



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto 21 días

Vamos hacer durante 21 días un reto diario para que te demuestres a ti mismo que hablar lo cura

**¿Te le mides?**

**Etiqueta a tu parche**

**#HABLAR<sup>LO</sup>CURA**

Operador contratista

**YMCA**

..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #1

## ¡Habla contigo!

Respóndete con toda sinceridad,  
¿cómo te sientes hoy contigo  
mismo? ¿Cómo van tus  
proyectos de vida? ¿Cómo están  
tus relaciones?

### #HABLAR LO CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**

..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #2

## ¡Habla contigo!

Piensa en que cosas eres buenos, en tus talentos y las actividades que amas hacer.

Anótalo en un papel y tenlo presente cuando te llegue un pensamiento "de no soy bueno para nada".

## #HABLAR LO CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**

..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #3

## ¡Habla contigo!

En estos 21 días vamos a estar conociéndonos a nosotros mismos, así que escribe o piensa en todo lo que eres.

### #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #4

## ¡Escucha tu cuerpo!

Cómo sientes tu cuerpo durante el día... Relajado, tenso, tienes alguna molestia? Experimenta tomando por lo menos 4 veces al día un vaso de agua y percibe qué siente tu cuerpo.

### #HABLAR LO CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #5

## ¡Habla contigo!

**¿Con quién hablas más durante el día?**

sí, ¡contigo mismo! Así que presta atención a lo que estás pensando. Registra si te hablas con empatía o te reprochas. Háblate con amor como le hablarías a tu parcerero.

## #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #6

## ¡Conoce tu cuerpo!

Hoy nos dejaremos llevar y bailaremos  
Te reto a bailar tu canción favorita  
frente al espejo.

### #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #7

## ¿Cómo cuido mi cuerpo?

Hoy el reto será activar tu cuerpo para crear endorfinas. Sal a trotar, ve al gimnasio, haz rutinas en casa, escoge lo que más te guste ¡Muévete!

### #HABLAR LO CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**

..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #8

## ¡Aprende algo nuevo!

Lee, haz una receta, investiga algún  
tema que te interese, o prueba realizar  
una actividad nueva.

**¡Muévete!**

## #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**

..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
ES  
**Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #9

## ¡Habla contigo!

**Reconoce tus logros y felicítate**  
Abrazate muy fuerte. Es momento de  
que te agradezcas y reconozcas tus  
esfuerzos.

### #HABLAR LO CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #10

## ¡Hablemos en familia!

**¿Cuándo fue la última vez que  
parchaste en familia?**

Te reto a que veas una peli, juegues o  
te inventes un plan para compartir con  
tu familia hoy.

## #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**

..... ACJ .....

En Convenio

**ICBF**  
es  
**Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #11

## ¡Hablemos en familia!

Las historias siempre serán el mejor medio para recordar momentos felices y anécdotas, habla con tu familia y recuerden esos momentos.

### #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #12

## ¡Hablemos en familia!

### ¿Cómo me siento?

Te reto al finalizar el día hablando en familia, cuéntales que hiciste el día de hoy, cómo te fue, cómo te sientes y qué vas hacer mañana.

## #HABLAR LO CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #13

## ¡Hablemos en familia!

El desayuno es la comida más importante en el día, qué tal si te tomas un tiempo para compartirla con ellos.

### #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #14

## ¡Hablemos en familia!

### Agradecer...

Te reto a que le escribas a 3 personas importantes en tú vida lo agradecid@ que estás con ellos y por qué

## #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

Etiqueta a tu parche

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #15

## ¡Hablemos en familia!

### Pide un consejo

A veces tenemos preocupaciones o preguntas. Habla con la persona en quién más confíes en tu casa. Te aseguro que te ayudará.

## #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

Etiqueta a tu parche

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
ES  
**Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #16

## ¡Hablemos en familia!

### Trabajo en equipo

El reto de hoy será hacer alguna tarea en familia de forma divertida, como arreglar la casa bailando, reparar algo dañado o hacer alguna comida vestidos de chef.

## #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

Etiqueta a tu parche

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS **Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Reto #17

## ¡Hablando con mis panas!

**Ten un proyecto**  
Con tu mejor amigo, aprendan o  
inicien un hábito juntos

### #HABLAR<sup>LO</sup>CURA

**Etiqueta a tu parche**

Operador contratista

**YMCA**  
..... ACJ .....  
En Convenio

**ICBF**  
es **Juventud**

**PACTO**  
**COLOMBIA**  
CON LAS  
**Juventudes**

  
**BIENESTAR  
FAMILIAR**