Coraje/Valentía

Cuaderno de Ejercicios

athletes for hope champs

CHICAGO SKY FOUNDATION
PRESENTED BY MAGELLAN

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!

Coraje

Palabra del Mes

Definición

Tomar buenas decisiones frente al miedo o a los obstáculos.

Puedes ser valiente al reconocer y manejar las emociones difíciles, o pedir ayuda a alguien o hablar con alguien diferente a ti. También puedes ser valiente defendiendo lo correcto en momentos difíciles y perseverando en tus esfuerzos incluso cuando fracases.

Coraje

¿CÓMO SE VE?

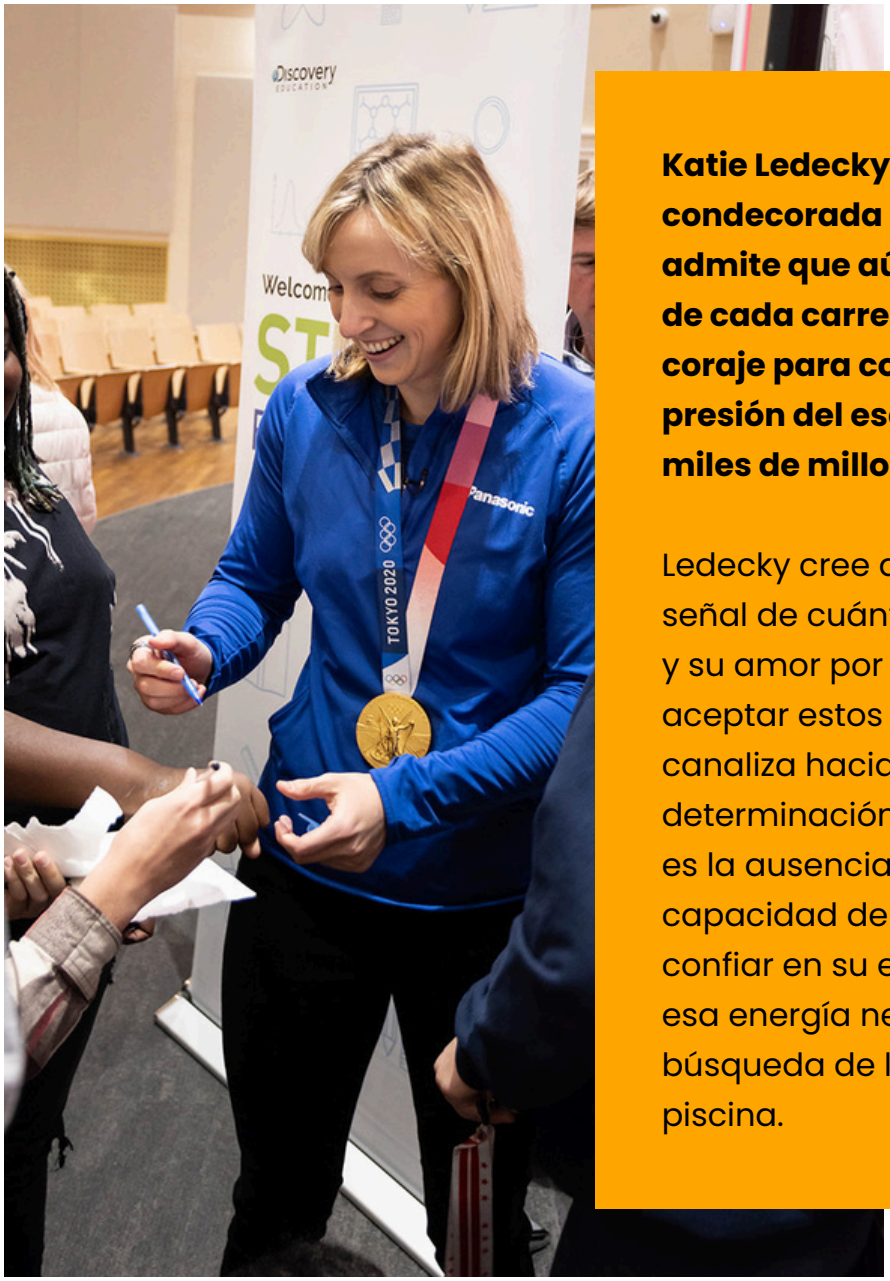
Dibuja la VALENTÍA en acción. "La valentía es . . . "

Coraje

EN ACCIÓN

¡El coraje nos rodea de diferentes formas!

¿Se parece este coraje a tu dibujo?



Katie Ledecky, la nadadora más condecorada de la historia olímpica, admite que aún siente nervios antes de cada carrera. ¿Cómo encuentra el coraje para competir bajo la intensa presión del escenario mundial, con miles de millones de espectadores?

Ledecky cree que sus nervios son una señal de cuánto le importa el deporte y su amor por la competición. Al aceptar estos sentimientos, los canaliza hacia la concentración y la determinación. Para ella, el coraje no es la ausencia de miedo, sino la capacidad de prepararse a fondo, confiar en su entrenamiento y utilizar esa energía nerviosa para impulsar su búsqueda de la excelencia en la piscina.

Coraje

DESAFÍO DE EJERCICIOS

Ejercicios

- 10 sentadillas
- 10 flexiones
- 20 toques de dedos de los pies
- 30 escaladores de montaña

¡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!

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		

Coraje

DESAFÍO DE EJERCICIO

Efrenta tus miedos

¡Animate a sudar manteniendo la plancha . . . todo el tiempo que puedas! 1 minuto cada semana durante octubre.

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Coraje/Valentía

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 qué 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.

Coraje

En Salud Mental

"PUEDO HACERLO. . . SOLO NECESITO UN MINUTO."

¡Enfrentar tus miedos puede ser difícil! La próxima vez qué 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 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?

Coraje

En Salud Mental

AFIRMACIONES

Párate frente a un espejo y practica tus mejores poses de superheroe/ heroina 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 moviéndome y siendo activo.

Coraje

En Salud Mental

¿QUÉ HARÍAS?

Tienes dificultades con la unidad de matemáticas y tienes un examen el jueves. Normalmente, te toca matemáticas, pero esta unidad te resulta difícil y te da ansiedad pedir ayuda. **¿Cómo puedes encontrar el valor para pedir ayuda y aumentar tu confianza en el examen?**

Coraje/Valentía

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.

Coraje

En el Liderazgo

¿QUÉ HARIAS?

Estás jugando baloncesto y te das cuenta de qué nadie le ha pasado el balón a Carson, el nuevo estudiante. Ahora tienes el balón - tu amigo te lo pide, pero Carson está completamente libre. **¿Cómo puedes demostrar valentía e inspirar a otros a hacer lo mismo?**

Coraje

En el Liderazgo

¿CÓMO PRÁCTICAS LA VALENTÍA EN TU VIDA?

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

Aptitud Fisica

Ejemplo: Aprendí un nuevo ejercicio.

Salud Mental

Ejemplo: Pedí ayuda cuando la necesité.

Liderazgo

Ejemplo: Me hice amigo de un nuevo compañero de clase.

Involúcrate.
Inspírate.

athletes for hope champs

CHICAGO SKY FOUNDATION
PRESENTED BY MAGELLAN

www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org