

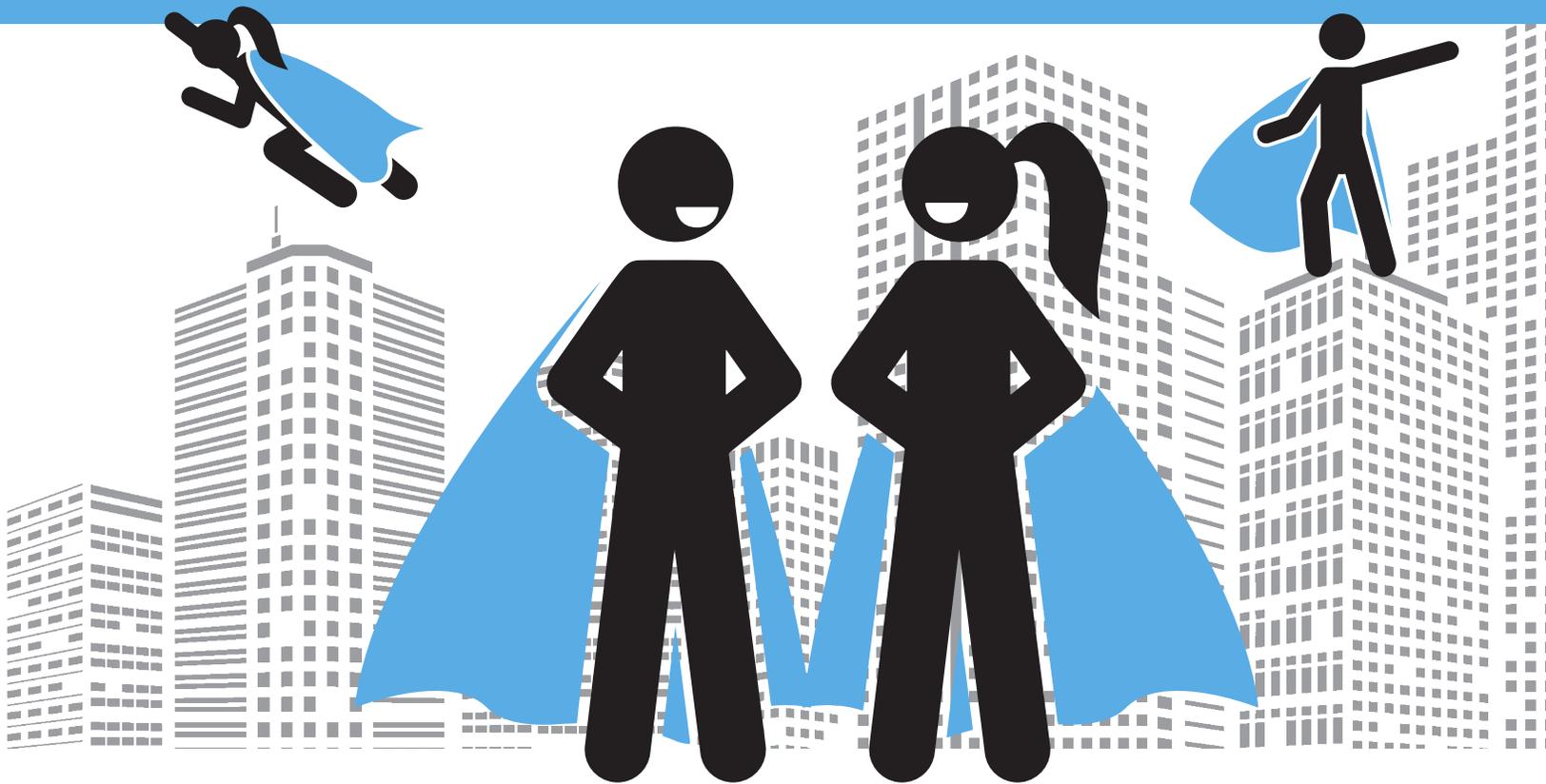
VARSIITY // BRANDS

BELIEVE IN  
**YOU**

**EMPOWERMENT  
JOURNAL**



# ¡Sé Grandioso!



---

NOMBRE

---

ESCUELA

---

GRADO

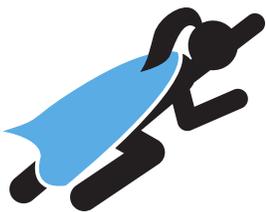
Tu historia personal de empoderamiento.  
**¡Elige cómo compartir tu grandeza!**

# 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.
- comunicarse con una voz única.
- tomar decisiones sobre cómo compartir su grandeza.



**ESTA ES  
TU HISTORIA**

***¡Sé Grandioso!***

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

# ¿Qué es un diario de empoderamiento?

**Este diario es tu guía para desbloquear la grandeza.** Dentro de cada ser vivo hay grandeza, y cada ejemplo de grandeza es único. Tu grandeza debe ser diferente a la de los demás. **El mundo depende de esta singularidad.**

En las páginas de este diario, descubrirás los dones que traes contigo cada día. Construirás la confianza y las habilidades que usarás para desbloquear tu grandeza.

Desarrollarás **habilidades de autoconciencia**, como reconocer y hablar de tus emociones. Aprenderás estrategias de **autogestión** que te ayudarán a mantenerte motivado y centrado. Pensarás en la **conciencia social** mientras trabajas para respetar la grandeza única de tus compañeros y amigos. Trabajarás para construir **relaciones** de confianza con una comunicación positiva y palabras alentadoras. Y practicarás **la toma de decisiones** que te permitan compartir tu grandeza con el mundo.

Este trabajo no será fácil. No tendrás todas las respuestas, y eso está bien. Nadie ha tenido nunca todas las respuestas. Y recuerda que la grandeza se descubre a través del ensayo y el error. Está bien cometer errores, así es como se aprende y se crece. No pasa nada por tener miedo: así se demuestra el valor. Cada emoción tiene un propósito, y cada error tiene una lección.

**Es el momento de liberar tu grandeza. ¡SÉ GRANDE!**



**¡Desbloquea tu grandeza!**

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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### 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"/>	Objetivo semanal DIY
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"/>	Objetivo semanal DIY
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"/>	Objetivo semanal DIY
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"/>	Objetivo semanal DIY
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"/>	Objetivo semanal DIY
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 (DIY) Semanal:** 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.**

# ME IMPULSA EL OPTIMISMO

El optimismo es la esperanza y la confianza en el futuro.  
**Es sentirse bien con lo que va a pasar.**



Cuando digo: “Va a ser un gran día”, me resulta más fácil ver la grandeza que me rodea. Sentirse bien al trabajar por un objetivo es una parte importante para alcanzarlo.



## El éxito se basa en el Optimismo

**He aquí algunas palabras y frases optimistas que puedo elegir para decirme a mí mismo y a los demás:**

- Admiro lo mucho que trabajas.
- Tienes unas habilidades increíbles.
- Soy valiente cuando lo necesito.
- Eres muy creativa.
- ¡Excelente! ¡Fantástico!
- Estoy feliz de que seas mi amigo.
- Aprendí una lección significativa de ese error.



A veces ocurrirán cosas malas que no puedes controlar. Algunos días será muy difícil ser optimista. Las palabras positivas nos ayudan a retomar el camino. Tus palabras positivas ayudarán a un amigo que tenga un mal día. Recuerda que nada es eterno. Las cosas malas vendrán y se irán. Lo que siempre es cierto es esto: TÚ tienes una grandeza que está esperando ser compartida con el mundo.

## Lunes: Conocer mis emociones (confianza).

¿Por qué siento confianza?	¿Cuándo siento confianza?
<b>CONFÍA</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.

Los amigos confían en que son buenos oyentes. Confiamos en los puentes por los que conducimos. Tenemos la sensación de que se mantendrán fuertes y resistentes.

Utiliza el cuadro de la izquierda para escribir algunas ideas sobre 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa ser digno de confianza?

## Miércoles: Veamos el optimismo.

- ¿Qué aspecto tiene el optimismo? ¿Cómo es?



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



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

Piensa en alguna ocasión en la que te haya entusiasmado probar algo nuevo. Luego, cuando lo intentaste, ¿te divertiste! ¿Y qué pasó después? ¿Querías volver a intentarlo! **Ese es el bucle de optimismo, esfuerzo y éxito.**

- Escribe sobre una cosa nueva que realmente quieras probar. ¿Por qué quieres probarlo?

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado la confianza y el optimismo. Piensa en las cosas que te hacen sentir confianza. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causa

Un cuadro rectangular con esquinas redondeadas y un borde negro, destinado a escribir causas.

Efecto



CONFÍA

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (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 una buena sensación que se tiene cuando se está ilusionado 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 mantener el entusiasmo 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa ser entusiasta?

## Miércoles: Veamos el entusiasmo.

- ¿Qué aspecto tiene el entusiasmo? ¿Cómo es?

## Jueves: Conoce tu entusiasmo.

### ¿Qué te entusiasma?

Rellena los círculos con las cosas que te entusiasman en este momento.

(Llena todos los círculos que puedas).

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el entusiasmo. Piensa en las cosas que te hacen sentir entusiasmo. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



ENTUSIASTA

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (ánimo).

¿Por qué me siento animado?	¿Cuándo me siento animado?
	
¿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 tiene 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 tus seres queridos cuando se sientan cansados o decepcionados.

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

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa ser alentador para los demás?

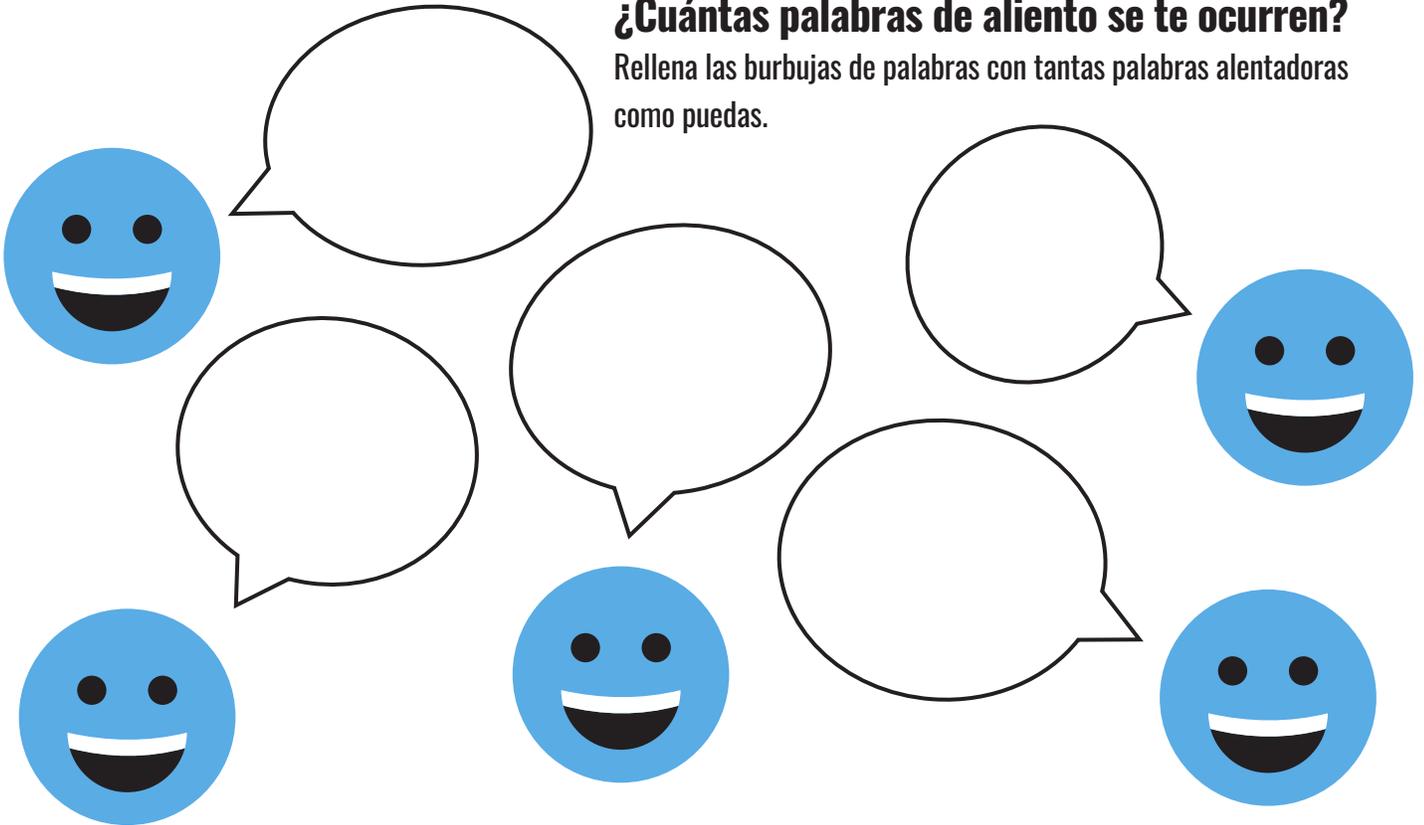
## Miércoles: Vamos a ver los ánimos.

- ¿Qué aspecto tiene el estímulo? ¿Cómo es?

## Jueves: Palabras de aliento.

**¿Cuántas palabras de aliento se te ocurren?**

Rellena las burbujas de palabras con tantas palabras alentadoras como puedas.



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento de ánimo. Piensa en las personas y cosas que te animan. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing causes.

Efecto



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



## Lunes: Conocer mis emociones (miedo).

¿Por qué siento miedo?	¿Cuándo siento miedo?
<b>MIEDO</b>	
¿Cómo se siente el miedo?	¿Cómo ayuda el 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 a veces no es fácil pedirla.

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.

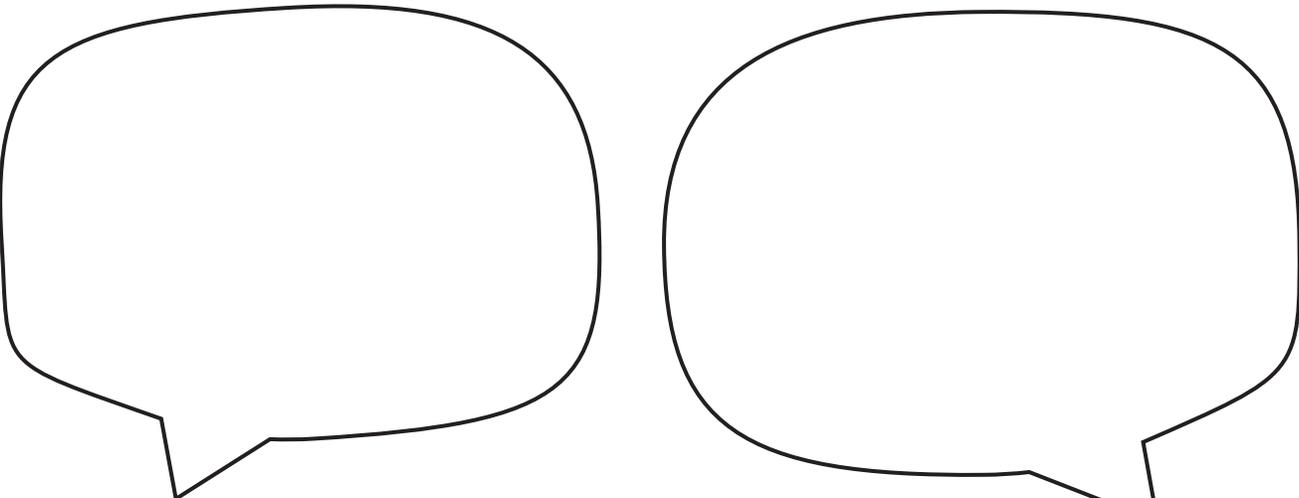
## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa sentir miedo?

## Miércoles: Veamos el miedo.

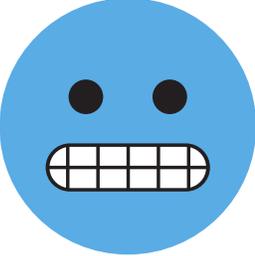
- ¿Qué aspecto tiene el miedo? ¿Cómo es?

## Jueves: El miedo y el valor.



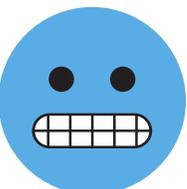
**¡Ayuda a un amigo a superar el miedo y a actuar con valentía!**  
Utiliza las burbujas de palabras para crear una conversación entre dos amigos.

< Un amigo tiene miedo. El otro amigo quiere ayudar. >



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento del miedo. ¿Qué te da miedo? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas	Efecto
	 MIEDO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (motivación).

¿Por qué me siento motivado?	¿Cuándo me siento motivado?
 <b>MOTIVACIÓN</b>	
¿Cómo se siente la motivación?	¿Cómo ayuda la 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 es necesario 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 ayuda 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa sentirse motivado?

## Miércoles: Veamos la motivación.

- ¿Qué aspecto tiene la motivación? ¿Cómo es?





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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### 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 (DIY) Semanal:** 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.**

# TRABAJAR PARA CONSEGUIR GRANDES OBJETIVOS



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

***¡Sé Grandioso!***

# 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?

## Esfuerzos necesarios

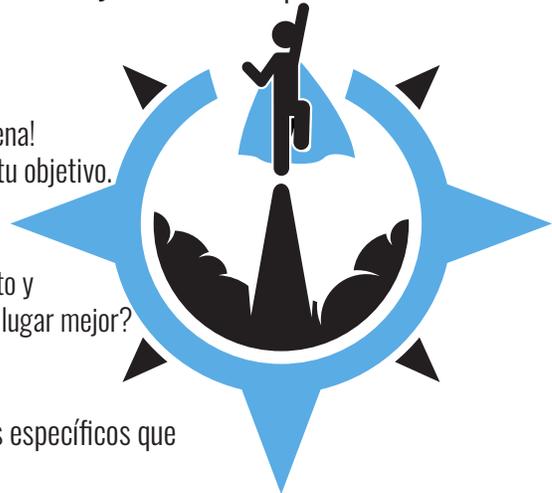
¿Cómo vas a conseguir tu objetivo? Enumera 4 pasos específicos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quiere alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados en orden en la línea de tiempo.



Nombre del objetivo:

Razón de tu objetivo:

>Hoy...

>La próxima semana...

Esfuerzos necesarios

>Mañana...

>Más allá de la próxima semana...

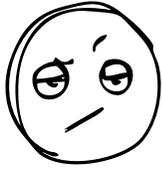
Compañero Responsable 1:

Compañero 2:

Calendario del Gran Objetivo

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).



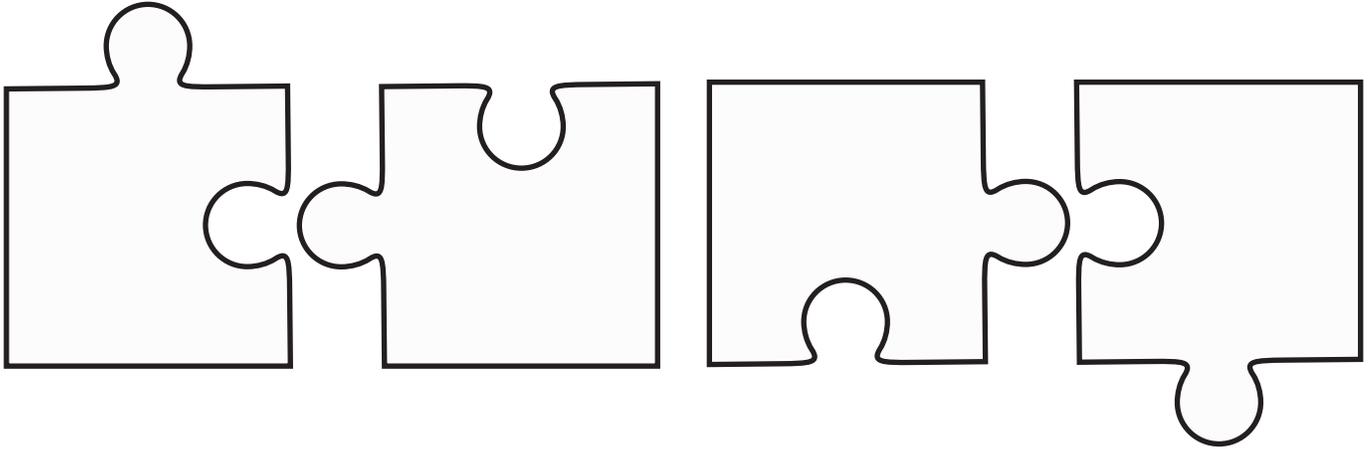
## Lunes: Pieza a pieza, construimos la confianza.

# CONFÍA

### Construimos la confianza con nuestras acciones.

Cada vez que eres sincero y fiable con tus amigos o familiares, les estás enseñando que pueden confiar en ti. Estás poniendo las piezas de la confianza en su sitio.

En cada pieza del rompecabezas que aparece a continuación, escribe algo que puedas hacer esta semana para que la gente confíe en ti.



## Martes: En mi vida.

- La confianza está relacionada con la felicidad. Cómo contribuye la confianza a la felicidad de las personas?



## Miércoles: Vamos a relajarnos.

- ¿Qué significa relajarse?
- ¿Cómo ayuda la confianza a una persona a relajarse?

## Jueves: Construyamos C.O.N.F.I.A.R

- Utiliza las letras C-O-N-F-I-A-R para construir una declaración positiva que te ayude a ser grande.

**C  
O  
N  
F  
I  
A  
R**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Capacidad  
Celebrar  
Calidad  
Carismático

Factible  
Fácil  
Feliz

Oportunidad  
Orientación  
Orgullo  
Organización

Imparable  
Importante  
Imaginación

Notable  
Novedad  
Navegable  
Noble

Adelante  
Activo  
Acción  
Admiración

Rectitud  
Récord  
Realista

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado la confianza y cómo puede ayudarnos a relajarnos. Piensa en las cosas que te ayudan a relajarte. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



RELAJADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

Lunes: Deja que tu entusiasmo brille.

# ENTUSIASMO

El entusiasmo alimenta nuestro camino hacia el éxito. La energía y la emoción que sientes cuando trabajas para conseguir un objetivo se llama entusiasmo.

La gente se entusiasma con las cosas que más le interesan. ¡Exploremos las cosas que te interesan!

**Escribe algunas cosas que te interesan en las bombillas de abajo.**



Martes: En mis propias palabras.

La gente se entusiasma cuando siente que lo que hace tiene un **propósito**.

- En tus propias palabras, ¿qué significa el propósito?

Miércoles: Encontrar el propósito.

Piensa en tu asignatura favorita en la escuela.

- ¿Por qué ese tema te da una sensación de propósito?

## Jueves: Construyamos E.N.E.R.G.Í.A.

- Utiliza las letras E-N-E-R-G-Í-A para construir una declaración entusiasta sobre tu vida.

**E  
N  
E  
R  
G  
Í  
A**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Esfuerzo  
Emoción  
Espectacular  
Estimular

Genial  
Ganar  
Grandiosidad  
Gloria

Navegable  
Nuevo  
Notable  
Noble

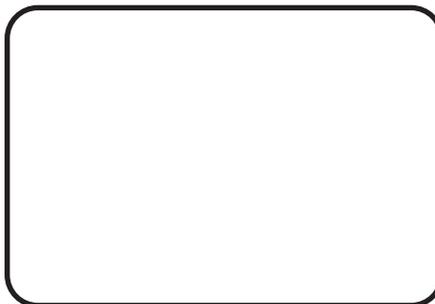
Ingenioso  
Inigualable  
Inmenso  
Inspirado

Recuperar  
Renombre  
Resplandeciente  
Reconocimiento  
Realista

Adelante  
Abundante  
Admiración  
Agilidad  
Adecuado

## Viernes: Causa y Efecto.

Causas



Efecto



ENERGIZADO

Esta semana hemos explorado el entusiasmo, el propósito y la energía. Piensa en las cosas que te hacen sentir con energía. Escribe algunas de esas cosas en la casilla “causas”.

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Dar y recibir el regalo del ánimo.

# ÁNIMO

“Todo el mundo tiene en su interior una buena noticia.  
¡La buena noticia es que no sabes lo grande que puedes ser!”  
– Anne Frank

El trabajo escolar es importante. Mucha gente te lo dice. Pero vamos a analizar por qué es importante para ti.

**Haz dos listas. La lista n° 1 incluirá las cosas increíbles que quieres hacer.**

**En la lista n° 2 se relacionará el tema escolar con las cosas increíbles de la lista n° 1.**

Lista #1: Cosas increíbles que hacer	Lista #2: Asignaturas de la escuela que coinciden
Ejemplo: Diseñador de Interiores -----> Ejemplo: Ingeniero de la Estación Espacial ----->	<----- Arte, Matemáticas, Escritura <----- Ciencia, Matemáticas, Escritura

## Martes: En mi vida.

- Escribe 1 o 2 cosas que se te den bien. ¿Cómo se relacionan esas cosas con tu trabajo escolar?

## Miércoles: El amor por aprender.

- Enumera 2 cosas sobre las que te gustaría aprender. Junto a cada tema, escribe una persona o lugar que puedas utilizar como recurso para iniciar tu aprendizaje.

TEMA

->

RECURSO

TEMA

->

RECURSO



## Jueves: Sé A.M.A.B.L.E.

- Animar a los amigos y a la familia es un acto de bondad. Practica la amabilidad utilizando las letras A-M-A-B-L-E para construir una declaración positiva que pueda ayudar a otros a ser grandes.

**A  
M  
A  
B  
L  
E**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Acogedor  
Aclamada  
Adorable  
Afinidad

Bondad  
Brillo  
Benévolo  
Bellamente

Máximo  
Mejor  
Mérito  
Milagro  
Motivado  
Muy Bien  
Modesto  
Meticuloso  
Merecedor  
Maravilloso

Luz  
Lúcido  
Legendario  
Legítimo  
Espiritual  
Ético  
Excepcional  
Estupendo  
Estable  
Éxito

## Viernes: Causa y Efecto.

Tu estímulo puede inspirar a la gente hacia la grandeza. Piensa en las personas y cosas que te inspiran. Escribe algunas de esas cosas en la casilla "causas" de la derecha.

Causas

Efecto



INSPIRADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

Lunes: Encuentra tu camino y avanza a través del miedo.

# MIEDO

“Todo lo que quieres está al otro lado del miedo”.  
– Jack Canfield

**El miedo puede ser nuestro amigo.** Nos mantiene a salvo del peligro. Nos hace estar más alerta y preparados para la acción.

El miedo es lo único que nos permite ser valientes. **Sin miedo, no hay necesidad de valor.**

**Los actos de valor están a nuestro alrededor.** Las personas que trabajan en las tiendas de comestibles mientras llevan máscaras están siendo valientes. Las personas que trabajan en las consultas de los médicos nos están enseñando a ser valientes. Los profesores que se esfuerzan por aprender nuevas formas de enseñar se enfrentan a sus miedos para ayudar a sus alumnos. Los actos de coraje y valentía están a nuestro alrededor.

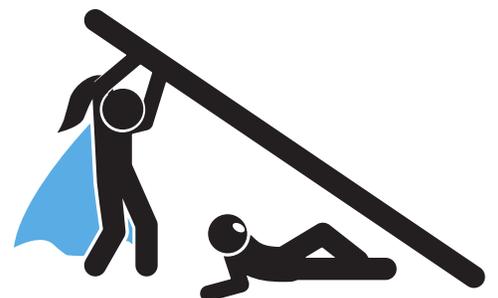
**En el último año, ¿cómo has afrontado el miedo y has demostrado tu valentía?**

Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa ser valiente?

Miércoles: Veamos el valor.

- ¿Qué aspecto tiene el valor? ¿Cómo es?



## Jueves: Sé V.A.L.I.E.N.T.E

- **Acepta y afronta tu miedo. Sé valiente por ti mismo y por las personas que quieres. Utiliza las letras V-A-L-I-E-N-T-E para crear una declaración de valor que puedas compartir.**

**V  
A  
L  
I  
E  
N  
T  
E**

**Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:**  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Vigilante  
Válido  
Victoria

Excelente  
Épico  
Elegir  
Energía

Aceptar  
Amplio  
Actuar

Nacimiento  
Noble  
Novedad  
Navegable

Logro  
Lucha

Igualdad  
Inatacable  
Infabilidad

Tenacidad  
Trabajo  
Transformar  
Trofeo

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el miedo, el coraje y la valentía. Piensa en las cosas que te ayudan a sentirte valiente. Escribe algunas de esas cosas en la casilla "causas".

**Causas**

**Efecto**



**VALIENTE**

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- **Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.**

Lunes: La motivación lo hace posible.

# MOTIVACIÓN

“El futuro depende de lo que hagas hoy”.  
– Mahatma Gandhi

Dentro de la palabra MOTIVACIÓN puedes hacer la palabra MOCIÓN. La motivación es tu entusiasmo en movimiento.

**Los sueños no se hacen realidad sin acción. Los objetivos no se cumplen sin movimiento.**

Vuelve a mirar el **GRAN objetivo** que has fijado antes en este diario.

En el espacio que aparece a continuación, escribe todas las acciones que has llevado a cabo para lograr tu objetivo.

Si llenas el espacio - **¡Asombroso!** Si no llenas el espacio, escribe 1 cosa que harás hoy para poner en marcha tu objetivo.

Martes: En mi Vida.

- ¿Qué cosas te motivan?

Miércoles: Veamos la Motivación.

- ¿Quién es la persona más motivada que conoces? ¿Qué crees que les hace moverse?

## Jueves: M.O.V.E.R.T.E. ¡hacia tus objetivos!

- Utiliza las letras M-O-V-E-R para crear una declaración de motivación que puedas compartir.

**M**  
**O**  
**V**  
**E**  
**R**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Más  
Motivación  
Mayor  
Mapa

Ocurrir  
Oportunidad  
Original  
Oportunidad

Ver  
Valor  
Victoria  
Virtud  
Ventaja  
Visionario

Excelente  
Épico  
Elegir  
Energía  
Edificar  
Ejemplar  
Eminencia

Reforma  
Refugio  
Remisión  
Resistencia  
Respaldar  
Resplandeciente  
Revolucionista

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos vuelto a hablar de la motivación. ¿Qué te ha motivado para alcanzar tu GRAN objetivo? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



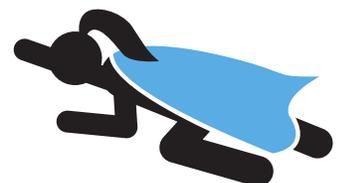
Efecto



MOTIVADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### Semana 11

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"/>	
W: 60 minutos <input type="checkbox"/>	No bebidas azucaradas <input type="checkbox"/>
T: 60 minutos <input type="checkbox"/>	Objetivo semanal DIY <input type="checkbox"/>
F: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	_____ <input type="checkbox"/>
S: 60 minutos <input type="checkbox"/>	

### Semana 12

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"/>	Objetivo semanal DIY <input type="checkbox"/>
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"/>	1/2 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"/>	Objetivo semanal DIY <input type="checkbox"/>
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"/>	1/2 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"/>	Objetivo semanal DIY <input type="checkbox"/>
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"/>	

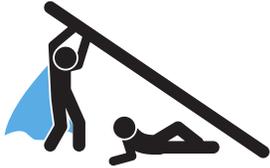
### Semana 15

Actividad física diaria	Objetivo nutricional semanal
M: 60 minutos <input type="checkbox"/>	1/2 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"/>	Objetivo semanal DIY <input type="checkbox"/>
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 (DIY) Semanal:** 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.**

# SANEAMIENTO Y DESARROLLO DE TU POTENCIAL

Todas las personas se sienten heridas y decepcionadas a veces.  
**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, siendo agradecidos, y centrándonos en las cosas que nos interesan.



**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”.

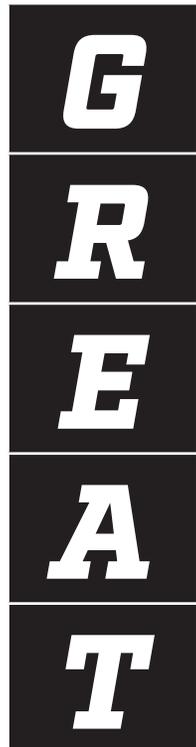
– Dr. Mae Jemison

***¡Sé Grandioso!***

# Semanas 11-15: 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?

## Esfuerzos necesarios

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

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quieres alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados 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...

**Compañero responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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: Conocer mis emociones (alegría).

¿Por qué siento alegría?	¿Cuándo siento alegría?
 <b>ALEGRÍA</b>	
¿Cómo se siente la alegría?	¿Cómo ayuda la alegría?

### Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en sentir 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 recuadro 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa estar alegre? ¿Qué te da alegría?

## Miércoles: Veamos la alegría.

- ¿Qué aspecto tiene la alegría? ¿Cómo es?



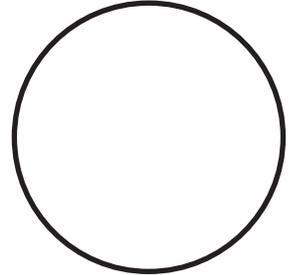
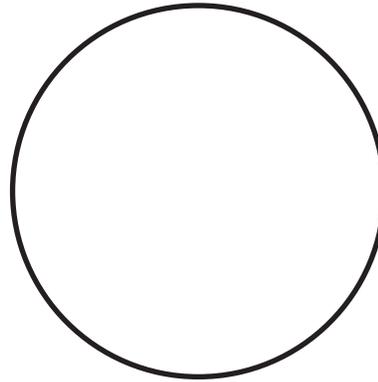
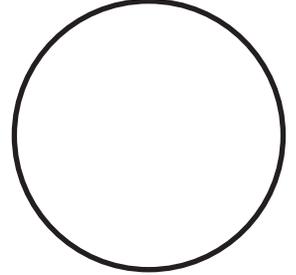
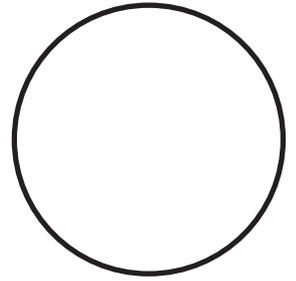
## Jueves: Encontrar la alegría en las pequeñas cosas.

**Es importante encontrar la alegría en las pequeñas y grandes formas.**

Las grandes alegrías llegan de vez en cuando. Las pequeñas alegrías pueden llegar todos los días.

Por ejemplo, un regalo en una ocasión especial es una gran alegría. Comer tu pieza de fruta favorita es una pequeña alegría.

Piensa en las alegrías de tu vida. Escribe una gran alegría en el círculo grande. Escribe 3 pequeñas alegrías en los círculos pequeños.



## Viernes: Causa y Efecto.

**Causas**

**Efecto**

Esta semana hemos explorado la alegría. Piensa en las cosas que te hacen sentir alegre. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (ansiedad).

¿Por qué me siento ansioso?	¿Cuándo me siento ansioso?
 <b>ANSIEDAD</b>	
¿Qué se siente al estar ansioso?	¿Cómo puede ser 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 mantenernos alerta ante 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa tener ansiedad? ¿Qué es lo que te produce ansiedad?

## Miércoles: Veamos la ansiedad.

- ¿Qué aspecto tiene la ansiedad? ¿Cómo es?

## Jueves: Siente el poder de la autoconversación positiva.

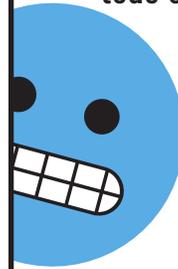
### — AUTOCONVERSIÓN POSITIVA —

Escribe todas las cosas positivas que puedas en esta casilla.  
Luego recuerda decírtelas a ti mismo cuando te sientas ansioso.

### SÉ POSITIVO

Una forma de sentirnos  
menos ansiosos es  
decirnos cosas positivas a  
nosotros mismos.

Por ejemplo:  
“Si me esfuerzo al  
máximo, todo saldrá  
todo saldrá bien”.

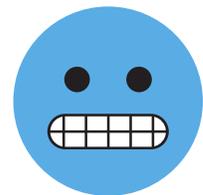


## Viernes: Causa y Efecto.

### Causas

Esta semana hemos explorado la  
ansiedad. Piensa en las cosas que  
te hacen sentir ansiedad. Escribe  
algunas de esas cosas en el cuadro de  
“causas” de la derecha.

### Efecto



**ANSIEDAD**

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (apoyo).

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

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

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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa ser apoyado?

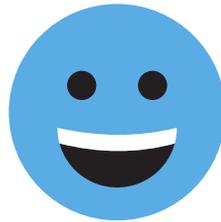
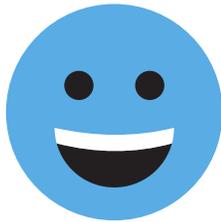
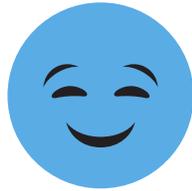
## Miércoles: Veamos el apoyo.

- ¿Qué aspecto tiene el apoyo? ¿Cómo es?

## Jueves: Sé alguien que apoya a alguien.

### ¿Cómo podemos apoyar a nuestros compañeros y familiares?

Utiliza el siguiente recuadro para escribir las formas en que puedes apoyar a las personas de tu vida.



## Viernes: Causa y Efecto.

Causas

Efecto

Esta semana hemos explorado el sentimiento de apoyo. Piensa en las personas y cosas que te apoyan. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de "causas" de la derecha.

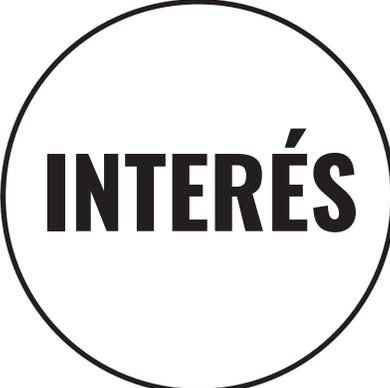


## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



## Lunes: Conocer mis emociones (interés).

¿Por qué siento interés?	¿Cuándo siento interés?
	
¿Cómo se siente el interés?	¿Cómo ayuda el 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.

El interés también está estrechamente relacionado con la motivación. Puede ser un reto mantenerse motivado con cosas que no le 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa sentirse interesado por algo?

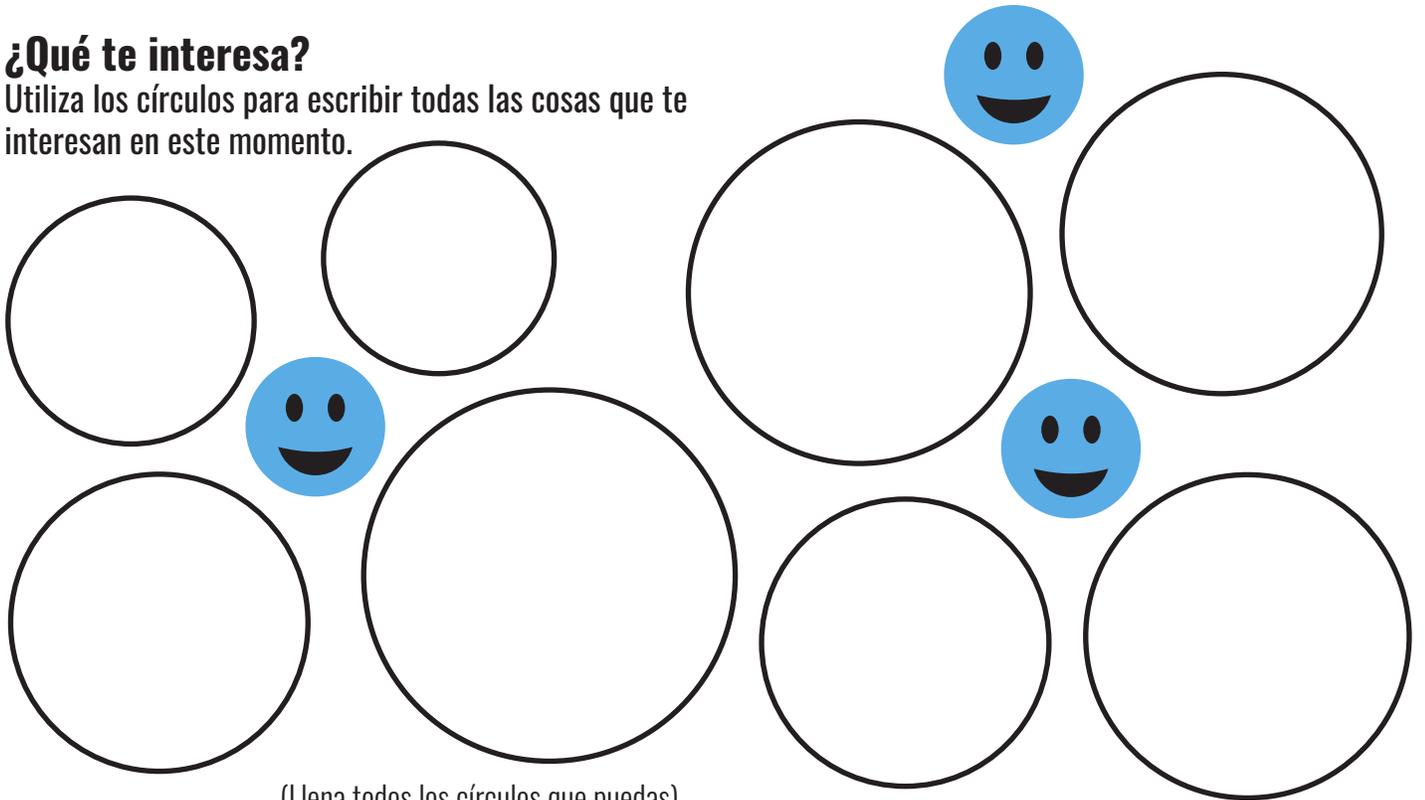
## Miércoles: Veamos el interés.

- ¿Qué aspecto tiene el interés? ¿Cómo es?

## Jueves: Encontrar lo que te interesa.

### ¿Qué te interesa?

Utiliza los círculos para escribir todas las cosas que te interesan en este momento.



(Llena todos los círculos que puedas).

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento de interés. ¿Qué cosas te hacen sentir interés? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



Efecto



INTERESADOS

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (aceptación).



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

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 hacen que sea fácil ver cómo la gente busca rápidamente la aceptación y lo difícil que puede ser sentir que no se pertenece.

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 mis propias palabras.

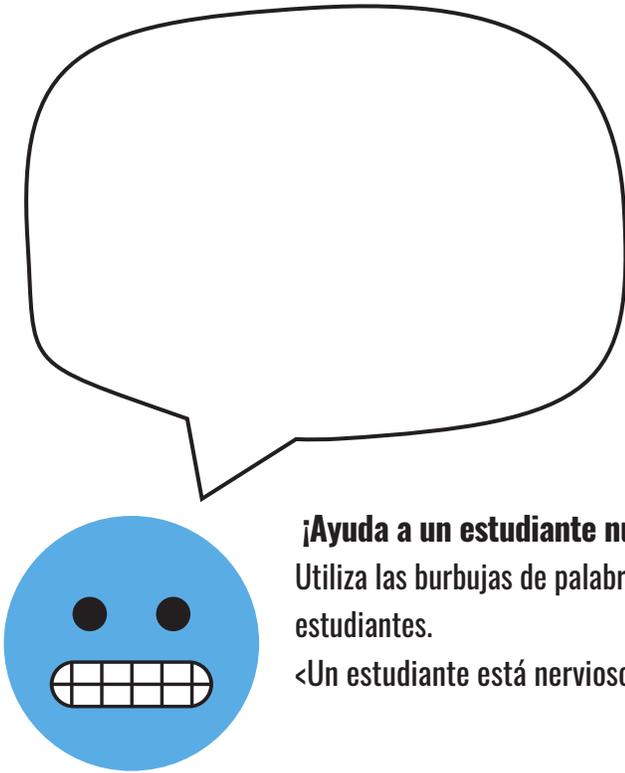
- ¿Qué significa sentirse aceptado?

## Miércoles: Veamos la aceptación.

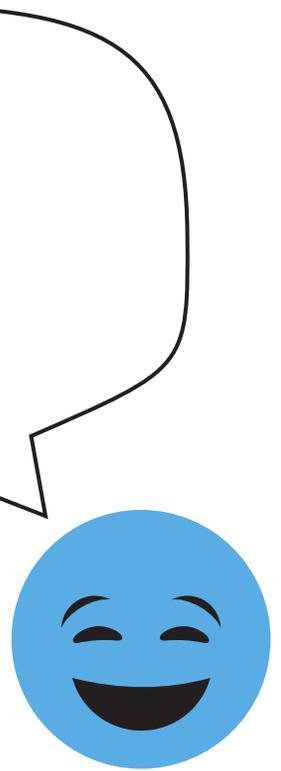
- ¿Qué aspecto tiene la aceptación? ¿Cómo es?



## Jueves: Ayuda a alguien a sentirse aceptado.



**¡Ayuda a un estudiante nuevo y nervioso a sentirse aceptado!**  
Utiliza las burbujas de palabras para crear una conversación entre dos estudiantes.  
<Un estudiante está nervioso por ser aceptado.  
El otro estudiante quiere ayudar.>



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento de aceptación. ¿Qué te hace sentir aceptado? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for students to write causes that lead to feeling accepted.

Efecto



ACEPTADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### Semana 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 (DIY) Semanal:** 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.**

# ENCUENTRA TU VOZ Y ÚSALA PARA EL BIEN

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



**El valor personal te ayudará a encontrar tu voz única.**

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.

**Practicar el uso de la voz con amabilidad y verdad.**



**Bondad /sustantivo/**

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

**Verdad /sustantivo/**

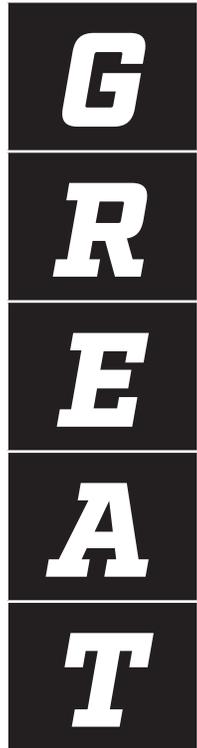
La cualidad de ser sincero en la acción y el carácter.

***¡Sé Grandioso!***

# Semanas 16-20: 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?:

## Esfuerzos necesarios

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

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quiere alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados 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...

**Compañero Responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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: La gratitud te conecta con la alegría.

# ALEGRÍA

### Busca la gratitud y encontrarás la alegría.

La gratitud es un sentimiento que se tiene cuando se agradece algo. La alegría proviene de nuestra conexión con ese sentimiento de agradecimiento. Cuanto más agradecido seas, más alegría tendrás en tu vida.

Rellena las burbujas de gratitud con las personas, los lugares y las cosas que te alegran.



## Martes: En mi vida.

- La alegría está relacionada con el optimismo. ¿Cómo ayuda el optimismo a las personas a ser más alegres?

## Miércoles: Encontrar la alegría a través de la gratitud

- Conectemos la gratitud, el optimismo y la alegría con la escuela. ¿Qué es lo que agradeces de la escuela? ¿Qué es lo que te hace ser optimista?

## Jueves: Construyamos A.L.E.G.R.Í.A.

- Utiliza las letras A-L-E-G-R-Í-A. para construir una declaración positiva que te ayude a ser grande.

**A  
L  
E  
G  
R  
Í  
A**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Alivio  
Afecto  
Afortunado

Líder  
Limpieza  
Loable

Estabilidad  
Esfuerzo  
Erudito  
Equidad

Grato  
Gloria  
Genuino  
Grandeza

Reactivar  
Reafirmar  
Reconfortable

Inmejorable  
Iniciar  
Integridad

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el optimismo y cómo se conecta con la alegría. Piensa en las cosas que te ayudan a sentirte optimista. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



OPTIMISTA

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Prepárate para ser grande.

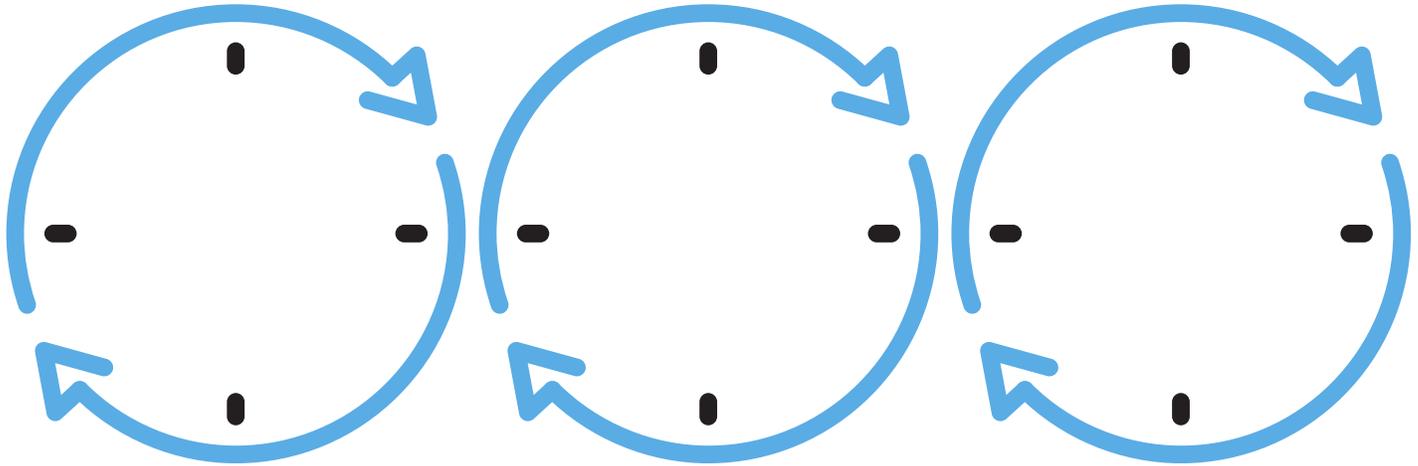
# ANSIEDAD

**Todo el mundo se siente ansioso a veces.** La ansiedad es una emoción que puede ser útil porque nos ayuda a centrarnos en las cosas importantes. Sentirse preparado puede ayudarnos a sentirnos menos ansiosos.

Cuando pospones tus tareas escolares, estas pueden acumularse y hacerte sentir ansioso.

Si te preparas con antelación y haces tus tareas, puedes sentirte menos ansioso.

En los siguientes círculos, escribe 3 cosas que puedas hacer cada día para gestionar tu tiempo y hacer tus tareas escolares.



## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa estar preparado?

## Miércoles: Prepárate para estar ansioso.

- Hay momentos en los que es natural sentirse ansioso y nervioso. En esos momentos, es útil preparar palabras y pensamientos positivos que puedan ayudarte a sentirte más relajado. Escribe una frase muy positiva sobre estar preparado que puedas decirte a ti mismo cuando empieces a sentirte ansioso.

## Jueves: Vamos a estar P.R.E.P. de preparados.

- Utiliza las letras P-R-E-P para construir una declaración sobre estar preparado.

P  
R  
E  
P

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Pactar  
Paciente

Paz  
Perfecto  
Poder  
Participar

Relajado  
Real  
Respetar  
Recomendado  
Realización  
Receptivo  
Reafirmar  
Récord

Entender  
Elegancia  
Empatía  
Empezar  
Encargado  
Enorme  
Eficaz  
Energía  
Esfuerzo  
Emocionado

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos analizado cómo estar preparados nos ayuda a sentirnos menos ansiosos. Piensa en las cosas que te hacen sentir preparado. Escribe algunas de esas cosas en la casilla “causas”.

Causas



Efecto



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

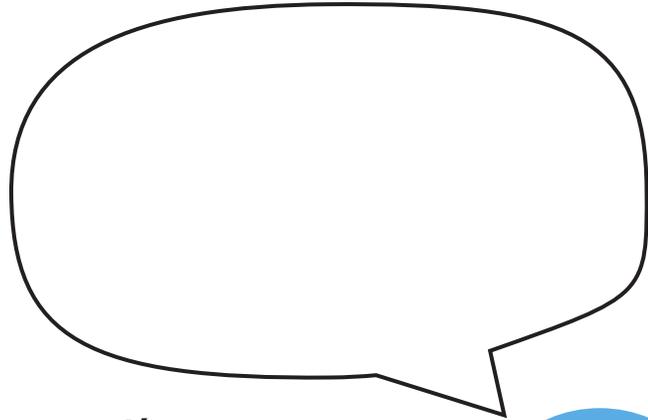
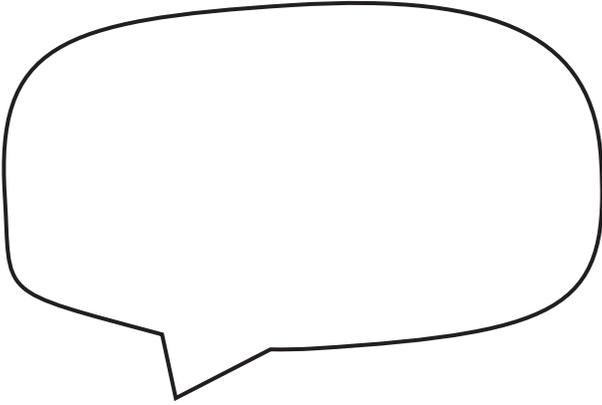
- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



## Lunes: Apoya a los demás siendo un buen oyente.

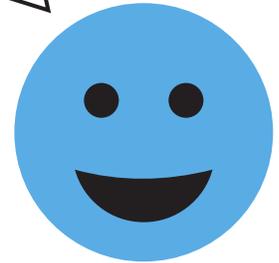
# APOYO

Escuchar bien es mucho más que quedarse callado cuando otros hablan. La buena escucha es una conversación cooperativa que ayuda a las personas a sentirse apoyadas y respetadas.



**Utiliza las burbujas de conversación para componer una conversación cooperativa que incluya una pregunta significativa.**

Las conversaciones cooperativas incluyen preguntas significativas que ayudan al oyente a conocer mejor la situación.



## Martes: En mi vida.

- **Escribe sobre un momento en el que necesitabas apoyo y un amigo o familiar te escuchó bien y te ayudó a sentirte mejor.**

(O escribe sobre un momento en el que hayas sido un buen oyente para alguien que te importa).

## Miércoles: Despeja las distracciones.

- Los buenos oyentes se centran en las conversaciones y apartan cualquier distracción (como los teléfonos). ¿De qué manera puedes apartar las distracciones mientras escuchas a un amigo? ¿Cómo te ayudará eso a ser un mejor oyente?

## Jueves: Recuerda E.S.C.U.C.H.A.R

- Practica cómo ser un buen oyente utilizando las letras E-S-C-U-C-H-A-R para construir una declaración positiva que te ayude a recordar cómo ser un buen oyente.

**E  
S  
C  
U  
C  
H  
A  
R**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Estrella  
Estilo  
Euforia  
Estímulo  
Explosivo

Sensible  
Sonreír  
Sintonizarse  
Sonora  
Sensible

Cierto  
Chispa  
Comunicación  
Concentración  
Conocimiento

Unidad  
Único  
Útil

Hábil  
Halagar  
Honesto  
Hospitalario  
Humilde

Aceptar  
Amable  
Amigo  
Ánimo  
Apto

Regocijo  
Risa  
Respiro

## Viernes: Causa y Efecto.

Las conversaciones cooperativas ayudan a las personas a sentirse respetadas. Piensa en las cosas que te han ayudado a sentirte respetado. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de "causas" de la derecha.

Causas



Efecto



RESPETADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Curiosidad -> Enfoque -> Interés

# INTERÉS

**La curiosidad es la chispa que lleva al interés.** El interés surge de la curiosidad. La curiosidad es un instinto humano que nos ayuda a explorar cosas que creemos que nos darán una recompensa.

**¿Qué temas te interesan? ¿Cómo puedes aprender más y desarrollar tu interés?**

Escribe en las lupas de abajo los temas por los que sientes curiosidad, luego añade ideas sobre dónde puedes ir a aprender más.



## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa que algo sea gratificante?

## Miércoles: Reconocer las recompensas.

- ¿Cuál es tu tema favorito para aprender? ¿Qué te resulta gratificante de ese tema?

## Jueves: Tu R.E.C.O.M.P.E.N.S.A

- Aprender es la recompensa a tu curiosidad. Utiliza las letras R-E-C-O-M-P-E-N-S-A-R para crear una declaración de valor que puedas compartir.

R  
E  
C  
O  
M  
P  
E  
N  
S  
A  
R

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Respetar  
Realidad

Pacto  
Pasión  
Perdón

Energía  
Económico

Nacimiento  
Notable

Costos  
Creativo

Sano  
Satisfecho

Obra  
Óptimo  
Ordenado

Autonomía  
Autoestima

Mejoras  
MerecedoE

Rico  
Respirar

## Viernes: Causa y Efecto.

Causas

Efecto

Esta semana hemos explorado la curiosidad, el interés y las recompensas. Piensa en las cosas gratificantes por las que sientes curiosidad. Escribe algunas de esas cosas en la casilla "causas".



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



## Lunes: Sé amable contigo mismo.

# ACEPTACIÓN

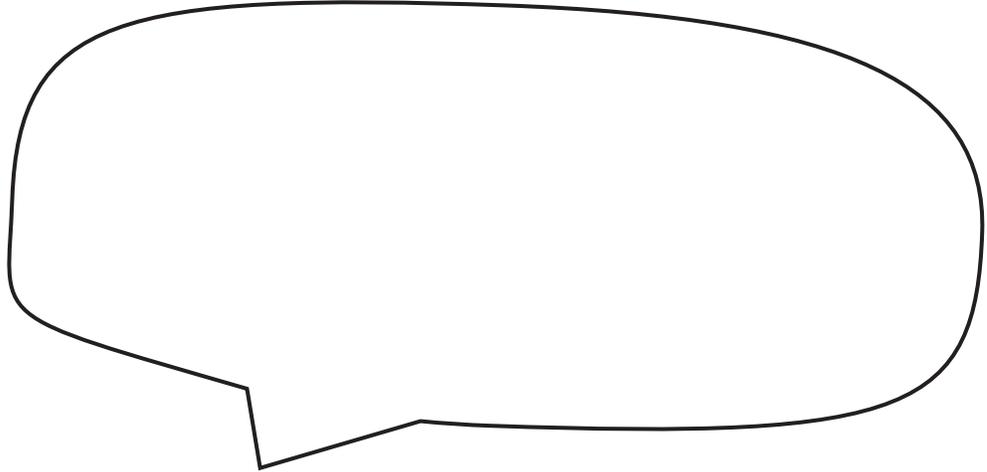
“No eres mejor que nadie, y nadie es mejor que tú”.  
– Katherine Johnson

Es importante mostrar amabilidad a los demás. También es importante mostrarse amable a uno mismo.

¿Te sientes triste? Sé amable contigo mismo. ¿Estás enfadado? Sé amable contigo mismo.

**Si te sientes triste o enfadado, ¿qué tipo de cosas te diría un amigo para ayudarte a sentirte mejor?**

Llena la burbuja de conversación con palabras amables que te ayuden a sentirte mejor cuando estés triste o enfadado.



## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa para ti ser “una buena persona”?

## Miércoles: El vocabulario importa.

- Construyamos un poderoso vocabulario de palabras positivas. Escribe todos los sinónimos de bueno que puedas. (¿Necesitas encontrar sinónimos? Prueba con un tesauro online).

## Jueves: ¡Ser B.U.E.N.O es genial!

- Utiliza las letras B-U-E-N-O para crear una declaración positiva que puedas compartir.

**B**  
**U**  
**E**  
**N**  
**O**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Benéfico  
Barato  
Bastante  
Bella

Unidad  
Útil  
Uniforme

Estabilidad  
Nacimiento  
Navegar  
Noble  
Nutritivo

Nacimiento  
Navegar  
Noble  
Notable  
Nutritivo  
Novedad  
Nuevo

Ocurrir  
Optimismo  
Oficial  
Obediente  
Optimizar

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos vuelto a hablar de la aceptación. ¿Qué cosas buenas puedes hacer para mostrar más aceptación hacia ti mismo y hacia los demás? Escribe algunas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



ACEPTACIÓN

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### Semana 21

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 22

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 23

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 24

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 25

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 (DIY) Semanal:** 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.**

## ESFUERZO /SUSTANTIVO/ DETERMINACIÓN ENFOCADA

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

– Marian Wright Edelman

.....

Las páginas de este diario son una conversación.

**NO ESTÁS SOLO. CREEMOS EN TI.**

Visita **BelieveInYou.com** y obtén más información sobre las citas de este libro.

.....



Vemos tu **esfuerzo**.  
Vemos tus **agallas**.

.....

### **Coraje/sustantivo/**

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

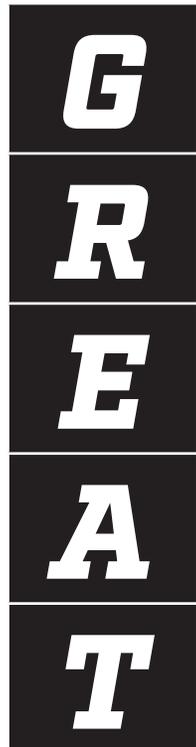
– Definido por Angela Duckworth

**¡Sé Grandioso!**

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

**¡Es hora 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?:

## Esfuerzos necesarios

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

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quieres alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados 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...

**Compañero Responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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: Conocer mis emociones (asombro).

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

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar en el sentimiento de 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 el por qué, el cuándo, el qué y el cómo del asombro ha impactado en tu vida.

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa asombro?

## Miércoles: Veamos el asombro.

- **¿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).*

## Jueves: Simplemente impresionante.

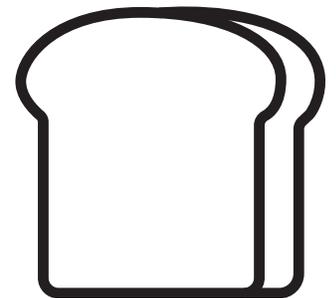
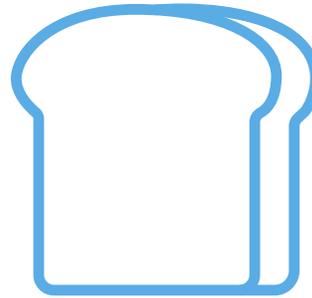
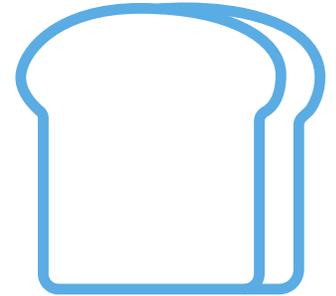
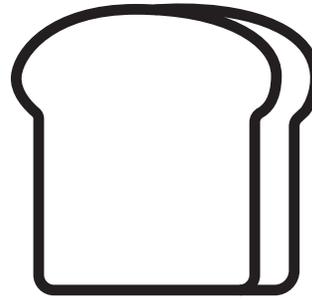
**Impresionante** /adj/ Lo que inspira asombro.

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

Muy pocos sándwiches son realmente impresionantes.

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

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



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el asombro. El sentimiento de asombro puede ser muy pacífico. Piensa en las cosas que te hacen sentir tranquilo. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



Efecto



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



## Lunes: Conocer mis emociones (distráido).

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

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

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.

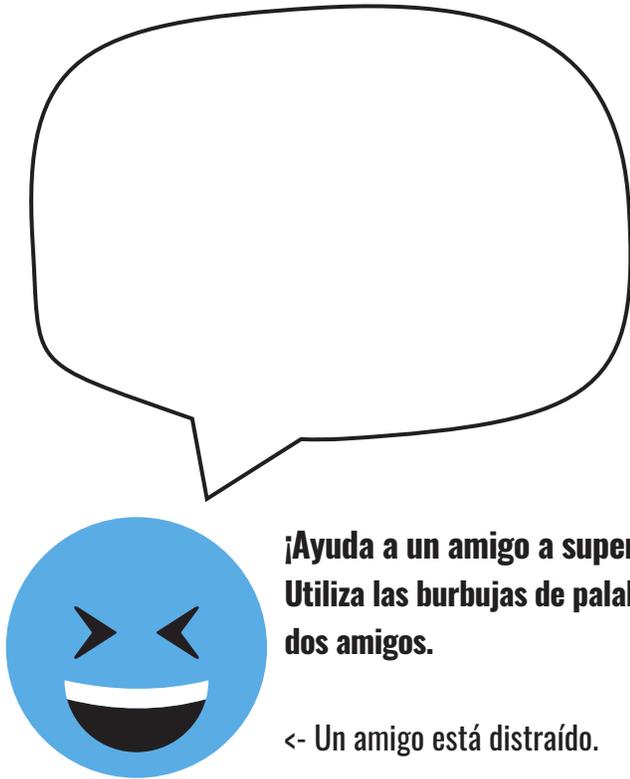
## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa estar distraído?

## Miércoles: Veamos la distracción.

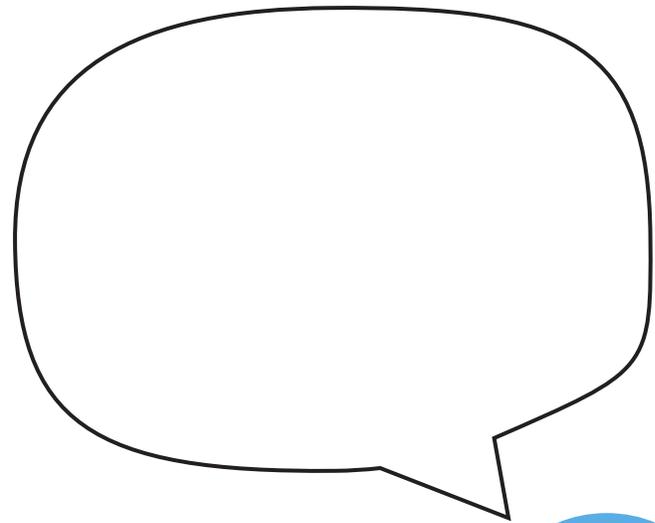
- ¿Qué aspecto tiene la distracción? ¿Cómo es?

## Jueves: Reconocer la distracción y encontrar el enfoque.

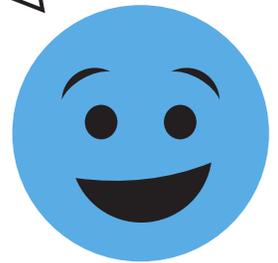


**¡Ayuda a un amigo a superar la distracción y a concentrarse!**  
**Utiliza las burbujas de palabras para crear una conversación entre dos amigos.**

<- Un amigo está distraído.



El otro amigo quiere ayudar. ->



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado la distracción. Piensa en las cosas que te hacen sentir distraído. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de "causas" de la derecha.

Causas

Efecto



**DISTRAÍDO**

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (preparado).

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

**Utiliza el cuadrado de la emoción para pensar que te sientes 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 sentirse preparado en tu vida.

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa estar preparado?

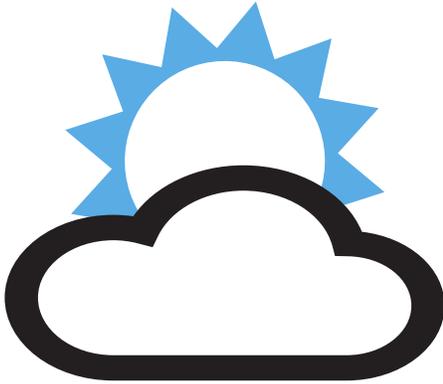
## Miércoles: Veamos cómo estar preparados.

- ¿Qué aspecto tiene la preparación? ¿Cómo es?

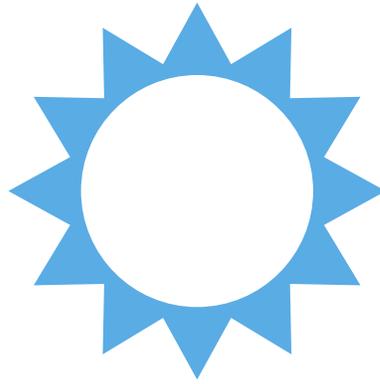
## Jueves: Las rutinas nos ayudan a prepararnos.

**Construye una rutina que te ayude a prepararte para el éxito.**

Haz 3 listas: 1 bajo cada uno de los símbolos del sol y la luna que aparecen a continuación.



1) Cosas que puedes hacer cada mañana para preparar el día.



2) Cosas que puedes hacer durante el día para prepararte para lo que viene.



3) Cosas que puedes hacer cada noche para prepararte para el día siguiente.

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el tema de sentirse preparado. Piensa en las formas en que te preparas para dar lo mejor de ti. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing causes.

Efecto



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.



## Lunes: Conocer mis emociones (positivas).

¿Por qué me siento positivo?	¿Cuándo me siento positivo?
<b>POSITIVO</b>	
¿Qué se siente al ser positivo?	¿Cómo ayuda ser 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 el futuro y alejar la negatividad? 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa sentirse positivo?

## Miércoles: Veamos la positividad.

- ¿Qué aspecto tiene sentirse positivo? ¿Cómo es?

## Jueves: Sé positivo a propósito.

### — AUTOCONVERSIÓN POSITIVA —

Transmite la positividad diciendo cosas positivas a otras personas. Escribe frases positivas, palabras o frases que puedas decir a alguien y que le ayuden a ver las cosas de forma positiva.

### **SÉ POSITIVO**

¡Tu positividad puede ayudar a otras personas a ser más positivas también!

Por ejemplo:  
“¡Me alegro mucho de haberte visto hoy. Gracias por ser genial!”.



## Viernes: Causa y Efecto.

Causas

Efecto

Esta semana hemos explorado el sentimiento positivo. ¿Qué cosas te hacen sentir positivo? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

A large empty rounded rectangular box for writing causes.

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (sorpresa).

¿Por qué me sorprende?	¿Cuándo me siento sorprendido?
<b>SORPRESA</b>	
¿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 mis propias palabras.

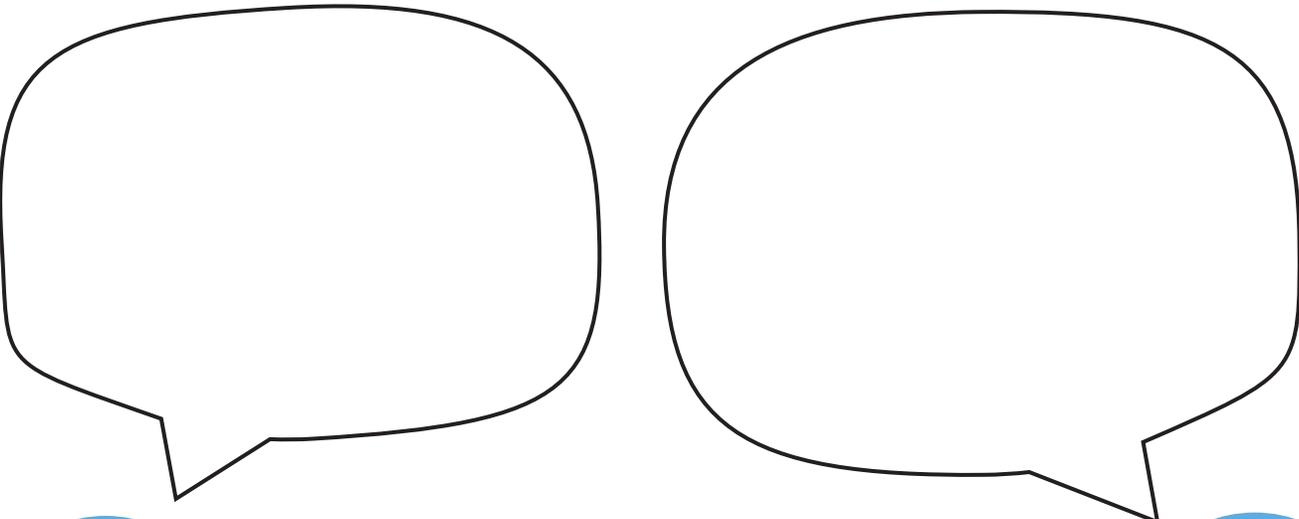
- ¿Qué significa sentirse sorprendido?

## Miércoles: Veamos el sentimiento de sorpresa.

- ¿Qué aspecto tiene el sentirse sorprendido? ¿Cómo es?

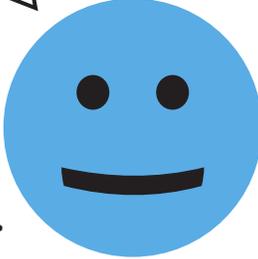
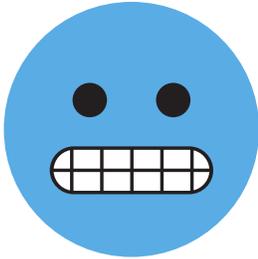


## Jueves: Ayuda a alguien a sentirse en paz.



**Ayuda a un amigo sorprendido a sentirse más tranquilo.**  
Utiliza las burbujas de palabras para crear una conversación entre dos estudiantes.

< Un estudiante se sorprendió y ahora se siente nervioso.  
El otro estudiante quiere ayudar. >



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento de sorpresa. ¿Qué te hace sentir sorprendido? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



Efecto



ACEPTADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### Semana 26

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 27

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 28

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 29

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 30

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 (DIY) Semanal:** 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.**

# SÉ 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.**

**Cuando 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

***¡Sé Grandioso!***

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

**¡Es hora 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?:

## Esfuerzos necesarios

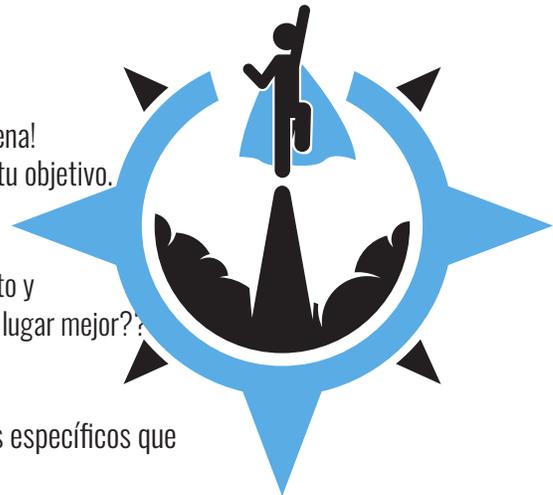
¿Cómo vas a conseguir tu objetivo? Enumera 4 pasos específicos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quiere alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados 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...

**Compañero Responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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).

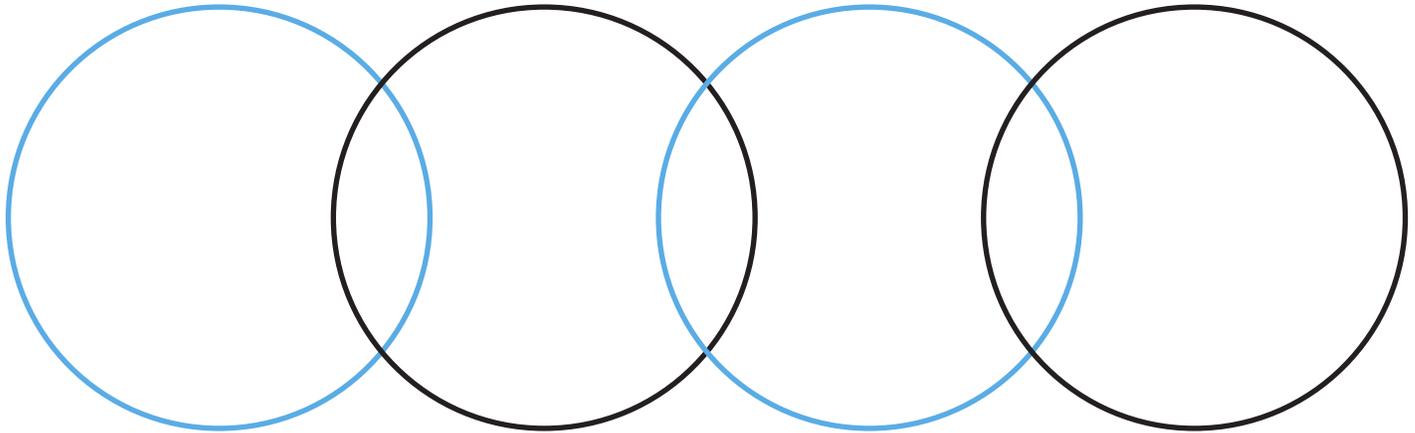


**Lunes: El asombro te conecta con la comunidad.**

**COMUNIDAD** /suaantivo/ **Un grupo de personas con algo en común.**  
Las comunidades se construyen para mejorar la vida de todos.

La mayoría de las personas viven en más de una comunidad. Una familia es una comunidad. Un grupo de amigos es una comunidad. Un colegio es una comunidad. Un barrio es una comunidad.

Rellena los círculos con las personas que componen las comunidades en las que vives.



**Martes: En mis propias palabras.**

- Un ingrediente clave de la comunidad es la preocupación por los demás. ¿Qué significa que alguien se preocupe por los demás?

**Miércoles: En mi vida.**

- Escribe sobre un momento en el que alguien de tu comunidad se haya preocupado por otra persona.



## Jueves: Mostremos P.R.E.O.C.U.P.A.C.IÓN

- Los miembros de la comunidad se preocupan por los demás. Utiliza las letras P-R-E-O-C-U-P-A-R-S-E para construir una declaración positiva sobre la construcción de la comunidad.

**P  
R  
E  
O  
C  
U  
P  
A  
R  
S  
E**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Pacto  
Prosperidad  
Pujante

Raíces  
Récord  
Recuperar

Eficiente  
Ejemplar

Optimismo  
Obras

Calidad  
Capacidad

Unificación  
Útil

Alineados  
Alerta  
Alojamiento  
Amable

Sociable  
Sensible

## Viernes: Causa y Efecto.

Causas



Efecto



Esta semana hemos explorado la comunidad y lo increíble que es. ¿Qué cosas hace la gente para construir una comunidad? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

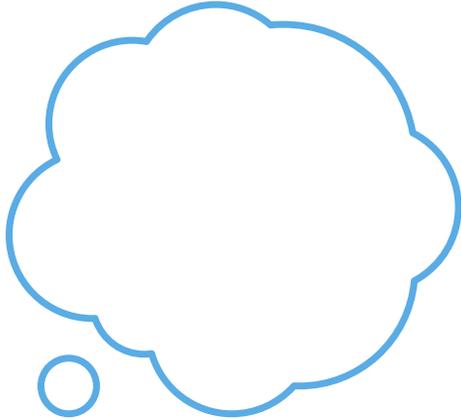
- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Reacción de distracción.

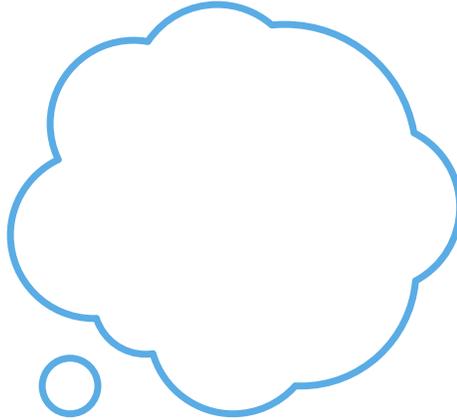
# DISTRACCIÓN

Las distracciones rompen tu concentración y te ralentizan. Aprender a reconocer cuándo estás distraído puede ayudarte a volver a centrarte y retomar el camino.

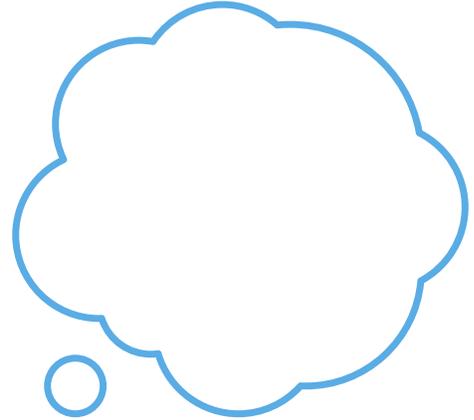
¿Cómo sabes que estás distraído? Escribe una descripción de 3 distracciones que a veces te desconcentran.



**DISTRACCIÓN**



**DISTRACCIÓN**



**DISTRACCIÓN**

## Martes: En mis propias palabras.

- Elige una de las distracciones anteriores. ¿Qué puedes decir para recordarte a ti mismo que tienes que volver a centrarte y retomar el camino?

## Miércoles: ¡Recordarme de esa Grandeza!

- Una forma de mantener la concentración es colocar recordatorios visuales de tus objetivos en un lugar donde sea fácil verlos. Por ejemplo, algunas personas crean un tablero de visión con imágenes que representan sus objetivos. Algunas personas ponen palabras o citas inspiradoras en sus neveras o en el fondo del teléfono. Describe cómo sería un recordatorio visual de uno de tus objetivos. ¿Dónde puedes colgarlo?

## Jueves: R.E.C.O.R.D.A.R.T.E a ti mismo para mantenerte concentrado.

- Utiliza las letras R-E-C-O-R-D-A-R para construir una declaración que te ayude a mantenerte centrado.

R  
E  
C  
O  
R  
D  
A  
R

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:

(o puedes pensar en tus propias palabras)

Relajado  
Racionalidad  
Reafirmación  
Recompensa  
Relación

Obras  
Óptimo  
Orden  
Original  
Orgullo

Estímulo  
Encantador  
Enorme  
Entendido  
Equipo

Dando  
Decisiones  
Delicia  
Descanso  
Deseo

Competente  
Comprometido  
Comprensivo  
Comunicación

Agradable  
Agradecido  
Alcance  
Alegría

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado cómo los recordatorios pueden ayudarnos a concentrarnos después de una distracción. Piensa en las cosas que te recuerdan que debes mantenerte concentrado. Escribe algunas de esas cosas en la casilla “causas”.

Causas



Efecto



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: La preparación está en la planificación.

# PREPARADO

### Hablemos de cómo hacer un plan.

Seguir un plan para hacer un plan parece una buena idea, ¿verdad? Vamos a intentarlo. Haz un plan para terminar tus tareas escolares esta semana.

#### Paso 1: Averiguar qué es lo importante.

Escribe lo más importante en lo que debes pensar al hacer tu plan.

#### Paso 2: Organiza tu tiempo.

Ahora que sabes lo que es importante, dedícale el tiempo que necesita. A continuación, céntrate en otras cosas que tienes que hacer y ponlas en orden de importancia.

#### Paso 3: ¡Comienza!

Los planes no pueden funcionar a menos que empieces el trabajo de hacerlos funcionar. Ahora que sabes lo que es importante y que tu tiempo está organizado, ¡ponte en marcha! ¿Qué vas a hacer primero?

## Martes: En mi vida.

- **Piensa en una tarea escolar que hayas hecho bien y de la que te sientas orgulloso. Escribe 2 o 3 cosas importantes que hiciste para tener éxito mientras trabajabas en esa tarea.**  
*(El éxito no significa la perfección. Elige algo de lo que te sientas orgulloso, aunque no hayas sacado una nota perfecta).*

## Miércoles: Planea ser productivo.

- **¿Cuándo eres más productivo?** En otras palabras, ¿cuándo consigues hacer más cosas? Tal vez sea después de la escuela. Tal vez sea después de cenar. Tal vez sea el domingo por la mañana. Escribe sobre el momento del día o de la semana en el que se te da muy bien hacer un montón de cosas.

## Jueves: Prioriza P.L.A.N.I-F-I-C-A-R

- ¡Sigue el plan! Utiliza las letras P-L-A-N-I-F-I-C-A-R para construir una declaración positiva que te ayude a recordar el plan.

**P  
L  
A  
N  
I  
F  
I  
C  
A  
R**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Participación  
Pasión

Lealtad  
Logro

Actitud  
Adecuado

Novedoso  
Nuevo

Idealista  
Imponente

Fabuloso  
Famoso  
Favorito  
Fenomenal

Colorido  
Confianza

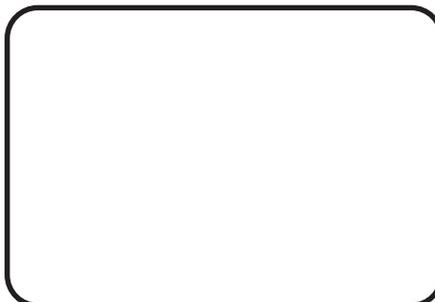
Abierto  
Abundante

Resplandor  
Resultado

## Viernes: Causa y Efecto.

Piensa en todo lo que has aprendido sobre la planificación. ¿Qué parte específica de seguir un plan puede ayudarte a sentirte preparado? Escribe algunas de esas cosas en la casilla "causas".

Causas



Efecto



PREPARADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Elegir la positividad.

# POSITIVIDAD

El mundo necesita más gente positiva. Sé una. Tienes el poder de hacer que los lugares a los que vas sean más positivos. Es un superpoder que puedes elegir cada día.

Pensemos en el dónde y el cómo para hacer del mundo un lugar más positivo.

**Haz dos listas. La lista n° 1 incluirá los lugares en los que pasas tiempo.**

**La lista n° 2 incluirá algo que puedas hacer para que ese lugar sea más positivo.**

Lista #1: Lugares donde paso el tiempo.	Lista #2: Cosas positivas.
Ejemplo: La cocina de mi familia. ----->	<----Puedo ayudar a guardar los platos limpios.

## Martes: En mi vida.

- ¿Qué es lo más positivo que has hecho hoy? ¿Cómo ha hecho ese acto positivo que el mundo sea un lugar más positivo?

## Miércoles: Encuentra Gente Positiva.

- Haz una lista de personas realmente positivas. ¿Qué hay en cada persona que le dice al mundo que es positiva?



## Jueves: Tú E.L.I.G.E.S

- Tomar la decisión de ser positivo no siempre es fácil. Utiliza las letras E-L-E-G-I-R para crear una frase que te recuerde que debes elegir la positividad cada día.

**E  
L  
E  
G  
I  
R**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Excelente  
Elegir  
Energía  
Educar  
Efusivo

Leal  
Linda  
Libre  
Lograr  
Lúcido

Excelente  
Estudioso  
Evaluativo

Ganar  
Gigante  
Genial  
Generoso  
Grandeza  
Grato

Idea  
Intachable  
Incuestionable  
Incondicional  
Indiscutible

Rectitud  
Reforma  
Regalo

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado la posibilidad de elegir ser positivo. Piensa en las cosas que han hecho tu vida más positiva. Escribe algunas de esas cosas en el recuadro de "causas".

Causas

Efecto



POSITIVO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Los sorprendentes beneficios de ser sorprendido.

# SORPRESA

Los acontecimientos, las personas y los lugares que sorprenden son más fáciles de recordar y permanecen más tiempo en nuestra memoria.

**¿Quieres que la gente recuerde lo positivo y atento que eres? ¡Sorpréndelos!**

Escoge a una persona que te interese y a la que le venga bien un poco de positividad. ¿Qué puedes hacer para darle una sorpresa positiva? Las tarjetas, las notas y las obras de arte son algunas ideas. Escribe los detalles de tu idea en el espacio siguiente.

— SORPRESA —

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa para ti ser “reflexivo”?

## Miércoles: En mi vida.

- Escribe sobre una ocasión en la que alguien te haya sorprendido de forma positiva y considerada. ¿Cómo te hizo sentir?

## Jueves: ¡Sorpréndete! Toma A.C.C.I.Ó.N.

- A veces tenemos que encontrar la manera de sorprendernos a nosotros mismos. Utiliza las letras A-C-C-I-Ó-N para crear una frase que te recuerde que debes actuar con valentía y sorprenderte a ti mismo.

A  
C  
C  
I  
Ó  
N

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Actuar  
Aceptar  
Abundante  
Acero  
Actualizable  
Alcanzable

Celebrar  
Ceder  
Caridad  
Certeza  
Civismo  
  
Idealizar  
Imparcialidad  
Implacable  
Inequívoco

Optimismo  
Originalidad  
Organizado  
Oportuno  
Obsesión  
Orgullo  
Oportuno  
Obtenible

Nutritivo  
Natural  
Nuevo  
Norte

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos vuelto a hablar de la sorpresa y de cómo puede ayudar a que las cosas sean memorables. ¿Qué recuerdos te han sorprendido? Escribe algunas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



MOTIVADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### Semana 11

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 12

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 13

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 14

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 15

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 (DIY) Semanal:** 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.**

# EL PODER ES TU FUTURO

Construir un futuro optimista.  
*Sé amable contigo mismo y con los demás.*  
Crece en tu grandeza única.  
*Creemos en ti. ¡Ve a ser grandioso!*



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

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



## **Crear /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”.

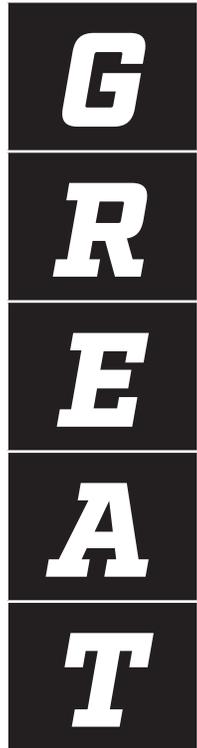
– John Wooden

***¡Sé Grandioso!***

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

**¡Es hora 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?:

## Esfuerzos necesarios

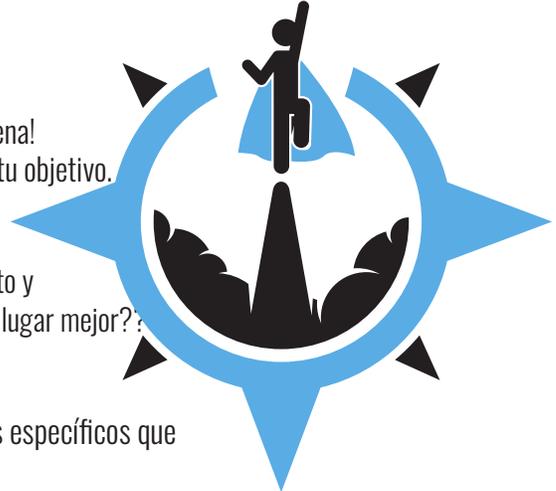
¿Cómo vas a conseguir tu objetivo? Enumera 4 pasos específicos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quiere alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados 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...

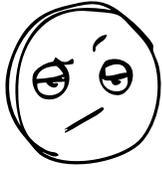
**Compañero Responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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: Conocer mis emociones (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 en tu vida.

## Martes: En mis propias palabras..

- ¿Qué significa ser optimista?



## Miércoles: En mi mente.

- Puedes entrenar a tu cerebro para que sea más optimista simplemente con pensamientos positivos y felices. Piensa en un reto al que tú o alguien que conozcas se esté enfrentando en este momento. A continuación, escribe una descripción de un resultado positivo para ese reto.

## Jueves: Aprovecha el sol y la lluvia.

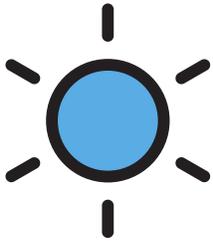
**Una parte de ser optimista es entender lo que puedes y no puedes controlar.**

Si no puedes controlar una situación, no pasa nada, saca lo mejor de lo que tienes.

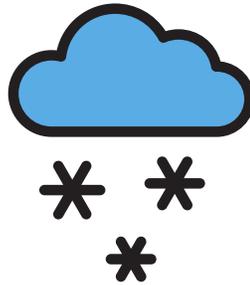
Si puedes controlarla, ¡genial! Saca lo mejor de lo que te dan.

*El clima es algo que definitivamente no podemos controlar.*

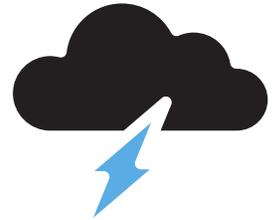
Mira la previsión meteorológica de 3 días que se muestra a continuación. Debajo de cada día escribe cómo vas a aprovechar la previsión del tiempo para ese día.



Viernes



Sábado



Domingo

## Viernes: Causa y Efecto.

Causas

Efecto



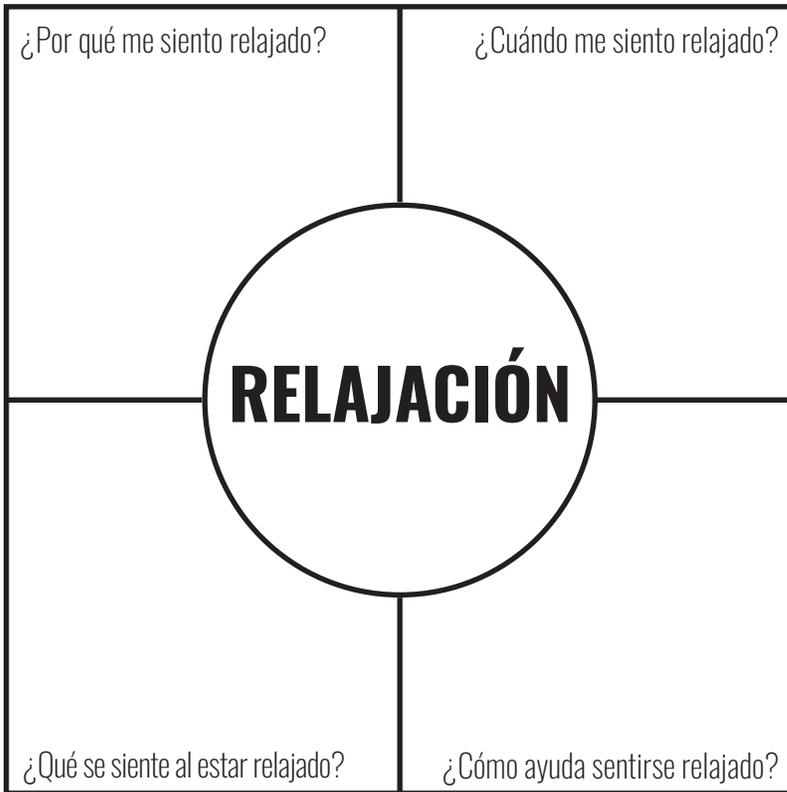
OPTIMISTA

Esta semana hemos explorado el optimismo. Piensa en las cosas que te hacen sentir optimista. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (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. Es más fácil hacer el trabajo. Las cosas requieren 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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa estar relajado?

## Miércoles: Vamos a ver la relajación.

- ¿Qué aspecto tiene la relajación? ¿Cómo es?

## Jueves: Toma un respiro relajante.

La respiración consciente puede ayudarnos a relajar rápidamente nuestra mente y nuestro cuerpo. Practica la respiración equitativa. Luego escribe 2 frases sobre cómo esta práctica de respiración te ayudó a relajarte.



*Paso 1: Respira con la nariz o con la boca.*

**Inhala lenta y constantemente hasta contar 4.**



*Paso 2:*

**Aguanta la respiración durante un conteo de 4.**



*Paso 3:*

**Exhala lenta y constantemente hasta contar 4.**

**Ahora, ¿cómo te sientes?**

Escribe tu respuesta a continuación.

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado la relajación. Piensa en las cosas que te hacen sentir relajado. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



RELAJADO

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (compromiso).

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

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

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 concentración, lo que mantiene el esfuerzo. También disminuye la posibilidad de que abandones antes de alcanzar un objetivo.

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

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa el compromiso?

## Miércoles: En mi vida.

- Algunas personas se comprometen con una amistad. Algunas personas se comprometen con el trabajo que les interesa. Algunas personas se comprometen con un equipo o un club. ¿Con qué te comprometes tú y cómo demuestras tu compromiso?



## Jueves: Comprométete con ello en palabras y acciones.

La mayoría de las personas trabajan para conseguir un objetivo, pero no se comprometen realmente con el éxito. Para comprometerse de verdad, debe dar a conocer tus sentimientos de dos maneras importantes.

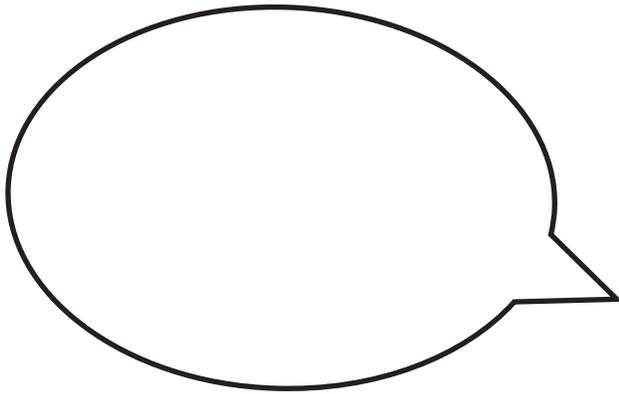
**Nombra tu compromiso:** \_\_\_\_\_

(¿Cuál es el objetivo que persigues? Por ejemplo: "Me he comprometido a aprender a tocar la batería").

*Compromiso real paso 1.*

**Dile a alguien que estás comprometido.**

En la burbuja de palabras de abajo, escribe algo que puedas decir para que alguien sepa que estás haciendo un gran compromiso.



*Compromiso real paso 2.*

**Realiza acciones para mostrar al mundo que estás comprometido.**

En el recuadro de abajo, escribe 1 cosa que harás cada día y 1 cosa que harás cada semana para trabajar hacia tu objetivo.

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el compromiso. Piensa en tus intereses y en cuáles estás comprometido. Escribe esas cosas en la casilla "causas" de la derecha.

**Causas**

**Efecto**



**COMPROMETIDO**

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (implicación).



**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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa participación?

## Miércoles: Veamos la participación.

- ¿Qué aspecto tiene la participación? ¿Cómo es?

## Jueves: Comunidad y Propósito común.

### 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 un espectáculo. 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 escribir sobre 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: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento de implicación. ¿Qué cosas te hacen sentir implicado en tu comunidad? Escribe algunas de esas cosas en la casilla “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



INVOLUCRADOS

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Conocer mis emociones (empoderamiento).

¿Por qué me siento capacitado?	¿Cuándo me siento capacitado?
 <b>EMPODERAMIENTO</b>	
¿Cómo se siente el empoderamiento?	¿De qué manera es útil sentirse empoderado?

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

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 mis propias palabras.

- ¿Qué significa sentirse capacitado?

## Miércoles: Veamos el empoderamiento.

- ¿Qué aspecto tiene la capacitación? ¿Cómo es?



## Jueves: El poder personal consiste en tomar decisiones positivas.

### Conéctate a tu poder personal.

Los bebés no nacen con mucho poder personal. Su poder crece con el tiempo, al igual que su cuerpo.

El poder personal no consiste en controlar a otras personas. Se trata de controlar tus pensamientos y acciones.

Cuando los pensamientos negativos se cuecen, elige centrarte en los pensamientos positivos.

Cuando tengas que elegir entre el bien y el mal, elige lo que es correcto, siempre.

Tienes objetivos. **Construir el poder personal consiste en tomar decisiones positivas.**

Escribe una afirmación poderosa y positiva que puedas elegir cuando un pensamiento negativo se cuele en tu mente.

Escribe un poderoso recordatorio de autoconciencia que te ayude a tomar decisiones positivas y constructivas.



## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el sentimiento de empoderamiento. ¿Qué te hace sentir empoderado? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



PODER

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

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

## ¡Hagamos un seguimiento de nuestros objetivos de bienestar!

**Actividad física diaria:** Marca la casilla cada día que estés activo durante 60 minutos o más. La actividad física mantiene nuestro cuerpo fuerte y nuestra mente concentrada.

**Nutrición semanal:** Marca la casilla cada semana que alcances tu objetivo de nutrición. Necesitamos alimentar nuestro cuerpo con alimentos nutritivos que nos mantengan sanos y fuertes. Eso significa que la mayoría de los días evites las bebidas azucaradas y que en la mayoría de las comidas ¡comas mucha fruta y verdura!

### 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 (DIY) Semanal:** 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.**

# TÚ ERES EL FUTURO

Tu voz única es importante para el mundo.  
Sé amable contigo mismo y con los demás.



***¡Es hora de ir a ser grande!***



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

**Sé paciente contigo mismo.**

Sé paciente con todos los que te rodean. Nos necesitamos unos a otros.



**Único /adjetivo/**

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



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

– Ralph Waldo Emerson

***¡Sé Grandioso!***

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

**¡Es hora 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 luego trabajar hacia un nuevo objetivo GRANDE.

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!**



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. ¿Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?

## Esfuerzos necesarios

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

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quiere alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados 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...

**Compañero responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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: La confianza te conecta con el optimismo.

# OPTIMISMO

**Confía en ti mismo. Confía en el futuro.**

La confianza es la base del optimismo y del pensamiento positivo.

**El esfuerzo es la herramienta que utilizas para construir el futuro que quieres.**

Si confías en ti mismo para ponerte a trabajar, también puedes confiar en el futuro que estás creando.

**Escribe sobre 2 momentos diferentes en los que tu esfuerzo te haya ayudado a construir un futuro positivo.**

**Ejemplo de esfuerzo número 1:**

**Ejemplo de esfuerzo número 2:**

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Qué significa ser fiable?

## Miércoles: Encuentra la conexión.

- ¿Cómo se relaciona el esfuerzo con la fiabilidad?



## Jueves: Poner tu E.S.F.U.E.R.Z.O para ser optimista.

- Utiliza las letras E-S-F-U-E-R-Z-O para construir una declaración que te ayude a ser optimista.

**E  
S  
F  
U  
E  
R  
Z  
O**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Enérgico	Riesgo
Excelencia	Robusto
Eficiente	Respaldar
Elegir	Relucir
Emocionante	Relajado
Sagacidad	Zarpar
Satisfacción	Zancada
Fabuloso	Obtenible
Fácil	Orgullo
Fenomenal	Óptimo
Uniformemente	
Utilidad	

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado el esfuerzo y cómo ayuda a construir un futuro positivo. Piensa en las razones por las que te esfuerzas al máximo. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas

Efecto



## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Encontrar formas de relajarse.

# RELAJACIÓN

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

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

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

## Martes: En mis propias palabras.

- ¿Cuántas formas diferentes de relajarse puedes pensar y escribir en este espacio?

## Miércoles: Encuentra un espacio para relajarte.

- Muchas personas tienen lugares donde se sienten más relajadas. Escribe un lugar en el que te sientas relajado. ¿Por qué te relaja ese lugar?

## Jueves: Recordatorio de R.E.L.A.J.A.D.O

- Utiliza las letras **R-E-L-A-J-A-D-O** para ayudarte a recordar que es importante desconectar.

**R  
E  
L  
A  
J  
A  
D  
O**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Radiante  
Reconfortante  
Reafirmado

Decidido  
Defensa  
Delicioso  
Deslumbrado

Ecuánime  
Eficacia

Óptimo  
Optimista  
Oportuno  
Obtener

Legítimo  
Listo

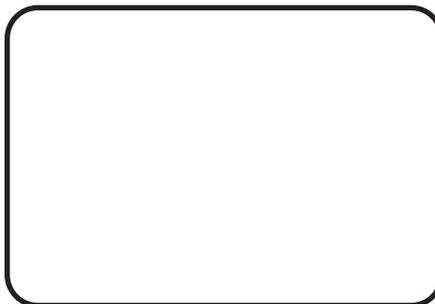
Aprobado  
Asequible

Jubiloso  
Justo

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos explorado formas de relajación. Piensa en las cosas que te hacen sentir relajado. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



Efecto



RELAJADO

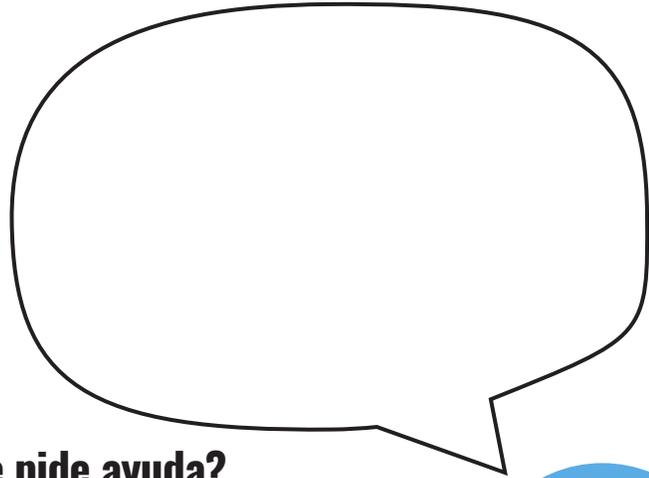
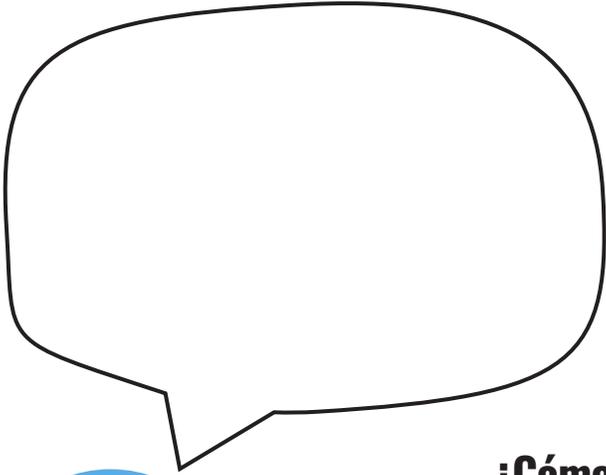
## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Haz un compromiso.

# COMPROMISO

**Comprométete y da tu mejor esfuerzo.**  
Eso significa pedir ayuda cuando la necesites.

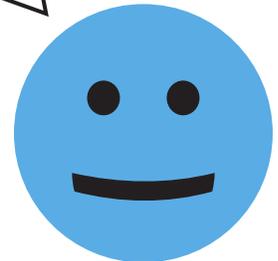
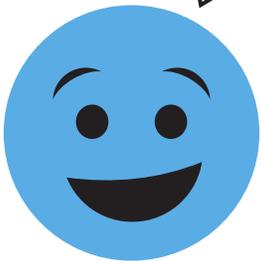


### ¿Cómo se pide ayuda?

Utiliza las burbujas de palabras para crear una conversación útil.

<Un alumno necesita ayuda y la pide.

El otro estudiante quiere ayudar. >



## Martes: En mi vida.

- ¿Cuándo has pedido ayuda? Escribe sobre una ocasión en la que hayas pedido ayuda y alguien te haya dado apoyo y te haya ayudado a mantener tu compromiso.

## Miércoles: Paga por adelantado.

- ¿Cuándo has ayudado a alguien a mantener su compromiso? Escribe sobre una ocasión en la que alguien te haya pedido ayuda, y le hayas dado apoyo a esa persona y le hayas ayudado a cumplir un compromiso.

## Jueves: Pide A.Y.U.D.A cuando lo necesites.

- Hay personas en tu vida que quieren ayudarte. Recuérdate a ti mismo que debes pedir ayuda utilizando las letras A-Y-U-D-A para construir un recordatorio positivo.

**A  
Y  
U  
D  
A**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Acción  
Aceptar  
Adaptarse  
Adelantarse  
Adular  
Afecto  
Ahorrar

Unido  
Útil  
Uniformemente  
Unificar

Yaciendo  
Yacer

Dar  
Dedicado  
Delicado  
Descansar  
Desear  
Desprenderse  
Destacar

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos analizado la importancia de pedir (y dar) ayuda. Piensa en las razones por las que alguien podría pedir ayuda. Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



Efecto



AYUDA

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Encuentra la participación buscando la oportunidad.

# PARTICIPACIÓN

Sigue tu interés. Encuentra una oportunidad.  
Implícate en algo positivo.

**Oportunidad** /sustantivo/ **Una oportunidad momentánea que permite hacer algo.**

Hay oportunidades para que te involucres en algo positivo a tu alrededor.  
**Aquí hay 3 pasos importantes para encontrar una oportunidad de ser grande.**

- **Busca la oportunidad.** ¿Cuándo fue la última vez que buscaste una oportunidad para ser grande?
- **Lee e investiga tus intereses.** La lectura te ayuda a saber cómo son las oportunidades.  
¿Cuándo fue la última vez que leyó sobre algo en lo que te interesaba participar?
- **¡Sé valiente y ve a por ello!** ¿Cuándo fue la última vez que viste una oportunidad y la aprovechaste?

## Martes: En mis propias palabras.

- Imagina que encuentras una gran oportunidad para participar en un club, actividad o grupo al que querías unirte desde hace tiempo. Ahora, escribe un microrrelato a continuación sobre lo ocurrido.

## Miércoles: Mira el lado bueno.

- ¿Qué es lo mejor que podría pasar si te unes a una nueva actividad? Da detalles.



## Jueves: M.I.R.A.R por la oportunidad de participar.

- La oportunidad está ahí - ¡Búscala! Utiliza las letras M-I-R-A-R para crear una frase que te recuerde que debes buscar oportunidades para ser grande.

**M**  
**I**  
**R**  
**A**  
**R**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Mantener  
Magistral  
Magnífico  
Maravilla  
Mejorado  
Memorable  
Merecedor

Razón  
Reafirmar  
Recomendación  
Récord  
Rectamente  
Recuperación  
Reestructurado

Iluminado  
Impresionante  
Inatacable  
Incuestionable  
Indiscutible  
Inequívoco  
Ingenioso

Abundante  
Aclamación  
Actitud  
Adjudicado  
Afortunado  
Alcance  
Amable

## Viernes: Causa y Efecto.

Causas



Efecto



Esta semana hemos explorado la participación. Piensa en las cosas que te hacen querer involucrarte. Escribe algunas de esas cosas en la casilla "causas".

## Sábado/Domingo: Este es tu momento.

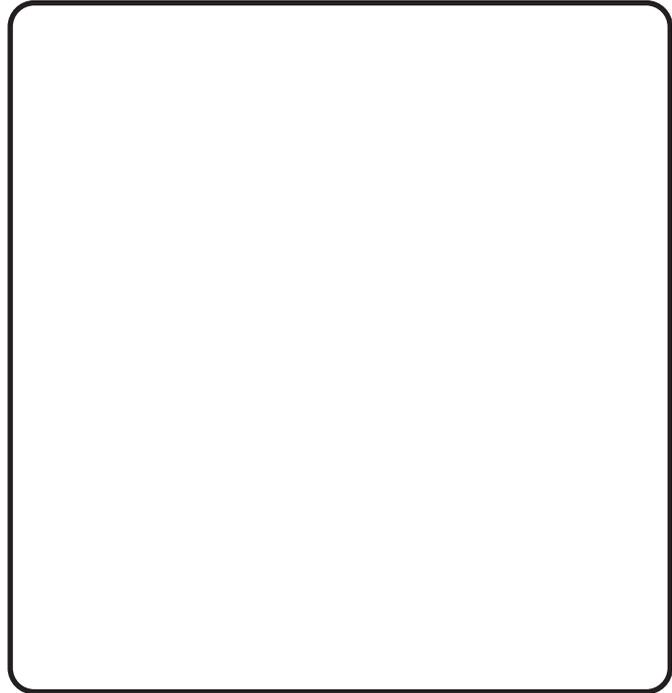
- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

## Lunes: Encuentra la confianza.

### EMPODERAMIENTO

“Con la confianza, has ganado antes de empezar”.  
– Marcus Garvey

¿Qué es lo siguiente?  
Anótalo...



### Es hora de encontrar la confianza para compartir tu grandeza.

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 conseguirlos.

## Martes: En mi vida.

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

## Miércoles: Veamos la Confianza.

- ¿Cómo puede ayudarte la confianza a la hora de encontrar nuevas formas de ser genial?

## Jueves: ¡Ve a ser GRANDE!

- Utiliza las letras G-R-A-N-D-E para escribir una frase que puedas utilizar para motivarte este verano.

**G  
R  
A  
N  
D  
E**

Aquí tienes algunas palabras que puedes utilizar:  
(o puedes pensar en tus propias palabras)

Ganar  
Ganga  
Garantía  
Grato  
Guía

Novedad  
Nuevo  
Nutrición  
Nacimiento

Recepción  
Recoger  
Reconfortar  
Rectificar  
Reluciente

Dedicado  
Defensor  
Deseo  
Despertar  
Destino

Actuación  
Acordar  
Armar

Enseñanza  
Enseñar  
Eficiente

## Viernes: Causa y Efecto.

Esta semana hemos hablado de la confianza. ¿Qué cosas te han ayudado a sentirte más seguro de ti mismo este año escolar? Escribe algunas de esas cosas en el cuadro de “causas” de la derecha.

Causas



Efecto

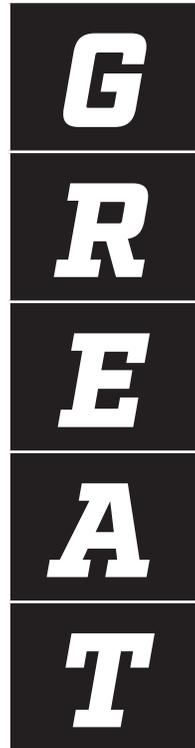


## Sábado/Domingo: Este es tu Momento.

- Piensa en la semana pasada. Utiliza este espacio para escribir cualquier cosa que tengas en mente.

# VERANO: HOJA DE TRABAJO DE LA GRAN META

Es el momento 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 a cabo tu esfuerzo concentrado durante los próximos meses.



## Nombre del objetivo

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

## Motivo de tu objetivo

Todo GRAN objetivo tiene un “por qué” que le da propósito y dirección. Cómo hará este objetivo que tu mundo sea un lugar mejor?:

## Esfuerzos necesarios

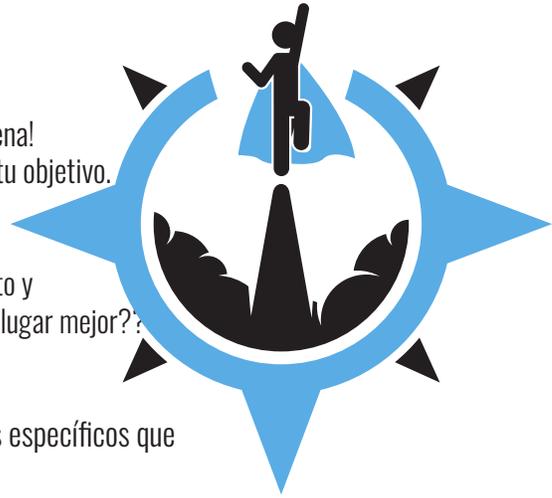
¿Cómo vas a conseguir tu objetivo? Enumera 4 pasos específicos que darás hoy, mañana, la próxima semana y después.

## Compañero responsable

Cuando le hablas a alguien de tu objetivo, éste se hace realidad. Haz una lista de una o dos personas con las que compartirás tu objetivo. Pídeles que te ayuden a rendir cuentas.

## Calendario de tu objetivo

Hoy es tu punto de partida. ¿Cuándo quieres alcanzar tu objetivo? Fija una línea de meta y, a continuación, coloca los esfuerzos mencionados en orden en la línea de tiempo.



**Nombre del objetivo:**

**Razón de tu objetivo:**

Esfuerzos requeridos	
>Hoy...	>Mañana...
>La próxima semana...	>El próximo mes...
>El mes después...	>La línea de meta...

**Compañero Responsable 1:**

**Compañero 2:**

Calendario del Gran Objetivo

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 vídeos y la gira nacional de escuelas son expresiones de nuestras esperanzas y sueños colectivos. Necesitamos que **VAYAS A SER GRANDIOSO** cada día. **CREEMOS EN TI.**

Para más información sobre el trabajo de aprendizaje social y emocional de **Varsity Brands** por favor visita **[BELIEVEINYOU.COM](http://BELIEVEINYOU.COM)**.

