



**Positividad**

**Cuaderno de Ejercicios**



**athletes  
for hope**  
champs

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



# Positividad

## Palabra del Mes

### **i** Definición

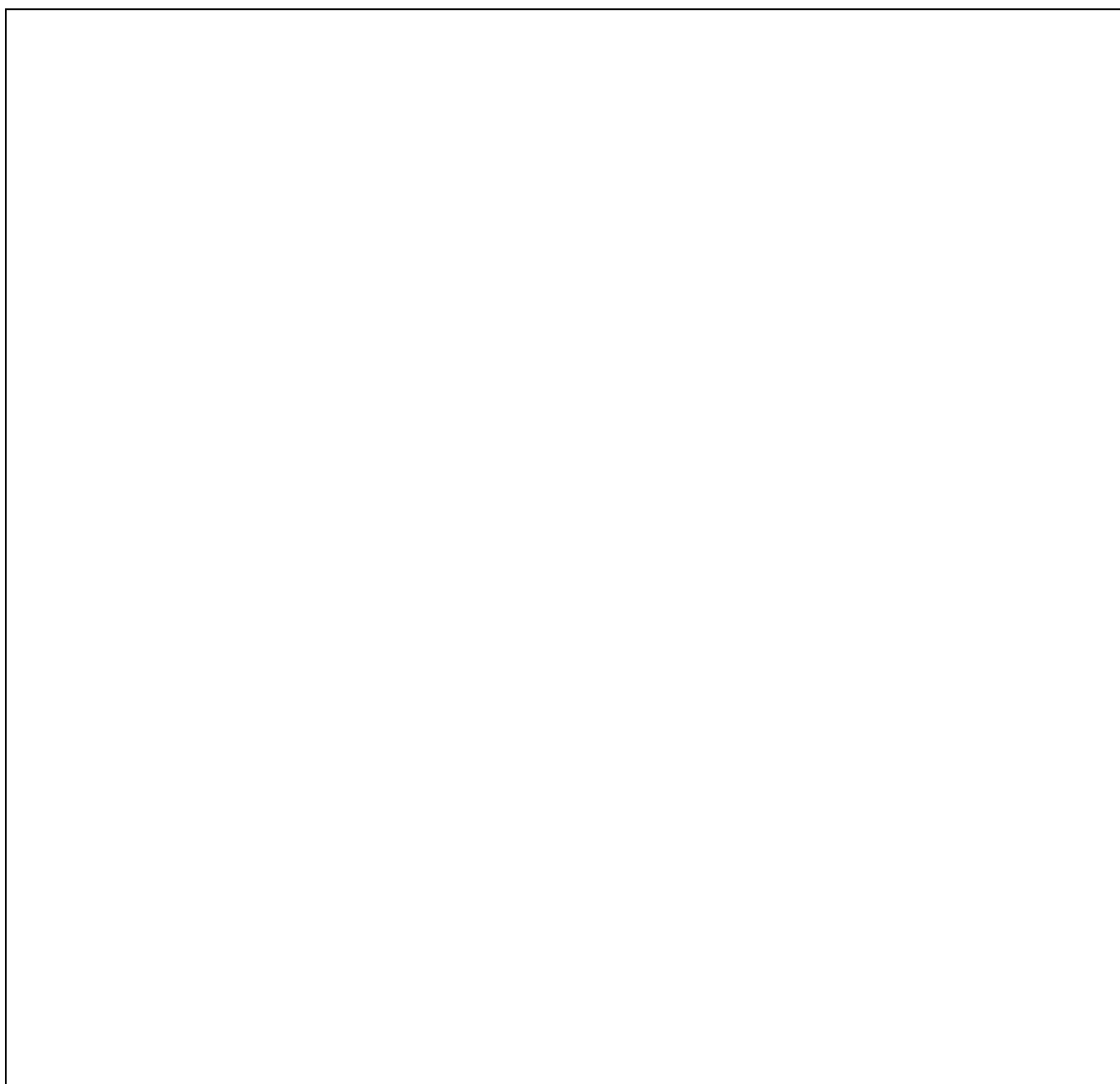
Tener una actitud mental que enfoque las cosas de forma productiva y constructiva.

Es fácil pasar el tiempo pensando en los aspectos negativos de nuestra vida, incluyendo las cosas que han salido mal. El pensamiento positivo es importante porque nos enseña a apreciar las cosas buenas de nuestra vida. Nos ayuda a mantener la perspectiva, lo que a su vez promueve la felicidad y el bienestar.

# Positividad

## **¿QUÉ ASPECTO TIENE ESO?**

**Gratitud. Dibuja una imagen de alguien o algo en tu vida por lo que estés agradecido:**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw a picture of someone or something they are grateful for.

# Positividad

## EN ACCIÓN



**La estrella del baloncesto del NBA, Stephen Curry, ha tenido un impacto positivo dentro y fuera de la cancha.**

Entre sus muchos logros en la cancha, Stephen cuenta con nueve selecciones para el All-Star del NBA y cuatro campeonatos del NBA. ¡Incluso tiene el récord de más triples anotados en la historia de la NBA! Prioriza retribuir a la comunidad ayudando a jóvenes de comunidades desfavorecidas a tener mayor acceso al deporte en todo el país.

Ya sea liderando a su equipo hacia campeonatos de baloncesto o ayudando a los jóvenes de la comunidad, la energía positiva de Stephen es contagiosa.

# Positividad

## RETO DE EJERCICIOS

### ¡Mantente al día con los profesionales!

Tu objetivo es completar los 4 ejercicios que se muestran a continuación todos los días este mes. Registra cómo te sentiste después de cada sesión rellenando las casillas con el emoji que mejor represente tu estado de ánimo después de completar los cuatro ejercicios ese día. ¡Sigue adelante!

### Ejercicios

- ¿Cuánto tiempo puedes saltar a la cuerda?
- Dar un cumplido a dos personas al 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		

# Positividad

## PRÁCTICA SEMANAL

### Este Diario de Asombro

Cada semana, anota los momentos que te parezcan bellos o extraordinarios. Puede ser ver un doble arcoíris o realizar un acto de bondad. Regístralos a continuación o en un diario, usando palabras o dibujos. Este Diario de Asombro te ayudará a reconocer la belleza en tu vida, lo que te permitirá desarrollar una perspectiva más positiva del mundo.

**Semana 1**

**Semana 2**

**Semana 3**

**Semana 4**



# Positividad

## 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.

# Positividad

## 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?



# Positividad

## 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  
un rutina y  
sabiendo mis  
cosas  
favoritas**

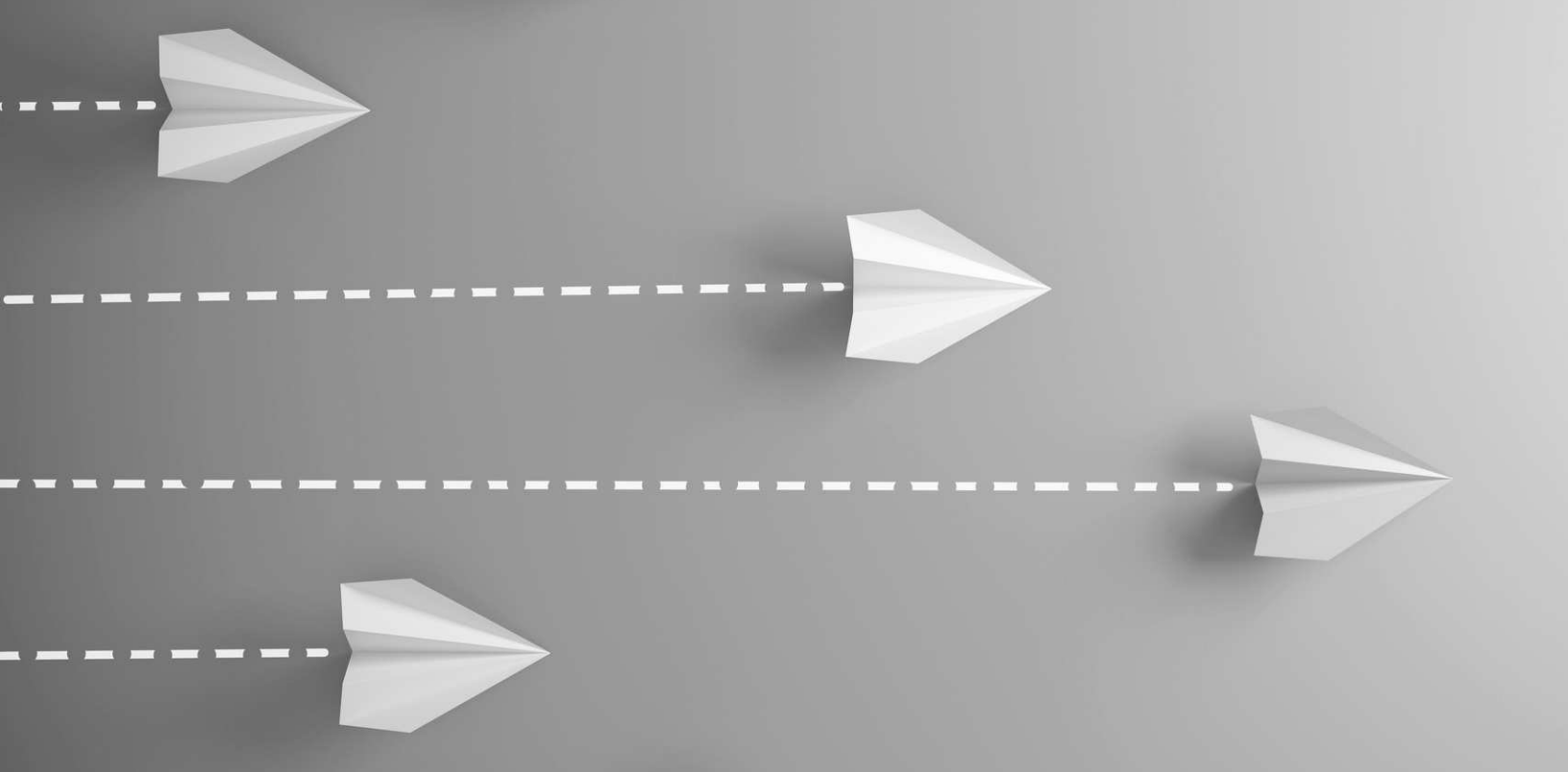
**Yo puedo  
hacer  
cosas  
difíciles**

**Soy  
inteligente**

**Soy  
bueno  
en  
escuchar**

**Soy un  
estudiante  
entusiasta/o**

**Soy bueno  
moviéndom  
e y siendo  
activo.**



# Positividad

## 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.

# Positividad

## En el Liderazgo

### **¿QUÉ HARÍAS?**

Estás frustrado porque no puedes driblar bien con la mano izquierda, pero el año pasado no podías driblar con ella en absoluto. **Has logrado un progreso real este año; ¿cómo puedes mantener una actitud positiva?**

# Positividad

## En el Liderazgo

### **¿QUÉ HARÍAS?**

Tu equipo de baloncesto va perdiendo en el último cuarto y todos están frustrados. Ha sido un partido difícil, pero tu equipo todavía cree en la victoria. **¿Cómo puedes ser un líder e infundir energía positiva a tus compañeros de equipo?**

# Positividad

## En el Liderazgo

### **¿CÓMO PRÁCTICAS EL POSITIVISMO EN TU VIDA?**

Comparte 3 ejemplos de cómo demostraste positivismo este mes en tu salud mental, estado físico y liderazgo.

#### **Aptitud Física**

Ejemplo: Disfruto haciendo ejercicio y probando nuevos deportes.

#### **Salud Mental**

Ejemplo: He estado leyendo mis afirmaciones positivas todos los días.

#### **Liderazgo**

Ejemplo: Choqué las palmas (high five) con mis compañeros de equipo y los animé durante el entrenamiento.



# Involúcrate. Inspírate.



**athletes  
for hope**  
champs

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

