



Responsabilidad

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 vuelve 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!



Responsabilidad

Palabra del Mes

i Definición

Asumir la responsabilidad de tus palabras y acciones.

Una persona que practica responsabilidad se responsabiliza de sus actos, trata a los demás con respeto y siempre intenta hacer lo correcto.

Las actividades de esta unidad se centrarán en el concepto de **responsabilidad** y, al final, hablaremos de su importancia en el liderazgo y la salud mental.

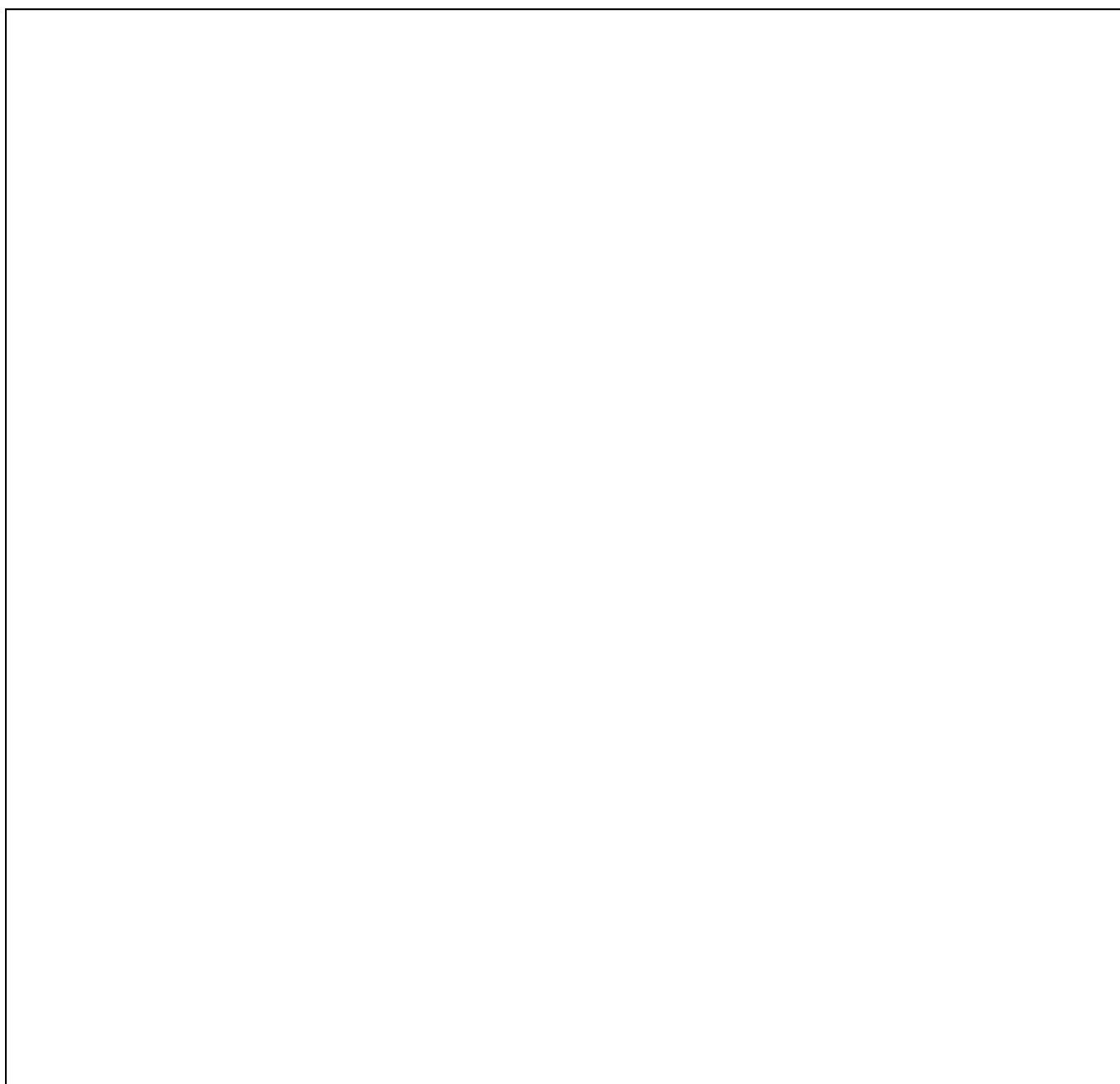
¿Listos para empezar?

Responsabilidad

¿QUÉ SIGNIFICA LA RESPONSABILIDAD?

Haz un dibujo de la RESPONSABILIDAD en acción.

“La responsabilidad es . . .”

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing illustrating the concept of responsibility in action.

Responsabilidad

EN ACCIÓN



Matthew Boling demuestra responsabilidad en su preparación para la competición al asumir la plena responsabilidad de su entrenamiento y asegurarse de que cada aspecto de su rutina se ejecute con un propósito.

Se exige a sí mismo estándares rigurosos, ya sea cumpliendo con los exigentes entrenamientos establecidos por su entrenador o manteniéndose enfocado en sus objetivos a largo plazo, como por ejemplo conseguir un puesto en el equipo olímpico estadounidense. El compromiso de Boling con la mejora continua se evidencia en su enfoque de entrenamiento en diversas pruebas, desde los 100 metros hasta los 400 metros, esforzándose al máximo para sobresalir sin caer en la complacencia en ninguna disciplina.

Responsabilidad

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 que mejor representa cómo te sientes después de completar los cuatro ejercicios ese día!

Ejercicios

- 10 abdominales V
- 20 sentadillas
- 10 elevaciones de rodillas
- 20 zancadas laterales

Escala de calificación de emojis:

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		

Responsabilidad

DESAFÍO DE EJERCICIO

Diario de Responsabilidad

Cronometra cuantas flexiones puedes hacer en un minuto y registralo con honestidad durante un mes. Mantiene un "Diario de Responsabilidad" para anotar cuantas flexiones puedes hacer en un minuto. ¡ Ajusta tu tiempo según sea necesario para mantenerte fiel a tus objetivos! Registra tu mejor tiempo cada semana durante el mes de noviembre.

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



Responsabilidad

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 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.

Responsabilidad

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, practica 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 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?



Responsabilidad

En Salud Mental

AFIRMACIONES

Párate frente a un espejo y practica tus mejores poses de superheroe/heroína mientras dices los 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

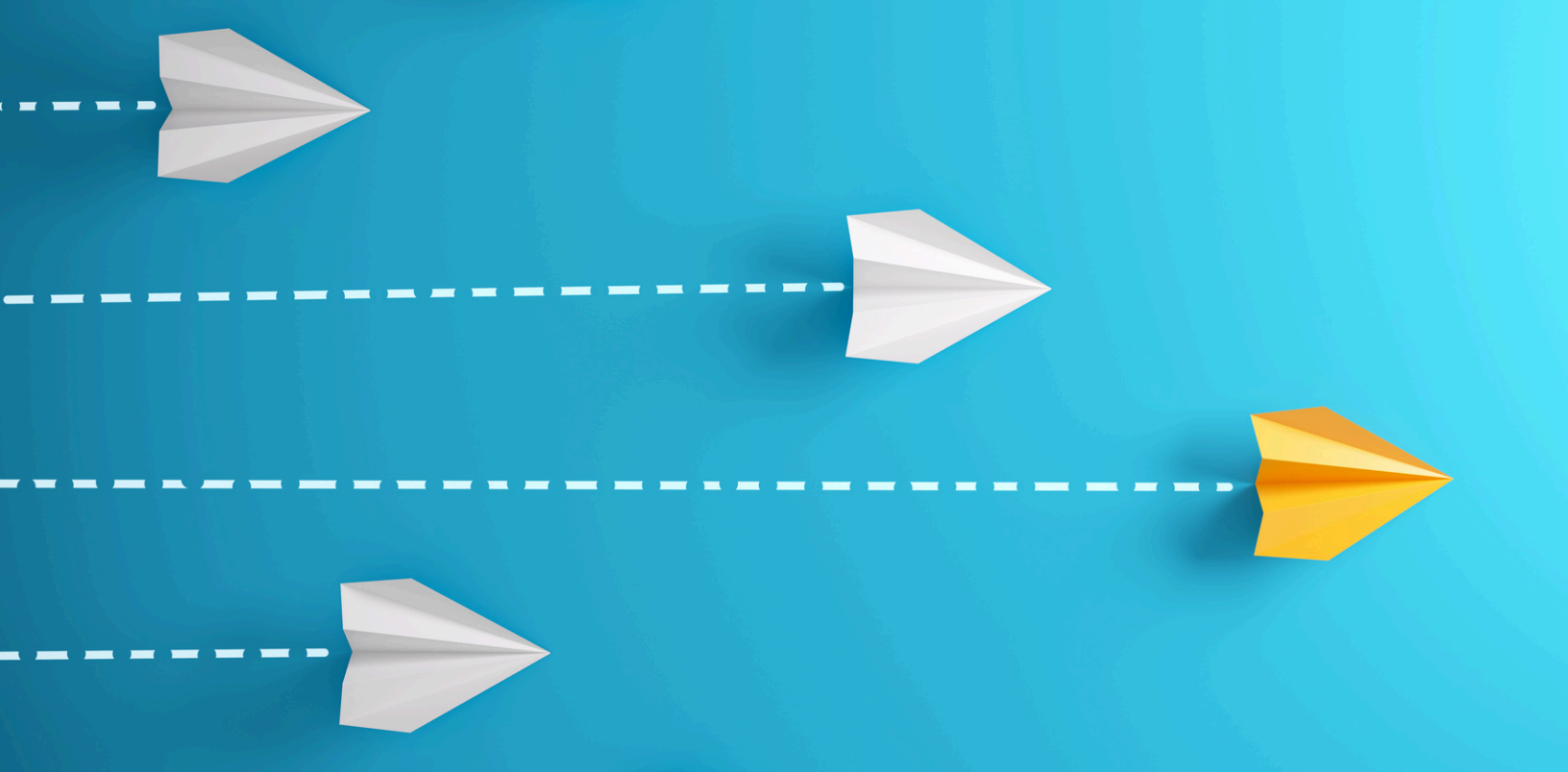
Soy bueno
moviéndom
e y siendo
activo.

Responsabilidad

En Salud Mental

¿QUÉ HARÍAS?

Estás frustrado porque tu equipo de fútbol perdió y no jugaste bien después de quedarte hasta tarde jugando videojuegos. **Cuando tu amigo te pregunta sobre el partido, ¿cómo puedes asumir la responsabilidad? ¿Qué opciones puedes hacer para jugar mejor la próxima vez?**



Responsabilidad

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.

Responsabilidad

En el Liderazgo

¿QUÉ HARÍAS?

Durante un entrenamiento de velocidad con tu equipo, notas que un compañero está tomando atajos. **¿Cómo puedes liderar y demostrar responsabilidad en esta situación**

Responsabilidad

En el Liderazgo

¿CÓMO PRÁCTICAS RESPONSABILIDAD EN TU VIDA?

Comparte tres ejemplos de cómo has practicado la responsabilidad en tu salud física, salud mental y liderazgo este mes.

Aptitud Física

Ejemplo: Identifique el ejercicio con el que quiero fortalecerme.

Salud Mental

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

Liderazgo

Ejemplo: Asumí la responsabilidad de un error que cometí.



Involúcrate. Inspírate.



**athletes
for hope**
champs

www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org

