



Coraje/Valentía

Guía de Maestro



**athletes
for hope**
champs

www.athletesforhope.org
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
Coraje/Valentía UNIDAD 1	Reconocer que el coraje es necesario para comprender y gestionar las emociones	Reconocer los beneficios de superar el miedo
Honestidad 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.
Responsabilidad 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
Atención Plena 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.
Positividad UNIDAD 5	Fomentar una mentalidad saludable que vea las cosas de manera productiva	Animar a elevar a los demás
Fortaleza UNIDAD 6	Fomentar una mentalidad saludable que mira las cosas de manera productivas	Animar la edificación de los demás



**athletes
for hope**
champs

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

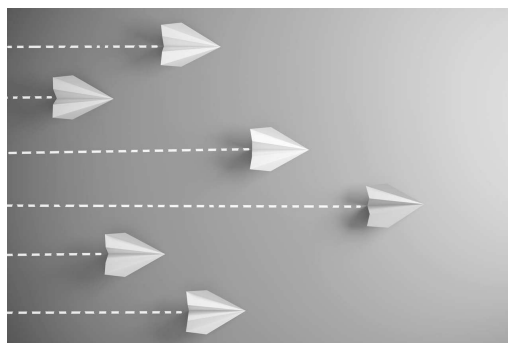
Vea el video Coraje #2

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.
- Preguntales 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

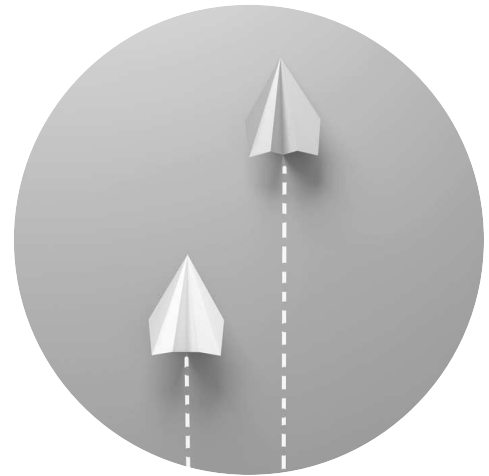
Objetivo de Liderazgo

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



www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org

