

### 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 checked="" type="checkbox"/> Cuando esté completo
<a href="#">Día 1</a>	
<a href="#">Día 2</a>	
<a href="#">Día 3</a>	
<a href="#">Día 4</a>	
<a href="#">Día 5</a>	

## El Diario Grande 3

**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 [Fortnite Tabata](#) para probar.

¿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 otro papel o documento, responda 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.

## El Diario Grande 3

**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. Aquí está un [video](#) para ayudarte.

**Prueba un Prefieres entrenamiento.**

Esta es una forma divertida de hacer algo de actividad física eligiendo entre dos cosas (e.g., PlayStation o Xbox). Dependiendo en lo que eliges es el ejercicio que completas. Aquí hay un [Prefieres entrenamiento](#) para probar. Cuando lo haya completado hacerlo de nuevo, pero eligiendo las opciones opuestas.

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- No para mí.
- I would do a Would You Rather workout again.
- Fue difícil.

**Reflexiona sobre el día.**

En otro papel o documento, responda 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.

## El Diario Grande 3

**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 [la tabla de actividad física](#). Asegúrate de escribirlo para que no te olvides. Una vez que lo hayas creado, ¡hazlo! Si estás listo para un desafío, completa tu Tabata tres veces.

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- I think I could improve.
- I think I did a good job.
- Fue difícil.

Extra: ¡Compártelo con tus compañeros!

- Reflexiona sobre el día.**

En otro papel o documento, responda 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?

## El Diario Grande 3

**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 música de atención plena; aquí hay una [canción](#) para escuchar. 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 ejercicio.

Cuando lo hayas creado, ¡hazlo!

¿Qué pensaste? Elige todos los que correspondan.

- ¡Esto fue divertido!
- I think I could improve.
- I think I did a good job.
- Fue difícil.

Extra: ¡Compártelo con tus compañeros!

**Reflexiona sobre el día.**

En otro papel o documento, responda las siguientes preguntas.

- ¿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?
- Describe su experiencia escuchando la música de atención plena . ¿Te sentiste relajado? ¿Cómo te sentiste después de que terminó la canción? ¿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 Prefieres preguntas:
  - Correr a 100 mph O volar a 10 mph
  - Nunca utilizar Instagram nuevamente O nunca utilizar Netflix nuevamente

## El Diario Grande 3

**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 otro papel o documento, responda 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?