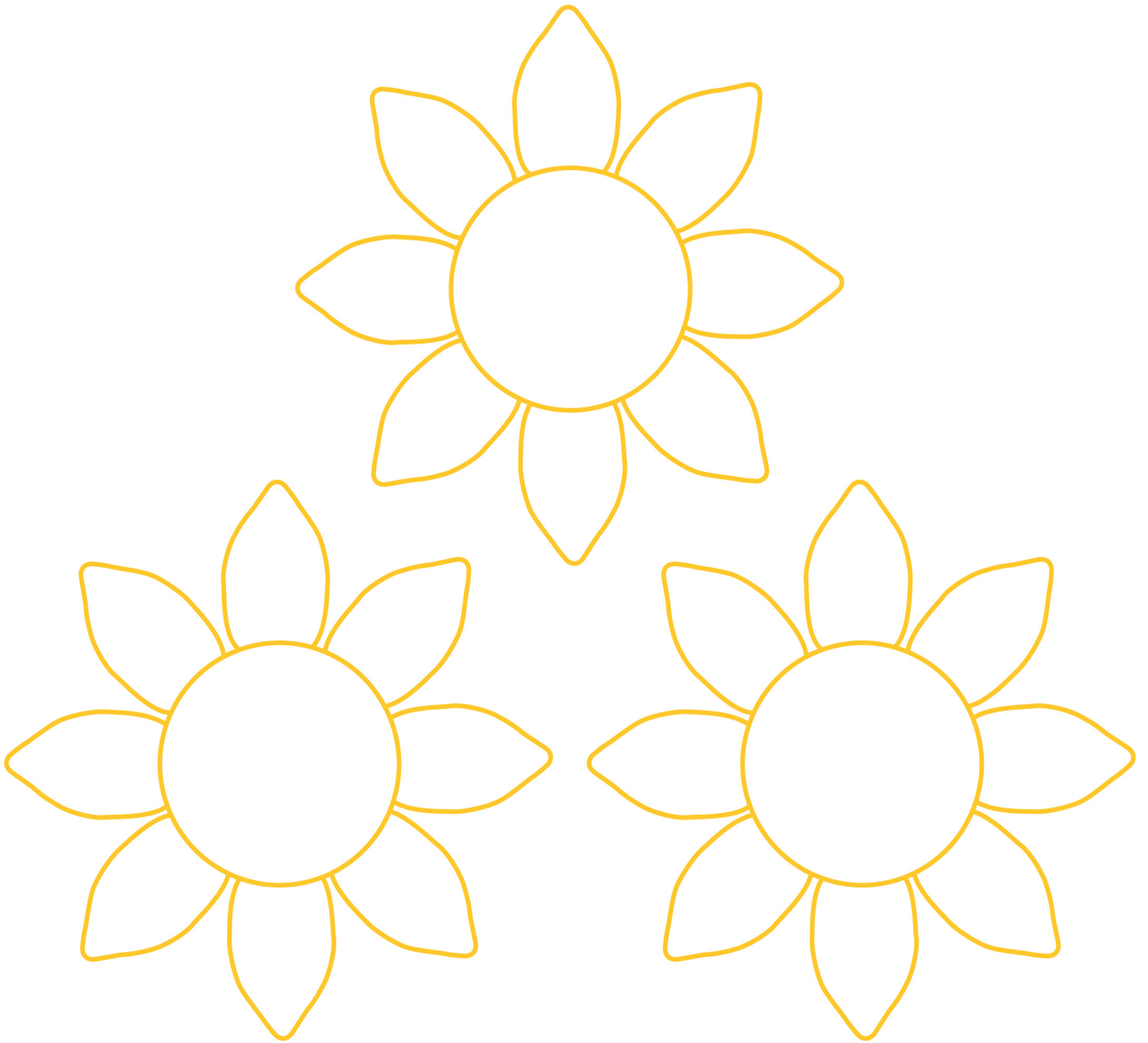


SPANISH VERSION

HOPEFUL MINDS OVERVIEW  
HOPEWORK BOOK



Name: \_\_\_\_\_

Diseñamos el Libro de esperanza para que se use junto con el currículo general de Hopeful Minds, que se puede descargar gratis en [www.hopefulminds.org](http://www.hopefulminds.org). Lo alentamos a usar este programa en la casa, en la escuela, en la iglesia, durante los programas extracurriculares, con la policía enseñando programas para jóvenes o en cualquier lugar donde haya grupos de personas ansiosas por activar la esperanza.

Nuestro libro de trabajo se puede utilizar con cualquier población. Creemos que la esperanza es una habilidad que todos deberían desarrollar, ya que las investigaciones han descubierto que la esperanza tiene un impacto en muchas áreas de la vida. TODOS necesitamos saber manejar proactivamente la desesperanza y tener habilidades para activar la esperanza.

El Resumen es una introducción al “qué, por qué y cómo” de la esperanza. Lo alentamos a que use nuestro Análisis profundo de Hopeful Minds al completar el Libro de esperanza, y consulte nuestros otros recursos disponibles, incluida una Guía para padres.

Mientras trabaja con los materiales, le pedimos que comparta las imágenes del libro de trabajo en las redes sociales, para ayudarnos a aprender e inspirar a otros sobre el “cómo” tener esperanza. Etiquete a **@ifredorg @theshinehopecompany** y use los hashtags **#HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope** mientras publica. Para nuestros usuarios más jóvenes, asegúrese de obtener el permiso de los padres antes de publicar algo en las redes sociales. Gracias por elegir la esperanza no solo para ti, sino para aquellos que comparten y enseñan en el camino. Juntos, podemos mejorar nuestro futuro colectivo. La esperanza es clave para crear todo lo que queremos.

*Language: Spanish*

*These materials are designed to assist you in learning about hope. They should not be used for medical advice, counseling, or other health-related services. iFred, The Shine Hope Company and Kathryn Goetzke do not endorse or provide any medical advice, diagnosis, or treatment. The information provided herein should not be used for the diagnosis or treatment of any medical condition and cannot be substituted for the advice of physicians, licensed professionals, or therapists who are familiar with your specific situation. Consult a licensed medical professional, or call 911, if you are in need of immediate assistance.*

ISBN: 978-1-954531-01-7

© 2020, Kathryn Goetzke.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, shared or distributed without the written permission of the publisher. For more information, please contact [activate@theshinehopecompany.com](mailto:activate@theshinehopecompany.com).

# HOPE SCALES

Lo que no se puede medir, no se puede mejorar. Por lo tanto, es importante medir sus niveles de esperanza para monitorear su progreso y controlarse a sí mismo. Si bien hay muchas escalas para la esperanza, usamos las escalas de esperanza de Snyder para niños y adultos para medir la esperanza, ya que se han utilizado en muchos estudios sobre la esperanza. Al tomar la Escala de esperanza de Snyder con regularidad, puede comenzar a ver el vínculo entre la esperanza y los resultados en cada área de su vida.

La esperanza es un viaje; a medida que avance, sus niveles de esperanza subirán y bajarán. Eso está bien. Si practicas tus habilidades de esperanza regularmente, no importa cuán desesperada parezca la vida en los momentos bajos, siempre tendrás un camino de regreso a la esperanza.

Le pedimos que mida su esperanza y aliente a todos los miembros de su comunidad a medir la esperanza, para que podamos comenzar a rastrear la esperanza en personas de todo el mundo. Mientras trabaja en el plan de estudios de Hopeful Minds, considere administrar la escala de esperanza varias veces para que los estudiantes puedan realizar un seguimiento de los cambios en su nivel de esperanza.

Utilice el enlace proporcionado para realizar la evaluación de la escala Snyder Hope (con permiso del tutor legal):

[www.theshinehopecompany.com/measure-your-hope/](http://www.theshinehopecompany.com/measure-your-hope/)

Children's  
Hope Scale



Adult Hope  
Scale



Mi puntuación actual en la escala Snyder Hope:

**¿Cómo te sientes acerca de tu puntuación?**

---

---

**¿Qué tan esperanzado has estado en tu vida?**

---

---

**¿Cómo ha impactado su esperanza en su capacidad para lograr metas?**

---

---

**¿En qué áreas de tu vida sientes que podrías tener más esperanza?**

---

---

Este curso le enseña las habilidades de esperanza que puede usar para crear, mantener y hacer crecer la esperanza. Habrá momentos a lo largo de su vida cuando usted o alguien a quien ama experimente desesperanza. Es en estos momentos, cuando su puntaje de esperanza es más bajo, que es más importante practicar habilidades para activar la esperanza.

El objetivo de este curso es aprender el "cómo" de la esperanza para que pueda crear un modelo para su propia vida y compartir el poder de la esperanza con los demás.

**¿Quién en su vida podría beneficiarse de una mayor esperanza?**

---

---

**¿Qué organizaciones o negocios en su comunidad podrían beneficiarse al aprender sobre la esperanza?**

---

---



# BUSCADOR DE FORTALEZAS

Comprender sus fortalezas es otra herramienta importante para crear y mantener la esperanza. Centrarse en sus fortalezas puede ayudarlo a controlar su respuesta al estrés, cultivar pensamientos positivos y concentrarse en el futuro. Además, comprender las fortalezas le permite a uno capitalizar sus fortalezas mientras avanza hacia acciones inspiradas, un elemento necesario en la esperanza. Utilice esta herramienta consigo mismo y con los demás. Queremos enfocarnos en las fortalezas de los niños en lugar de lo que están haciendo mal porque reconocer las fortalezas en los niños puede ayudarlos a desarrollar confianza y apoyar su búsqueda de esperanza de por vida. A medida que continúe con este libro de trabajo, se le pedirá repetidamente que reflexione sobre sus fortalezas. Es una forma positiva de crear un futuro más esperanzador.

Puede consultar sus fortalezas aquí *(con permiso del tutor legal)*:

[www.hopefulmindsets.pro.viasurvey.org](http://www.hopefulmindsets.pro.viasurvey.org)



**Escriba las cinco fortalezas principales de sus resultados:**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

¿Cuál de estas fortalezas crees que está más ligada a tu capacidad de crecer y mantener la esperanza?

---

---

¿Estás activando tus fortalezas regularmente? ¿Cómo es eso?

---

---

¿Cómo puede utilizar mejor sus fortalezas en casa? ¿En el trabajo?

---

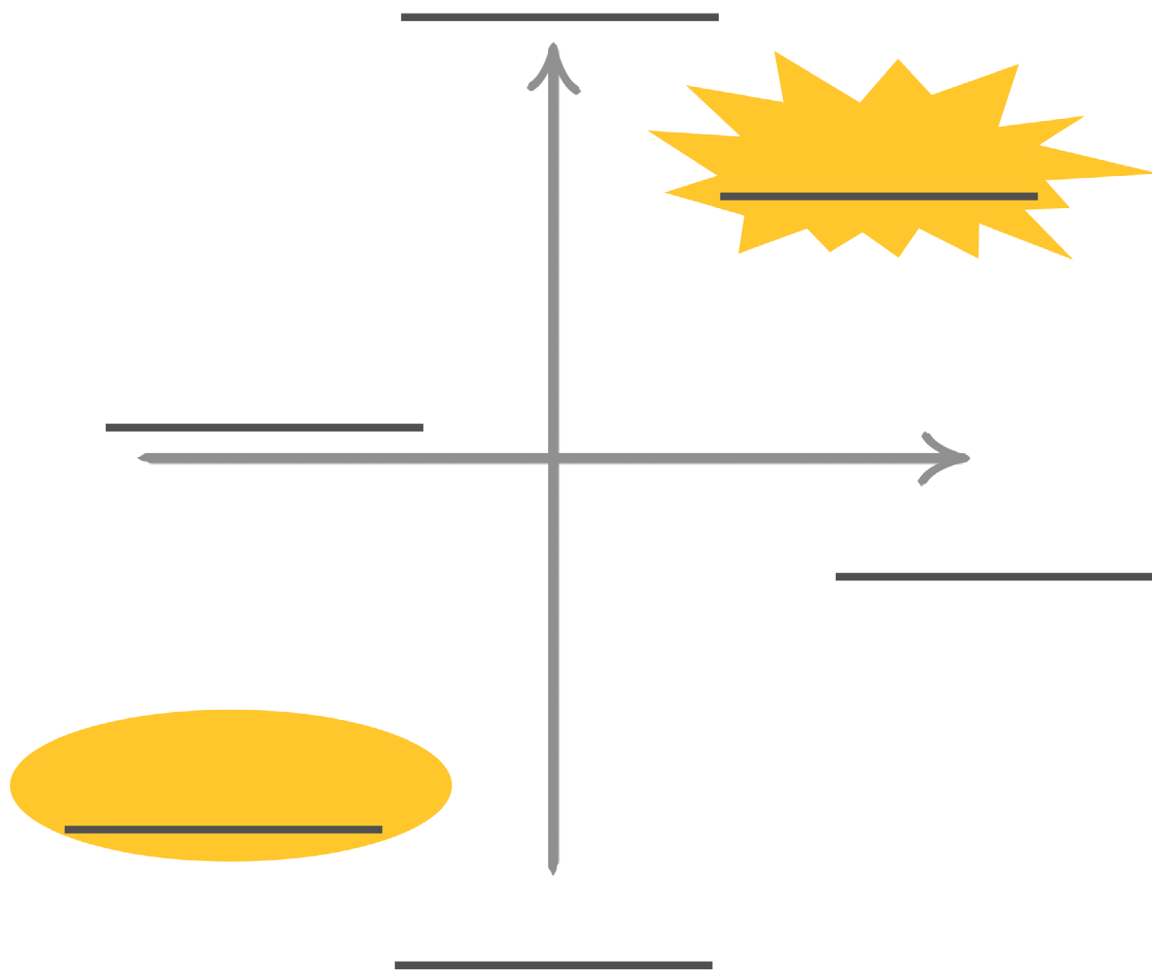
---

HOJAS DE TRABAJO DE LA LECCIÓN 1

# EL QUÉ Y EL POR QUÉ DE LA ESPERANZA

Etiquétenos en las redes sociales @ifredorg @theshinehopecompany para compartir su trabajo completo y use los hashtags: #HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope #WhatAndWhyOfHope

# THE HOPE MATRIX



**Instrucciones:** Complete los espacios en blanco de arriba con las siguientes palabras: esperanza, desesperanza, desesperación, impotencia, sentimientos positivos, acciones inspiradas.

# Cinco claves para Shine la esperanza

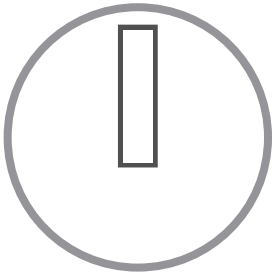
**Instrucciones:** Escriba las cinco claves para Shine la esperanza a continuación y coloree las letras.



---



---



---



---



---

# PARAR. *RESPIRAR.* RELAJAR

**Instrucciones:** encierre en un círculo las cuatro habilidades de estrés favoritas de la lista a continuación. Si hay habilidades de estrés adicionales que usa que no están en la lista, use el espacio a continuación para agregarlas.

## Habilidades de estrés

- Pausa de 90 segundos
- Ejercicios de respiración profunda
- meditación
- Dormir
- Escuchar música relajante
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Centrándonos en nuestros 5 sentidos
- Visualización
- Dibujo
- Escribir en un diario
- Montar una obra de teatro
- Practicar deportes
- Hablando con un amigo o adulto de confianza
- ayudar a otra persona
- Ver un video divertido
- Cualquier otra acción que lo ayude a calmarse

---

## MIS HABILIDADES DE ESTRÉS FAVORITAS

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# HÁBITOS DE FELICIDAD

**Instrucciones:** encierre en un círculo los cuatro hábitos de felicidad favoritos de la lista a continuación. Si hay hábitos de felicidad adicionales que usa que no están en la lista, use el espacio a continuación para agregarlos.

- Establecer objetivos SMART
- Practicar la gratitud
- Practicar la bondad
- Pensar en cosas positivas que nos hacen felices
- hacer ejercicio
- Comenzar bien el día (incluso simplemente hacer la cama)
- Comer alimentos saludables como frutas y verduras.
- Caminar afuera
- Centrarse en la fe
- Tocar un instrumento
- Canto
- Experimentar asombro o asombro
- ser creativo
- Tomar fotos
- dibujar o pintar
- bailar
- Hacer saltos de tijera
- Saltar
- Jugar juegos
- Escuchar música alegre
- Pasar tiempo con amigos
- Voluntariado
- Cualquier otra acción positiva que lo haga feliz

---

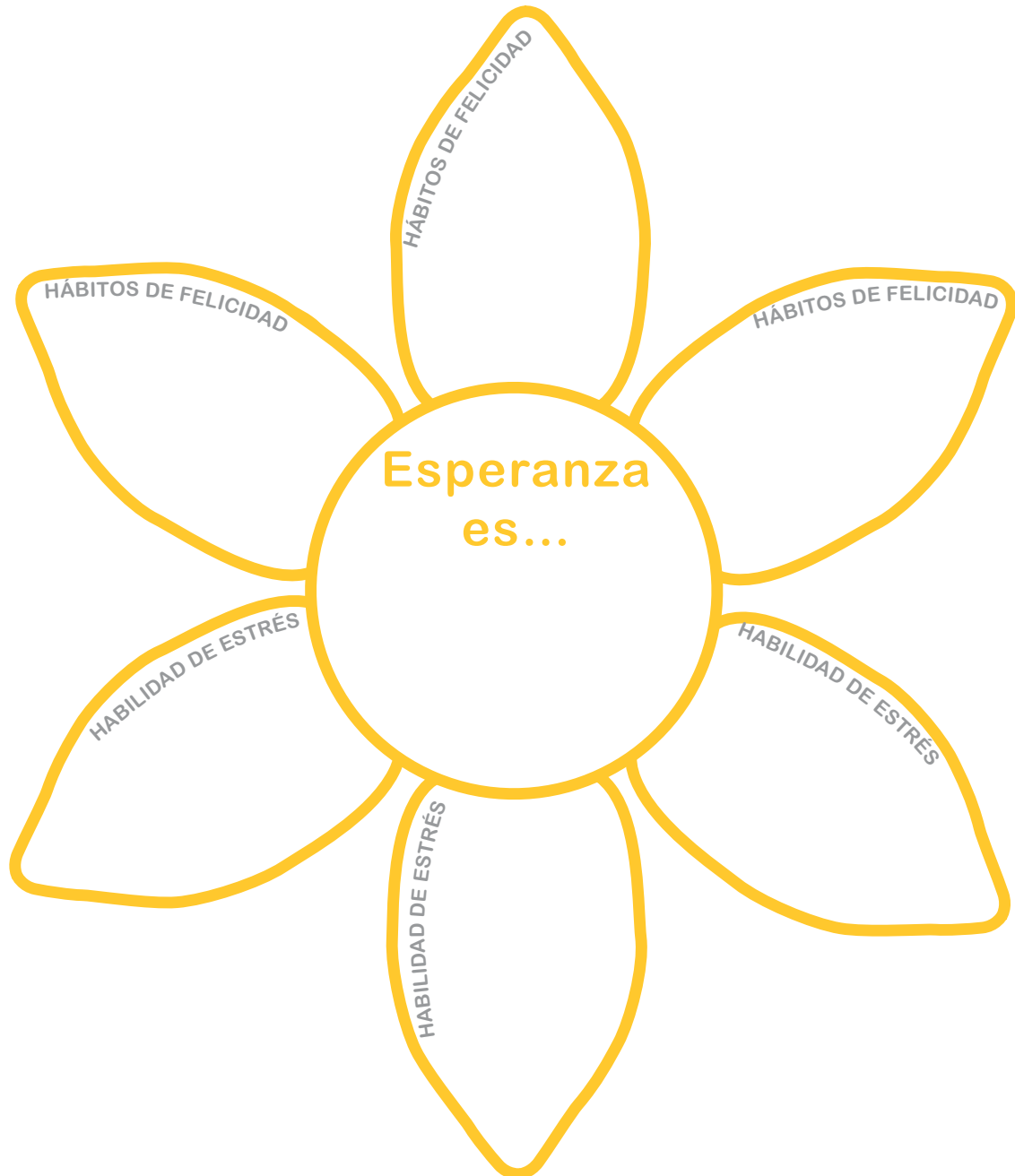
Mis hábitos favoritos de felicidad:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# MI GIRASOL DE ESPERANZA

**Instrucciones:** Comienza llenando el centro del girasol con tu definición de esperanza. Luego, completa la parte superior del girasol con tres hábitos de felicidad que te ayudarán a permanecer en el cerebro de arriba. Finalmente, llene la parte inferior del girasol con tres habilidades de estrés que puede usar para ayudar cuando se encuentre en el cerebro de abajo.



*Mantén tu rostro hacia la luz del sol y no podrás ver la sombra.  
Es lo que hacen los girasoles." –Helen Keller*

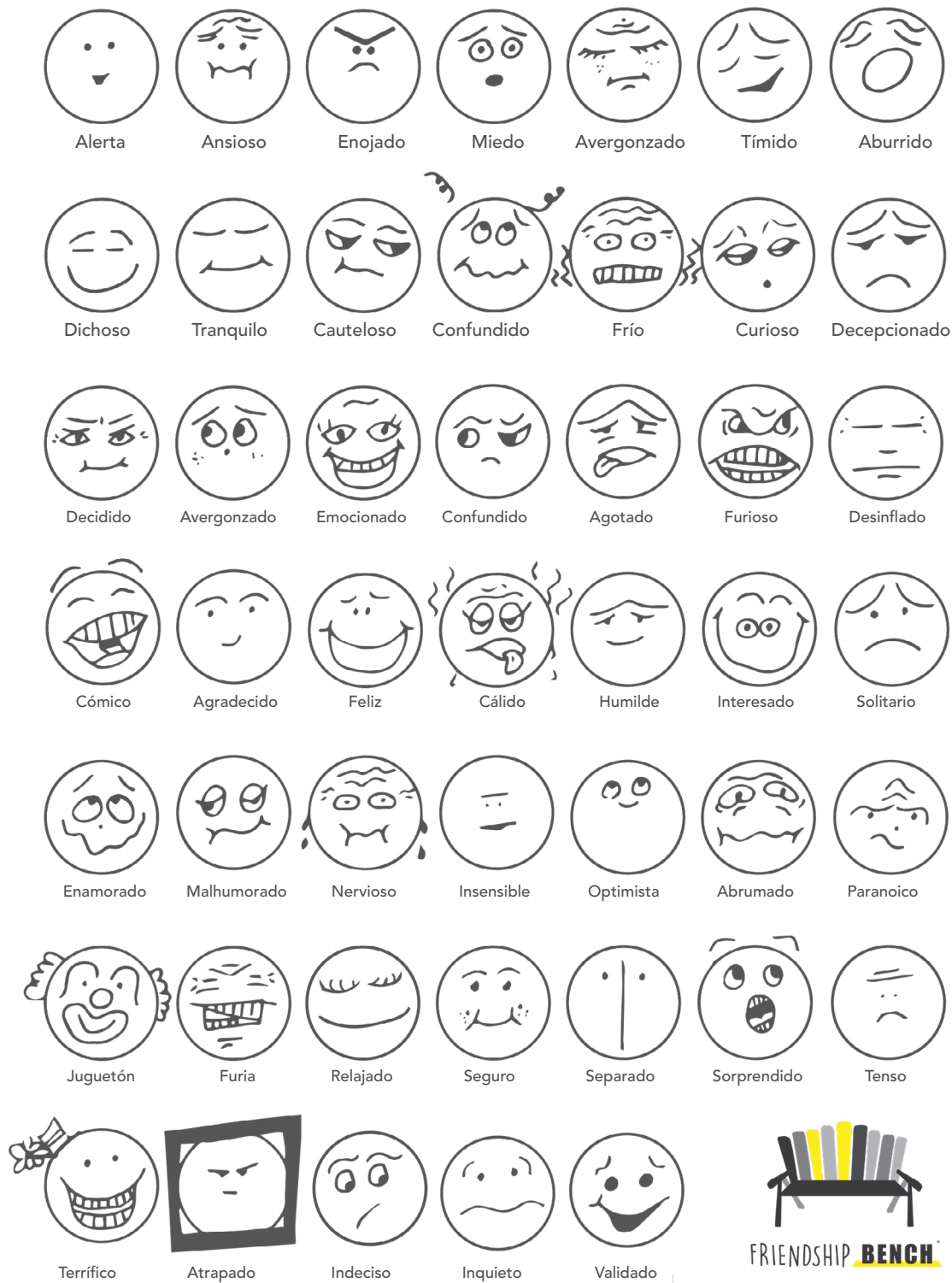


LECCIÓN 2 HOJAS DE TRABAJO

# EMOCIONES Y ACCIONES INTELIGENTES

Etiquétenos en las redes sociales @ifredorg @theshinehopecompany para compartir su trabajo completo y use los hashtags: #HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope #EmotionsAndSmartActions

# Tabla de sentimientos



Esto fue producido con el permiso de Friendship Bench. Vea todo su increíble trabajo y aprenda cómo traer un banco de la amistad a su comunidad en [www.friendshipbenchimabwe.org](http://www.friendshipbenchimabwe.org)

# HOJA DE SENTIMIENTOS

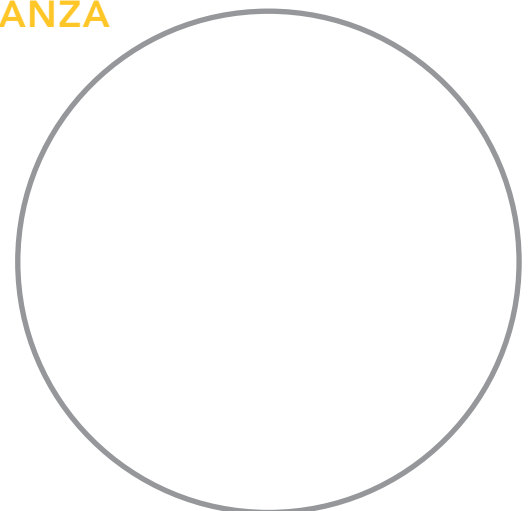
**Instrucciones:** Complete cada columna según las emociones de la izquierda.

## I. IDENTIFICAR SENTIMIENTOS

Emoción.	Cómo se ve?	¿Dónde lo siento?	¿Dónde está en mi cerebro?
FELIZ			 ARRIBA  ABAJO
ENOJADO			 ARRIBA  ABAJO
TRISTE			 ARRIBA  ABAJO
ASUSTADO			 ARRIBA  ABAJO

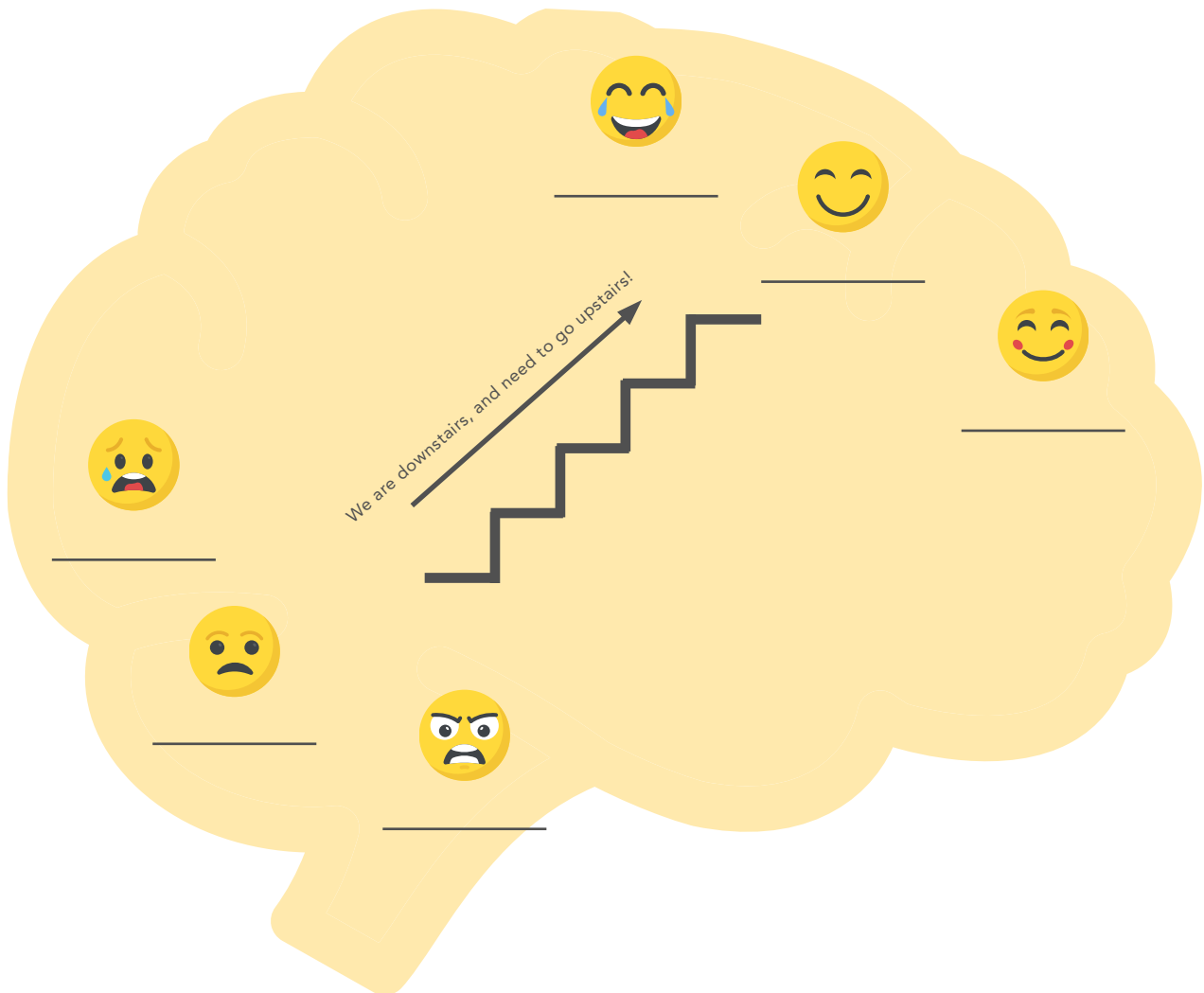
## II. EMOTICONO MI ESPERANZA

**Instrucciones:** Usando el espacio al lado, dibuja un emoticón de esperanza.



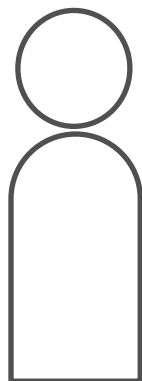
# MI CEREBRO

**I. Instrucciones:** Complete los espacios en blanco con las emociones de las expresiones faciales del emoticón que coincidan con el miedo, la ira, la tristeza, la relajación, la felicidad y la emoción.

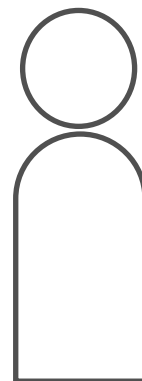


**II. Instrucciones:** Dibuja cómo se siente tu cuerpo cuando estás en tu cerebro de arriba y de abajo.

**ARRIBA**



**ABAJO**



# OBJECTIVOS SMART



## **S**PECIFIC (*ESPECÍFICO*)

Sea específico acerca de su objetivo. Piense en estas preguntas al crear su objetivo: ¿Qué debe lograrse? ¿Quién es el responsable de esto? ¿Qué pasos vas a dar para lograrlo?

---



## **M**EASURABLE (*MEDIBLE*)

¿Puedes medir tu progreso? Si este objetivo llevará mucho tiempo alcanzarlo, establezca objetivos a corto plazo para alcanzar en el camino.

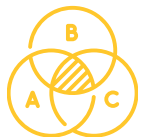
---



## **A**CHIEVABLE (*REALIZABLE*)

¿Estás inspirado y motivado para alcanzar tu meta? ¿Tienes las herramientas o habilidades que necesitas? Si no, ¿sabes cómo puedes conseguirlos?

---



## **R**ELEVANT (*RELEVANTE*)

¿Tu objetivo tiene sentido? ¿Coincide con lo que está tratando de lograr en el panorama general?

---



## **T**IME-BOUND (*LIMITADOS EN EL TIEMPO*)

¿Es su tiempo realista? ¿Podrás lograr tu objetivo en el tiempo establecido? Piense en lo que puede querer lograr en el punto medio.

# ACCIONES INSPIRADAS

**Instrucciones:** Escriba o dibuje las respuestas a cada una de las siguientes indicaciones.

**Mi meta en el salón de clases esta semana es:**

**Me ayudaré a alcanzar mi meta al:**

**Cosas que podrían impedirme alcanzar mi meta:**

**Formas en que superaré esos obstáculos:**

# HOJAS DE TRABAJO DE LA LECCIÓN 3

# DESAFÍOS A LA ESPERANZA

Etiquétenos en las redes sociales @ifredorg @theshinehopecompany para compartir su trabajo completo y use los hashtags: #HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope #EmotionsAndSmartActions

# RED NUTRITIVA

**Instrucciones:** Escriba o dibuje las respuestas a cada una de las siguientes preguntas.

**Amigos y familiares con los que puedo contar y confiar:**

**Personas a las que recurro para habilidades de estrés:**

**Personas con las que practico Hábitos de la Felicidad:**

**Cosas a las que me puedo conectar:**

*ej. Consejero Espiritual, Apoyo de Pares, Animales, Naturaleza, etc.*

**Maestros, médicos y expertos a los que acudo en busca de apoyo:**

**Recursos comunitarios que puedo utilizar:**

**¿A dónde puedo acudir en tiempos de crisis?** *Si no puede enumerar a nadie, puede consultar nuestra lista de recursos para saber cómo conectarse. Visite <https://hopefulcities.org/get-support/>*

**Una persona con la que siempre puedo contar, incluso si no somos cercanos:**



# SUPERVILLANOS DE LA ESPERANZA

**Instrucciones:** Dibuja los supervillanos y monstruos enumerados en los cuadros a continuación. Escriba las respuestas a las indicaciones naranjas.

**Dibuja tu Superhéroe de Esperanza**

**Nuestro héroe de la esperanza derrota a nuestros villanos de la esperanza.**

**Me Preocupo por:** \_\_\_\_\_

**Mi Monstruo de Preocupaciones:**

**Rumio sobre:** \_\_\_\_\_

**Mi monstruo rumiante:**

**Fallé en:** \_\_\_\_\_

**Mi Monstruo Fracasado:**

**Siento desesperanza porque:** \_\_\_\_\_

**Mi monstruo de desesperanza:**

# CONTROLA LOS CONTROLABLES

**Instrucciones:** Haga una lista o dibuje las cosas que PUEDE controlar en el espacio dentro del girasol. Enumere o dibuje las cosas que NO PUEDE controlar en el espacio alrededor del girasol.



# HOJA DE ESPERANZA

**Instrucciones:** Complete cada cuadro con un dibujo o 1-3 oraciones escritas.

**Dibuja algo en lo que tengas esperanzas:**

**Escribe sobre lo que tienes esperanza:**

**La esperanza es importante porque:**



# MI HÉROE DE ESPERANZA™










## ¿QUÉ TANTA ESPERANZAS TIENES?

¿Has medido tu esperanza últimamente? Cuanto más baja sea tu puntuación, más querrás practicar estas habilidades. Recuerda, la esperanza es un músculo que necesitamos construir. 💪

Puedes consultar  
aquí y obtener tu  
puntuación de  
esperanza.



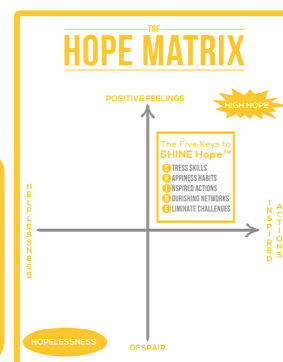
Para escribir tu Brillante Historia de Esperanza, dedica el 20% del tiempo a escribir sobre tu desafío y el 80% a compartir estrategias sobre cómo lo superaste para que otros puedan aprender de ti. Aquí te enseñamos cómo:

-  1. Escribe tu nombre en la línea amarilla junto al recuadro (siéntete libre de colocar tu apodo o cualquier otra cosa que te identifique).
-  2. Pon tu foto favorita en la casilla amarilla, o una imagen de algo que te represente.
-  3. Escribe una introducción a tu historia explicando el mayor reto al que te enfrentaste. Explica los dos ingredientes de la desesperanza: desesperación (sentimientos) e impotencia (incapacidad para actuar) que experimentaste.
-  4. Comparte si sentiste tristeza, ira, miedo u otros sentimientos, y elige **3 Hábitos de Estrés** que utilizaste para manejarlos (puedes tomar ejemplos de la infografía Shine, o elegir los tuyos propios)
-  5. Comparte **3 hábitos que te ayudaron** a sentirte mejor y recuperar el control.
-  6. Cuenta qué hiciste para salir adelante: ¿Tomaste alguna **acción inspiradora**? ¿Dividiste tus metas en pasos más pequeños? ¿Tuviste que cambiar de objetivo?
-  7. Menciona **quiénes fueron tu red** de apoyo y cómo te ayudaron. ¿Hubo alguien que te motivó o te dio consejos útiles? ¿Cómo te acompañaron en el proceso?
-  8. Elige **3 desafíos de la lista "Eliminando desafíos"** del infográfico y explica cómo los superaste. ¿Qué estrategias usaste para enfrentarlos?
-  9. Escribe tu conclusión. ¿Qué le quieres decir al mundo después de esta experiencia? ¿Qué consejo te hubiera gustado recibir? ¿Cuál es la enseñanza más importante de tu historia?

Si te sientes inspirado por esta dinámica, comparte tu historia para ayudar a que estas habilidades lleguen a todo el mundo. ✨🌍

#Hope #ShineHope #MyShineHopeHero

Todos hemos pasado por momentos en los que sentimos que no hay salida, cuando nos invade la tristeza o sentimos que nada tiene sentido. La clave está en usar las habilidades de Shine Hope para transformar esos sentimientos en algo positivo y pasar de la desesperanza a la acción. ¡Con práctica, fortalecerás tu capacidad para superar desafíos! 💪





# MI HÉROE DE ESPERANZA™



## Kathryn Goetzke

Cuando Kathryn tenía 18 años y estaba en su primer año en la Universidad de Iowa, su papá falleció por suicidio. Ese evento cambió su vida por completo. A los 20 años, ella misma intentó quitarse la vida, pero guardó el secreto por 10 años. A pesar de todo, logró terminar la universidad, obtener una maestría en negocios internacionales, fundar dos empresas, lanzar una marca y crear una organización sin fines de lucro.



Para su recuperación, utilizó muchas habilidades para manejar el estrés: lloró cuando lo necesitó, fue a terapia, aprendió a meditar, practicó respiración profunda y escuchó música. También viajó mucho, hizo senderismo, ejercitó su cuerpo y mente con el boxeo y pasó tiempo en la naturaleza, explorando lugares como África y Australia.



Kathryn también cultivó hábitos de felicidad. Escuchaba a The Killers, asistía a conciertos, cuidaba su alimentación y priorizaba su descanso. Se enfocó en lo que le apasionaba, así que fundó la organización iFred y dedicó tiempo al voluntariado. Se comprometió con su propósito de vida, viajó a Brasil y tuvo muchas aventuras con sus perros Duncan y Kalli.



Además, tomó muchas acciones inspiradas para alcanzar sus metas. Se enfocó en lograr pequeños avances: primero consiguió su título, luego su MBA. Lastimosamente no pudo hablar de sus metas profesionales con su papá nunca más pero logró encontrar mentores en el mundo de los negocios. Sus hermanos la apoyaron siempre, pero su mamá fue especialmente su fuente de fortaleza.



Contar con una red de apoyo también fue clave. Se rodeó de amigos compasivos y divertidos que la ayudaron a sanar. Asistió a terapia y se acercó más a Dios. Encontró la paz en los animales, pasando tiempo con caballos salvajes en Nevada.



Kathryn trabajó en eliminar desafíos como la ansiedad y la culpa. Aprendió a conectar con el presente y fundó una empresa para enseñar a otros cómo mejorar su estado de ánimo usando sus sentidos. Decidió enfocarse en lo que sí podía controlar: su presente y su futuro. Aprendió a soltar lo que no podía cambiar y convirtió sus fracasos en herramientas para enseñar a otros sobre la esperanza.

Gracias al método Shine Hope, Kathryn encontró un camino más saludable. Lleva casi 20 años sobria y ha liderado su organización durante el mismo tiempo. Actualmente es representante de la Federación Mundial de Salud Mental para la ONU y ha compartido su historia en lugares como el Banco Mundial, Harvard y Naciones Unidas. Ha desarrollado programas para enseñar esperanza a niños, ha publicado estudios y ahora trabaja en llevar este modelo a empresas y universidades. Está en una misión para asegurarse de que todos aprendan a tener esperanza, una persona a la vez. Es una inspiración y un verdadero ejemplo de lo que enseña.

**#Hope #ShineHope #MyHopeHero**

© 2024 The Shine Hope Company LLC.





# MI HÉROE DE ESPERANZA™

To add image in  
this area, edit the  
PDF via Adobe  
Acrobat or any  
PDF app editor.



**#Hope #ShineHope #MyHopeStory**

© 2024 The Shine Hope Company LLC.





# MI HISTORIA DE ESPERANZA™










## ¿QUÉ TANTA ESPERANZAS TIENES?

¿Has medido tu esperanza últimamente? Cuanto más baja sea tu puntuación, más querrás practicar estas habilidades. Recuerda, la esperanza es un músculo que necesitamos construir. 💪

Puedes consultar aquí y obtener tu puntuación de esperanza.



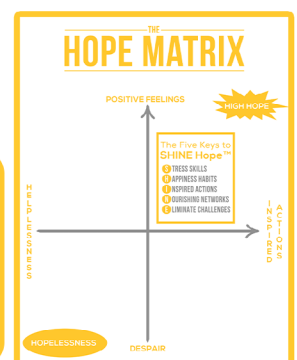
Para escribir tu Brillante Historia de Esperanza, dedica el 20% del tiempo a escribir sobre tu desafío y el 80% a compartir estrategias sobre cómo lo superaste para que otros puedan aprender de ti. Aquí te enseñamos cómo:

-  1. Escribe tu nombre en la línea amarilla junto al recuadro (siéntete libre de colocar tu apodo o cualquier otra cosa que te identifique).
-  2. Pon tu foto favorita en la casilla amarilla, o una imagen de algo que te represente.
-  3. Escribe una introducción a tu historia explicando el mayor reto al que te enfrentaste. Explica los dos ingredientes de la desesperanza: desesperación (sentimientos) e impotencia (incapacidad para actuar) que experimentaste.
-  4. Comparte si sentiste tristeza, ira, miedo u otros sentimientos, y elige **3 Hábitos de Estrés** que utilizaste para manejarlos (puedes tomar ejemplos de la infografía Shine, o elegir los tuyos propios)
-  5. Comparte **3 hábitos que te ayudaron** a sentirte mejor y recuperar el control.
-  6. Cuenta qué hiciste para salir adelante: ¿Tomaste alguna **acción inspiradora**? ¿Dividiste tus metas en pasos más pequeños? ¿Tuviste que cambiar de objetivo?
-  7. Menciona **quiénes fueron tu red** de apoyo y cómo te ayudaron. ¿Hubo alguien que te motivó o te dio consejos útiles? ¿Cómo te acompañaron en el proceso?
-  8. Elige **3 desafíos de la lista "Eliminando desafíos"** del infográfico y explica cómo los superaste. ¿Qué estrategias usaste para enfrentarlos?
-  9. Escribe tu conclusión. ¿Qué le quieres decir al mundo después de esta experiencia? ¿Qué consejo te hubiera gustado recibir? ¿Cuál es la enseñanza más importante de tu historia?

Si te sientes inspirado por esta dinámica, comparte tu historia para ayudar a que estas habilidades lleguen a todo el mundo. ✨🌍

#Hope #ShineHope #MyShineHopeStory

Todos hemos pasado por momentos en los que sentimos que no hay salida, cuando nos invade la tristeza o sentimos que nada tiene sentido. La clave está en usar las habilidades de Shine Hope para transformar esos sentimientos en algo positivo y pasar de la desesperanza a la acción. ¡Con práctica, fortalecerás tu capacidad para superar desafíos! 💪





# MI HISTORIA DE ESPERANZA™



## Kathryn Goetzke

Cuando tenía 18 años y estaba en mi primer año en la Universidad de Iowa, llamé a casa y escuché una voz desconocida al otro lado del teléfono. No reconocí quién era y me pidió hablar con mi mamá. Cuando ella tomó la llamada, me dijo que mi papá se había quitado la vida. En ese momento, mi mundo se vino abajo. Sentí una tristeza tan profunda que pensé que nunca podría superarla, y una impotencia enorme porque no había nada que pudiera hacer para traerlo de vuelta.



A pesar del dolor, tenía que seguir adelante. Comencé a usar habilidades para manejar el estrés: lloré cuando lo necesitaba, me desahugué practicando boxeo y aprendí técnicas de respiración para calmar mi ansiedad. Escuchaba música relajante cuando sentía que todo se volvía difícil, y empecé a hacer senderismo por el mundo. También descubrí que involucrar mis sentidos me ayudaba a conectar con el presente.



Los hábitos de felicidad fueron clave. Me aseguré de dormir bien, empecé a comer más sano y eliminé el alcohol de mi vida. Cambié el cigarro por el running y encontré en la comedia y la risa una forma de sanación. La música también jugó un papel importante: convertí mi pasión en un propósito, fundé una empresa y me comprometí con el voluntariado. Bailar y asistir a conciertos en vivo (mis favoritos, The Killers) se volvieron formas esenciales de liberación.



También puse en práctica mis acciones inspiradas. Aunque tuve que ajustar mis objetivos: tomé mi educación año por año hasta graduarme. Tuve que cambiar el vivir todas las experiencias planeadas con mi papá, busqué mentores y figuras paternas que me guiaran. Me acerqué más a mis hermanos y sus hijos, y encontré modelos a seguir como Paul Carter y el Dr. Belfer. Además mi madre fue mi pilar, mi mayor fuente de fortaleza e inspiración.



Mi red de apoyo fue fundamental. Me mantuve cerca de amigos y familiares, viajando, bailando, estudiando y riendo. Su amabilidad y apoyo me ayudaron a sanar. Aprendí a perdonar a mi papá por irse, y también a perdonarme a mí misma por no haber podido ayudarlo a quedarse. Mi fe creció, me acerqué muchísimo a Dios y así entendí que aunque no pude salvarlo, esta experiencia me enseñaría a ayudar a otros.



No fue fácil eliminar desafíos como el sobrepensar, la culpa o la preocupación. Sin embargo, estudié técnicas para vivir más en el presente y evitar quedarme atrapada en el pasado. Analicé las razones que llevaron a mi papá a tomar esa decisión y aprendí cómo evitar que me pasara a mí. Me di cuenta de que así como no lo logré con mi padre, tampoco podía controlar a los demás, solo mis propias acciones. En base a esto, decidí crear programas para ayudar a otros sin apegarme a si los usaban o no.

No ha sido un camino fácil y requiere esfuerzo constante. Pero gracias a este esquema de Shine Hope, he logrado crear una vida llena de felicidad, aventuras y llena de significado. No es la vida que imaginé, pero es hermosa, porque me permitió transformar mi dolor en una lección para otros. Ahora uso todo lo que mi papá me enseñó en los negocios para crear un modelo de esperanza para el mundo. Sé que estaría muy orgulloso de mí. ✨ Pase lo que pase, sigue brillando.

**#Hope #ShineHope #MyHopeStory**

© 2024 The Shine Hope Company LLC.





# MI HISTORIA DE ESPERANZA™



**#Hope #ShineHope #MyHopeStory**

© 2024 The Shine Hope Company LLC.



# ¿QUÉ ALIMENTA MI ESPERANZA?



Spread Hope. Tag us on social media @ifredorg @theshinehopecompany and use the hashtags  
#HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope #HopeFuel





# ¿A QUÉ ESPERO?

Spread Hope. Tag us on social media @ifredorg @theshinehopecompany and use the hashtags #HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope #ImHopefulFor

# MI DIARIO DE ESPERANZA

1. ¿Cómo estás usando tus herramientas de esperanza para tener éxito? Piensa en el acrónimo Shine y cómo lo has usado.
2. ¿Cómo te ha ayudado la esperanza a superar los obstáculos?
3. ¿Qué objetivos SMART tienes para el futuro?
4. ¿Qué puedes controlar del año escolar? ¿Qué no puedes controlar? ¿Cómo puedes aprovechar al máximo lo que pueden controlar? ¿Cómo puedes liberar las emociones de lo que no pueden controlar? ¿Cómo puede ser creativo acerca de su experiencia este semestre o año?
5. ¿Cómo defines a un héroe? ¿Cuáles crees que son algunas de las cualidades de un héroe? ¿Cómo usa esta persona las herramientas de esperanza en su vida?

Please tag us on social media @ifredorg @theshinehopecompany to share your completed work and use the hashtags: #HopefulMinds #Hope #ShineHope #FiveKeysToShineHope #GrowHope #MyHopeJournal

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# MI DIARIO DE ESPERANZA

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



# Hopeful Minds

## RESUMEN DE HOPEFUL MINDS

## LIBRO DE LA ESPERANZA

El libro Hopework fue diseñado para usarse con el Currículo general de Hopeful Minds, que se puede descargar gratis en [www.hopefulminds.org](http://www.hopefulminds.org). Lo alentamos a usar este programa en el hogar, en la escuela, en la iglesia, durante los programas extracurriculares, con los programas comunitarios de la policía y más. No se necesita capacitación especial, las lecciones son en inglés y están escritas para que cualquier persona que pueda leer inglés pueda usarlas.

Este es un enfoque de esperanza de toda la población, ya que es una habilidad que todos necesitamos aprender, ya que afecta todas las áreas de la vida. TODOS necesitamos saber manejar proactivamente la desesperanza y tener habilidades para activar la esperanza. Thank The Overview es una introducción al "qué, por qué y cómo" de la esperanza. Lo alentamos a que use nuestra Inmersión profunda de Hopeful Minds al finalizar y consulte nuestros otros recursos disponibles, incluida una Guía para padres.

Le pedimos que comparta las imágenes del libro de trabajo en las redes sociales, para ayudarnos a aprender e inspirar a otros en el "cómo" tener esperanza. Etiquete a @ifredorg y use los hashtags #HopefulMinds #Hope mientras publica y asegúrese de obtener los permisos adecuados. Gracias por elegir Hope no solo para ti, sino para que puedas compartir tus habilidades con otros y mejorar nuestro futuro colectivo.