



Responsabilidad

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

COURAGE

(CORAJE)

HONESTY

(HONESTIDAD)

ACCOUNTABILITY

(RESPONSABILIDAD)

MINDFULNESS

(ATENCIÓN PLENA)

POSITIVITY

(POSITIVIDAD)

STRENGTH

(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 un mentalidad saludable que mira las cosas de manera productivas	Anima 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.



Responsabilidad

Palabra del Mes

Definición

Asumir la responsabilidad de tus palabras y acciones.

Metas

- Crear un espacio seguro para que los estudiantes puedan hablar de todas sus emociones y ayudarlos a procesar los sentimientos negativos.
- Enseñar a los estudiantes qué significa ser responsable en todos los aspectos de la vida.
- Al probar un nuevo deporte o actividad, animarlos a comprender que las nuevas habilidades requieren tiempo para convertirse en hábitos.

Objetivos

- Aprender a tomar responsabilidad de las decisiones que haces para alcanzar tu máximo potencial.
- Aprender a tomar responsabilidad del impacto de tus palabras y acciones en los demás

Preguntas Centrales

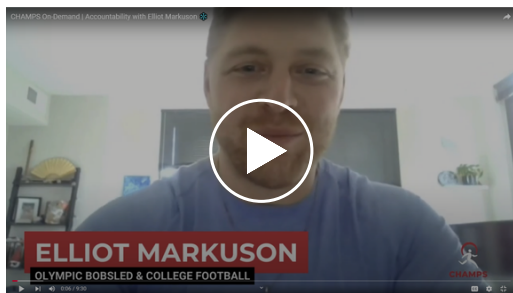
- ¿Qué es la responsabilidad?
- ¿Por qué a veces es difícil ser responsable?
- ¿Cómo demuestras responsabilidad con tu salud mental?
- ¿Cuándo fue la última vez que probaste algo nuevo?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo demuestras responsabilidad en clase?
- ¿Cómo te ayuda la responsabilidad a liderar?

Estructura del Programa

Semana 1

Vea el video sobre la responsabilidad #1
Presentado a Elliot Markuson, miembro del equipo bobsleigh de EE.UU.

→ **distribuye el cuaderno de estudiantes**



Semana 2

Esquema de la lección de Salud Mental



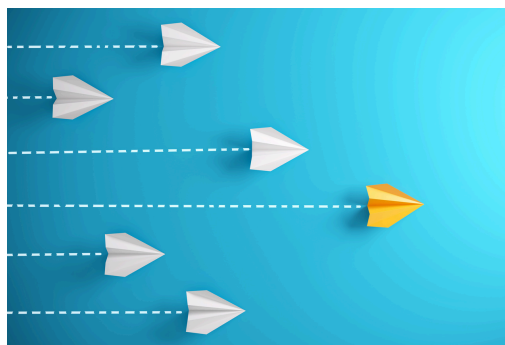
Semana 3

Vea el video sobre la responsabilidad #2
Presentando a Katie Walker, ciclista paralímpica de pista.



Semana 4

Esquema de la lección de Liderazgo





Responsabilidad

Plan de Lecciones Sobre Salud Mental

Responsabilidad

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: “Teléfono descompuesto” o “Susurro al final del pasillo”

5 MINUTOS

Objetivo

La meta es transmitir un mensaje a través del grupo y observar cuánto (o qué tan poco) cambia cuando llega a la última persona.

Como jugar:

- **Formar una fila o un círculo:** Todos los participantes deben sentarse o pararse en fila o en círculo, asegurándose de estar lo suficientemente cerca como para susurrarse unos a otros pero sin poder oír los susurros de los demás en la fila.
- **Elegir al primer jugador:** El primer jugador piensa en una frase corta. Puede ser algo simple como “El gato llevaba un gorro morado” o algo un poco más complicado como “La jirafa bailo bajo la bola de discoteca”
- **Susurra el mensaje:** Susurra la frase al oído de la persona que tiene al lado, lo más bajo posible. El mensaje solo se puede susurrar una vez, - ¡no se puede repetir!
- **Pásalo:** El segundo jugador susurra lo que escucho a la siguiente persona, y así sucesivamente, hasta que el mensaje llegue a la última persona de la fila o círculo.
- **Revela el mensaje:** El último jugador dice en voz alta el mensaje que escucho. Luego, el primer jugador revela el mensaje original. ¡Todos pueden comparar cuánto cambió el mensaje!

Reglas

- No se debe repetir mensaje si alguien no lo oye bien.
- Los jugadores deben susurrar solo una vez y lo más bajo posible.
- El juego se trata de divertirse y cooperar, no de acertar.

Proposito

- Este juego no solo es entretenido, sino que también muestra cómo la comunicación puede distorsionarse al transmitirse, resaltando la importancia de escuchar atentamente y comunicarse con claridad.

Preguntas de seguimiento

- Alguien querría admitir que transmitió el mensaje incorrectamente?
- ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de transmitir el mensaje correctamente?
- (Se espera una respuesta- "escuchar atentamente.")

Actividad Física: Luz roja, Luz verde

5 MINUTOS

Luz roja, luz verde es un juego divertido y sencillo que ayuda a los niños a desarrollar la capacidad de escuchar, el autocontrol y el movimiento rápido.

Como Jugar

- **Elige un "Semáforo"**: Un jugador será el "semáforo" y se colocará en un extremo del área de juego, de espaldas a los demás jugadores.
- **La línea de salida**: Todos los demás jugadores comienzan en el extremo opuesto del área de juego, alineados uno al lado del otro.
- **Luz verde-Avanzar**: El juego comienza cuando el "semáforo" dice "¡Luz verde!" y los jugadores pueden avanzar hacia él.
- **Luz Roja - Congelado**: En cualquier momento, el semáforo puede gritar "¡Luz roja!" y girar inmediatamente. Todos los jugadores deben detenerse al instante y quedarse inmóviles. Si el semáforo ve a alguien moverse después de que se haya gritado "¡Luz roja!", ese jugador debe volver a la línea de salida.
- **Repite el proceso**: El semáforo alterna continuamente entre "Luz verde" y "Luz roja" dándole la espalda cuando está en verde y vigilando atentamente cualquier movimiento cuando está en rojo.
- **Para ganar**: El primer jugador en llegar al semáforo gana el partido y se convierte en el nuevo semáforo para la siguiente ronda.

Variaciones

- Control de velocidad: Añadir otras señales como “Luz amarilla” que indique los jugadores deben moverse a cámara lenta.
- Restricciones de movimiento: En lugar de solo caminar o correr, se puede pedir a los jugadores que salten, gateen o hagan movimientos de animales, como cambiar como un cangrejo.

Reglas principales

- Los jugadores deben detenerse inmediatamente cuando se llama “Luz roja.”
- Quien sea sorprendido avanzando con la luz roja deberá regresar a la línea de salida.
- El primero en tocar el semáforo gana y será el semáforo en la siguiente ronda.

Discusión del Escenario

10 MINUTOS

“Estás frustrado porque tu equipo de fútbol perdió y no jugaste bien después de quedarte hasta tarde jugando videojuegos. Cuando tu amigo te pregunta sobre el partido, ¿cómo puedes asumir la responsabilidad? ¿Qué opciones puedes hacer para jugar mejor la próxima vez?”

Discuta el escenario con la clase y decida qué harían los alumnos.

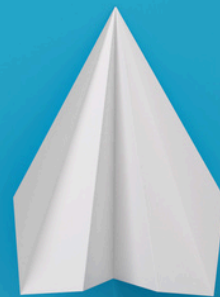
Preguntas de seguimiento

- Si los papeles se invirtieran, ¿te gustaría que tu amigo asumiera la responsabilidad de sus actos?
- Te sentirás mejor después de hablar sobre por qué no jugaste como querías?
- ¿A quién podrías pedirle consejo sobre cómo manejar mejor la noche anterior la próxima vez?



Responsabilidad

Plan de Lecciones Sobre Liderazgo



Responsabilidad

Objetivo de Liderazgo

Definición

Asumir la responsabilidad de tus palabras y acciones.

Objetivo

Aprender a ser responsable de cómo tus palabras y acciones afectan a los demás.



Actividad de calentamiento: “Nudo Humano”

5 MINUTOS

Objetivo

La meta es que un grupo se desenrede de un “nudo humano” sin soltarse las manos.

Cómo jugar

- Formen un círculo: Reúnan a un grupo de 6 a 10 jugadores y se ponen de pie hombro con hombro.
- Crear el nudo: Cada persona extiende su mano derecha hacia el centro del círculo y agarra la mano derecha de otra persona (pero no la de la persona que está a su lado). Luego, extienden su mano izquierda y agarran la mano izquierda de otra persona, evitando nuevamente a la persona que está a su lado.
- Para desenredar el nudo: Sin soltar ninguna mano el grupo sin soltar ninguna mano, el grupo debe trabajar en equipo para desenredarse y volver a formar un círculo, o lo más parecido posible. Esto podría implicar pasar por encima, por debajo o alrededor de los demás. Los jugadores deberán comunicarse y cooperar para encontrar las mejores estrategias para desenredarse a sí mismos.
- Completa el círculo: El juego termina cuando el grupo logra desenredarse y formar un círculo completo sin soltarse de las manos.

Beneficios

- Fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la paciencia.
- Ayuda a desarrollar la confianza y las habilidades para resolver problemas.
- Ofrece un divertido reto físico sin necesidad de equipo especial.

Reglas

- Sin soltarse las manos: Los jugadores deben mantenerse agarrados de las manos todo el juego.
- Trabajen en equipo: Los jugadores deben explicar sus movimientos y asegurarse de no lastimar a nadie al desenredar.
- La seguridad es lo primero: Si el grupo se siente atascado el nudo resulta incómodo, los jugadores pueden acordar reiniciar.

Actividad física: Carrera de relevos de animales

5 MINUTOS

Objetivo

La meta es que los equipos completen la carrera lo más rápido posible, imitando a los animales que representan.

Cómo Jugar

- **Dividir en equipos:** Divida a los niños en dos o más equipos, según el tamaño del grupo. Cada equipo se colocará detrás de una línea de salida.
- **Establece el recorrido:** Marca una línea de meta o un punto de retorno a cierta distancia de la línea de salida. El recorrido puede ser corto (para niños pequeños) o más largo para que sea más desafiante.
- **Movimientos de animales:** Cada equipo se turnará para recorrer la pista de ida y vuelta, pero deberán moverse imitando a un animal específico. Pueden asignar el mismo animal durante toda la carrera o cambiarlo en cada ronda. Aquí les presentamos algunos divertidos movimientos de animales.
 - **Caminata de cangrejo:** Siéntate en el suelo con las manos y los pies apoyados, boca arriba, y camina como un cangrejo.
 - **Salto de rana:** Agacharse con las manos en el suelo y saltar hacia adelante como una rana.
 - **Gateo de oso:** Gatea a cuatro patas, con las caderas elevadas como un oso.
 - **Salto de conejo:** Salta con los pies juntos como un conejo.
 - **Andar de pingüino:** Mantén los pies juntos y camina como un pingüino.
 - **Pisotón de elefante:** Camina con pasos grandes y pesados, usando el brazo como "trompa".
- **Formato de relevos:** Un jugador de cada equipo realizará el movimiento del animal desde la línea de salida hasta la meta y de regreso. Al volver a la línea de salida, le dará el relevo al siguiente jugador de su equipo, quien hará lo mismo, Esto continúa hasta que todos los jugadores de un equipo haya completado el relevo.
- **Ganar el juego:** ¡Gana el primer equipo cuyos jugadores completen la carrera de relevos!

Reglas

Mantén tu personaje. Los jugadores deben moverse como el animal asignado hasta la meta y regresar. Si alguien no se comporta como su personaje (por ejemplo, corre en lugar de saltar), debe regresar y empezar de nuevo. No se permiten saltos de turno. Cada jugador debe completar el recorrido antes de que el siguiente compañero pueda jugar.

Variaciones

- Cambiar los animales en cada ronda: En lugar de usar el mismo animal durante todo el partido, cambiar de animal para cada jugador o ronda.
- Carrera de relevos con obstáculos: Añadir obstáculos a lo largo del recorrido que los niños tendrán que sortear mientras imitan los movimientos de sus animales (por ejemplo, gatear bajo una cuerda o saltar sobre conos).
- Carreras cronometradas: En lugar de competir mano a mano, cronometra a cada equipo para ver quién completa la carrera en el menor tiempo.

Beneficios

- Promueve la actividad física. Las habilidades motoras y la coordinación.
- Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación.
- Estimula creatividad al permitir que los niños representen diferentes animales.

Discusión del Escenario

10 MINUTOS

“Durante un entrenamiento de velocidad con tu equipo, notas que un compañero está tomando atajos. ¿Cómo puedes liderar y demostrar responsabilidad en esta situación?”

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

Preguntas de Seguimiento

- ¿Cómo hablarías con tu compañero de equipo sin avergonzarlo ni ponerlo a la defensiva?
- ¿Qué impacto crees que tiene el hecho de tomar atajos en el resto del equipo?
- Si fueras tú quien toma atajos, ¿cómo te gustaría que te lo comentaran?
- ¿Qué puedes hacer para fomentar un ambiente de equipo donde todos se responsabilicen de sus actos?



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



athletes
for hope
champs

www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org

