



# Fortaleza

## Cuaderno de Ejercicios



[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!



# Fortaleza

## Palabra del Mes

### **i** Definición

Tener la capacidad de superar la adversidad.

La fuerza se manifiesta de muchas maneras. Nunca se sabe cuándo surgirán obstáculos, por lo que es útil ser fuerte mental y físicamente. ¡Esta unidad se centra en brindarte las herramientas para fortalecerte mental y físicamente cada día!

# Fortaleza

**EN ACCIÓN**



**Elena Delle Donne es campeona de la WNBA (Asociación Nacional de Baloncesto Femenino), MVP (jugadora más valiosa) y medallista de oro olímpica.**

Lo que hace que estos logros sean aún más impresionantes es que Elena ha jugado con la enfermedad de Lyme desde su segundo año de baloncesto universitario. Demuestra fortaleza al hablar abiertamente sobre ello.

“Me di cuenta de que contar mi verdad y expresar mis dificultades ha inspirado a otros a seguir luchando y a comprender que aún pueden alcanzar sus sueños”.

Ha utilizado su plataforma para ser un modelo a seguir para las jóvenes y recaudar fondos para concienciar sobre la enfermedad de Lyme y para niños con discapacidades.

# Fortaleza

## 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 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

- 10 flexiones
- 20 sentadillas sin peso corporal
- 10 saltos con rodillas al pecho

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		

# Fortaleza

## DESAFÍO DE EJERCICIO

### Diario de resiliencia

Reflexionar sobre los desafíos que ya has superado puede recordarte de los momentos que te hicieron sentir fuerte y seguro/a. Anota estos momentos cada semana y registrarlos a continuación o en un diario, utilizando palabras o dibujos.

**Semana 1**

**Semana 2**

**Semana 3**

**Semana 4**



# Fortaleza

## 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.

# Fortaleza

## 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?



# Fortaleza

## En Salud Mental

### **LISTA DE VERIFICACIÓN DE AUTOCONCIENCIA**

**Le animamos a reflexionar con confianza sobre sus fortalezas y debilidades.**

Completar una lista de verificación de autoconciencia le permitirá considerar:

- Cómo mejorar algunas de sus áreas más débiles
- Cuáles son algunas de las causas de su estrés actual
- Cómo la autoconciencia puede contribuir a su desarrollo personal

Aquí tiene algunas preguntas interesantes que puede incluir en su lista de verificación:

Soy capaz de hacer cosas como...

---



---

Me estreso más cuando...

---



---

Las áreas que podrían mejorar son...

---



---

Necesito más ayuda con...

---



---

Aprendo mejor cuando...

---



---

Las mejores maneras en que puedo recibir ayuda son...

---



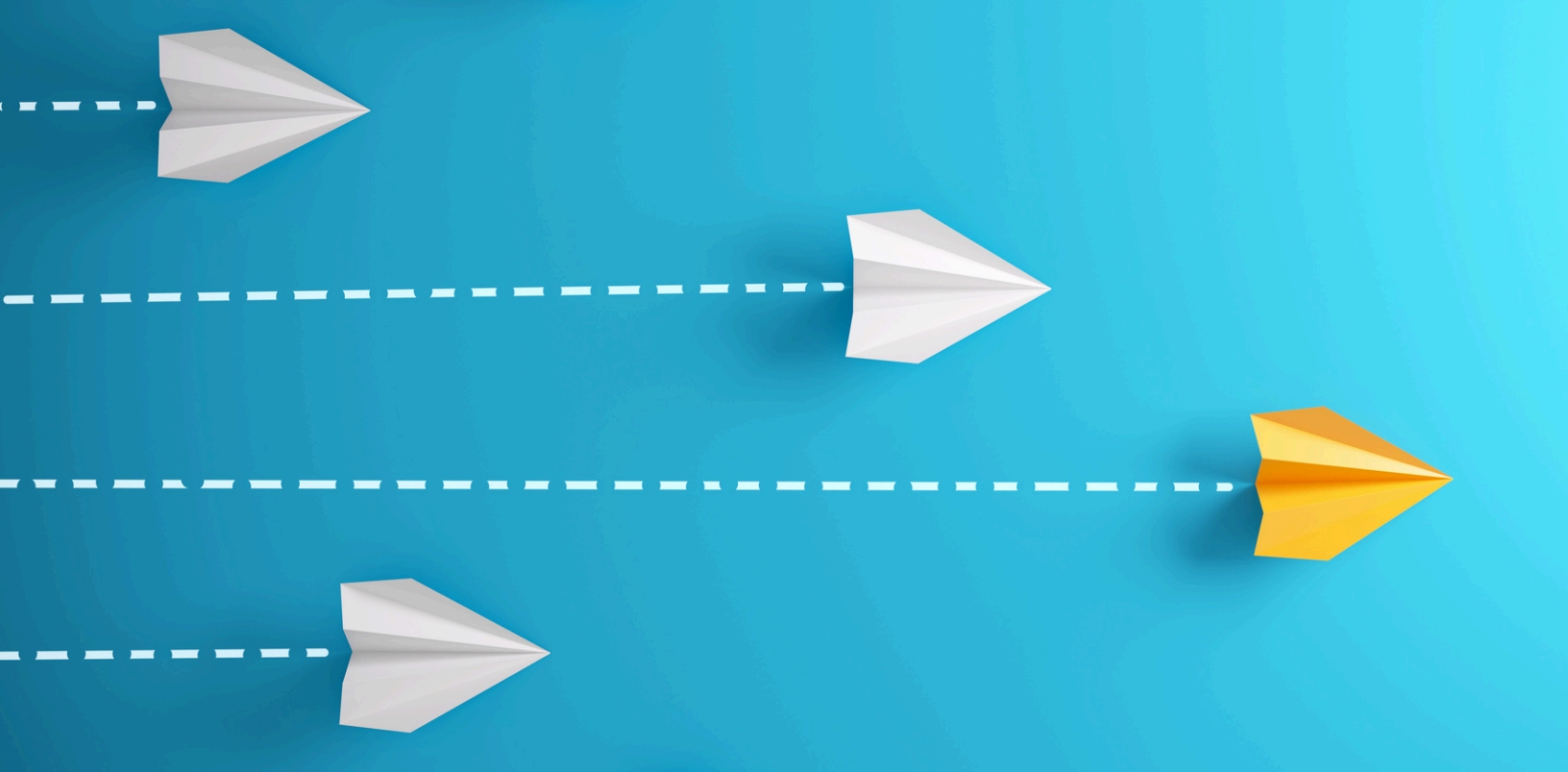
---

# Fortaleza

## En Salud Mental

### ¿QUÉ HARÍAS?

**Scenario #1:** Tuviste un día estresante en la escuela y discutiste con tu entrenador durante el entrenamiento. Ahora te sientes cansado en casa. **¿Qué puedes hacer para sentirte mejor y con energías renovadas para mañana?**



# Fortaleza

## 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.

# Fortaleza

## En el Liderazgo

### ¿QUÉ HARÍAS?

**Scenario #2:** Tu equipo está muy entusiasmado con la próxima temporada. Tienes buenos jugadores y les fue bien el año pasado. El equipo se distrae a veces y no juega tan bien como podría.

**¿Qué puedes hacer para ser un buen líder y ayudar a tu equipo a rendir al máximo?**

# Fortaleza

## En el Liderazgo

### ¿CÓMO PRÁCTICAS FORTALEZA EN TU VIDA?

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

#### Aptitud Física

Ejemplo: Aprendí a no rendirme nunca, incluso cuando mi equipo va perdiendo.

#### Salud Mental

Ejemplo: He estado trabajando en mi lista de verificación de autoconciencia todos los días.

#### Liderazgo

Ejemplo: Veo puntos fuertes en mis compañeros de clase y de equipo.



# Involúcrate. Inspírate.



**athletes  
for hope**  
champs

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

