

Highlights



MetLife

¡NOSOTROS

PODEMOS

HACERLO!



Una edición especial para Construir un futuro con más confianza

ENCUENTRA EL IMPOSTOR

Caras Divertidas

Encuentra la carita triste. Luego, encuentra 12 emojis de pulgares arriba.

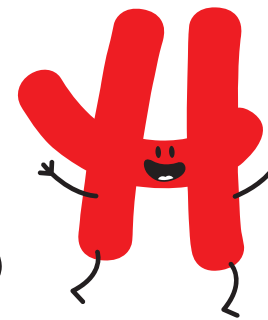
Encuentra las respuestas en HighlightsKids.com/MetLife

HABLEMOS DE ESTO

Elige dos emojis para mostrar cómo te sientes ahora mismo. ¿Qué te hizo elegirlos?

¿Qué te ayudó a seguir buscando aunque este rompecabezas pareciera complicado? ¿Cómo puede ese sentimiento ayudarte la próxima vez que algo sea difícil?

Hola, ¡Amigos!



¡Nos alegra que estés aquí!

QUERIDO LECTOR:

¿QUÉ PATADA HACE QUE UN BALÓN DE FÚTBOL LLEGUE MÁS LEJOS? página 4



¡Estamos muy emocionados de compartir esta edición especial contigo! **Nos hemos asociado con nuestros amigos de Highlights para crear una revista dedicada a la confianza en uno mismo.** La confianza en nosotros mismos puede ayudarnos a levantar la mano, intentar algo nuevo, recuperarnos de las sorpresas y creer en nosotros mismos a lo largo del camino.

Mientras exploras estas páginas, **encontrarás formas divertidas de dar rienda suelta a tu imaginación, probar nuevos enfoques y comprender mejor tus pensamientos y sentimientos.** También descubrirás que la confianza en ti mismo no consiste en tener todas las respuestas de inmediato. Aumenta poco a poco a medida que desarrollas la resiliencia necesaria para afrontar momentos de incertidumbre y seguir intentándolo en el futuro.

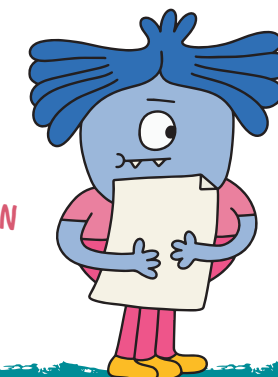
En MetLife, ese espíritu se refleja en nuestro propósito, **siempre contigo, construyendo un futuro más seguro,** que sirve de guía para ayudar a las personas a desarrollar una mayor confianza en sí mismas durante los momentos importantes. Gracias a la colaboración de la Fundación MetLife con el Fondo de Educación Global Citizen de la FIFA, estamos ampliando el acceso a la educación y al deporte para niños de todo el mundo. Juntos, estamos ayudando a abrir las puertas de la confianza, la conexión y las posibilidades.

¡Esperamos que este número te inspire a ti y a tu familia a seguir aprendiendo, a seguir intentándolo y a seguir creyendo en lo que es posible!

— Tus amigos de MetLife

¿QUÉ TE HACE SENTIR VALIENTE? página 6

¿CÓMO SUPERAS UN MOMENTO DIFÍCIL? página 8



CONSEJOS DE TU PARTE

Si de verdad quiero hacer algo, a veces mi cerebro dice: "¡No!"

¿Qué hacer? ~ Sam, 8 años



Intenta tener una semana de Sí. Cada día, di que sí a algo bueno a lo que normalmente dirías que no, como probar una comida nueva. ~Mateo, 7 años

Piensa en una manera de hacerlo divertido. Por ejemplo, si vas a lavar la ropa, ¡imagina que eres un jugador de baloncesto! ~Alanna, 9 años



Impreso en Hartford, Wisconsin. 05/2026 | SIP-HLMETL0526-MX
© 2026 Highlights for Children, Inc.; © 2026 MetLife Services and Solutions, LLC. Todos los derechos reservados. MetLife es una marca registrada utilizada bajo licencia de Metropolitan Life Insurance Company. MetLife México, S.A. de C.V., es filial de MetLife Inc., que operan bajo la marca "MetLife". La presencia de la marca "MetLife" es únicamente para fines publicitarios. Créditos de las fotos: página 3, 4: Getty Images.

Highlights

Ayudando a los niños a crecer a través del aprendizaje divertido www.highlights.com

¡DALE UNA PATADA!

¿Qué patada hace que un balón de fútbol llegue más lejos?

Antes de empezar, ¡pregunta a un adulto dónde puedes hacerlo!

1. CREA UNA TABLA

En una hoja de papel, haz una tabla como el que aparece a continuación.

2. PATEA EL BALÓN

Agarra tu balón de fútbol favorito. En una zona con mucho espacio, marca la línea de patada con tiza o cinta adhesiva. Coloca el balón en la línea y dale una patada como lo harías normalmente.

3. MIDE

Deja que el balón ruede hasta detenerse y luego mide la distancia que hay entre el balón y la línea de patada. Anota tu medición en la segunda columna de la tabla.

4. REPITE

Piensa en diferentes maneras de patear el balón y escríbelas en la primera columna. (¡Hemos incluido algunas ideas para que puedas empezar!) Repite los pasos 2 y 3 con tantas patadas diferentes como quieras probar. Anota la distancia de cada patada. ¿Qué patada hizo que el balón llegara más lejos? ¿Por qué crees que sucedió eso? ¿Te sorprendió alguno de los resultados?

5. EXPERIMENTA

Patea el balón en diferentes superficies: pasto, arena o pavimento. ¿Sobre qué superficie rueda más el balón? También puedes probar esta actividad con varias pelotas diferentes sobre la misma superficie. ¿Qué pelota llega más lejos?

| TIPO DE PATADA | DISTANCIA |
|-------------------|-----------|
| Normal | |
| Pie opuesto | |
| Iniciar corriendo | |
| Hacia atrás | |

HABLEMOS DE ESTO

¿Cómo te ayuda un experimento a aprender algo nuevo? ¿Cómo te ayuda probar diferentes patadas a sentirte más valiente al intentar nuevas habilidades?



HABLEMOS DE ESTO
¿Cómo te ayuda la práctica a sentirte más confiado en ti mismo?

¿Qué palabras amables puedes decirle a alguien para aumentar su confianza en sí mismo?

¡Preparados, listos, gol!



¡EXTRA!
¿Puedes encontrar también el palo de hockey, el guante y la vela?



azadón



trozo de pizza



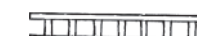
pluma



plancha



cepillo de dientes



escalera

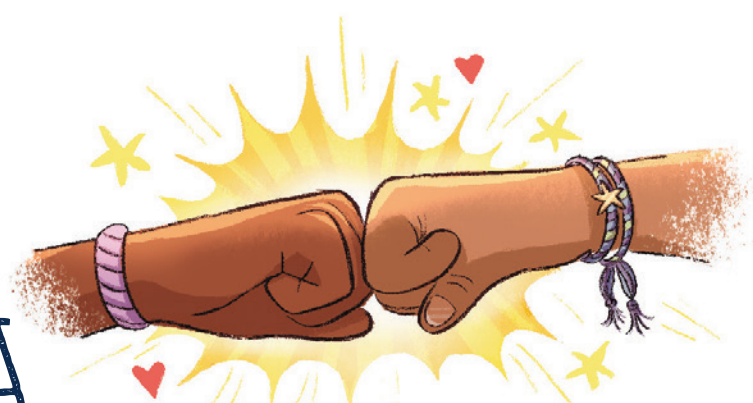


libro abierto



linterna

LA ATAJADA



**“Ten confianza en ti.
¡Tú puedes hacerlo!”.**

En el instante en que levantó la mano, Mia temió haber cometido un terrible error.

“De acuerdo”, dijo el entrenador. “Mia será nuestra portera en la segunda parte”.

Mia simplemente asintió. Era el partido final de la liguilla de su primera temporada, con una oportunidad increíble en juego: poder jugar el partido final por el campeonato de la liga en el Estadio MetLife. Acababa de ofrecerse como voluntaria para ser portera, una posición que requería mucha confianza en sí misma, algo que a veces le costaba tener. Mia corrió hacia su amiga y compañera de equipo, Sara.

“¿Estás lista?”. Sara preguntó con una sonrisa.

“No”, dijo Mia en voz baja, conteniendo las lágrimas. “Estoy demasiado nerviosa. No puedo hacerlo”.

“Ten confianza en ti misma”, le dijo Sara. “¡Tú puedes hacerlo! Has estado entrenando duro toda la temporada”.

“¿Pero qué pasa si no puedo detener ningún disparo?”, dijo Mia. “¿Y si marcan diez goles?”.

“Eso no será divertido, pero tampoco será el fin del mundo. Haz lo mejor que puedas”, dijo Sara, extendiendo la mano para chocar los puños.

Mia chocó el puño de mala gana y tomó su posición en el medio de la cancha. Las reglas de la liga exigen que las jugadoras cambien de posición en el descanso, por lo que ella jugaría en una posición de campo antes de asumir el puesto de portera.

Sara jugaba de portera en la primera mitad, y corrió hacia la portería con expresión decidida.

Su equipo tuvo un excelente comienzo, anotando tres goles rápidamente. Faltando 10 minutos de la primera mitad, iban ganando 3 a 0.

De repente, la mejor jugadora del otro equipo, la número 8, avanzaba rápidamente a través de la cancha, regateando a los defensores. Entonces pateó el balón al fondo de la red, batiendo a Sara. El marcador era ahora de 3 a 1.

Unos minutos más tarde, la número 8 interceptó un pase y se abrió paso por la cancha, controlando el balón como si estuviera atado a su pie. Y volvió a marcar. El partido estaba 3 a 2.

Mia sintió que se le encogía el estómago. Si *ella* hubiera encajado dos goles, probablemente lloraría. Pero Sara no parecía estar alterada. Su rostro mostraba concentración y decía en voz baja: *Puedo hacerlo*.

La número 8 se preparó para disparar, y Mia contuvo la respiración, pero Sara detuvo el balón sin miedo. El partido seguía 3 a 2.

“Muy bien, Mia”, dijo el entrenador mientras el equipo se reunía en círculo antes del segundo tiempo. “Te toca la portería”.

Mia tomó su lugar en la portería y miró fijamente hacia la cancha algo nerviosa.

Durante la mayor parte de esa mitad, su equipo hizo un gran trabajo manteniendo el balón más allá del medio de la cancha.

Pero a falta de pocos minutos, la número 8 se iba directamente hacia Mia con el balón.

“Ten confianza en ti misma”, se dijo Mia, pensando en las palabras de Sara. “Para esto has entrenado. Puedes hacerlo”.

La número 8 lanzó un potente disparo con la pierna izquierda que impulsó el balón como un cohete. Mia se estiró todo lo que pudo y sintió un pinchazo cuando el balón golpeó la punta de sus dedos y pasó volando.

Mientras Mia caía al suelo, echó una mirada hacia atrás. El balón rebotó contra el poste de la portería y salió disparado hacia la esquina de la cancha. La número 8 regresó en un instante.

Mia se puso de pie rápidamente y retrocedió velozmente hacia la portería mientras la número 8 lanzaba otro disparo a puerta. Mia se lanzó al suelo, tal como lo había hecho decenas de veces durante los entrenamientos. El balón pasó volando entre sus manos y golpeó contra su pecho. Entonces apretó con fuerza los brazos alrededor del balón. ¡Lo había logrado! Qué sensación tan increíble.

Mia se puso de pie y pateó el balón hacia el medio de la cancha. Un minuto después, el tiempo se agotó. Mia miró hacia la cancha, donde Sara gritaba: “¡Bien hecho, portera!”.

Mia salió corriendo de la cancha con sus compañeras de equipo para celebrar la victoria. Sin aliento, Mia gritó: “Entrenador, ¿quién va a ser la portera la semana que viene en el Estadio MetLife? ¡Yo puedo hacerlo!”.

HABLEMOS DE ESTO

¿Por qué crees que Sara tenía confianza en Mia? ¿Cómo practicar algo puede ayudarte a hacerlo mejor?

¡Tú PUEDES Hacerlo!

Todos hemos pasado por eso. ¡De repente, un día normal se convierte en un **DESASTRE TOTAL!** ¿Pero tiene que ser así? Antes de entrar en pánico, respira profundo. Has salido adelante de todas las situaciones difíciles en las que te has encontrado hasta ahora. ¡También superarás esta!

AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS QUE TE PUEDEN AYUDAR.



¡Uf! Te caes en el entrenamiento delante de todos. ¿Y AHORA QUÉ?

Lo primero es lo primero: ¿Te hiciste alguna herida? Si es así, no importa lo que piensen los demás. ¡Ve a la enfermería y haz que te revisen!

Si tu cuerpo está bien y solo tu orgullo está herido, sigue sin importar lo que piensen los demás. Lo más probable es que al final del día se hayan olvidado de todo, así que es totalmente aceptable restarle importancia como si nada hubiera pasado.

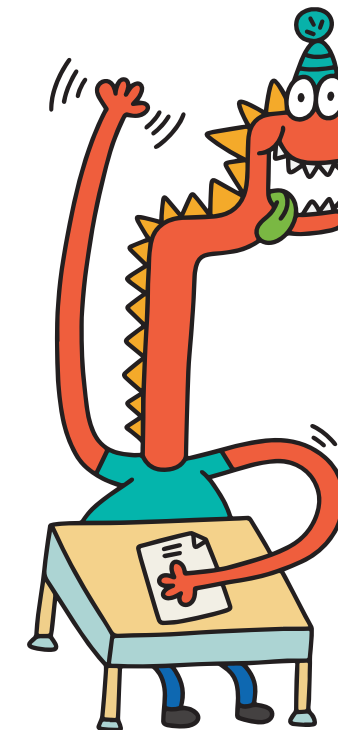
Si la caída fue particularmente épica o ridícula, no dudes en reírte tú también con tus amigos. ¡Incluso podrías pedirles que ellos la actúen para que puedas verla con tus ojos y reírte aún más!



¡Pregunta! No entiendes algo, pero tienes miedo de preguntar. ¿Y AHORA QUÉ?

Si te sientes confundido, probablemente no seas el único. ¡Piensa en todas las veces que alguien más hizo una pregunta que tú también tenías en mente!

En lugar de disculparte por no saber algo, considéralo una oportunidad para aprender. "Estoy confundido sobre ___" o "No entiendo ___" son excelentes maneras de comenzar tu pregunta. ¡Y cuanto más practiques preguntar, más confianza tendrás al hacerlo!



Las experiencias incómodas pueden tener sus ventajas. Cada vez que pasas por una situación así, sales un poco más capaz de afrontar los momentos difíciles de la vida. Al final de un día difícil, haz algo que sepa que te hará sentir feliz. ¡Te lo mereces! Y cuando notes que alguien más se encuentra en una situación incómoda, piensa en maneras de ayudarles a reír o a sentirse más cómodos. ¡Puede que les saques de un apuro!



¡Ay! Te despiertas tarde y apenas tienes tiempo para prepararte. ¿Y AHORA QUÉ?

Respira profundo: ¡esto no tiene por qué convertirse en una pesadilla!

No te preocupes por encontrar la ropa perfecta. ¡Solo busca una limpia y cómoda y pónstela! ¿El pelo no se acomoda? Si el código de vestimenta lo permite, usa una gorra o pregunta a tus padres si pueden ayudarte. Obtendrás puntos extra si inventas un peinado nuevo.

Agarra algo para comer por el camino y sal con confianza. Puedes conectar con otros niños diciendo: "¿Alguna vez han tenido una de esas mañanas?". Puede que compartan sus propias historias divertidas.

Antes de tu próxima mañana caótica, piensa en algunos conjuntos de ropa con los que siempre te sientas bien. Así, tendrás uno listo. ¡Y coloca la alarma donde no alcances el botón de repetición!

¡Cuenta la historia!

¿QUÉ ESTÁ PASANDO AQUÍ? ¡TÚ DECIDES!

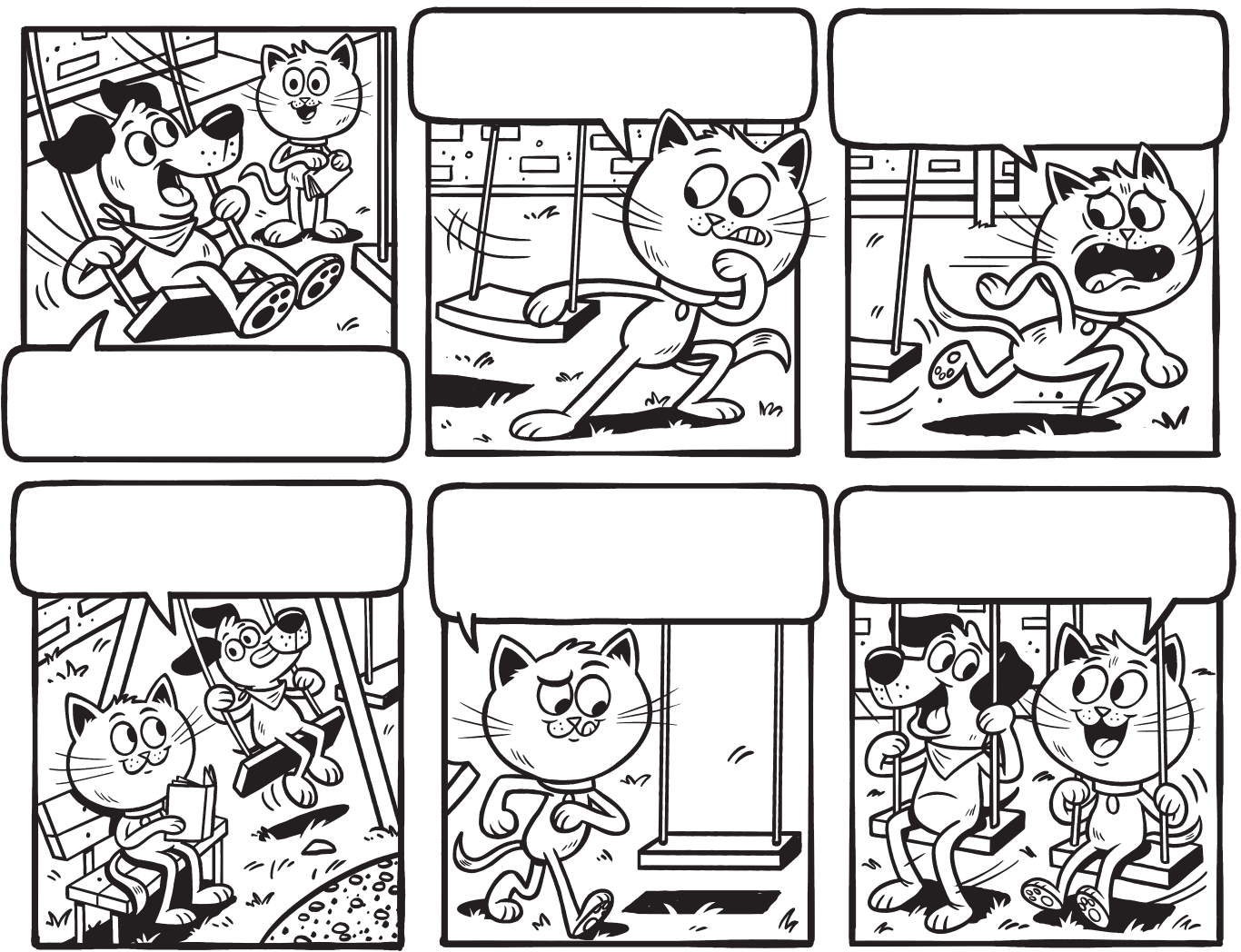
Colorea los dibujos, rellena los globos de diálogos y ponle un título a la historia.

HABLEMOS DE ESTO
¿Cómo te sientes después de hacer algo aunque tenías miedo?

(TÍTULO AQUÍ)

POR

(TU NOMBRE AQUÍ)

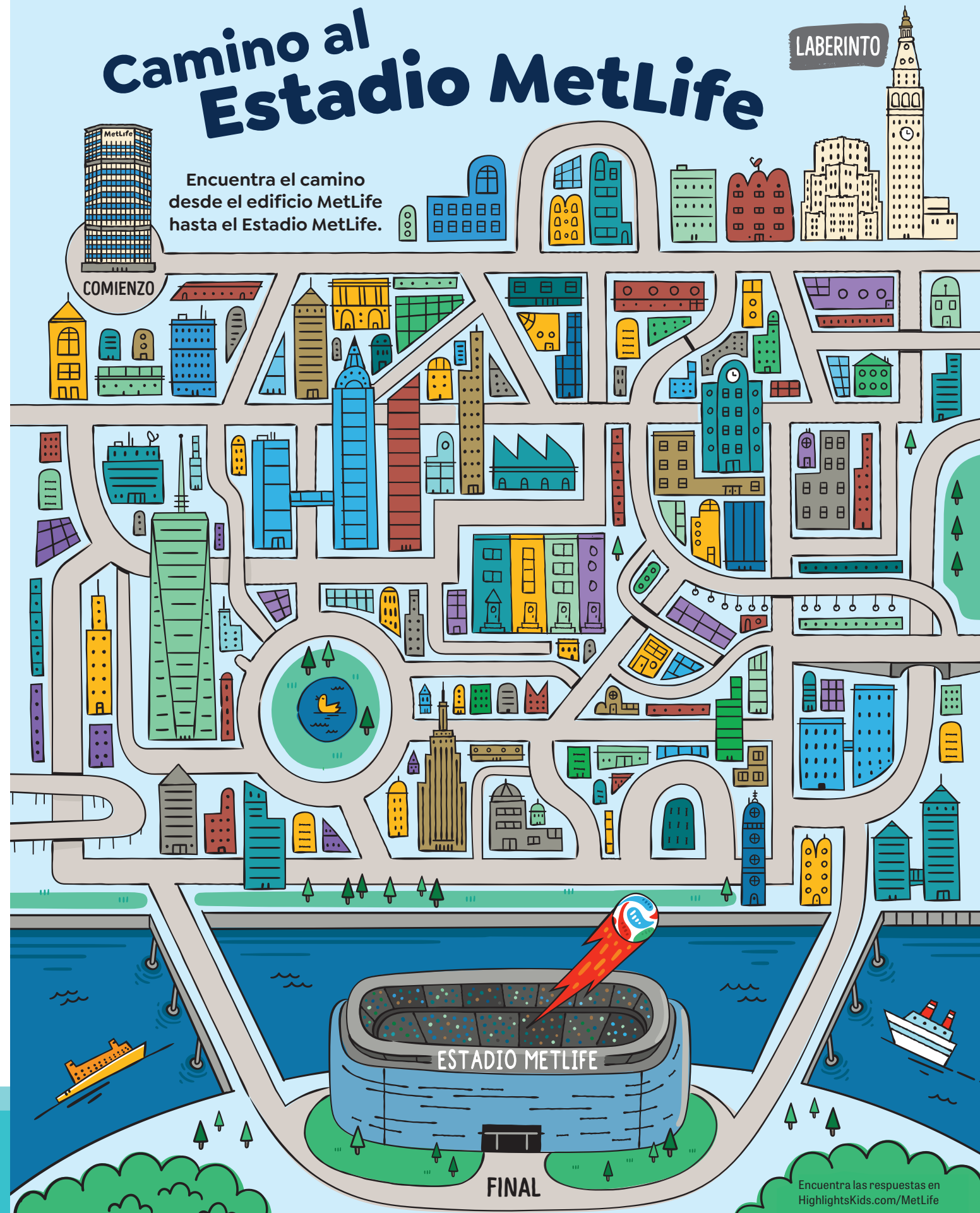


¿Conoces el Fondo de Educación Global Citizen de la FIFA?
La Fundación MetLife es un donante fundador del fondo, que proporciona acceso a educación de calidad y a los deportes a niños de todo el mundo.

Camino al Estadio MetLife

LABERINTO

Encuentra el camino desde el edificio MetLife hasta el Estadio MetLife.



Encuentra las respuestas en HighlightsKids.com/MetLife



¿VES ALGÚN
ERROR?
¡TÚ
decides!

¡LO
LOGRASTE!

Has llegado al final de esta revista. Sigue aumentando tu confianza creando tu propio rompecabezas *¿Qué está mal?* y retando a otra persona a que lo resuelva. No hay respuestas incorrectas; ¡lo más importante es tener la confianza para intentarlo!