



CELEBRE es un programa comunitario de People's Self-Help Housing, que equipa a estudiantes latinas con las habilidades y la confianza para seguir una educación superior.

A través de recorridos universitarios, talleres para padres y redes vocacionales, estos estudiantes pioneros trabajan duro y se apoyan mutuamente en sus objetivos de lograr la excelencia académica y, para muchos, ser los primeros en sus familias en asistir a la universidad.

Para obtener más información o inscribirse, envíe un correo electrónico a [edu@pshhc.org](mailto:edu@pshhc.org).



# Revista CELEBRE

Actividades e inspiración curadas para y por estudiantes de CELEBRE.



# Un mensaje de Itzelt

Es increíblemente gratificante ser parte de CELEBRE. USTEDES, las estudiantes, son las que lo hacen tan especial. Quería crear este libro de actividades para recordarte que nunca dejes de trabajar para alcanzar tus sueños y metas. ¡Espero que lo disfruten!

Un agradecimiento muy especial al equipo de Comunicaciones de People's Self Help Housing por todo su apoyo a CELEBRE y la creación de este libro de actividades.

Itzelt Santos, Coordinadora de CELEBRE



## Tabla de contenido

'Somos Latinas!' por Spencer, estudiante de CELEBRE ....	3
Palabras Sabias .....	4
Pagina de Colorear .....	5
Actividad de Reflexion .....	6
Pareo de Universidades .....	7
Establecimiento de Metas .....	9
Inventario de Intereses .....	10
Tarjetas de Afirmación .....	11

# Somos Latinas

Un poema escrito por Spencer,  
estudiante de CELEBRE

Una sociedad a tener en cuenta  
Una intensidad que viene dentro  
Nuestro inferno furioso que arde brillante y fuerte  
Nuestro espíritu ardiendo con pasión  
SOMOS LATINAS

De una rica cultura de la que hemos caído  
A un legado lleno de historia y cuentos  
Llevado por guerreros y reinas, poetas y artistas.  
Nuestra resiliencia ante la adversidad y el dolor, las dificultades y la desgracia

Con cada paso que tomamos allenamos el camino  
Para que las generaciones futuras aprovechen el camino  
Abrazar nuestras raíces y abrir nuevos caminos  
Para romper líneas divididas y abrir nuevos caminos

Somos las hijas del sol,  
La personificación del amor y la diversión  
Nuestras voces suenan fuertes y claro  
Exigiendo justicia e igualdad

Así que levantémonos y unámonos  
En cooperación brillamos tanto  
Con corazones llenos de esperanza y determinación  
Nos levantamos para reclamar el lugar que nos  
corresponde en la nación

Una sociedad a tener en cuenta  
Una intensidad que viene desde lo más profundo de  
nuestro interior  
Un inferno furioso que arde brillante y fuerte  
Nuestro espíritu ardiendo de pasión  
Somos Latinas

# Palabras sabias

Eres digno y mereces mucho. Nunca te rindas y te  
arrepientas de no haber hecho algo. Haz todo lo  
que puedas para ayudarte a tener éxito. Prueba  
cosas nuevas incluso si tienes miedo. Nunca dejes  
que nadie apague tu brillo. Haz las cosas porque  
quieres, no por culpa de los demás.

MICHELLE FLORES CASTILLO  
ESTUDIANTE DE 3ER AÑO EN  
CELEBRE

Nada es imposible, sólo hay que  
esforzarse un poco. Puede que sea  
difícil, pero vale la pena.

ESTEFANIA TORRES  
ESTUDIANTE DE 5TO AÑO  
EN CELEBRE

Lo que sera, sera.

BRENDA TORRES  
ESTUDIANTE DE 2DO  
AÑO EN CELEBRE

“

El crecimiento es incómodo; tienes que aceptar la  
incomodidad si quieres expandirte.

VANESSA MORENO  
ESTUDIANTE DE 3ER  
AÑO EN CELEBRE

## Actividad de relajación



DEJA QUE TUS SUEÑOS FLOREZCAN

Tómate unos momentos para respirar profundamente, cierra los ojos e imagínate dentro de 5 años o dentro de 10 años. ¿Cómo es tu vida? ¿Qué estás haciendo? ¿Quién está a tu alrededor? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo te ves?

Una vez que estés listo, dibuja lo que viste en tu visión en el espejo de arriba.

# Pareo de universidades

Utilice su propia experiencia y recuerde las excursiones en las que ha participado para relacionar las universidades con sus ciudades en el mapa.

Utilice Internet para ayudarle a completar el resto.

\*\* ¡Puntos extra si marcas tus 3 mejores escuelas!



## Universidades de California (UCs):

- UC Riverside
- UC Berkeley
- UC Irvine
- UC Merced
- UC San Diego
- UC Davis
- UC Santa Barbara
- UC Santa Cruz
- UC Los Angeles



## Universidades Estatales de California (CSUs):

- CSU Chico
- CSU Sacramento
- CSU Fresno
- CSU Northridge
- CSU San Marcos
- CSU Humboldt
- California Polytechnic State University - SLO
- CSU Monterey Bay
- CSU Stanislaus
- CSU Sonoma
- CSU Channel Islands
- CSU Bakersfield

# Establecimiento de metas

Piensa en una meta que quieras alcanzar. Este objetivo puede estar relacionado con la escuela, tu familia o algo personal. Cuando estés listo, completa el resto:

Mi meta es: \_\_\_\_\_

Este meta es importante para mí porque: \_\_\_\_\_

Completaré mi meta para el (fecha): \_\_\_\_\_

El primer paso para lograr mi meta es: \_\_\_\_\_

El segundo paso para lograr mi meta es: \_\_\_\_\_

El último paso para lograr mi meta es: \_\_\_\_\_

Le pediré a (amigos, familiares) que me ayuden a ser responsable: \_\_\_\_\_

Una vez que logre mi objetivo lo celebraré así: \_\_\_\_\_

# Inventario de Intereses

Para esta actividad pensarás en las cosas que haces que te traen alegría, las cosas que haces en las que eres bueno y las cosas que NO te gusta hacer.

Has una lista de las cosas que te hacen feliz:

Ejemplo: cocinar para mi familia, hacer nuevos amigos, dibujar

Has una lista de las cosas en las que eres buena

Ejemplo: hacer amigos, escribir poemas, crear listas de reproducción

Has lista de cosas que NO te gustan:

Ejemplo: matemáticas, limpieza, hablar delante de la gente

Tómate un tiempo para pensar en el tipo de especialidades o carreras que corresponden con las cosas que te brindan alegría y en las que eres bueno. No dudes en utilizar Internet para obtener ayuda y escribir estas ideas a continuación:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Tarjetas de Afirmación

Las afirmaciones nos recuerdan de nuestra fuerza, valor, belleza y resiliencia. Aquí hay algunas afirmaciones que puedes leer todos los días. Completa las tarjetas en blanco con tus propias afirmaciones.

Soy digna  
de todos  
mis  
sueños y  
deseos.

Estoy  
creciendo y  
aprendiend  
o cada día y  
es hermoso.

Tengo el  
poder de  
cambiar mi  
vida.

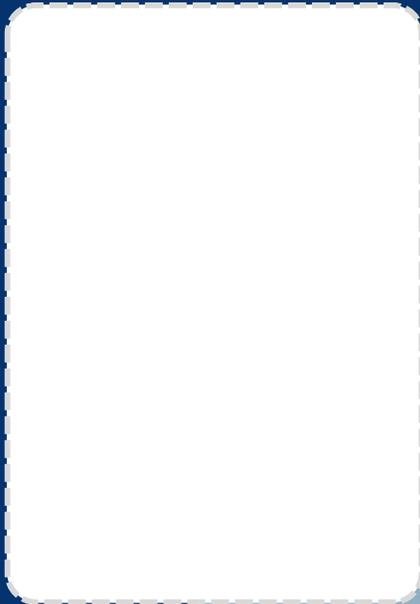
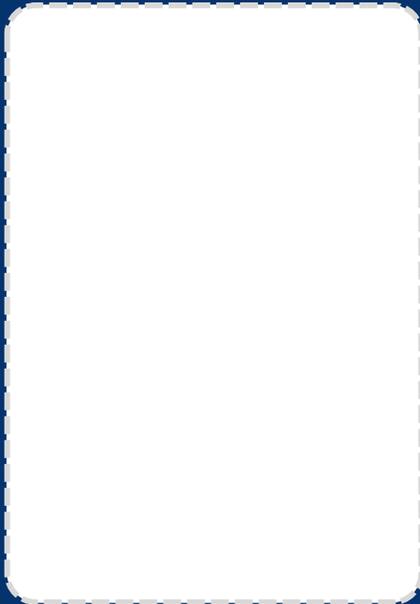
Soy mi  
mayor  
aliada.

## Ejemplo de afirmaciones:

- Me respeto a mí misma estableciendo límites seguros con los demás y conmigo misma.
- No dejo que mis miedos me detengan.
- Amo y acepto todas las versiones de mí.
- Hago tiempo para cuidar de mí mismo.
- Practico el progreso, no la perfección.

# Tarjetas de Afirmación

continuado...



## Ejemplo de afirmaciones:

- Me respeto a mí misma estableciendo límites seguros con los demás y conmigo misma.
- No dejo que mis miedos me detengan.
- Amo y acepto todas las versiones de mí.
- Hago tiempo para cuidar de mí mismo.
- Practico el progreso, no la perfección.

