

Nombre _____







Mantenga un record de cada hora que usted va participar en una actividad física durante el día. Usted debe de:

- Participar en variedad de actividades que trabajan en entrenamiento cardio vascular, fuerza, resistencia, y flexibilidad.
 - Ejemplo actividades: bailar, pilates, caminar, trotar, entrenamiento con pesas ligeras, y entrenamiento con pesas.
- Segurase de empezar con un calentamiento y terminar con un calmado que encluya estirarse.
- Proponer a conseguir al menos 30 minutos de actividad física cada día.

DÍA/FECHA	COMPONENTE DE APTITUD	ACTIVIDAD FÍSICA	INTENSIDAD	HORA
Día 1 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			
Día 2 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			
Día 3 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			
Día 4 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			
Día 5 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			
Día 6 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			
Día 7 _____	Cardio			
	Fuerza resistente			
	Flexibilidad			
	Calentamiento			
	Calmado			

Reflexión – Detras de esta pagina o en otra hoja explica las siguientes indicaciones.

1. Mis mayores desafíos esta semana fueron...
2. ¿Cómo puedo mejorar estos desafíos la próxima semana antes de el...?
3. Mis mayores éxitos esta semana fueron...

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Celebraciones Nacionales Relativas a la Salud <ul style="list-style-type: none"> Mes de Concientización del Autismo Mes de Concientización de Abstraído al Manejo Mes Nacional de la Salud de las Minorías Mes de Concientización del Estrés 7 de abril: Día Mundial de la Salud 			1 El Yoga es excelente para aliviar el estrés. Prueba con Savasana, considerada una de las poses más difíciles. Te relaja y aclara tu mente. 	2 Saltos de Estrella Salta hacia arriba con los brazos y piernas separados como una estrella. Haz 10, descansa y repite.	3 Pose de la Grulla ¡Es un reto! Pon las manos en el suelo. Inclínate hacia adelante y equilibra las rodillas sobre los codos. 	4 4 Paredes Haz un ejercicio diferente de frente a cada pared de la habitación por 30 seg. -Deslizamientos laterales -grapevine a izq. y der. -golpes con piernas separadas -saltos verticales.
5 Una merienda a la atención plena Cuando comes una merienda hoy, pon atención de cada bocado y de cómo afecta a tus sentidos.	6 Equilibrio De pie sobre el pie derecho, levanta la rodilla izq. a 90 grados. Toca los dedos del pie sin caerte. Repite 10 veces y cambia de lado.	7 Día Mundial de la Salud ¿Sabías que la actividad física regular a intensidad moderada puede ayudar a prevenir la diabetes? Sal a caminar con un adulto y hablen de otras maneras de prevenir la diabetes.	8 10 Pasos a fondo con salto Haz un paso a fondo con la pierna derecha; aun estando abajo salta y cae en paso a fondo con la pierna izquierda..	9 Tabata Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series	10 Antes de acostarse En una postura acostada, pon tus manos en la barriga y pon atención en como se mueve la barriga con tu respiración.	11 Reto de Drible Dribla un balón 100 veces con cada mano. ¿Puedes hacerlo bien 100 veces con cada mano mientras caminas?
12 Pose del Pez Mantén la pose del Pez por 60 segundos. Descansa y mantén por 60 segundos más. 	13 Ejercicios con Cartas Usa un juego de cartas. Toma una carta y haz los ejercicios dependiendo del palo. Los reyes valen 15. Pica – jumping jacks Trébol – Sentadillas. Corazón – escaladores Diamantes – Tú eliges.	14 Brazos locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos hacia adelante y atrás 10 golpes hacia el frente 10 Sube el Techo Repite 3 veces.	15 Sentidos Conscientes ¿Qué observas a tu alrededor? Busque: 5 cosas que ves 4 cosas que sientes 3 cosas que oyes 2 cosas que hueles Una cosa que comes	16 Salta la cuerda con música ¿Puedes saltar durante toda una canción?	17 ¿Qué tan rápido eres? Elige una distancia y mide qué tan rápido puedes correr.	18 Medidores Mantén las piernas extendidas, camina con las manos en el suelo hasta llegar a lagartija, luego camina con los pies hasta las manos.
19 Pose de la Guirnalda Practica tu equilibrio con esta pose. 	20 Tabata Saltos agrupados 20 seg. de trabajo 10 seg. de descanso 8 series	21 Cortes Comerciales ¿Puedes sostener una plancha durante todo el comercial?	22 Una Nota por la noche Escribe una nota de tus pensamientos antes de dormir y revisala el próximo día.	23 Pose de la Silla Sostén por 30 segundos. Relájate y repite. . 	24 Palabras Positivas Hable a tu mismo como si estás hablando a una querida.	25 Salta, salta Salta de lado a lado sobre un objeto por 1 minuto sin parar. Repite pero de adelante a atrás. Repite ambos dos veces.
26 Prende tu música favorita e inventa un baile o rutina de ejercicios.	27 Plancha con platos de cartón Posición de plancha con los pies sobre platos de cartón. Haz 30 de cada uno: -escaladores -abrir y cerrar pies -rodillas al pecho.	28 Saltos de Escalón En un escalón o banco salta de arriba a abajo 50 veces. Ten cuidado. Descansa si lo necesitas.	29 Actitud de la gratitud Escribe algo por lo que estás agradecido y explique ¿por qué?	30 Haz Savasana de nuevo. Úsalo para relajarte y descansar todo el año. 	SHAPE América recomienda que los niños en edad escolar acumulen al menos 60 minutos y hasta varias horas de actividad física al día. Cada sesión de actividad física debe terminar con estiramientos de enfriamiento que ayudan a reducir los dolores y a evitar lesiones. ¡Disfruta de los ejercicios! Imágenes prestadas de www.forteyoga.com	

Actividades para hacer en casa

Use la siguiente tabla para obtener ideas de actividades que puede probar en casa. Elija cinco ejercicios diferentes para completar, una vez que haya hecho los cinco repítalos durante tres rondas. Asegúrese de comenzar con un calentamiento para preparar sus músculos para el movimiento y terminar con un enfriamiento y estiramientos para evitar el dolor. Una vez que hayas terminado, piensa en todas las actividades que hiciste. Encierre en un círculo las actividades que disfrutó y marque las actividades que fueron desafiantes. Asegúrese de probar todas las actividades antes de repetir.

<p>Salto Vertical Salta tan alto como puedas 10 veces.</p> <p>Imágenes de www.forteyoga.com</p>	<p>Intervalos de Forma Física 10 sentadillas 10 saltos largos 10 segundos de carrera 10 lagartijas 10 abdominales</p>	<p>Día de Cardio 10 Saltos de Cuerda 10 Escaladores 10 Golpes de boxeo (usa ambos brazos) 10 Subidas de escalón</p>	<p>Equilibrio Párate en el pie derecho y eleva la rodilla izquierda a un ángulo de 90 grados. Toca los pies sin caerte 10 veces. Cambia de lado.</p>	<p>Reto de Core Plancha 10 segundos 10 abdominales cortos 10 abdominales Repite 5 veces sin descanso.</p>	<p>Abdominales de Rana Siéntate con las rodillas flexionadas pegando la planta de un pie con el otro, rodillas separadas. Haz abdominales tocando los tobillos y regresando.</p>	<p>Pose de Muñeca de Trapo Sostén la pose de Muñeca de Trapo por 30 segundos.</p> 
<p>Paso a fondo en reversa y patada frontal Haz un paso a fondo en reversa y patear hacia el frente con la misma pierna. Haz 10 y cambia de lado.</p>	<p>Pose de Barco Sostén la pose de barco por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 	<p>10 Sentadillas de Silla Párate unas 6 pulgadas delante de una silla. Haz una sentadilla hasta que los glúteos toquen la silla. Párate.</p>	<p>Jab, Jab, Cruza Has dos Jabs con el puño derecho y cruza el frente del cuerpo con el izquierdo. Hazlo 10 veces.</p>	<p>Abdominales 10 Planchas rodilla al codo 10 crunches 10 poses de Supermá</p>	<p>Pose del Pez Sostén la pose del pez por 60 segundos. Descansa y hazlo 60 segundos más.</p> 	<p>Brazos Locos Haz tan rápido como puedas: 10 Círculos de brazos de adelante a atrás 10 Golpes al frente 10 Sube el techo Repite 3x</p>
<p>A patear 10 patadas laterales 10 patadas frontales 10 patadas hacia atrás</p>	<p>Salto en Tijeras Al saltar tijeretea las piernas cada vez. Pierna derecha al frente, brazo izquierdo elevado, y viceversa. 4 series de 10</p>	<p>Planchas con Platos de Cartón Plancha con platos de cartón bajo los pies. Haz 30 de cada uno: escaladores, pies adentro y afuera, rodillas al pecho</p>	<p>10 Patadas en Sentadilla Haz una sentadilla normal y al subir, patear con la pierna derecha. Repite con la izquierda.</p>	<p>Pose de Sentadilla de Yoghi</p>  <p>Mantén la pose por 30 segundos y repite.</p>	<p>10 Saltos de Estrella Pies separados, flexiona las rodillas y salta separando brazos y pies en forma de estrella.</p>	<p>Desliza y Cruza Deslízate tres pasos a la derecha y cruza un golpe con la mano izquierda. Repite en la dirección contraria. Repite 10 x.</p>
<p>Patada de Natación Boca abajo, mantén las piernas extendidas y patear de arriba a abajo manteniendo los glúteos contraídos.</p>	<p>Pose de Puente Boca arriba, manos y pies en el suelo. Empuja el abdomen hacia el cielo</p> 	<p>10 Sentadillas Deslizadas Da 4 pasos deslizados a la derecha y haz sentadilla. Repite hacia la izquierda.</p>	<p>10 Pasos a Fondo con Gancho Haz un paso a fondo lateral con un gancho cruzado. Haz 10 de cada lado.</p>	<p>Rodillas Poderosas Manos sobre la cabeza; lleva las manos al centro tocando la rodilla izquierda tan rápido como puedas. Repite 10 veces con cada pierna.</p>	<p>Jacks en Plancha En posición de plancha salta abriendo y cerrando los pies por 30 segundos. Repite 10 veces.</p>	<p>10 Burpees a Medias Desde posición de lagartija salta con ambos pies y llega a cuclillas; regresa a posición de lagartija. 10 series de 10 segundos.</p>
<p>Baja las manos + Supermán Baja las manos hasta los pies, sigue llevándolas al frente hasta quedar acostado; luego haz un Supermán. Regresa las manos a los pies. Repite 10 veces.</p>	<p>Crane Pose Here's a challenge! Put your hands on the ground, lean forward & balance your knees on your elbows.</p> 	<p>Tabata Sentadillas con salto 20 segundos de trabajo 10 segundos de descanso 8 series</p>	<p>10 Jacks en Fly Como jumping jacks pero llevando los brazos a los lados en posición de T. Abre y cierra los brazos al frente al saltar.</p>	<p>10 Torsiones con elevación de rodillas Lleva una rodilla al codo opuesto y cambia. Para mayor dificultad agrega un salto al cambiar de lado.</p>	<p>Pose de Bebé Feliz Estira las piernas como desafío</p> 	<p>Sentada de Pared Busca un sitio en la pared e imagina que te sientas en una silla. Sostén por 30 segundos. Repite 2 veces.</p>



El Diario Grande 3

Este es un buen momento mientras no hay escuela para empezar a cuidar su bienestar general. Pero no te preocupes, estoy aquí para guiarte! El Diario Grande 3 son tres cosas que puedes hacer mientras estás fuera de la escuela para cuidar su bienestar físico y mental. Complete la fecha para cada día y marque los elementos a medida que los completa.

- Cada día trabajarás en una habilidad que ayuda con el bienestar mental o emocional.

¿Por qué estamos haciendo esto? Como humanos, nosotros vamos a sentir una variedad de emociones y sentimientos todos los días durante nuestras vidas. Practicar habilidades para ayudar a manejarlos es muy importante y puede ser difícil. Muchas veces nuestras decisiones pueden estar relacionadas con nuestras emociones. Lo mejor que nos ponemos en la gestión y reconociendo nuestras emociones, lo mejor nos vamos a poner en tomar decisiones más saludables.

- También completarás actividad física.

¿Por qué estamos haciendo esto? Estar físicamente activo regularmente es un hábito saludables. No solo por nuestra salud física, pero también ayuda con nuestra salud mental y emocional. Cuando estamos físicamente activos, podemos mejorar nuestro estado de ánimo de inmediato y estamos usando energía que nos puede ayudar a tener un sueño más reparador. Si practicamos hacer actividad física una parte de nuestro día ahora, será más fácil de hacer cuando somos adultos y estamos más ocupados.

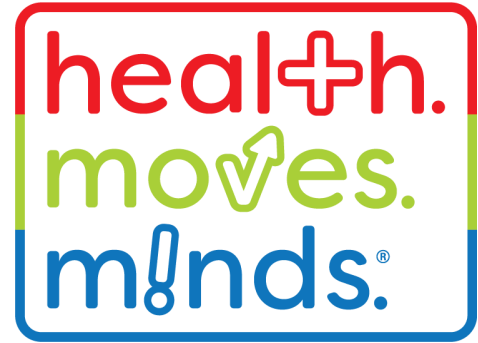
- Después de completar las actividades, reflexionará sobre ellas.

¿Por qué estamos haciendo esto? Descubrir por qué hacemos lo que hacemos es importante para que podamos crear hábitos saludables. ¡Si tomamos momentos para hacer una pausa y reflexionar, podemos entender por qué nos gusta algo (o no), por qué podemos haber hecho algo, formas de mejorar en el future, y a veces incluso es una muy buena forma de desahogarse! Es saludable aprender sobre nosotros mismos y poder hacer cosas que son significativas para nosotros como individuos.

Haga clic en los enlaces a continuación para llevarlo a ese día Diario Grande 3.

El Diario Grande 3	<input type="checkbox"/> Cuando esté completo
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	

Día 1 (Fecha: _____)



Comienza y termina tu día con un Minuto Consciente.

Un minuto consciente es 60 segundos de tranquilidad en el momento presente. No pienses en nada que ya haya sucedido o en nada que pasará. Si tu mente comienza a vagar, concéntrate en tu respiración. Un minuto consciente es una gran herramienta para usar en cualquier momento del día especialmente si te sientes abrumado, ansioso, enojado o solo necesita concentrarse.

- Comienzo del día Minuto Consciente
- Fin del día Minuto Consciente

Prueba un entrenamiento de Tabata.

Hoy prueba un entrenamiento de Tabata. Un entrenamiento de Tabata es uno que consiste en 20 segundos de actividad de alta intensidad, seguido de 10 segundos de descanso por intervalos durante ocho rondas.

Aquí hay un entrenamiento para probar:

- Completa ocho rondas de 20 segundos de sentadillas con peso corporal seguidas de 10 segundos de descanso.
- Completa ocho rondas de 20 segundos de flexiones (de rodillas está bien) seguido de 10 segundos de descanso.
- Completa ocho rondas de 20 segundos de escaladores seguidos de 10 segundos de descanso.

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No para mí.
- Haría un entrenamiento de Tabata nuevamente.
- Fue difícil.

Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Cómo te sentiste antes, durante y después de tus minutos conscientes? Cosas a considerar en su respuesta están determinando si le resultó difícil estar en el momento presente o por qué sentías cierta emoción.
 - ¿Sientes que un Minuto Consciente es algo que harías regularmente? Por qué o por qué no.
- Explique por qué seleccionó su respuesta de entrenamiento de Tabata arriba.

Día 2 (Fecha: _____)



Prueba la relajación muscular progresiva.

La relajación muscular progresiva es una forma de relajar el cuerpo apretando los músculos y luego relajándolos. Te acuestas y comienzas con tu cabeza, apretando y relajando diferentes músculos de tu cara, y trabajar todo el camino hasta los dedos de los pies. Como un minuto consciente, esta es una gran herramienta para usar si te sientes abrumado, ansioso, enojado o solo necesita concentrarse.

Comience la relajación muscular progresiva con estas áreas de su cuerpo enumeradas a continuación. Aprieta los músculos y sostén durante 15 segundos, luego relaja tus músculos mientras cuentas hasta 30. Haga esto para cada área hasta que esa área se sienta relajada. Recuerde respirar y no contener la respiración.

Área del cuerpo	Acción
Frente	Cejas fruncidas.
Ojos	Cierra los ojos con fuerza.
Mejillas/Mandíbula	Sonríe tan grande como puedas.
Espalda	Levanta los hombros hasta las orejas.
Cuello	Toca tu barbilla con tu pecho.
Brazos y manos	Junta tus manos en un puño mientras cruzas los brazos sobre tu pecho.
Estómago	Chupa el estómago y aprieta los abdominales.
Glutes	Apretar juntos.
Piernas	Comience con sus cuádriceps y luego sus pantorrillas.
Pies	Apunte los dedos de los pies a la cara y luego rícelos.

Prueba un Prefieres entrenamiento.

Esta es una forma divertida de hacer algo de actividad física eligiendo entre dos cosas (e.g. PlayStation or Xbox). Dependiendo de lo que elija es el ejercicio que complete. Prueba el ¿Prefieres? entrenamiento abajo. Use la tabla de actividad física para buscar cómo hacer un ejercicio si no está seguro. Cuando lo hayas completado, vuelve a hacerlo pero elige las opciones opuestas.

¿Que prefieres?	Respuesta de ejercicio
a. Comer almuerzo escolar b. Trae tu almuerzo de casa	a. 20 gatos saltadores b. 20 rodillas altas
a. Gana un millón de dólares ahora b. Obtener tres deseos en cinco años	a. 40 golpes de boxeo b. 20 círculos de brazo hacia adelante, 20 círculos de brazo hacia atrás
a. Lee muy rápido	a. 10 barajar sentadillas

El Diario Grande 3

b. Texto/tipo realmente rápido	b. 10 se lanza con un gancho
a. Respira bajo el agua b. volar	a. 20 tomas de tablonos b. 10 Medio burpees
a. Ser un adulto durante la noche b. Mantén tu edad para siempre	a. 10 saltos de estrellas b. 20 gatos de tijera

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No para mí.
- Volvería a hacer un Prefieres ejercicio.
- Fue difícil.

Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- Compare la relajación muscular progresiva con un minuto consciente. Enumere los pros y los contras de cada uno. ¿Cuál te gustó más? ¿Cuál te ves usando más a menudo? Asegúrese de explicar las razones por las cuales o por qué no.
- ¿Cómo te sentiste durante y después del Prefieres entrenamiento? Explique sus selecciones para "¿Qué le pareció?" arriba.

Día 3 (Fecha: _____)

- Su elección de actividad de atención plena.

Elija uno de los siguientes para hacer.

- Minuto consciente
- Relajación muscular progresiva

- Crea tu propio Tabata.

Crea tu propio Tabata usando tabla de actividad física en su paquete usando la tabla a continuación. Cuando lo hayas creado, ¡hazlo! Si estás listo para un desafío, completa tu Tabata tres veces.



Mi tabata entrenamiento	
Elija cuatro ejercicios y enumere a continuación.	Para cada ejercicio, complételo durante 20 segundos y luego descanse durante 10 segundos durante ocho rondas.

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- Creo que podría mejorar.
- Creo que hice un buen trabajo.
- Fue difícil.

Extra: ¡Compártelo con tus compañeros!

- Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Cómo te sientes al estar fuera de la escuela debido al coronavirus? Asegúrese de explicar por qué siente cierto sentimiento.
- ¿Cómo puedes usar un minuto consciente o relajación muscular progresiva durante este tiempo?

Día 4 (Fecha: _____)



- Escucha música de atención plena y crea una lista de reproducción.

¿Alguna vez escuchaste una canción y te hizo feliz o provocó un recuerdo? La música puede afectar nuestras emociones y tendemos a escuchar música que refleja nuestro estado de ánimo. La música también puede ser una gran estrategia cuando nos sentimos deprimidos, ansiosos, abrumados o incluso enojados.

Hoy, intenta escuchar algo de música o cantar una canción que realmente disfrutes. Recuerde estar en el momento presente, sin pensar en lo que ya sucedió o lo que sucederá. Si tu mente comienza a divagar, concéntrate en la música y en cómo te sientes. Cuando has terminado, crea una lista de reproducción de canciones que te gusten y que te hagan feliz, te eleven o te hagan sentir relajado cuando las escuches.

- Crea tu propio Prefieres entrenamiento.

Crea tu propio Prefieres entrenamiento usando la tabla de actividad física para ideas de ejercicios. Cuando lo hayas creado, ¡hazlo!

¿Que prefieres?	Respuesta de ejercicio
a. b.	a. b.
a. b.	a. b.
a. b.	a. b.
a. b.	a. b.
a. b.	a. b.

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- Creo que podría mejorar.
- Creo que hice un buen trabajo.
- Fue difícil.

Extra: ¡Compártelo con tus compañeros!

- Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

El Diario Grande 3

- ¿Qué tipo de música te gusta escuchar normalmente? ¿Te gusta la música alegre? ¿Te gusta la música que es más lenta? ¿O prestas especial atención a las letras?
- ¿Podría ser esto una herramienta (escuchando música) en el futuro? Por qué o por qué no.
- Por diversión, responde y explica tus respuestas a las siguientes Preguntas:
 - Correr a 100 mph O volar a 10 mph
 - Nunca utilizar Instagram nuevamente O nunca utilizar Netflix nuevamente

Día 5 (Fecha: _____)

- Su elección de actividad de atención plena.

Elija uno de los siguientes para hacer.

- Minuto consciente
- Relajación muscular progresiva
- Escucha la lista de reproducción que creaste o alguna música de atención plena

- Su elección de actividad física.

Elija uno de los siguientes.

- [Tabata](#) – ¡O prueba la tabata de uno de tus compañeros!
- [Que prefieres](#) – ¡O prueba una de las rutinas de tus compañeros de clase!
- Tu elección: _____

- Reflexiona sobre el día.

En una hoja de papel separada o al reverso de esta página, conteste las siguientes preguntas.

- ¿Cuál fue tu actividad favorita de atención plena? Minuto consciente, relajación muscular progresiva o escuchar música. Explicar por qué.
- Ahora que terminó la semana, ¿cómo te sientes? ¿Cuál fue la mejor parte de tu semana? ¿Qué era algo que podría haber sido mejor?



health.moves.minds.®

Mente y Cuerpo Bingo

Marque con una "X" las diferentes actividades que complete en el transcurso de una semana. ¿Cuántas variaciones diferentes de BINGO puedes obtener?

B	I	N	G	O
Salga a caminar y encuentre 10 cosas que comienzan con la letra de su nombre	Prueba una nueva receta saludable	Hacer un minuto consciente	Completa tres tareas del calendario de Mente y Cuerpo	Llame a un amigo o familiar para ver como están
Beber 8 vasos de agua	Haz una lista de cosas por las que estás agradecido	En viejos tiempos: juega un juego que te gustaba cuando eras pequeño	Escríbete un cumplido y guárdalo para verlo más tarde	Toma 3 pausas de movimiento en un día
Escribe una carta a un amigo o familiar	Complete todas las posturas de yoga en la tabla de actividad física en el hogar	GRATIS	Dibuja o colorea una imagen	Encuentra un objeto que sientas que represente amabilidad
Limpia tu habitación antes de acostarte	Desintoxicación del dispositivo: no use ninguna tecnología durante 3 horas consecutivas	Pon música y baila durante cinco minutos	Completa 5 ejercicios de la tabla de actividad física en el hogar	Prueba una nueva actividad
Comparta sus sentimientos con alguien o diario sobre el cierre de la escuela	Actividad física de su elección	Completa una tarea en la casa	10 gatos saltadores 10 sentadillas 10 saltos de campana	Deja una nota amable en algún lugar para que alguien la encuentre

Voz Interna como Influencia

Parte 1: Piensa en el pensamiento del día. ¿Está de acuerdo o en desacuerdo con la siguiente declaración?

Tomarás mejores decisiones cuanto más te valores.

En el espacio a continuación, explique por qué está de acuerdo o en desacuerdo.

Thought of the Day

How I feel about myself directly affects my behavior.



health.moves.minds.®

Parte 2: ¿Qué te dice tu voz interna? Responde en el espacio de abajo.

Parte 3: Cree una declaración positiva de "yo" usando marcadores, lápices de colores o lo que sea que tenga en la casa. Luego publíquelo en algún lugar donde pueda verlo a diario.

Note to Teachers

This lesson was adapted from the [health.moves.minds. Power Through Empowerment: Lesson 1](#) for grades 6-8 but can easily be used for grades 9-12.

Depending on your distance learning capabilities you may want to follow up with students about this assignment. Use the example script below to continue discussion. Either by e-mail, video conference, or in the next take home packet.

Example script: *“Who do you hear most in your head? Probably yourself. Most of us are always having an internal conversation with ourselves. Earlier we saw how outside influences can affect our decisions, but your own thoughts and self-esteem can influence your behavior as well as outside influences.”*

Discuss the following questions/scenarios:

- Use the example of a parent.
 - What if the parent is constantly negative to their child? (You are a pain, you’re stupid, you will never be anything, etc.)
 - How will that child feel about him or herself?
 - What if the parent is nurturing, loving, and positive? (You are great, I love you, you will do better next time, etc.)
 - How will the child feel about himself/herself?
- Make the point to students that it’s important to be kind to ourselves as much as it’s important to be kind to others.
- Give some of the following as potential thoughts people might think about themselves.
 - I’m smart
 - I’m pretty/handsome
 - I’m ugly
 - I’m stupid
 - I’m OK
 - I’m weak
 - I’m a good friend
 - I’m nothing
 - I’ll never be loved
 - I deserve to be loved
 - I deserve to be treated well

Checks for Understanding:

- How does someone’s self-esteem affect their health?
- How can a person’s internal thoughts influence their relationships with others, such as friends, parents or other classmates and peers?