



# Honestidad

## 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)

|                                                                                                               | <b>Salud Mental</b><br>Objetivo                                                                                                       | <b>Liderazgo</b><br>Objetivo                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coraje/Valentía</b><br><span style="background-color: orange; color: white; padding: 2px;">UNIDAD 1</span> | Reconocer que el coraje es necesario para comprender y gestionar las emociones                                                        | Reconocer los beneficios de superar el miedo                                             |
| <b>Honestidad</b><br><span style="background-color: orange; color: white; padding: 2px;">UNIDAD 2</span>      | 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><br><span style="background-color: orange; color: white; padding: 2px;">UNIDAD 3</span> | 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><br><span style="background-color: orange; color: white; padding: 2px;">UNIDAD 4</span>  | 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><br><span style="background-color: orange; color: white; padding: 2px;">UNIDAD 5</span>     | Fomentar una mentalidad saludable que vea las cosas de manera productiva                                                              | Animar a elevar a los demás                                                              |
| <b>Fortaleza</b><br><span style="background-color: orange; color: white; padding: 2px;">UNIDAD 6</span>       | Fomentar la comprensión de la resiliencia aprender a liderar a pesar de la adversidad.                                                | Anima la edificación de los demás                                                        |



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



# Honestidad

## Palabra del mes

### Definición

Ser sincero en lo qué dices y haces

### Metas

- Crear un espacio seguro para que los estudiantes hablen sobre todas las emociones y ayudar a procesar los sentimientos negativos
- Enseñar a los estudiantes lo que significa ser sincero en todos los aspectos de la vida
- Al probar un nuevo deporte o actividad, recuerda a los estudiantes que las nuevas habilidades requieren tiempo

### Objetivos

- Comprender cómo ser sincero con lo que sientes y aprender a compartir información importante con adultos de confianza
- Comprender cómo ser sincero en lo que dices y en tus interacciones con los demás

### Preguntas Centrales

- ¿Qué es la honestidad?
- ¿Por qué a veces es difícil ser honesto?
- ¿Cómo demuestras honestidad con tu salud mental?
- ¿Cuándo fue la última vez que probaste algo nuevo? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo te ayuda la honestidad a liderar?

# Estructura del Programa

## Semana 1

### Ver el video de Honestidad #1

Presentando Josh Kelly, Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL)

→ distribuye el cuaderno de estudiantes



## Semana 3

### Ver el video de Honestidad #2

Presentando Shannon Boxx, equipo femenino de fútbol de EE.UU.



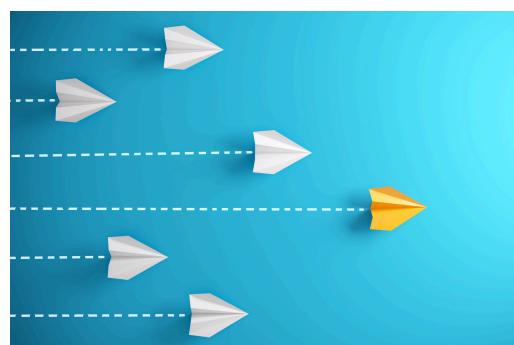
## Semana 2

### Plan de lección de salud mental



## Semana 4

### Plan de lección de liderazgo





# Honestidad

**Plan de Lecciones Sobre Salud Mental**

# Honestidad

## Objetivo de Salud Mental

### Definición

Ser sincero en lo que dices y haces (INTEGRIDAD)



### Objetivo

Comprender cómo ser sincero sobre cómo te sientes y aprender a compartir información importante con adultos de confianza

### Actividad de calentamiento: Dos verdades y una mentira

5 MINUTOS

#### Preparación

Divide a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas, según lo que sea más adecuado para el aula

#### Reglas del Juego

- Cada estudiante se turnará para compartir tres afirmaciones, dos verdades y una mentira.
- Luego, los otros estudiantes intentarán adivinar cuál es la mentira.
- El estudiante revelará cuál es la mentira.
- Luego, los demás se turnarán para hacer lo mismo.

#### Preguntas de seguimiento

- ¿Cómo te sentiste al mentir a tus amigos?
- ¿Fue más fácil mentir o decir la verdad?
- Si tu compañero te engaño, ¿cómo te sentiste?

## Actividad física: “Knockout” (Eliminar) con cubo de basura

5 MINUTOS

También se puede jugar al “Knockout” normal si se dispone de una canasta de baloncesto.

### Objetivo

Eliminar a los demás jugadores encestando en el cubo de basura antes que la persona que está detrás de ti en la fila.

### Materiales Necesarios

- Un cubo de basura o un contenedor grande
- Dos o más bolas de papel (papel arrugado)
- Un grupo de jugadores (mínimo 3)
- Una línea de tiro designada (puedes usar cinta adhesiva o trozos de cuerda para marcarla)

### Preparación (Configuración)

- Coloque el cubo de basura o contenedor en un extremo del área de juego
- Marque una línea de tiro a varios metros de distancia del cubo de basura. Ajuste la distancia según de la edad y nivel de habilidad de los jugadores,
- Los jugadores alinean en fila india detrás de la línea de tiro. Los dos primeros jugadores de la fila sostienen cada uno una bola de papel.

### Cómo Jugar

- El primer jugador de la fila (Jugador 1) lanza su bola de papel al cubo de basura, con el objetivo de meterla dentro. Tan pronto como el jugador lanza, el segundo jugador (Jugador 2) puede lanzar.
- Si el Jugador 1 realiza el tiro antes que el Jugador 2, el Jugador 1 recupera su bola de papel, se la pasa a la siguiente persona en la fila y va al final de la fila.
- Si Jugador 1 falla, debe recuperar rápidamente su bola de papel e intentar hacer una canasta desde cualquier lugar del área de juego antes de que el Jugador 2 anote.
- Si el Jugador 2 realiza su tiro antes que el Jugador 1, entonces el Jugador 1 queda “knocked out” (“eliminado”) y abandona el juego.
- El Jugador 2 pasa su bola al siguiente jugador de la fila y el juego continúa.
- El juego continúa hasta que solo queda un jugador, quien es declarado ganador.

### Variaciones

- Eliminación a distancia: Aleja la línea de tiro más atrás a medida que los jugadores se vuelven más hábiles.
- Eliminación con obstáculos: Agrega obstáculos o reglas (como saltar en un pie) para hacerlo más desafiante y divertido.

## Discusión del Escenario

**10 MINUTOS**

**Imagina qué has tenido una mañana difícil en casa y te sientes deprimido, lo que te impide concentrarte en la escuela. Tu profesor se da cuenta y te pregunta cómo estás. ¿Qué deberías responder?**

### Preguntas de Seguimiento

- ¿Te sientes mejor cuando hablas de tus sentimientos con alguien?
- ¿Con quien más te sentirías cómodo hablando de tus sentimientos?
- Si alguien quisiera hablar contigo sobre sus sentimientos, ¿lo escucharías?

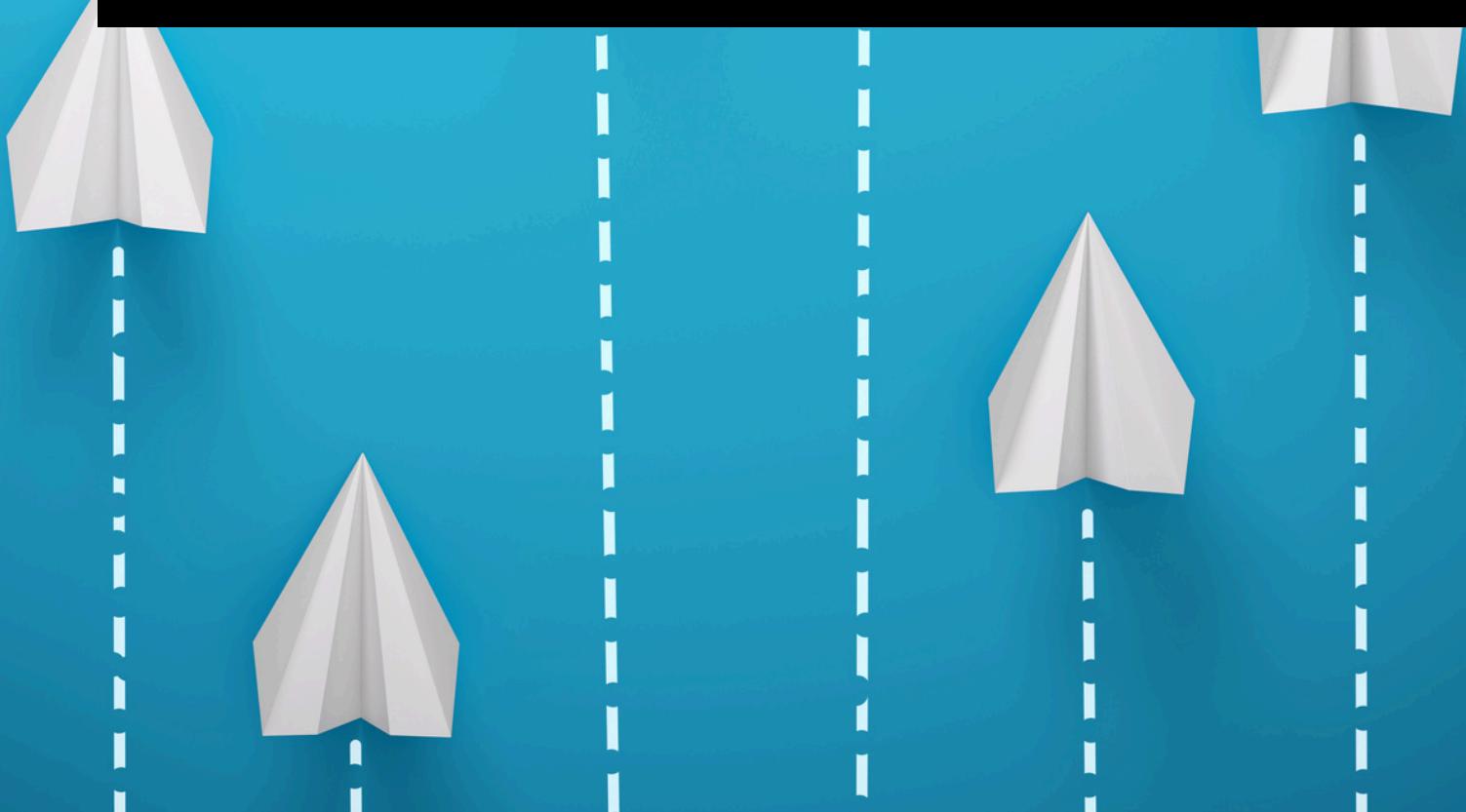
### Conclusión

Es difícil ser honesto contigo mismo cuando se trata de tus sentimientos. Sin embargo, reconocer tus sentimientos te ayuda a comunicarte mejor con los demás y te beneficia en todos los aspectos de la vida.



# Honestidad

**Plan de Lecciones Sobre Liderazgo**



# Honestidad

## Objetivo de Liderazgo

### Definición

Ser sincero en lo que dices y haces (INTEGRIDAD)



### Objetivo

Entender cómo ser sincero en lo que dices y haces en tus interacciones con los demás.

### Actividad de Calentamiento: Naufragio

5 MINUTOS

Un juego en el que un compañero debe confiar en el otro para guiarlo a través de un laberinto de naufragios y rocas. ¡Un excelente ejercicio para romper el hielo y fomentar el espíritu de equipo! El equipo puede ser muy variado, desde objetos grandes como sillas hasta objetos pequeños como pufs, ¡lo que tengas a mano!

#### Descripción del Juego

Navega por el naufragio y las rocas con la ayuda de tu compañero.

#### Reglas de Juego

Espárcete el equipo alrededor por toda el área de juego. Los estudiantes deben trabajar con compañeros, uno de ellos lleva los ojos vendados y el otro actúa como guía. El objetivo del juego es que el compañero con los ojos vendados sea guiado a través del "naufragio" sin chocar con ningún objeto, escuchando solo las órdenes verbales de su compañero. Los guías solo pueden utilizar las palabras, adelante, atrás, izquierda, derecha y para. Si el compañero con los ojos vendados choca con algún objeto, el guía realiza un ejercicio físico rápido y luego cambian de roles y vuelven a empezar. Al final, pregunta, ¿qué fue más difícil, dirigir o escuchar las instrucciones?

## Actividad Física: Jugar al pilla-pilla “infectado”

5 MINUTOS

### Inicio del Juego

Al comienzo del juego se elige a un jugador para que sea “el que la lleva” o “el infectado”

### Objetivo

La meta del jugador “que la lleva” es pillar a los otros jugadores, para contagiarles la infección.

### Pilla-Pilla

Cuando un jugador es pillado, se infecta y se une al “que la lleva” original para pillar al resto de jugadores.

### Ganar

El juego termina cuando todos los jugadores han sido pillados y están infectados. No hay un “ganador” específico, pero el reto consiste en ver quién aguanta más tiempo sin ser infectado.

**La emoción proviene del número cada vez mayor de jugadores “que la lleva” lo hace más difícil evitar ser pillado a medida que avanza el juego.**

## Discusión del Escenario

10 MINUTOS

**“Estás trabajando con un proyecto grupal en la escuela y te das cuenta de que has cometido un error en tu sección. Te sientes nerviosa/o e inseguro acerca de admitirlo ante tus compañeros, ¿cómo puedes ser un líder y demostrar honestidad en esta situación?**

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

### Preguntas de Seguimiento

- Si tú estuvieras al otro lado de esta situación, ¿querías que uno de tus compañeros admitiera el error?
- ¿Te sentirías mejor después de admitir el error?
- ¿Cómo puede ayudarte admitir el error a generar confianza para abordar situaciones difíciles en el futuro?

### Conclusión

- La honestidad puede resultar difícil en ocasiones, pero los buenos líderes son sinceros cuando se trata de lo que es mejor para su equipo.



# 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)



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

