



# Coraje/Valentía

## Guía de Maestro



**athletes  
for hope**  
champs

[www.athletesforhope.org](http://www.athletesforhope.org)  
[contact@athletesforhope.org](mailto:contact@athletesforhope.org)



**CHAMPS es un programa creado por Athletes for Hope para inspirar a la próxima generación de jóvenes a aprender la importancia de la actividad física, la salud mental, y el liderazgo de los atletas modelos a seguir.**

**¡Bienvenidos!**



El plan de estudios del programa se centra en el aprendizaje socioemocional al combinar ejercicios interactivos con lecciones de liderazgo para promover la salud física y mental. Hay seis unidades, y cada unidad del plan de estudios contiene videos a pedido, un cuaderno de ejercicios para el estudiante y una guía para el maestro. Dependiendo de la disponibilidad, también ofrecemos la oportunidad de que ciertas escuelas tengan visitas virtuales o en persona de los atletas.

**MÁS INFORMACIÓN**



# Resumen del plan de estudios



**athletes  
for hope**  
champs

Nuestro programa está diseñado en torno al plan de estudios

## CHAMPS

**C OURAGE**

(CORAJE)

**H ONESTY**

(HONESTIDAD)

**A CCOUNTABILITY**

(RESPONSABILIDAD)

**M INDFULNESS**

(ATENCIÓN PLENA)

**P OSITIVITY**

(POSITIVIDAD)

**S TRENGTH**

(FORTALEZA)

	Salud Mental Objetivo	Liderazgo Objetivo
<b>Coraje/Valentía</b> UNIDAD 1	Reconocer que el coraje es necesario para comprender y gestionar las emociones	Reconocer los beneficios de superar el miedo
<b>Honestidad</b> UNIDAD 2	Entender como ser sincero sobre como se siente y compartir información importante con adultos de confianza	Comprender como ser sincero en lo que dices en las interacciones con los demás.
<b>Responsabilidad</b> UNIDAD 3	Aprender tomar responsabilidad de las decisiones que tomas, que pueden ayudarte ser mejor persona	Aprender a asumir la responsabilidad de como tus palabras y acciones afectan a los demás
<b>Atención Plena</b> UNIDAD 4	Aprender habilidades y técnicas que te ayuden a reducir la velocidad y estar presente y consciente de tus pensamientos y sentimientos	Aprender ser consciente de como se sienten los demás.
<b>Positividad</b> UNIDAD 5	Fomentar una mentalidad saludable que vea las cosas de manera productiva	Animar a elevar a los demás
<b>Fortaleza</b> UNIDAD 6	Fomentar una mentalidad saludable que mira las cosas de manera productivas	Animar la edificación de los demás



		<b>Salud Mental Pilar</b>	<b>Liderazgo Pilar</b>	<b>Actividad Física Pilar</b>
<b>C</b>	<b>COURAGE</b> (CORAJE)	Conciencia de los sentimientos y emociones	No tener miedo	Comienza un nuevo deporte o actividad
<b>H</b>	<b>HONESTY</b> (HONESTIDAD)	Capacidad para hablar sobre las emociones	Ser sincero	Las nuevas habilidades requieren tiempo para convertirse en hábitos
<b>A</b>	<b>ACCOUNTABILITY</b> (RESPONSABILIDAD)	Identificar opciones que conducen hábitos saludables	Ser responsable	La constancia a lo largo del tiempo produce resultados
<b>M</b>	<b>MINDFULNESS</b> (ATENCIÓN PLENA)	Aprende herramientas para regular tu emociones	Estar presente	Disfruta del momento
<b>P</b>	<b>POSITIVITY</b> (POSITIVIDAD)	Crear una mentalidad positiva	Ser positivo	Un diálogo interno positivo te ayuda a disfrutar del proceso
<b>S</b>	<b>STRENGTH</b> (FORTALEZA)	Adopta una resiliencia saludable	Ser imparable	La adversidad es una oportunidad para crecer

## Pilar de Salud Mental

Nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Se refiere a cómo pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, con los demás y tomamos decisiones saludables.

## Pilar del Liderazgo

La capacidad de una persona o varias personas para influir, guiar e inspirar a otros. Los líderes son un buen ejemplo y ayudan a otros cuando lo necesitan.

## Pilar de la Actividad Física

Cualquier actividad que implique mover el cuerpo. Incluye actividades, cotidianas, juegos físicamente activos y deportes y ejercicios organizados.





# Coraje

## Palabra del Mes

### Definición

Tomar decisiones ante el miedo o los obstáculos, no dejar que el miedo nos impide explorar nuevas oportunidades, desarrollar nuestras habilidades y hacer lo correcto.

### Objetivos

- Reconocer que la valentía es necesaria para reconocer y gestionar las emociones.
- Reconocer los beneficios de superar el miedo.

### Metas

- Ayudar a los estudiantes a descubrir y hablar sobre sus sentimientos y emociones.
- Ayudar a los estudiantes a ser valientes y auténticos.
- Animarlos a probar un nuevo deporte, actividad física o ejercicio.

### Preguntas Centrales

- ¿Qué es la valentía?
- ¿Por qué a veces es difícil ser valiente?
- ¿Cómo se demuestra valentía en la salud mental?
- ¿Cuándo probaste algo nuevo?
- ¿Cómo demuestras valentía en clase?
- ¿Cómo te ayuda la valentía a liderar?

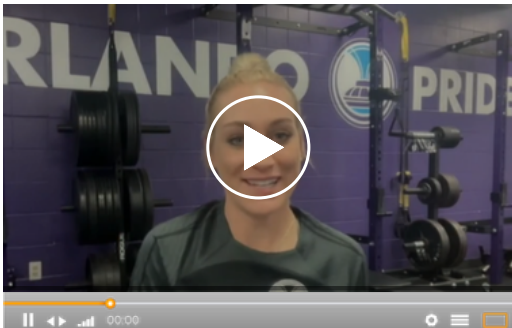
# Estructura del Programa

## Semana 1

### Vea el video de Coraje #1

Presentando Megan Montefusco, Orlando Pride NWSL

→ distribuye el cuaderno de estudiantes



## Semana 2

### Esquema de la lección de Salud Mental



## Semana 3

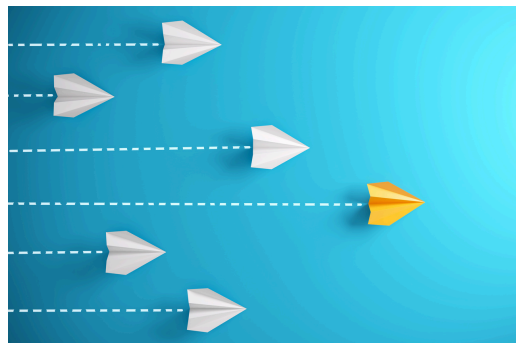
### Vea el video Coraje #2

Presentando Kendall Ellis, USA Track & Field (Atletismo)



## Semana 4

### Esquema de la lección de Liderazgo







# Coraje/Valentía

**Plan de Lecciones Sobre Salud Mental**

# Coraje

## Objetivo de Salud Mental

### Definición

Se necesita valentía para escuchar lo que tu cuerpo te dice. Es bueno reconocer tus sentimientos para aprender a gestionarlos/regularlos

### Objetivo

Reconocer qué el coraje es necesario para comprender y regular las emociones.



## Actividad de Introducción: Juego “Charades” Adivinanzas de Coraje

**5 MINUTOS**

### Preparación

Escribe una lista de actos sencillos y valientes en pequeños trozos de papel. Algunos ejemplos podrían ser:

- Defender un amigo
- Probar algo nuevo
- Hablar enfrente de un grupo
- Enfrentar un miedo (ej., sostener una araña, subirse a un tobogán)

### Actividad

- Divida a los niños en pequeños grupos o parejas.
- Pide a un niño de cada grupo que tome un trozo de papel y represente la situaciones sin usar palabras, mientras su grupo intenta adivinar la acción.
- Después de adivinar el juego, analiza brevemente por qué la acción requirió coraje.

### Debate posterior a la actividad

- Una vez que todos los niños hayan tenido su turno, reúnanse y comenten las diferentes formas de valentía que demostraron.
- Pregúntales cosas como, “¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que hiciste algo valiente?”



## Actividad Física: Ejercicio del Círculo

**5 MINUTOS**

Los estudiantes se reúnen en un círculo y, uno a la vez, se dirigen al centro y realizan una repetición de la actividad física.

Esto puede incluir:

- **Estiramiento**
- **Ejercicio**
- **Baile**
- **Salto**

Esta persona en el centro es el maestro durante esos 30 segundos y usa coraje para ayudar al grupo. Pide a todo el grupo que cuente hasta diez al unísono durante cada actividad física.

## Discusión del Escenario

**10 MINUTOS**

“Tienes dificultades con una unidad de matemáticas y tienes un examen el jueves. Normalmente, se te dan bien las matemáticas, pero esta unidad se te hace difícil y te da ansiedad pedir ayuda. ¿Cómo puedes encontrar el valor para pedir ayuda y aumentar tu confianza para el examen?”

### Preguntas de seguimiento:

- ¿Alguien ha estado nervioso alguna vez por un examen?
  - Enfatiza que está bien sentirse ansioso.
- ¿A quienes puedes pedir ayuda?
- ¿Qué es lo que podría ponerte nervioso en el deporte, como un examen?
  - ¿Cómo se gana confianza en esa situación?

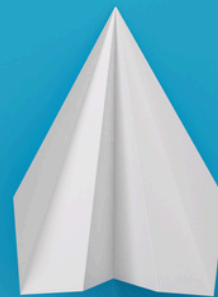
### Conclusión:

Se necesita valentía para escuchar lo que tu cuerpo te dice. Es bueno reconocer tus sentimientos para aprender a regularlos.



# Coraje/Valentía

**Plan de Lecciones Sobre Liderazgo**



# Coraje

## Objetivo de Liderazgo

### Definición

Tomar buenas decisiones ante el miedo o los obstáculos; no dejar que el miedo nos impida explorar nuevas oportunidades, desarrollar nuestras habilidades y hacer lo correcto (Valentía)

### Objetivo

Reconocer los beneficios de superar el miedo y la incertidumbre.



## Actividad de Introducción: Juego/Fiesta de Piedra, papel, tijeras “Rock Paper Scissors”

**5 MINUTOS**

- Para empezar, todos se forman en parejas y se dispersan.
- Luego juegan a piedra, papel o tijeras.
- El ganador pasará a la siguiente ronda y será el líder de su equipo
- El que pierda se convierte en miembro del equipo ganador y los anima.
- La siguiente ronda es igual, busca otro equipo con una cantidad similar de aficionados y juega a piedra, papel o tijera.
- De nuevo, el ganador seguirá siendo el líder del equipo.
- El que perdió se convertirá en miembro del equipo ganador junto con los miembros de su equipo.
- Vayan hasta que haya dos equipos y tengan un enfrentamiento donde los equipos animarán a su líder.

### Debate posterior a la actividad:

- ¿Qué aprendiste sobre ser líder?
- ¿Te costó tomar decisiones rápidamente?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo como líder?

## Actividad Física: En el “Thunderdome”

**5 MINUTOS**

**Divide a los estudiantes en equipos** (la cantidad depende del tamaño de la clase)

**Explica las reglas:** Cada equipo enviará a un jugador a la vez para competir en cada desafío ubicado en el “Thunderdome” (centro del aula, frente del salón, etc.)

- Los jugadores no conocerán el desafío hasta que cada equipo envíe a alguien al “Thunderdome”.
- Los jugadores no pueden ir más de una vez.
- Los jugadores que mejor completen el desafío ganaran un punto para su equipo. ¡El equipo con más puntos gana!
- Comienza el juego. Ejemplos de los desafíos.
  - Pueden Saltar más lejos (salto de longitud desde parado)
  - Pueden mantener la plancha durante más tiempo.
  - Tiene el mejor equilibrio (quién puede permanecer de pie sobre una pierna durante más tiempo; esto puede volverse largo a menos que agregue algunos elementos desafiantes: pararse sobre una pierna con los ojos cerrados, pararse sobre una pierna mientras hace círculos con los tobillos, etc.)
  - Puede hacer la mayor cantidad de saltos de tijera en un minuto.
  - Puede mantener una sentadilla contra la pared durante el mayor tiempo posible.

## Discusión del Escenario

**10 MINUTOS**

Estás jugando baloncesto y te das cuenta de que nadie le ha pasado el balón a Carson, el nuevo estudiante. Ahora tienes el balón – tu amigo te lo pide, pero Carson está completamente libre. ¿Cómo puedes demostrar valentía e inspirar a otros a hacer lo mismo?

Discuta el escenario con la clase y decida que harían los estudiantes.

### Preguntas de seguimiento:

- Si tus amigos te preguntaran por qué tomaste esa decisión, ¿qué les dirías?
- ¿Qué cosas buenas podrían pasar si le pasas el balón a Carson?
- Si Carson falla, ¿qué le dirías después?

### Conclusión:

- Cuando decides ser valiente y no dejas que el miedo te impida hacer lo correcto, puedes inspirar quienes te rodean a ser valientes también!





# Involúcrate. Inspírate.

## ¡Queremos saber de ti!

### Acerca de Athletes for Hope

Educar a los atletas sobre su potencial para tener un impacto positivo en el mundo, conectarlos con las causas que les importan e inspirar a otros a hacer lo mismo.

### ¿Alguna pregunta? ¿Te gustaría que un atleta te visite?

Contacta con Kendra Coleman en [kcoleman@athletesforhope.org](mailto:kcoleman@athletesforhope.org)



**athletes  
for hope**  
champs

[www.athletesforhope.org](http://www.athletesforhope.org)  
[contact@athletesforhope.org](mailto:contact@athletesforhope.org)

