



Atención Plena

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!



Atención Plena

Palabra del Mes

i Definición

Estar plenamente presente en el momento presente y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias.

Todas las actividades de esta unidad se centrarán en la palabra **mindfulness** y, al final del día, analizaremos su importancia para la salud mental y el liderazgo.

¿Sabías que...? La Semana de la Salud Mental del Atleta se celebra del 1 al 9 de febrero. Atletas por la Esperanza (Athletes for Hope) apoyará el bienestar de todos los atletas de todos los deportes y niveles de competición. ¡Únete a nosotros en la celebración! ¡Listos para empezar!

Atención Plena

¿CÓMO SE VE?

Dibuja la ATENCIÓN PLENA en acción. "La atención plena es..."

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw their interpretation of 'Full Attention in Action'.

Atención Plena

EN ACCIÓN



Zac Plantz fue un atleta y líder que creía en ayudar a los demás a sentirse incluidos y valorados.

Utilizó la concentración y la determinación que adquirió en el fútbol americano y el rugby para resolver grandes desafíos y unir a las personas. Fue jugador de fútbol americano All-State (por todo el estado) en la preparatoria y un jugador destacado en rugby en la Universidad de Notre Dame. Zac nos enseñó que la atención plena, estar presente y consciente, puede hacernos mejores líderes y compañeros de equipo. Manteniendo la calma, la amabilidad y la consideración, podemos afrontar cualquier problema y ayudar a quienes nos rodean. La historia de Zac nos recuerda que con un corazón bondadoso y una mente clara, podemos marcar una gran diferencia en el mundo.



Atención Plena

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.

Atención Plena

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

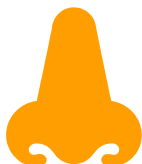
Escucha los tres sonidos que puedes oír.



2

OLOR

Observa dos cosas que puedes oler.



1

SABOR

¿Qué es algo que se puede saborear?



Atención Plena

DESAFÍO DE EJERCICIOS

¡Mantente al día con los profesionales!

¡Tu objetivo es completar todos los ejercicios que se muestran a continuación todos los días de este mes! Registra cómo te sentiste después completando las casillas con el emoji que mejor represente tu estado de ánimo tras completar los cuatro ejercicios ese día.



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		

Atención Plena

DESAFÍO DE EJERCICIO

Diario de atención plena

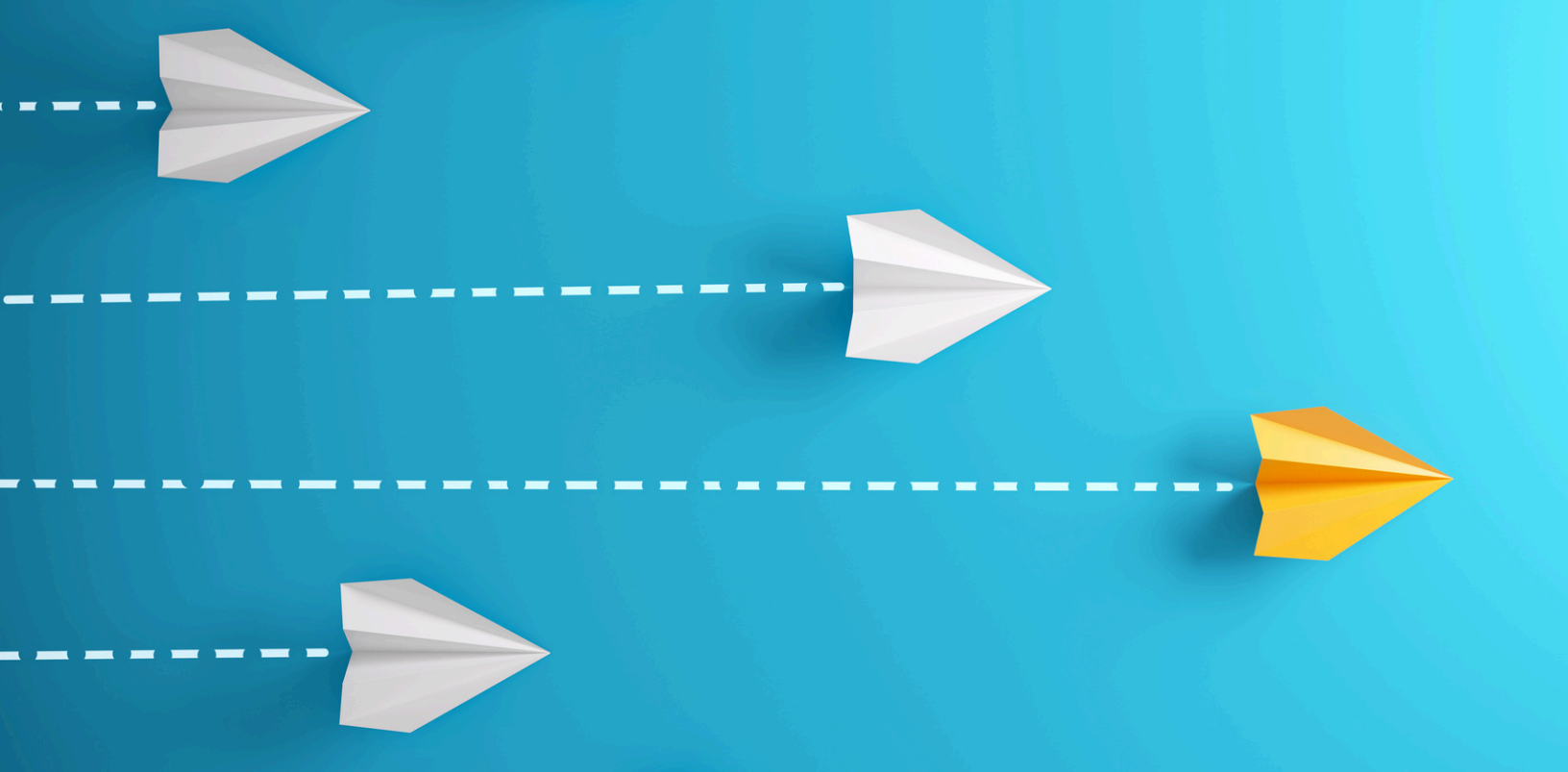
Reflexiona sobre tu semana y escribe o dibuja las cosas por las que estás agradecido. Te animamos a empezar cada día pensando en tres cosas por las que estás agradecido y a escribirlas.

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



Atención Plena

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.

Atención Plena

En el Liderazgo

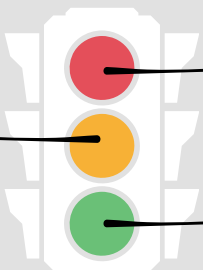
¿QUÉ HARÍAS?

Mientras juegas en el recreo, notas que alguien se salta las reglas y te parece injusto, lo que te molesta. **¿Qué puedes hacer para calmarte?**

Estrategia para calmarse

¿Cómo puedo solucionarlo?

Ej.: Respirar hondo, caminar,
hablar con un amigo.



Reconoce qué te
enoja o frustra.

Reanuda la actividad que estabas
haciendo y ¡diviértete!

Atención Plena

En el Liderazgo

¿QUÉ HARÍAS?

Te diviertes en el recreo, pero ves que tu amigo está sentado solo en una banca. Aunque estás en medio de un juego, sientes que algo anda mal. **¿Qué puedes hacer para ayudar a tu amigo?**

Atención Plena

En el Liderazgo

¿CÓMO **PRACTICAS LA ATENCIÓN PLENA EN TU VIDA?**

Comparte 3 ejemplos de cómo practicaste la Atención Plena en tu salud física, mental y liderazgo este mes.

Aptitud Física

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

