



Tú ya sabes que Girl Scouts es divertido. Y qué crees, ¡también es una excelente manera de desarrollar tu fuerza interior para que estés lista para cualquier cosa!

Los científicos han descubierto que ciertas actividades son buenas para mejorar tu estado de ánimo, calmarte cuando estás estresada y ayudarte a enfrentar desafíos. Y muchas de estas actividades las puedes realizar en Girl Scouts. La tabla de abajo contiene 10 habilidades que te ayudan a aumentar tu resiliencia o capacidad de recuperación. Cada habilidad tiene dos opciones de actividades, extraídas del programa de Girl Scouts.

Elige la que se te antoje ¡y ponte a hacerla!

Para obtener tu parche, tienes que completar la siguiente cantidad de actividades:

- ▶ Daisies y Brownies—3
- ▶ Juniors y Cadettes—5
- ▶ Seniors y Ambassadors—7

¡Haz de cuenta que esto es un experimento! ¿Qué actividades te hacen sentir más feliz o más tranquila?

Sigue haciéndolas para convertirte en una Girl Scout que sea resiliente, lista y fuerte.



La actividades de la tabla fueron seleccionadas de los siguientes programas de Girl Scouts:

Insignias/Pétalos: Liderazgo Digital (B); Dibujo (J); Mi Mejor Yo (B); Mi Historia Familiar (B); Aprendiz de Arte en Exteriores (C); La Ciencia de la Felicidad (C); Investigadora en Ciencia Espacial (J); Mantenerse en Forma (B); Exploración de Carreras STEM (J); Aventura en Senderismo (S, A); Árboles (C); Voz por los Animales (S).

Premios: Día de Acción Mundial; Mi Promesa, Mi Fe; Journey Piensa como Científica Amateur; Día Mundial del Pensamiento.

Iniciativas: Promesa del Árbol de Girl Scouts, proyectos de servicio nacional (Ciencia Amateur, Lucha contra el Hambre, Homenaje a Agentes de Cambio, Escritura de Cartas, Fabricación de Máscaras, Promueve el Voto, Tarjetas de San Valentín).

El nombre y la marca GIRL SCOUTS®, Resilient. Ready. Strong™ (Resilientes, listas y fuertes™), el diseño del trébol y las marcas comerciales y logotipos asociados son propiedad de Girl Scouts of the USA. ©2021 Girl Scouts of the USA. No destinado para uso comercial. Este material es propiedad de GSUSA y solo puede ser utilizado, reproducido y distribuido por el personal de GSUSA, los consejos locales, voluntarios, unidades de servicio y tropas de Girl Scouts, y únicamente para fines de Girl Scouts.



Visita www.girlscouts.org/wellness para realizar actividades online y comprar tu parche.

Para cada habilidad, hay dos actividades. Hay un total de 20 actividades para elegir. Por el momento, los enlaces a las actividades aquí contenidos están únicamente en inglés.

Comprender las emociones

1. Crea una “cajita de la felicidad” para llenarla con cinco cosas que te hagan sonreír, como fotos, materiales de arte, libros o tus juguetes favoritos. Abre la cajita cuando estés preocupada, molesta o simplemente necesites levantarte un poco el ánimo.

2. Aprende a usar imágenes mentales para prepararte para tu próxima caminata, carrera o actividad deportiva. Las imágenes mentales pueden mejorar tu desempeño y desarrollar tu confianza en ti misma.

Comparte historias

1. ¡Cuéntales a tus amigas sobre tus vacaciones favoritas, tu mayor aventura o tus sueños para el futuro! Así, ellas sabrán más de ti y tú sabrás más cosas sobre ellas.

2. Crea tu escudo familiar para contar la historia, los valores o los momentos memorables de tu familia. También puedes diseñar el escudo de algún grupo al que pertenezcas, como un club escolar, un equipo atlético o tu tropa de Girl Scouts.

Ponerse en Movimiento

1. Diseña un plan de entrenamiento para tu equipo y desarrolla rutinas creativas de ejercicio que utilicen los mejores estiramientos para enfriar y calentar el cuerpo. Usa los ejercicios y anima a tu tropa para que se mantenga activa.

2. Crea un nuevo movimiento de baile para tu canción favorita. Báilalo todos los días durante una semana u organiza una fiesta de baile y enséñaselo a tus amigas.

Practica la gratitud y la generosidad

1. Selecciona un proyecto de servicio nacional de Girl Scouts y llévalo a cabo para apoyar a tu comunidad. [Escoge el que te guste más.](#)

2. Comienza un diario de gratitud: anota dos o tres cosas por las que estás agradecida y de tres a cinco cosas que te hacen feliz. (¡Pueden ser lo mismo!) Hazlo todos los días durante una o dos semanas. Cuando hayas terminado, anota cómo te hizo sentir hacer el diario. (Extra: ¡esto te cuenta como un paso para el parche de La Ciencia de la Felicidad!)

Experimentar la naturaleza

1. Visita un huerto en tu comunidad o tu propio patio trasero para obtener ideas para crear tu propio huerto.

2. Realiza una búsqueda de tesoros en el cielo nocturno: identifica estrellas, constelaciones o planetas. Utiliza un libro, un planisferio celeste (o buscador de estrellas) o un app de smartphone para ubicarlas.

Conexión con los animales

1. Pon un comedero para pájaros, planta flores para atraer colibríes o sal a ver y escuchar a nuestros amiguitos emplumados.

2. Habla con un veterinario, rescatista de animales o un cuidador de zoológico para enterarte cómo es una carrera en el área de protección de animales.

Disfrutar un pasatiempo

1. Busca un sitio al aire libre: puede ser un lago, un arroyo, un sendero o tu propio patio trasero. Dibuja, filma o fotografía el sitio varias veces durante el mismo día o en días distintos. Observa cómo cambia la apariencia del lugar según el clima y la hora del día.

2. Dibuja un bodegón tres veces, cada una con técnicas diferentes (lápices de colores, lápices normales, carboncillo, pluma, marcadores, pasteles, crayones).



Hallar sentido

1. Crea un recuerdo (una pintura, un collage, una canción, un poema, un álbum de recortes, un marcador de libros, una joya u otro objeto) que te recuerde tu línea favorita de la Ley de Girl Scouts.



2. Cada trabajo es una manera diferente de ayudar a los demás. Elige dos o tres ocupaciones que te interesen y descubre cómo pueden darle un mayor sentido a tu vida y la de los demás: entrevista a personas de tu comunidad, mira videos o lee artículos sobre estas ocupaciones.

Conexión con la comunidad

1. La música une a la gente y, cuando la gente se une, se construye una comunidad. Compón una canción sobre algo importante para ti (la amistad, la familia, uno de tus animales favoritos, etc.). Graba tu canción y compártela con otras personas o cántala en un evento.

2. Tú perteneces a una comunidad mundial de niñas. Crea una declaración de derechos de las niñas que contenga al menos cinco cosas que crees que las niñas deberían tener derecho a hacer.



Take Action (Tomar Acción)

1. Planta un árbol para apoyar la Promesa del Árbol de Girl Scouts y únete a un movimiento mundial para abordar el cambio climático, un árbol a la vez.



2. Aprende la diferencia entre el servicio comunitario y el concepto de Tomar Acción de Girl Scouts, y luego haz una lluvia de ideas sobre algunas formas de participar en este último. ¿Eres junior o de mayor nivel en Girl Scouts? Empieza a planear cómo ganar tu premio Bronce, Plata u Oro.

¿Cómo te fue? **Cuéntanos de tu experiencia en bit.ly/gs-rrs-eval a más tardar el 30/9/22,** y obtendrás 10% de descuento en tu próxima compra de \$25 o más en la Tienda Girl Scouts.