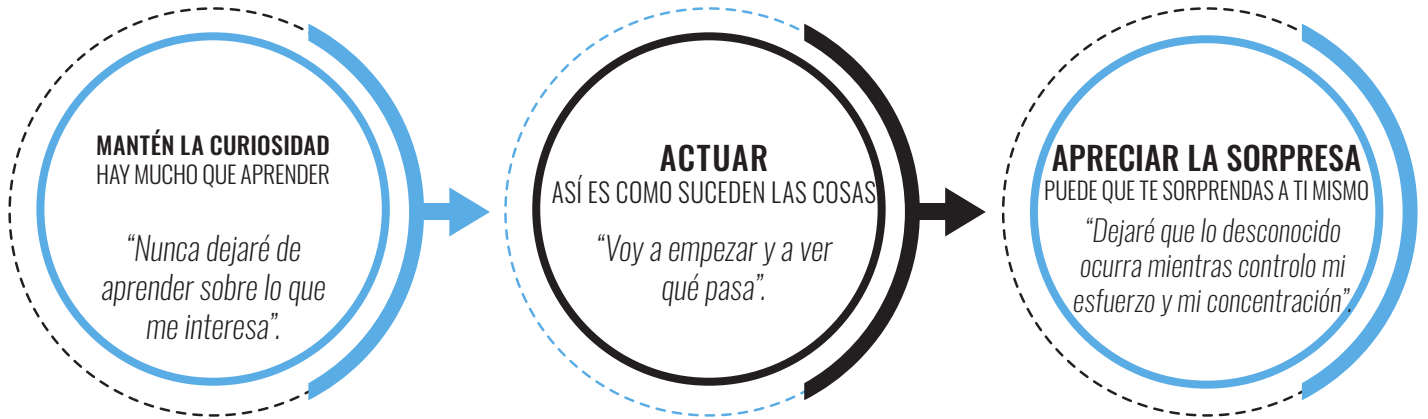
## Martes: En mi vida.

- ¿Qué es una cosa sorprendente, nueva y positiva que te interesa y sobre la que puedes actuar esta semana? ¿Se sorprenderán tus familiares y amigos de que pases a la acción? ¿Por qué o por qué no?

## Miércoles: Piensa en ello.

- ¿A quién te gustaría sorprender en tu vida con algo extremadamente positivo?  
*(Como un millón de dólares, por ejemplo).*
- Empieza por algo pequeño y haz un plan para sorprender a esa persona con algo que le levante el ánimo y la haga feliz. Escribe a continuación los aspectos básicos de tu plan.

## Jueves: Práctica intencionada: sorpresa.



Responde a las siguientes preguntas sobre los objetivos, el esfuerzo y la sorpresa. Recuerda que puedes controlar el esfuerzo, la concentración y el valor.

- **¿EN QUÉ OBJETIVO DESAFIANTE ESTÁS CENTRADO AHORA MISMO?**
- **¿CÓMO HAS ACTUADO HOY PARA ALCANZAR TU OBJETIVO?**
- **¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE TE SORPRENDISTE A TI MISMO CON VALOR?**

## Viernes de gratitud.

- Piensa en una persona de tu vida que haya sido un buen modelo de conducta al trabajar hacia sus objetivos con concentración y valor. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿De qué manera has mantenido la curiosidad y has seguido tus intereses?



# Semanas 31-35 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana31

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana32

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana33

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana34

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana35

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de bricolaje cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.

# EL PODER ES TU FUTURO

Participa en la construcción proactiva de un futuro optimista.

*Sé amable contigo mismo y con los demás.*

Deja que tu cuerpo y tu mente se relajen y crezcan hacia la grandeza.



*Creemos en ti. ¡Ve a ser grande!*

La grandeza es un estado mental que comienza con algo pequeño y crece a través del tiempo, la confianza y la determinación enfocada.

La bondad es una elección hecha por los mayores contribuyentes en cada comunidad y en cada generación.

## Creer /verbo/

Saber y sentirse seguro de que alguien es capaz de realizar una determinada acción. Tener fe.



“No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer”.

– John Wooden

# Semanas 31-35: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**Es hora de establecer un nuevo GRAN objetivo!** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan objetivos y luego trabajan para alcanzarlos. Si todavía estás trabajando en tu último gran objetivo, no pasa nada. Utiliza esta página para revisar tu objetivo y actualizar cualquier información que necesites.

Si estás preparado para un nuevo GRAN objetivo, ¡no olvides celebrar el logro de tu último objetivo!

**G****Nombre del objetivo**

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R****Motivo de tu objetivo**

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E****Esfuerzos necesarios**

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A****Compañero responsable**

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T****Calendario de tu objetivo**

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:****Razón de tu objetivo:**

Razón de su objetivo:

&gt;Hoy...

&gt;Mañana...

&gt;La próxima semana...

&gt;Más allá de la próxima semana...

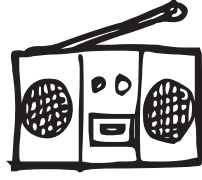
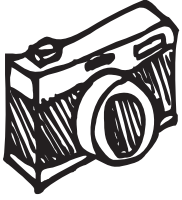
> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:



# PÁGINA DEL GARABATO



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).



## Lunes: Conciencia emocional - optimismo.

¿Por qué me siento optimista?	¿Cuándo me siento optimista?
 <b>OPTIMISMO</b>	
¿Cómo se siente el optimismo?	¿Cómo ayuda el sentimiento de optimismo?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el optimismo.

El optimismo es una decisión de confiar en el futuro. Este diario comenzó con una mirada a la confianza esperanzadora que el optimismo puede aportar a la vida cotidiana.

El optimismo es una elección, pero no siempre es una elección fácil. A veces hace falta valor para confiar en el futuro.

Además, el optimismo nunca es una excusa para esforzarse menos o permitir que las distracciones consuman nuestra atención.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar lo que significa el optimismo para ti. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del optimismo.

.....

## Martes: En mi vida.

- Escribe sobre un momento de tu vida en el que te sentiste optimista. ¿Qué es lo que te permitió confiar en el futuro?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Ahora que el curso escolar empieza a llegar a su fin, ¿cómo ha influido el optimismo en tu actitud general en las últimas 30 semanas?

## Jueves: La confianza en el futuro.

**Futuro /sustantivo/ El tiempo que viene.**

**Nadie puede impedir que el futuro se convierta en el presente.**

Pero podemos confiar en que nuestro enfoque y esfuerzo ayudarán a moldear el futuro de forma positiva.

Piensa en las cosas buenas que pueden ocurrir si trabajamos duro y nos mantenemos optimistas.

**En las 3 casillas, escribe 3 posibilidades diferentes para tu vida futura.**

**Cada posibilidad debe ser positiva, divertida y diferente a las demás.**

Futuro 1

Futuro 2

Futuro 3

## Viernes de gratitud.

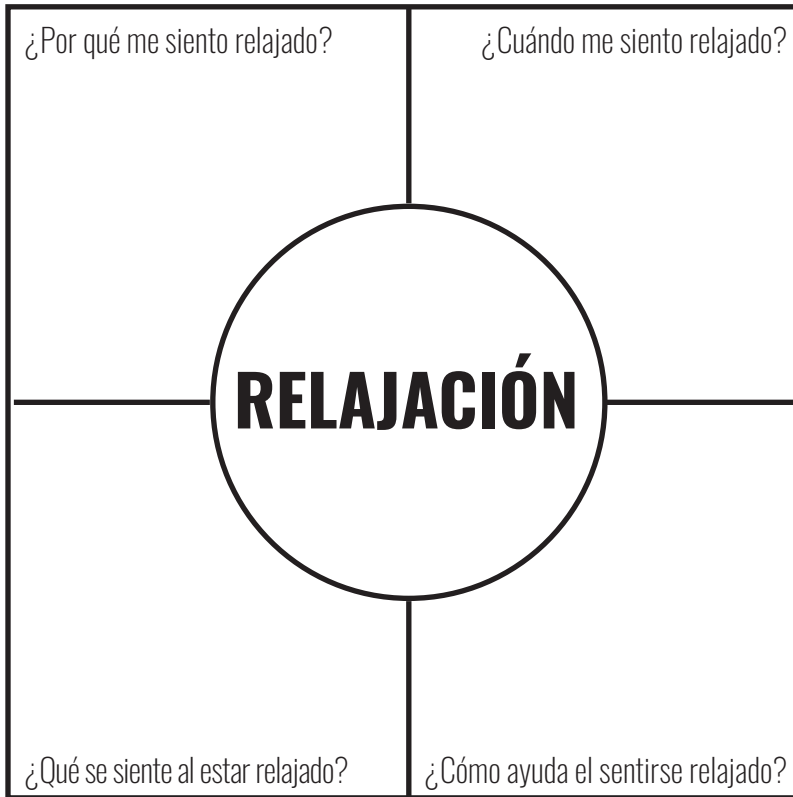
- Cada viernes, utilizarás este espacio para expresar tu gratitud. Elige un futuro de las casillas de arriba. Escribe algunas frases sobre por qué estás agradecido por esta posibilidad futura.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el optimismo?



## Lunes: Conciencia emocional - relajación.



### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentirse relajado.

Cuando el cuerpo y la mente están relajados, el flujo sanguíneo aumenta y es más fácil para el cuerpo acceder a la energía.

Una mente tranquila y despejada puede mantenerse positiva, concentrada y creativa. La productividad y los logros parecen requerir menos esfuerzo y los sistemas de tu cuerpo pueden mantenerte más fácilmente sano y protegido.

En otras palabras, la relajación es realmente buena para ti.

Utiliza el cuadro de la izquierda para explorar la relajación. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la relajación en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Dónde te sientes más relajado? ¿Qué tiene ese lugar que te relaja?

## Miércoles: Piensa en ello.

- ¿Dónde pasas la mayor parte de tu tiempo? ¿Qué puedes hacer para que ese lugar te resulte más relajante?

## Jueves: Autoconversación para la relajación.

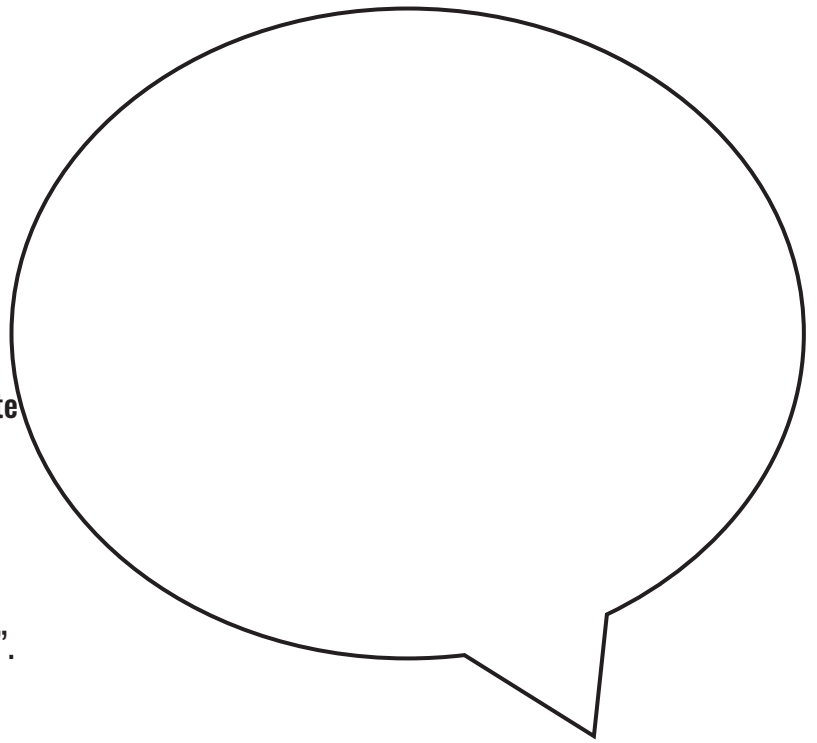
# AUTO-HABLA 101

### > Encuentra una voz relajante.

Cuando sientas que el nerviosismo o el estrés que empiezan a surgir en tu voz interior, haz un pequeño cambio hacia la neutralidad.

No es fácil pasar de los nervios a la calma en menos de un minuto. Las palabras neutras que te recuerdan que debes detener un bucle negativo pueden ayudarte a hacer el cambio de vuelta a lo positivo.

- En la burbuja de conversación, escribe primero: "Para - cambia tus pensamientos". A continuación, escribe una frase que puedas utilizar para recordarte a ti mismo que debes respirar y relajarte.




## Viernes de gratitud.

- ¿Recuerdas el lugar de relax del que escribiste el martes? Cuando necesites relajarte y calmar los nervios, piensa en ese lugar. Escribe una breve nota de agradecimiento por ese lugar relajante. Repite estas palabras de gratitud cuando el estrés empiece a surgir en tu mente.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la relajación?

## Lunes: Conciencia emocional - compromiso.

¿Por qué me siento comprometido?	¿Cuándo me siento comprometido?
 <b>COMPROMISO</b>	
¿Qué se siente al estar comprometido?	¿Cómo ayuda el sentirse comprometido?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentirse comprometido.**

La sensación de estar comprometido con algo se hace más fuerte cuando le decimos a otra persona que nos estamos comprometiendo. Por eso los grandes objetivos requieren un compañero de responsabilidad.

Sentirse comprometido proporciona motivación y enfoque para mantener el esfuerzo. También disminuye la posibilidad de abandonar antes de alcanzar un objetivo.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir ideas sobre lo que significa para ti sentirte comprometido. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de estar comprometido en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- ¿Con qué objetivo te has comprometido? ¿Le has contado a alguien tu compromiso?
- Si es así, ¿cómo afectó a tu concentración y determinación? Si no, ¿por qué no?

## Miércoles: Piensa en ello.

- En tus propias palabras, ¿qué significa cumplir un compromiso?

## Jueves: Sigue avanzando.

Cuando uno se compromete con un objetivo, los fracasos y los contratiempos se convierten en badenes, no en señales de stop.

.....  
**Cuando trabajas para conseguir un gran objetivo, se producen contratiempos. Cuando te encuentres con un bache, la pregunta será: “¿Cómo vuelvo a encarrilarme?”.**

Es entonces cuando puedes utilizar un recordatorio fuerte -que represente una visión del resultado final de tu empeño- para decirte a ti mismo por qué estás trabajando hacia tu objetivo.

Piensa en un recordatorio visual que puedas poner en tu teléfono o en la pared de tu habitación.

Una vez que pienses en ese recordatorio, responde a la pregunta en el cuadro de texto de la derecha.

**¿Qué representa tu recordatorio visual?**

¿Por qué lo elegiste como recordatorio?

## Viernes de gratitud.

- **Piensa en alguien en tu vida que te ayude a recordar que debes mantenerte en el camino hacia tus objetivos. Tal vez ni siquiera sepan que te están ayudando a mantenerte en el camino. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartirla con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).**

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- **Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el compromiso?**



## Lunes: Concienciación emocional - implicación.

¿Por qué me siento involucrado?	¿Cuándo me siento involucrado?
<b>PARTICIPACIÓN</b>	
¿Qué se siente al participar?	¿De qué manera es útil sentirse involucrado?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el sentimiento de implicación.**

Sentirse excluido puede desencadenar una gran tormenta de pensamientos negativos. Sentirse involucrado da sentido a nuestras relaciones y nos ayuda a sentirnos valorados en nuestros círculos sociales.

La idea es implicarse en cosas positivas, de forma positiva, con personas positivas. Este proceso positivo puede ser más fácil cuando buscamos personas que compartan nuestros intereses.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre lo que significa para ti sentirte involucrado. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo de la participación en tu vida.

.....

## Martes: En mi vida.

- Escribe sobre 1 cosa en la que estés involucrado. ¿Por qué te involucraste? ¿Cómo te hace sentir el estar involucrado?

## Miércoles: Piensa en ello.

- Participar en una actividad o grupo social puede requerir valor. La autoconversión negativa puede detenernos antes de empezar. Escribe sobre una ocasión en la que te pusiste nervioso por participar, pero lo hiciste de todos modos.



## Jueves: Definirlo: comunidad y propósito común.

**Construir una comunidad requiere que la gente se involucre.**

**Las comunidades están formadas por personas.**

Sin participación, la comunidad no existe.

Las comunidades se construyen en torno a ideas compartidas y propósitos comunes. Un club de teatro se convierte en una comunidad cuando sus miembros trabajan para montar una producción. Un equipo se convierte en una comunidad cuando sus miembros trabajan juntos. Las aulas se convierten en comunidades cuando los compañeros se apoyan mutuamente en sus objetivos y sueños.

Piensa en un grupo social en el que participes. Algunos ejemplos pueden ser un pequeño grupo de amigos, un equipo, un club o una organización vecinal.

**Utiliza los cuadros de texto de la derecha para definir tu comunidad y pensar en el propósito común de sus miembros.**

Escribe el nombre y una breve descripción de tu comunidad.

¿Cuál es el objetivo común de esta comunidad?

¿Cuál es su papel en la consecución de este objetivo común?

¿Qué puedes hacer para que los demás se sientan involucrados?

## Viernes de gratitud.

- Piensa en la comunidad que has descrito anteriormente. Escribe 3 frases sobre por qué estás agradecido por tu participación en ese grupo de personas.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la participación en tu comunidad?

## Lunes: Conciencia emocional - empoderamiento.

¿Por qué me siento capacitado?	¿Cuándo me siento capacitado?
¿Cómo se siente el empoderamiento?	¿De qué manera es útil sentirse empoderado?

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el sentimiento de poder.**

El empoderamiento es el proceso de hacerse más fuerte y tener más confianza, especialmente en el control de tu vida y en la reivindicación de tus derechos.

Este diario de empoderamiento ha sido diseñado para ayudarte a ser más fuerte mental y emocionalmente. Sus ejercicios han sido diseñados para aumentar tu confianza. Es hora de reclamar tus derechos.

Utiliza el recuadro de la izquierda para escribir ideas sobre lo que significa para ti sentirte empoderada. Piensa en el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del empoderamiento en tu vida.



## Martes: En mi vida.

- Reclamar tus derechos no siempre es dramático u obvio. Tienes derecho a recibir una educación, así que, en cierto modo, hacer los deberes es un acto de empoderamiento. Escribe sobre otro acto de empoderamiento que hayas realizado y explica cómo ese acto te ayuda a controlar tu vida.

## Miércoles: Piensa en ello.

- Tu voz única ha sido desarrollada por tus talentos únicos y las experiencias únicas que has tenido. Cómo utilizas tu voz única para ayudar a empoderar a otras personas que te importan?

## Jueves: Conéctate a tu poder personal.

El poder personal se desarrolla con el tiempo.

Los bebés no nacen con mucho poder personal. Todos los humanos tienen el potencial de ampliar su poder.

El poder personal no consiste en controlar a otras personas. Se trata de controlar tus pensamientos y tus decisiones personales. Se trata de ser proactivo y no reactivo. Veamos la diferencia.

**Proactivo** /adj/ (persona o acción) que crea o controla una situación a través de la planificación y la toma de decisiones que dan forma al resultado final.

**Reactivo** /adj/ (persona o acción) que responde a los acontecimientos sin planificación ni objetivos preconcebidos.

Tienes objetivos: El siguiente paso en la construcción del poder personal es el desarrollo de un modo de funcionamiento proactivo.



Enumera 2 cosas que hayas hecho hoy para ser proactivo.

- 1.
- 2.

Enumera 2 cosas que hayas hecho hoy para ser proactivo.

- 1.
- 2.

¿Cómo te ayudarán estas acciones específicas a alcanzar tu objetivo?



## Viernes de gratitud.

- **Piensa en alguien en tu vida que te esté ayudando a construir tu poder personal. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartir con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo.** (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- **Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el empoderamiento?**



# Semanas 36-40 Registro de bienestar: Actividad Física y Nutrición

Controla tus objetivos de bienestar.

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantendrá tu cuerpo fuerte y tu mente concentrada. Es una herramienta de autorregulación y prevención de enfermedades.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo nutricional. Eso significa que la mayoría de los días evitas las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas llenas la mitad de tu plato con verduras y frutas.

## Semana36

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana37

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana38

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana39

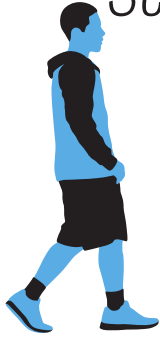
Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

## Semana40

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2de mi plato es fruta y verdura <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	<b>Objetivo semanal DIY</b>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

**Objetivo semanal DIY:** Crea un objetivo de bricolaje cada semana. Este objetivo puede ser cualquier cosa. Dormir 8 horas cada noche, aprender una nueva canción en un instrumento, llamar a tu tía o tío favorito, desarrollar una nueva habilidad. Puede ser literalmente cualquier cosa que sea productiva y te ayude a convertirte en una mejor versión de ti mismo. Incluso puedes alargar un objetivo de una semana a otra. Estos objetivos a corto plazo deben ser divertidos y gratificantes.

# TÚ ERES EL FUTURO



Tu voz única es importante para el bien colectivo.

*Sé amable contigo mismo y con los demás.*

Seguir creciendo, luchar,  
triunfar, caer, levantarse y celebrar.

*Creemos en ti. ¡Ve a ser grande!*



El esfuerzo es la diferencia entre avanzar y quedarse en un sitio. Esfuérzate y avanza.

La paciencia es un requisito. Sé paciente contigo mismo.  
Sé paciente con todos los que te rodean. Nos necesitamos  
...mutuamente...

## Único /adjetivo/

Ser el único de su clase. No se parece a nada más.



“Ser tú mismo en un mundo que intenta constantemente convertirtte en otra cosa es el mayor logro”.

– Ralph Waldo Emerson

# Semanas 36-40: HOJA DE TRABAJO DEL GRAN OBJETIVO

**¡Es hora de establecer un nuevo GRAN objetivo!** Las personas que hacen grandes cosas son personas que se fijan objetivos y luego trabajan para alcanzarlos. Si todavía estás trabajando en tu último gran objetivo, no pasa nada. Utiliza esta página para revisar tu objetivo y actualizar cualquier información que necesites.

Si estás preparado para un nuevo GRAN objetivo, ¡no olvides celebrar el logro de tu último objetivo!

**G**

## Nombre del objetivo

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R**

## Motivo de tu objetivo

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E**

## Esfuerzos necesarios

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A**

## Compañero responsable

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T**

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:**

**Razón de tu objetivo:**

Razón de su objetivo:

>Hoy...

>Mañana...

>La próxima semana...

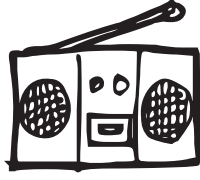
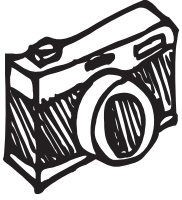
>Más allá de la próxima semana...

> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:

# PÁGINA DEL GARABATO



Se ha demostrado científicamente que hacer garabatos es fantástico para ti.  
Utiliza este espacio para la terapia de garabatos (LOL).



## Lunes: Estableciendo las conexiones con el optimismo.

### 1 CONFÍA EN

La confianza es la base del optimismo y del pensamiento positivo. Confía en ti mismo.

### 2 ACCIÓN

Confía en ti mismo y actúa hacia tus objetivos con una intención positiva.

### 3 OPTIMISMO

La intención positiva te permite mirar un obstáculo o un desafío con optimismo.

**Los obstáculos son oportunidades para crecer. Requieren que desarrolles habilidades y demuestres valor.**

Este punto de vista se llama intención positiva.

Significa trabajar hacia un camino positivo hacia adelante sin importar la situación en la que te encuentres.

**Describe un obstáculo que hayas tenido que superar en tu vida (o uno que haya superado otra persona).**

## Martes: En mi vida.

- Piensa en el obstáculo que has descrito anteriormente. Describe las acciones que se llevaron a cabo para encontrar un camino positivo hacia adelante.

## Miércoles: Piensa en ello.

- Piensa en tu grado de confianza en ti mismo. Algunas personas confían en sí mismas en un área, pero no en otra. Por ejemplo, algunas personas pueden confiar en sí mismas para levantarse a tiempo para ir a la escuela, pero no pueden confiar en sí mismas con una bolsa de deliciosas patatas fritas. Eso es bastante normal. **Escribe sobre 1 cosa en la que puedas confiar en ti mismo y 1 cosa en la que no puedas (todavía).**



## Jueves: Práctica intencionada: optimismo.



*Piensa en un reto actual o en un posible obstáculo que podría frenar el progreso hacia tus objetivos.  
Ahora, piensa en las lecciones que has aprendido de los retos del pasado.*

- **¿Qué lección has aprendido de las luchas pasadas que te ayudará a afrontar este nuevo reto?  
¿Qué acciones fiables tomarás como resultado de lo que has aprendido?**

## Viernes de gratitud.

- **Piensa en alguien en tu vida que sea fiable y te ayude a ser optimista. Escribe una breve nota de agradecimiento para compartir con ellos a través de un mensaje de texto o un mensaje directo. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).**

## Sábado/omíngo: Reflexión semanal.

- **Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el optimismo?**



## Lunes: Haciendo las conexiones con la relajación.

### 1 CONOCIMIENTO

Identifica tus emociones y entiende cómo te hacen sentir.

### 2 REGLAMENTO

Respira y piensa en lo que ocurre a tu alrededor. Regula conscientemente tu respuesta.

### 3 RELAJACIÓN

La relajación mejora su estado de ánimo, ayuda a su cuerpo a sanar y mejora su salud en general.

**¿Qué método de relajación te funciona? Responde a las 3 preguntas siguientes.**

- ¿Escuchar música te ayuda a relajarte? ¿Qué artistas y canciones son los más relajantes?
- ¿Hacer ejercicio te ayuda a relajarte? Un pequeño paseo ayuda a la mayoría de las personas a sentirse más relajadas. ¿Qué tipo de ejercicio te relaja?
- ¿Qué otra cosa puedes hacer para relajarte cuando lo necesites?

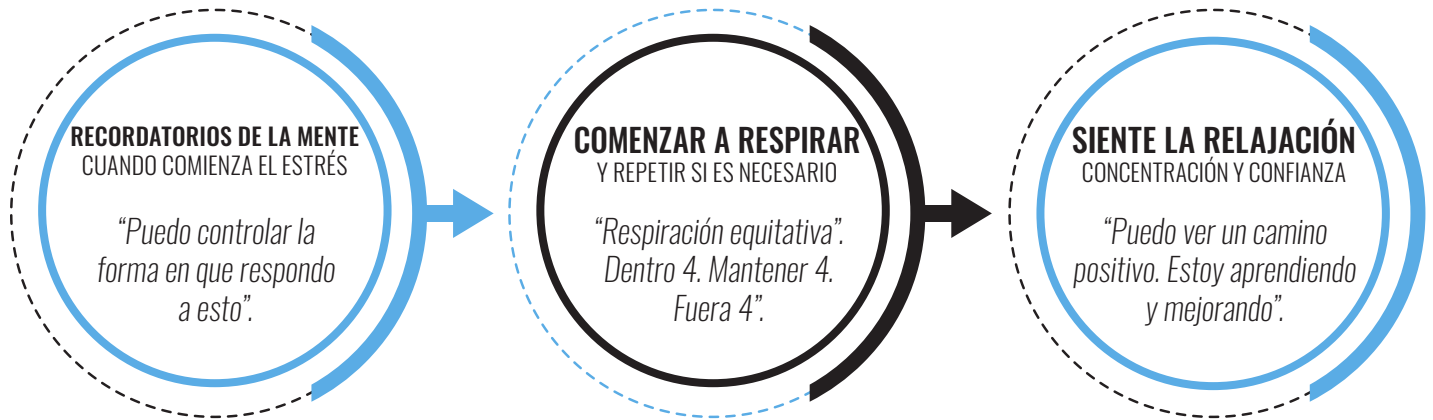
## Martes: En mi vida.

- Prueba la respiración 4-7-8. Cierra la boca. Inspira por la nariz hasta contar 4. Mantén la respiración durante 7 segundos. Exhala por la boca hasta contar 8. Repite 3 veces. ¿Cómo te sientes? Escribe tu respuesta a continuación.

## Miércoles: Inténtalo de nuevo.

- Prueba a respirar de forma equitativa. Elige tu nariz o tu boca. Inhala hasta contar 4. Mantén la cuenta de 4. Luego exhala hasta contar 4. (Prueba a contar hasta 5, 6 o 7.) ¿Cómo te sientes? Escribe tu respuesta a continuación.

## Jueves: Práctica intencionada: relajación.



*Responde a las preguntas para crear un plan proactivo de relajación consciente.*

- **¿CUÁL ES TU RECORDATORIO DE AUTOCONCIENCIA? ESCRÍBELO A CONTINUACIÓN.**
- **¿QUÉ TÉCNICA DE RESPIRACIÓN TE FUNCIONA MEJOR?**
- **¿Y AHORA QUÉ? ESCRIBE UNA DECLARACIÓN DE CONFIANZA EN TI MISMO PARA USARLA CUANDO TE ENCUENTRES RELAJADO.**

## Viernes de gratitud.

- Escoge a cualquier persona de tu vida a la que quieras y estés agradecido. Escríbele una breve nota de agradecimiento, sólo porque es viernes. (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la relajación?

## Lunes: Estableciendo las conexiones con el compromiso.

### 1 DECIDE

La decisión de comprometerse debe tomarse con mucha consideración.

### COMPARTIR

Una vez tomada la decisión, compártela con una persona de confianza.

## 2

### COMETER

Compartir un compromiso lo hace real. Ahora se trata de cumplirlo.

## 3

**Elige 2 de tus compromisos personales.** A continuación, responde a las siguientes preguntas.

### 1. ¿Qué es lo que te has comprometido a hacer?

¿Con quién has compartido esta decisión?

### 2. ¿Cuál es otra cosa a la que te has comprometido?

¿Con quién has compartido esta decisión?

## Martes: En mi vida.

- En tu vida actual, ¿cuál es la cosa con la que estás más comprometido? ¿Por qué crees que estás tan comprometido?

## Miércoles: Está bien pedir apoyo.

- Imagina que un amigo o familiar te dice que se compromete a algo. ¿Qué podrías decirles para animarles y apoyarles?



## Jueves: Práctica con propósito: compromiso y seguimiento.



Hazlo personal. Tómalo como algo personal. Asumir la propiedad y el control de los compromisos mejora en gran medida tu seguimiento.

- **¿QUÉ SIGNIFICA SER DUEÑO DE UNA DECISIÓN?**
- **¿QUÉ ES UN PLAN DE ACCIÓN?**
- **¿PUEDES EXPLICAR QUÉ SIGNIFICA "TRABAJAR, GANAR, REPETIR"?**

## Viernes de gratitud

- Elige a cualquier persona de tu vida que haya cumplido un compromiso. Escríbele una breve nota de agradecimiento y dale las gracias por ser un modelo a seguir.
- (Comparte. Te alegrarás de haberlo hecho).

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre el compromiso y el seguimiento?

## Lunes: Hacer las conexiones para involucrarse

### 1 INTERÉS

Conoce tus intereses y busca recursos.

### 2 OPORTUNIDAD

Cuando se presente una oportunidad, salta y compruébala.

### 3 INVOLUCRAMIENTO

Mantén la mente abierta, sé paciente y encuentra formas de contribuir.

Siempre hay un primer día: un primer día de colegio; un primer día de entrenamiento; un primer día del resto de tu vida. Ten el valor de mostrar interés, de encontrar oportunidades y de implicarte. Así es como se avanza.

En el espacio siguiente, escribe un interés en el que aún no hayas participado. A continuación, enumera los recursos que pueden estar disponibles para ayudarte a participar.

## Martes: En mi vida.

- Involucrarse en algo no tiene por qué significar un club formal. Leer un libro sobre un tema que te interesa es el primer paso para involucrarte en ese tema. **¿En qué tema has estado involucrado durante un tiempo que no incluya un club, equipo o comunidad formal?**

## Miércoles: Piensa en ello.

- ¿En qué piensas cuando oye la palabra “voluntario”? Tal vez pienses en limpiar en un refugio de animales o en ayudar en un evento escolar. El voluntariado puede ser muy gratificante y ayuda a construir una comunidad. Incluso puedes empezar por ser “voluntario” para lavar los platos en tu casa.  
**Si tuvieras que elegir algo para ser voluntario para mañana, ¿qué sería y por qué?**

## Jueves: Práctica con propósito: contribución a la comunidad.

### ¿Qué has hecho en la última semana para que tu comunidad sea más positiva?

Recuerda, piensa en una comunidad pequeña (como un círculo de amigos) o en una comunidad más grande (como tu escuela).

- Rellena las casillas de palabras azules con acciones positivas que hayas realizado la semana pasada.
- Rellena las casillas de palabras negras con acciones positivas que puedas llevar a cabo la próxima semana.

## Viernes de gratitud.

- Piensa en tus talentos y habilidades. Hacer sonreír a la gente es un gran talento.
- Escribe una breve declaración de gratitud con detalles sobre por qué estás agradecido por tus talentos y habilidades.

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en la semana pasada. ¿Qué has aprendido sobre la participación?

## Lunes: Estableciendo las conexiones con el empoderamiento.

### 1 ESFUERZO

Dedica tiempo y esfuerzo a aprender y crecer como ser humano.

### 2 CONFIANZA

Siente los resultados de tu esfuerzo y permite que tu confianza crezca. ¡Estás haciendo una contribución!

### 3 EMPODERAMIENTO

Cada día eres más fuerte y confiado. Controla tu vida y reclama tus derechos.

**Tu empoderamiento se fortalece cuando otros miembros de tu comunidad también lo hacen.**

*Anime a su gente a desarrollar sus intereses, a encontrar su confianza y a vivir una vida empoderada.*

**¿Quiénes son tus personas? Escribe los nombres de las personas a las que puedes animar y capacitar.**

Junto a sus nombres, escribe una o dos ideas sobre cómo puedes ayudarles a experimentar la autonomía.

## Martes: En mi vida.

- ¿Qué es lo mejor que te ha pasado en la vida este año escolar?

## Miércoles: Piensa en ello.

- ¿Crees que has adquirido más confianza en ti mismo este año escolar? ¿De qué manera ha aumentado tu confianza? Pon ejemplos.



## Jueves: Práctica con propósito: empoderamiento.

**[¿Qué es lo siguiente?  
Anótalo...]**

**Cada día eres más fuerte mentalmente.**

**¿Qué quieres conseguir este verano?**

Sueña a lo grande, establece objetivos y actúa. Utiliza el espacio de la derecha para hacer una lluvia de ideas sobre cómo serán tus objetivos de verano y cómo trabajarás para alcanzarlos.

## Viernes de gratitud.

- ¡Es el último viernes de gratitud del año escolar! ¿Qué es lo que más agradeces de este año escolar? ¡Escribe una breve nota para expresar tu agradecimiento!

## Sábado/Domingo: Reflexión semanal.

- Piensa en todo el año escolar. ¿Qué has aprendido sobre el empoderamiento?



# VERANO: HOJA DE TRABAJO DE LA GRAN META

**Es hora de establecer un gran objetivo para el verano!** A lo largo de este último año escolar, has hecho un gran trabajo social y emocional. Ahora, ¡estás listo para un verano de progreso! Es el momento de crear un GRAN objetivo para llevar tu esfuerzo enfocado durante los próximos meses.

**G**

## Nombre del objetivo

Describe tu objetivo en 5 palabras o menos. ¡Enhorabuena! Este sencillo enunciado es el nombre de tu objetivo.

**R**

## Motivo de tu objetivo

Todo gran objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección.

**E**

## Esfuerzos necesarios

¿Cómo vas a lograr el objetivo? Enumera 4 pasos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

**A**

## Compañero responsable

Contarle a alguien tu objetivo lo hace realidad. Enumera las personas con las que compartirás tu objetivo.

**T**

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. Establece una línea de meta y coloca tus esfuerzos en orden en la línea de tiempo.

**Nombre del objetivo:**

**Razón de tu objetivo:**

>Hoy...

>Mañana...

>La próxima semana...

>El próximo mes...

>El mes después...

>La línea de meta...

Esfuerzos necesarios

> **Compañeros responsables:**

Cronograma de la meta GREAT

Hoy	Mañana	Próxima semana	Más allá de	Línea de meta
Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::	Fecha::
Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:	Esfuerzo:

# ¡ESTAMOS ORGULLOSOS DE TI!

Tu poder personal está directamente relacionado con tu voz única y tu capacidad de aprender de tus experiencias personales. Utiliza ese poder y transforma tu mundo.

.....

**Este año ha sido:**

*desafiante*

*extraño*

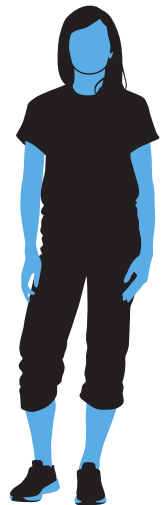
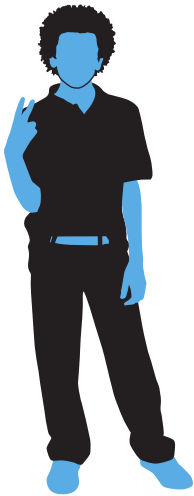
*potenciador*

*estresante*

*significativo*

*importante*

.....



**¡LO HICISTE!**

.....

“Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad si tenemos el valor de perseguirlos”.

– Walt Disney

[www.BelieveInYou.com](http://www.BelieveInYou.com)

# ACERCA DE VARSITY BRANDS

La misión principal de **Varsity Brands** es elevar la experiencia de los estudiantes en el **DEPORTE, EL ESPÍRITU Y LOS LOGROS**. Somos una empresa construida sobre los sueños y objetivos compartidos de nuestra gente.

Los empleados de **Varsity Brands** son madres, padres, tíos, abuelos, hermanas, hermanos, hijas e hijos. Dentro de nuestras propias familias y comunidades, tenemos aspiraciones muy altas para los estudiantes de nuestra nación, y un optimismo extremo de que esta generación construirá un futuro más brillante.

Para ello, debemos hacer nuestra parte. Como socio corporativo de las escuelas, nos esforzamos cada día por dotar a los estudiantes de la confianza y las habilidades que necesitan para cambiar nuestro mundo a mejor.

Los diarios de empoderamiento **CREER EN TI**, la serie de videos y la gira nacional de escuelas son expresiones de nuestras esperanzas y sueños colectivos. Necesitamos que **VAYAS A SER GRANDE** cada día. **CREEMOS EN TI**.

Para más información sobre el trabajo de aprendizaje social y emocional de **Varsity Brands**, visita **BELIEVEINYOU.COM**.

