



# Honestidad

## Cuaderno de Ejercicios



**athletes  
for hope**  
champs

[www.athletesforhope.org](http://www.athletesforhope.org)  
contact@athletesforhope.org



# ¡Bienvenidos!



## Bienvenidos al programa CHAMPS de Athletes for Hope

**C**OURAGE (CORAJE)

**H**ONESTY (HONESTIDAD)

**A**CCOUNTABILITY (RESPONSABILIDAD)

**M**INDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

**P**OSITIVITY (POSITIVIDAD)

**S**TRENGTH (FORTALEZA)

CHAMPS se trata de divertirse mientras se vuelven más fuerte, más inteligente y mejor en el liderazgo en la escuela, los deportes y la vida. **Creemos que cuando hacemos ejercicio y jugamos juntos, ¡nuestras mentes también se vuelven más felices y saludables!** ¡Así que, a movernos y demostrar que somos los campeones de nuestras propias vidas!



# Honestidad

## Palabra del Mes

### **i** Definición

Ser sincero en lo que dices y haces. Es la ausencia de mentiras, engaños y robos.

Una persona honesta es digna de confianza, lo que significa que sus palabras y acciones coinciden. Practicar la honestidad de forma constante genera confianza entre tu y tus compañeros. La honestidad es importante porque mentir puede destruir la confianza que has construido con tu familia, amigos y entrenadores.

Todas las actividades de esta unidad se centrarán en la palabra honestidad. Discutiremos por qué es importante en el liderazgo y la Salud Mental. ¿Listo para empezar?

# Honestidad

**¿QUÉ SIGNIFICA SER HONESTO?**

**Haz un dibujo de la HONESTIDAD en acción. “La honestidad es . . .”**



# Honestidad

## EN ACCIÓN

**¡La honestidad nos rodea de diferentes formas!**

¿Esta honestidad se parece en algo a tu dibujo?



**Deja Young, medallista de oro del equipo paralímpico de atletismo de EE. UU., practica la honestidad comprobando regularmente su bienestar físico y mental.**

Cuando se siente estresada o abrumada, se toma descansos para descansar y comparte sus sentimientos con los demás, lo que le ayuda a mantenerse fuerte tanto dentro como fuera de la pista. Al ser sincera consigo misma y con los que la rodean, Deja es capaz de superar los retos y rendir al máximo. Su trayectoria demuestra que cuidar nuestra mente y nuestro cuerpo es fundamental para alcanzar el éxito. Con su ejemplo, Deja nos recuerda que está bien hablar de cómo nos sentimos y que el cuidado personal es una parte importante para alcanzar nuestras metas.

# Honestidad

## DESAFÍO DE EJERCICIOS

### ¡Sigue el ritmo de los profesionales!

¡Tu objetivo o meta es completar los 4 ejercicios a continuación todos los días de este mes! ¡Registra tu progreso y cómo te sentiste llenando las casillas con el número qué mejor representa cómo te sientes después de completar los cuatro ejercicios ese día!

### Ejercicios

- 10 abdominales
- 20 saltos de patinador
- 10 burpees
- 20 saltos de tijera

**Emoji Rating Scale:** 1 =  2 =  3 =  4 =  5 =  6 =  7 = 

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# Honestidad

## ***DESAFÍO DE EJERCICIO***

### **Diario de Honestidad**

Mide cuánto tiempo puedes saltar la cuerda y anótalo con honestidad durante un mes. Lleva un "Diario de Honestidad" para registrar cuánto tiempo puedes saltar la cuerda sin parar. Haz los ajustes necesarios para mantenerte fiel a tus objetivos! Anota tu mejor tiempo cada semana durante el mes de noviembre.

**Semana 1**

**Semana 2**

**Semana 3**

**Semana 4**



# Honestidad

## En Salud Mental

¡Excelente trabajo cuidando tu cuerpo y fortaleciendo con estos ejercicios – ahora es momento de ejercitarse tu cerebro!

¡Tu cerebro también es un músculo, lo que significa que debes cuidarlo dentro y fuera del campo tal como lo harías con el resto de tu cuerpo!

**Salud Mental:** Nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Se refiere a cómo pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.

# Honestidad

## En Salud Mental

***"PUEDO HACERLO... SOLO NECESITO UN MINUTO."***

¡Enfrentar tus miedos puede ser difícil! La próxima vez que te prepares para enfrentar uno de tus miedos, práctica esta técnica de conexión para poder preparar tu mente y tu cuerpo para la acción!

### Ejercicio de los cinco sentidos 5-4-3-2-1

**5 VER**

Observa cinco cosas que puedes ver en tu entorno.



**4 SENTIR**

Identifica cuatro cosas que puedes tocar.



**3 ESCUCHAR**

Escucha los tres sonidos que puedes oír.



**2 OLOR**

Observa dos cosas que puedes oler.



**1 SABOR**

¿Qué es algo que se puede saborear?



# Honestidad

## En Salud Mental

### AFIRMACIONES

Párate frente a un espejo y practica tus mejores poses de superheroe/ heroina mientras dices lo siguiente:



# Honestidad

## En Salud Mental

### **¿QUÉ HARÍAS?**

Imagina qué has tenido una mañana difícil en casa y te sientes decaído, lo que te impide concentrarte en clase. Tu maestro se da cuenta y te pregunta cómo estás. **¿Qué deberías responder?**



**¡Qué bien que aprendiste todo sobre salud mental!  
Hasta ahora, has ejercitado tu cuerpo y mente – es genial!**

**Liderazgo:** La capacidad de una o varias personas para influir, guiar e inspirar a otros en grupos como su comunidad, aula o equipo deportivo. Los líderes dan buen ejemplo y ayudan a los demás cuando lo necesitan.

# Honestidad

## En el Liderazgo

### **¿QUÉ HARIAS?**

Estás trabajando en un proyecto en grupo en la escuela y te das cuenta de que has cometido un error en tu parte. Te sientes nervioso e inseguro a la hora de admitirlo ante tus compañeros de clase. **¿Cómo puedes actuar como líder y demostrar honestidad en esta situación?**

# Honestidad

## En el Liderazgo

### **¿CÓMO PRACTICAS LA HONESTIDAD EN TU VIDA?**

Comparte 3 ejemplos de cómo demostraste honestidad este mes en tu salud mental, tu condición física y tu liderazgo.

#### **Aptitud Física**

Ejemplo: Identifique el ejercicio con el que quiero fortalecerme.

#### **Salud Mental**

Ejemplo: Me di cuenta de que me decía cosas desagradables a mi mismo.

#### **Liderazgo**

Ejemplo: Asumí la responsabilidad de un error que cometí.



# Involúcrate. Inspírate.



**athletes  
for hope**  
champs

[www.athletesforhope.org](http://www.athletesforhope.org)  
contact@athletesforhope.org

