

# DESARROLLAR LA CONFIANZA

## AGENDA



# ALIMENTA MI EGO

POR LINDAMICHELEBARON

*Alimenta mi ego,  
aquí está el plato.  
Te digo, alimenta mi ego.  
Yo me lo zampo.*

*Sonrío,  
poso, no soy un novato,  
solo alimenta mi ego.  
Aquí está el plato.*

*Hablaré  
y que mi risa haga erupción,  
solo alimenta mi ego.  
Así es la cuestión.*

*Dime palabras dulces  
que no sea un castigo,  
solo alimenta mi ego.  
Aliméntalo, amigo.*

*Te digo, alimenta mi ego.  
Aliméntalo, amigo.  
Así es, alimenta mi ego,  
yo me desligo.  
Vamos, ahora, alimenta mi ego,  
aquí está el plato.  
Vamos, alimenta mi ego,  
Yo me lo zampo.*

*De Rhythm & Dues por Lindamichellebaron. Reimpreso con la autorización de la autora.*

# SALTAR CON DOS SOGAS

POR LINDAMICHELEBARON

*Podemos saltar con dos sogas,  
y convertir los saltos en baile.  
Nuestros pasos son serios.  
No se nos ocurren de casualidad.*

*Algunos creen que saltar es un juego.  
Saltar a la soga es más que eso.  
Míranos dar vueltas, rápidas y ágiles,  
acróbatas saltarines en la acera.*

*Podemos saltar con dos sogas bailando,  
Podemos saltar con dos sogas cantando.  
Podemos saltar con dos sogas y hacer lo que  
queramos.*

*Doble diez, veinte, treinta...  
sigue contando al ritmo.  
¿Quieres vernos equivocarnos? Si fuera tú,  
esperaría sentado.*

*De The Sun Is On por Lindamichellebaron. Reimpreso con la autorización de la autora*

# BINGO

Bueno en matemáticas	Siempre trabaja duro	Le gusta participar en actividades	Puede organizar cualquier cosa	Puede escribir código de programación
Habla más de un idioma	Cuenta historias y chistes geniales	Tiene buena ortografía	Juega un deporte en equipo	Le gusta leer
Sabe nadar	Puede tocar un instrumento musical	ESPACIO LIBRE	Tiene buena memoria	Es bueno para construir o hacer cosas
Le gusta hacer tablas y gráficos	Le gusta averiguar cómo funcionan las cosas	Le gusta escribir	Le gusta participar en obras	Le gusta ayudar a los demás
Es buen cocinero	Tiene un diario personal	Le gusta diseñar carteles y murales	Es buen artista	Baila bien

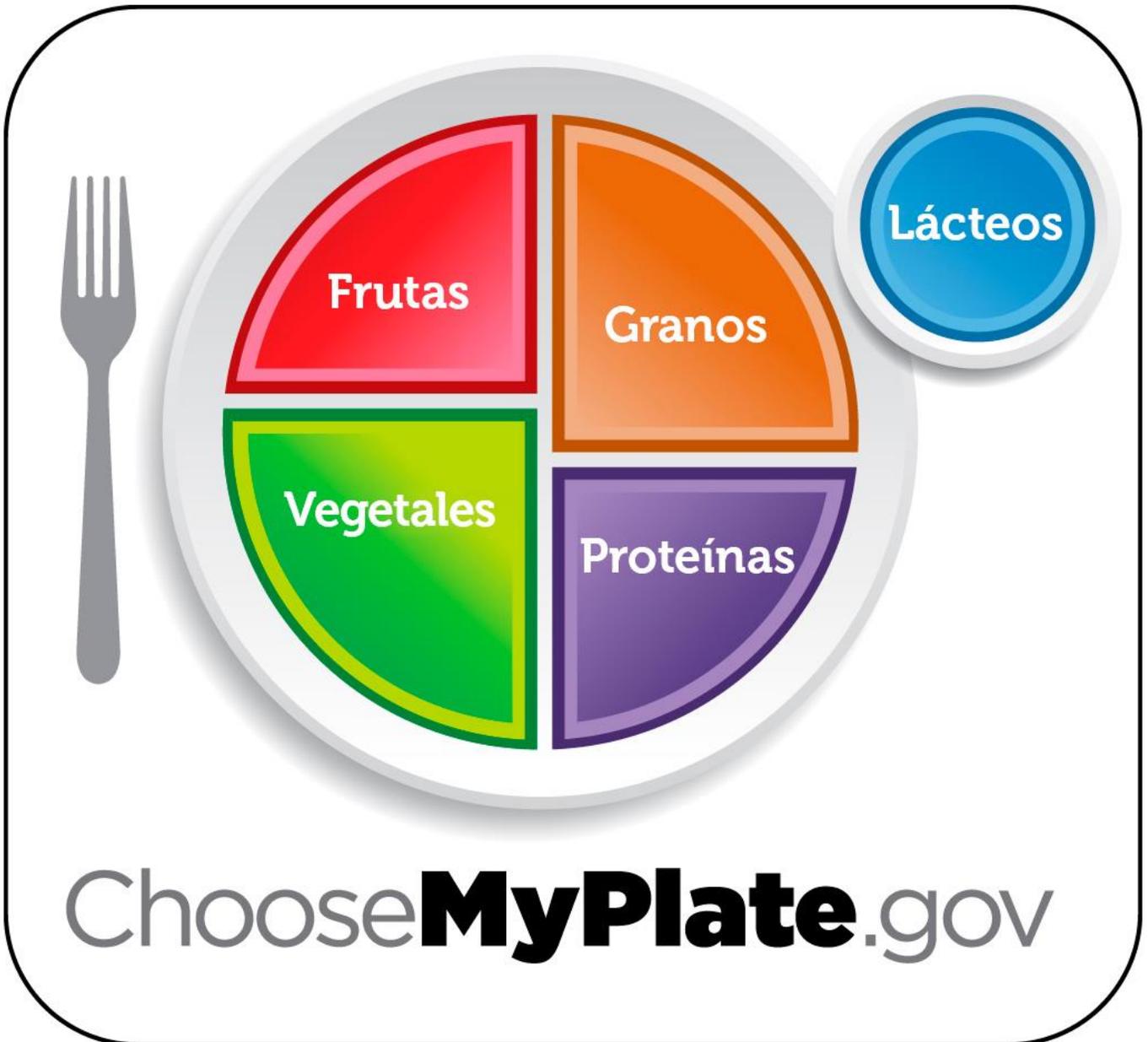
# PROGRESO (A)

Bebí un refresco cola/gaseosa <b>5 pasos</b>	Comí patatas fritas <b>2 pasos</b>	Tomé una bebida energizante <b>5 pasos</b>	Comí galletas <b>4 pasos</b>
Comí judías verdes <b>7 pasos</b>	Comí arroz y frijoles <b>12 pasos</b>	Comí mantequilla de maní y jalea <b>9 pasos</b>	Bebí jugo de naranja <b>7 pasos</b>
Comí un sándwich de jamón y queso <b>9 pasos</b>	Comí una manzana <b>7 pasos</b>	Bebí un vaso de leche <b>8 pasos</b>	Comí pan integral <b>7 pasos</b>
Comí una papa al horno <b>8 pasos</b>	Tomé un tazón de sopa de verduras <b>11 pasos</b>	Tomé helado <b>4 pasos</b>	Comí una banana <b>7 pasos</b>

# PROGRESO (B)

Me quedé hasta tarde jugando videojuegos <b>5 pasos</b>	Anduve en bicicleta después de la escuela <b>8 pasos</b>	Miré televisión después de la escuela <b>0 pasos</b>	Me acosté temprano <b>10 pasos</b>
Jugué un juego afuera <b>10 pasos</b>	Me quedé hasta tarde haciendo tarea <b>5 pasos</b>	Corrí una milla <b>8 pasos</b>	Me quedé hasta tarde hablando por teléfono <b>5 pasos</b>
Hice la tarea apenas llegué de la escuela <b>10 pasos</b>	Caminé en lugar de ir en auto <b>8 pasos</b>	Me quedé despierto/a hasta tarde sin ningún motivo <b>5 pasos</b>	Junté hojas con un rastrillo <b>8 pasos</b>
Comí brócoli <b>8 pasos</b>	Comí una cena equilibrada <b>10 pasos</b>	Comí una barra de chocolate <b>3 pasos</b>	Comí una hamburguesa <b>5 pasos</b>

# Mi plato



# MI PLAN DE ACCIÓN

Desayuno

Cereal, leche, banana, jugo de naranja

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Hora a la que me levanto: \_\_\_\_\_  
Hora a la que me voy a dormir: \_\_\_\_\_

Cena

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Bocadillos

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ejercicio

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

Almuerzo

_____	Lunes
_____	Martes
_____	Miércoles
_____	Jueves
_____	Viernes
_____	Sábado
_____	Domingo

# MISIÓN A MARTE

1. Te has ofrecido como voluntario para participar de un entrenamiento para viajar al espacio y formar parte de un esfuerzo para hacer que Marte sea habitable. Tendrás que cambiar de forma drástica tu rutina diaria para comenzar con el entrenamiento para la misión. Tienes que abandonar una de tus actividades favoritas para prepararte.
2. Debido a la misión, estarás alejado de tu vida normal por un tiempo. Tendrás que abandonar una de tus metas.
3. En la nave espacial que te llevará a Marte hay espacio limitado. Tendrás que abandonar una de tus posesiones.
4. Los ingenieros han rediseñado la nave espacial para hacerla más segura, pero ahora hay menos espacio adicional. Tienes que dejar otra de tus posesiones.
5. Te informan que, para poder aprovechar la misión, estarán en Marte por más tiempo y, para esto, deben realizar más entrenamiento. Perderás una de tus metas, una actividad y algo que te gustaría tener algún día. Y debido a lo ocupado que estás ahora, dos personas importantes desaparecen de tu vida porque ya no puedes sostener tus relaciones con facilidad.
6. A medida que incrementa el estrés por la misión que se aproxima, ahora te resulta incluso más difícil tener tiempo para las personas que te importan. Descarta dos recuadros que contengan personas importantes.
7. Cuando te preparas para embarcar, se hace cada vez más evidente que la misión ocupará décadas de tu vida. Debes descartar cuatro más de los recuadros sobrantes. ¿Cuáles?
8. Has regresado de la misión y vivirás el resto de tu vida solamente con esta persona, posesión, meta o actividad.

# PERCEPCIONES

Creo que el hecho describe \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

¿Tenía razón?  Sí  No

El hecho que realmente describe es \_\_\_\_\_

Creo que el hecho describe \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

¿Tenía razón?  Sí  No

El hecho que realmente describe es \_\_\_\_\_

Creo que el hecho describe \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

¿Tenía razón?  Sí  No

El hecho que realmente describe es \_\_\_\_\_

Creo que el hecho describe \_\_\_\_\_

porque \_\_\_\_\_

¿Tenía razón?  Sí  No

El hecho que realmente describe es \_\_\_\_\_