Honestidad

Cuaderno de Ejercicios

athletes for hope champs

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

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

Ejercicios

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

¡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!

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 ejercitar tu cerebro!

¡Tu cerebro también es un músculo, lo que significa que debes cuidarlo dentro y fuera del campo tal como la harias 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 puedas ver en tu entorno.

4 SENTIR

Identifica cuatro cosas que puedas 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:

- Soy amable con mis amigos, mi familia o mi comunidad
- Soy valiente
- Soy gracioso/a
- Soy fuerte
- Soy un buen ayudante
- Soy bueno en permaneciendo quieto
- Soy bueno en probando cosas nuevas
- Soy bueno en manteniendo una rutina y sabiendo mis cosas favoritas
- Yo puedo hacer cosas difíciles
- Soy inteligente
- Soy bueno en escuchar
- Soy un estudiante entusiasta/o
- Soy bueno moviéndome y siendo activo.

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?**

Honestidad

En el Liderazgo

¡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 Fisica

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 qué cometí.

Involúcrate.
Inspírate.

athletes for hope champs

www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org