

El Diario Grande 3 Versión 2

Este es un buen momento mientras estamos fuera de la escuela para que comiences a practicar cuidando tu bienestar general por tu cuenta. Pero no te preocupes, ¡estamos aquí para guiarte! El Diario Grande 3 son tres cosas que puede hacer mientras está fuera de la escuela para cuidar su bienestar físico y mental. Complete la fecha de cada día y marque los elementos a medida que los completa.

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

¿Por qué estamos haciendo esto? Como humanos, vamos a sentir una variedad de emociones y sentimientos todos los días de 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. Mientras mejor manejemos y reconozcamos nuestras emociones, mejor podremos tomar decisiones más saludables.

- También completarás algún tipo de actividad física.

¿Por qué estamos haciendo esto? Estar físicamente activo de manera regular es un hábito saludable, no solo para nuestra salud física, sino que también ayuda con nuestra salud mental y emocional. La actividad física ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo, y al usar energía tenemos un sueño más reparador. Si practicamos hacer que la actividad física sea parte de nuestro día ahora, será más fácil hacerlo cuando somos adultos más ocupados.

- Después de completar las actividades, reflexionará sobre ellas.

¿Por qué estamos haciendo esto? Es importante descubrir por qué hacemos lo que hacemos para poder crear hábitos saludables. Si nos tomamos un momento para hacer una pausa y reflexionar, podemos descubrir por qué nos gusta algo (o no), o por qué podríamos haber hecho algo. También podemos encontrar formas de mejorar en el futuro, ¡y a veces incluso es una muy buena manera de desahogarnos! Es saludable aprender acerca de 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 checked="" type="checkbox"/> Cuando esté completo
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	

Día 1 (Fecha: _____)

H.A.L.T.E.D.

H.A.L.T.E.D. representa Hungry(Hambriento), Angry(Enojado), Lonely(Solo), Tired(Cansado), Embarrassed(Avergonzado) y Disappointed(Decepcionado). A veces, cuando nos sentimos malhumorados o "de alguna manera", puede haber un sentimiento subyacente detrás de la razón. Si estamos sintiendo una de estas emociones básicas, puede hacer que tomemos decisiones poco saludables.

Todos los sentimientos son saludables (incluso los que pueden parecer negativos como la cólera), y poder identificar nuestros sentimientos es útil para que podamos hacer algo saludable para sentirnos mejor. Parte de ser conscientes es abarcar todos nuestros sentimientos.

Hoy escoge una de las emociones en H.A.L.T.E.D. y crea una estrategia que puedas usar.

- ¿Qué emoción elegiste? _____
- Describe la estrategia que puede usar cuando siente la emoción que eligió anteriormente.

Baila: Danza Africana

Bailar es una forma divertida de hacer algo de actividad física durante todo el día. ¡Lo mejor de bailar es que no hay una manera correcta o incorrecta! Puedes moverte como quieras con la música.

Hoy prueba el [Five\(ish\) Minute African Dance Lesson](#).

Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No es para mí.
- Haría esto de nuevo.
- Fue un desafío.

Reflexiona sobre el día.

En otro papel o documento, responda las siguientes preguntas.

- Describe un momento donde puede que no hayas sido tu "yo" normal. Al reflexionar sobre el escenario, ¿fue porque estaba hambriento, enojado, solo, cansado, avergonzado o decepcionado? Explica tu respuesta.
- Explica por qué seleccionaste tu respuesta para la respuesta de Danza Africana arriba.

Día 2 (Fecha: _____)

Intente una Mejor Respiración.

Mejor respiración es aprender a respirar profundamente para que llegue al estómago. Este tipo de respiración puede ayudarnos a calmarnos y sentirnos mejor. Es una gran estrategia para usar cuando te sientas abrumado, nervioso o incluso enojado. La razón por la que funciona tan bien es porque cuando respiras profundamente estás usando tu diafragma, el músculo de tu abdomen que hala de tus pulmones para extraer aire. Cuando su diafragma funciona, activa un nervio que envía una señal a su cerebro para relajarse.

Cómo Mejorar Respiración:

- Respirar profundamente — Tan profunda que estás forzando tu estómago hacia afuera. (Esto puede parecer un poco extraño al principio porque no estamos acostumbrados a respirar de esta manera.)
- Respire contando 4 lentamente y profundamente.
- Exhale contando hasta 4 lenta y silenciosamente.
- Repita por al menos 30 segundos.

Mejor Respiración requiere práctica, al igual que Minuto Consciente, por lo que no se sienta mal si le resulta difícil o siente que al principio no funciona.

Lo mejor de Mejor Respiración es que se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento.

Hoy prueba Mejor Respiración. Puede ser antes de acostarse para ayudarlo a relajarse, después de una caminata o entre tareas escolares.

¿Cuándo va a practicar Mejor Respiración hoy? _____

Baila: Cupido Aptitud Capacidad Barajar

El Cupido Barajar es un baile social divertido y popular. Esta versión cambia un poco los pasos para aumentar tu ritmo cardíaco. ¡Pruébalo algunas veces y siéntete libre de agregar tus propios movimientos o cambiar los movimientos para que sea tuyo!

Prueba el [Cupid Fitness Capacity Shuffle](#).

Qué pensaste? Elija todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No es para mí.
- Haría esto de nuevo.
- Fue un desafío.

Reflexiona sobre el día.

En otro papel o documento, responda las siguientes preguntas.

- ¿Qué opinas sobre Mejor Respiración? ¿Sientes que esto es algo que sería útil para ti cuando puedas sentir una emoción fuerte como la ira o la ansiedad? Explique.
- ¿Cómo te sentiste durante y después de Cupido Aptitud Capacidad Barajar? Explique sus selecciones para "¿Qué le pareció?" encima.

Día 3 (Fecha: _____)

Comprender tus emociones.

Cuando practicamos cosas como un Minuto Consciente, relajación muscular progresiva, escuchar música, H.A.L.T.E.D. o Mejor Respiración, estamos aprendiendo estrategias saludables para lidiar con nuestras emociones. Las emociones y los sentimientos vienen en una variedad de intensidades y todas las emociones son saludables. La forma en que elegimos tratar con ellos es donde entra la práctica. Cuanto más aprendemos a pausar e identificar nuestros sentimientos, podemos aprender a manejarlos mejor, y aprendemos más sobre nosotros mismos.

Por ejemplo, piensa en algo que posees y que realmente ames; tal vez es una camisa o juego favorito o algo que tiene un significado profundo para ti. Ahora imagine si un hermano o amigo lo tomó sin permiso y lo perdió, lo rompió o lo arruinó. La mayoría de las personas pueden sentirse realmente enojadas, decepcionadas o tristes. ¡Todos estos sentimientos están bien y justificados! PERO no estaría bien golpear a esa persona o incluso tomar algo de ellos y arruinarlo para desquitarse.

¿Cuáles son formas saludables de responder en esta situación? Marque todo lo que corresponda.

- Sal a caminar para calmarte.
- Practica una mejor respiración.
- Escribe sobre tus sentimientos en un diario.
- Pretende actuar como si no estuvieras molesto.
- Habla con alguien sobre por qué estás molesto.

Todas las respuestas excepto "Pretender actuar como si no estuviera molesto" son excelentes maneras de lidiar con emociones fuertes. Nunca queremos mantener nuestros sentimientos dentro o embotellados porque eventualmente puede ser contraproducente.

Hoy lea este artículo sobre entendiendo tus emociones ([understanding your emotions](#)).

Caminar afuera.

Caminar es una manera fácil de hacer algo de actividad física y puede usarse como una herramienta para ayudarnos a sentirnos mejor. Si puedes, sal a caminar afuera hoy. Trata de caminar por al menos 30 minutos. Intenta variar tu velocidad y camino. Incluso puede usar este tiempo para llamar a un amigo para ponerse al día, escuchar música o simplemente darse cuenta de lo que hay a su alrededor. Si no puedes salir a caminar prueba este video para caminar en interiores ([indoor walking video](#)).

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

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

Reflexiona sobre el día.

En otro papel o documento, responda las siguientes preguntas.

- Piense en el ejemplo en la sección "Comprender sus emociones". ¿Cómo crees que hubieras reaccionado?
- ¿Qué sentimientos sentiste hoy durante tu caminata / video? ¿Hiciste algo para que tu caminata / video sea más interesante? Si es así, explica lo que hiciste.

Día 4 (Fecha: _____)

H.A.L.T.E.D. revisitado

Diamond llegó a la escuela y olvidó que tenía un examen en una de sus clases. Durante el almuerzo, algunos de sus amigos se le acercaron y le mostraron un meme divertido que encontraron en las redes sociales, pero no quería que la molestaran. Diamond no estaba segura de por qué no quería ver el meme porque ella y sus amigos siempre comparten memes que los hacen reír. Use el H.A.L.T.E.D. acrónimo para descubrir qué podría estar sintiendo Diamond. ¿Qué puede hacer Diamond para sentirse mejor?

Crea tu propio entrenamiento.

Crea tu propio entrenamiento usando el tabla de actividad física ([Physical Activity Chart](#)) para ideas de ejercicios. Una vez que lo hayas creado, ¡hazlo!

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

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

Bono: ¡Obtenga al menos una persona en su casa para completarlo con usted!

Reflexiona sobre el día.

En otro papel o documento, responda las siguientes preguntas.

- Ahora que la mayor parte del país está practicando el distanciamiento social, muchas personas se están sintiendo solas, especialmente al no poder ver a amigos y maestros en la escuela. ¿Qué cosas puedes hacer cuando te sientas solo?
- ¿Cuál es tu tipo de actividad física favorita? ¿Por qué es tu favorito?
- ¿Cómo te sientes después de que hayas terminado de hacer actividad física?

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
- Mejor Respiración

Baila: Rutina de Baile Latino

Bailar es una forma divertida de hacer algo de actividad física durante todo el día. ¡Lo mejor de bailar es que no hay una manera correcta o incorrecta! Puedes moverte como quieras con música y eso se considera bailar.

Hoy prueba el [20 Minutos Zumba Workout](#). Si no puedes hacer los movimientos, ¡está bien! Concéntrate en moverte como puedas con la música y únete cuando puedas.

Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No es para mí.
- Haría esto otra vez.
- Fue un desafío.

Reflexiona sobre el día.

En otro papel o documento, responda las siguientes preguntas.

- ¿Cuál fue tu rutina de baile favorita? ¿Te gusta bailar como una forma de actividad física? Explica tu respuesta.
- Ahora que terminó la semana, ¿cómo te sientes? ¿Cuál fue la mejor parte de tu semana? ¿Qué era algo que podría haber sido mejor?