



# Atención Plena

## Guía de Maestro



[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

### COURAGE

(CORAJE)

### HONESTY

(HONESTIDAD)

### ACCOUNTABILITY

(RESPONSABILIDAD)

### MINDFULNESS

(ATENCIÓN PLENA)

### POSITIVITY

(POSITIVIDAD)

### STRENGTH

(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 un mentalidad saludable que mira las cosas de manera productivas	Anima la edificación de los demás



	<b>athletes for hope champs</b>	<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.



# Atención Plena

## Palabra del Mes

### Definición

Estar plenamente presente en el momento y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias.

### Metas

- Aprender herramientas para regular las emociones
- Estar presente
- Vivir el momento presente

### ¿Sabías qué...?

La Semana de la Salud Mental del Atleta se celebra del 1 al 9 de febrero. Atletas por la Esperanza (Athletes for Hope) impulsará a atletas de todos los deportes y niveles de competición. ¡Visita nuestro sitio web y redes sociales para descubrir maneras prácticas de participar!

### Objetivos

- Aprender habilidades y técnicas que te ayuden a relajarte y a estar presente y consciente de tus pensamientos y sentimientos.
- Aprender a comprender cómo se sienten los demás.

### Preguntas Centrales

- ¿Qué es la atención plena?
- ¿Por qué a veces resulta difícil estar presente?
- ¿Cómo practicas o utilizas la atención plena para mejorar tu salud mental?

# Estructura del Programa

## Semana 1

### Vea el vídeo de Atención Plena #1

Presentando a Kendra Coleman, atleta de atletismo de EE. UU.

→ distribuye el cuaderno de estudiantes



## Semana 2

### Esquema de la lección de Salud Mental



## Semana 3

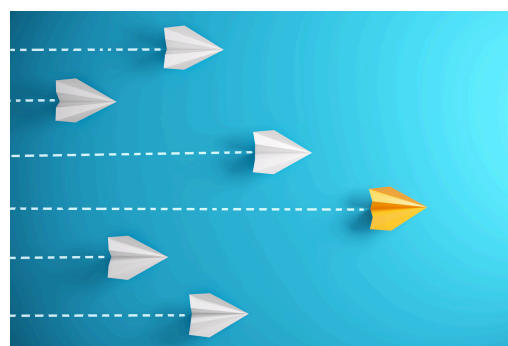
### Vea el vídeo de Atención Plena #2

Presentando a Lacy Henderson Saltadora de longitud paralímpica



## Semana 4

### Esquema de la lección de Liderazgo





# Atención Plena

**Plan de Lecciones Sobre Salud Mental**

# Atención Plena

## Objetivo de Salud Mental

### Definición

Estar plenamente presente en el momento y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias.

### Objetivo

Aprender habilidades y técnicas que te ayuden a relajarte y a estar presente y consciente de tus pensamientos y sentimientos.



## Actividad de calentamiento: Escaneo corporal

**5 MINUTOS**

### Objetivo

Una meditación de escaneo corporal es una forma sencilla y relajante de conectar con tu cuerpo. Imagínal como si usaras una linterna en tu mente para observar diferentes partes de tu cuerpo y ver cómo se sienten.

#### Paso 1: Ponte comodo

Siéntate en tu silla o relájate en el suelo. Deja que los brazos descansen a los lados o sobre tu regazo. Cierra los ojos si quieres o simplemente mira un punto frente a ti.

#### Paso 2: Respira profundamente

Inhala lentamente por la nariz como si estuvieras sonriendo tu comida favorita. Mantén la respiración un segundo. Ahora exhala por la boca, como si estuvieras soplando una vela. Hagámoslo dos veces más. Agradable y lentamente.

#### Paso 3: Empieza por los dedos de los pies.

Imagina que tienes una pequeña linterna en la mente y la iluminas con los dedos de los pies. Muévelos un poco si quieres. ¿Cómo los sientes? ¿Calor? ¿Un hormigueo? ¿O simplemente quieto? No importa, solo observa.

#### Paso 4: Sube las piernas

Ahora lleva la linterna hasta los pies, luego a los tobillos y lentamente por las piernas. ¿Están relajadas? Quizás sientas que tocan la silla en el suelo. Simplemente observa y no te preocupes por arreglar nada.

#### Paso 5: Observa tu barriguita y pecho

Iluminemos tu barriguita. ¿Puedes sentirlo moverse al respirar? Ahora observa tu pecho. Siente cómo el aire lo llena como un globo y lo expulsa. ¿Se siente tranquilo o tenso? Simplemente observa.

#### Paso 6. Muévete hacia tus brazos y manos

Deja que la linterna descienda hacia tu mano y dedos. Muévelos un poco si quieres. Luego, revisa tus brazos. ¿Están descansando suavemente o los sientes pesados? Simplemente observa.

#### Paso 7:Ve a tu cabeza

Ahora deja que la luz ilumine tu cuello, rostro y cabeza. ¿Tu rostro está relajado? ¿O quizás tu frente se siente arrugada? Deja que se suavice como mantequilla derretida. Observa cómo se siente tu cabeza.

#### Paso 8: Respira profundamente unas cuantas veces más.

Deja que la linterna se apague. Ahora, inhala profundamente otra vez, aguanta la respiración y exhala lentamente. Cuando estés listo, mueve los dedos de las manos y de los pies y abre los ojos.

¿Cómo te sientes? ¡Los escaneos corporales son como hacerle un pequeño chequeo a tu cuerpo y ayudarlo a relajarse! Puedes hacerlo cuando quieras sentirte tranquilo.

## Actividad física: Encuentra tus pies

**5 MINUTOS**

### Cómo Jugar

- Primero, pide a los estudiantes que se dispersen para tener suficiente espacio para moverse sin tocarse.
- Pide a los estudiantes que piensen en cómo cambia su ritmo cardíaco con la actividad. Si no están seguros, explícales cómo cuanto más movimiento, estrés o actividad experimentan, más rápido se acelera su ritmo cardíaco. Cuando están en reposo o relajándose, sus latidos cardíacos son más lentos. Dé 1 minuto de silencio para que los estudiantes sientan los latidos de su corazón colocando su mano sobre su pecho.
- Ahora pídeles a los estudiantes que usen los pies (zapateando o corriendo en el mismo lugar) o las manos (aplaudiendo) para imitar cómo creen que sonaría su corazón en estas situaciones:
  - al dormir (lento)
  - al correr (rápido)
  - al relajarse con amigos (lento)
  - al jugar baloncesto en un día caluroso (rápido)
  - al hacer un examen realmente difícil (rápido)
  - al estar en su lugar favorito (lento).
- Pregúntales a los estudiantes cómo calcularon la velocidad de sus pisadas o aplausos.

### Consejos Profesionales

Algunos estudiantes pueden ser más revueltos o inquietos que otros, ¡no hay problema! Si un estudiante está muy nervioso, puedes validarlo ("Cuando me siento con energía, también me cuesta quedarme quieto. ¿Qué notas en tu cuerpo o a tu alrededor cuando tienes energía?").

## Discusión del Escenario

**10 MINUTOS**

**"Mientras juegas en el recreo, notas que alguien se salta las reglas y te parece injusto, lo que te molesta. ¿Qué puedes hacer para tranquilizarte?"**

### Preguntas de seguimiento

- ¿Alguien ha tenido un amigo que no siempre juega limpio en el recreo?
  - ¿Cómo sueles lidiar con ello?
- ¿Qué estrategias hay para tranquilizarse?
- Si la persona que te vende las reglas estuviera en tu equipo, ¿lo denunciarías?

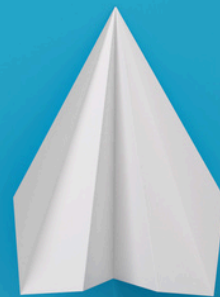
### Conclusión

Algunas formas de calmarse pueden incluir respirar profundamente, salir a caminar para refrescarse o hablar con alguien (ejemplo- luz roja, luz amarilla, luz verde).



# Atención Plena

**Plan de Lecciones Sobre Liderazgo**



# Atención Plena

## Objetivo de Liderazgo

### Definición

Estar plenamente presente en el momento y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias.

### Objetivo

Aprender a ser consciente de cómo se sienten uno mismo y los demás.



## Actividad de calentamiento: Atleta consciente

**5 MINUTOS**

### Objetivo

Ayudar a los estudiantes a practicar la atención plena mediante la visualización y movimientos suaves, utilizando el deporte como tema.

### Paso 1: Preparar el escenario (1-2 minutos)

- Pida a los estudiantes que se sienten cómodamente en círculo, en sillas o en el suelo. Pídales que cierren los ojos o que suavicen la mirada.
- Diga: "Hoy vamos a imaginar que somos atletas preparándonos para un partido importante. Al igual que los atletas necesitan concentrarse y mantener la calma, practicaremos cómo usar la respiración y la imaginación para sentirnos fuertes y listos".

### Paso 2: Respiración consciente (2 minutos)

- Guíe a los alumnos en respiraciones lentas y profundas.
- Inhalen por la nariz durante 4 segundos, retengan la respiración durante 2 segundos y exhalen lentamente por la boca durante 6 segundos.
- Diga: "Imagina que estás a punto de lanzar el primer tiro o de entrar al campo. Inhala para recuperar energía. Mantén la respiración constante. Exhala para liberar el nerviosismo".
- Repitan 4 o 5 veces, animándolos a imaginarse más concentrados con cada respiración.

### Paso 3: Visualización deportiva (2 minutos)

- Guíe a los estudiantes a través de una visualización: "Ahora imaginen que están jugando su deporte favorito. Quizás estén lanzando una pelota de baloncesto, pateando un balón de fútbol o bateando. Imagínense moviéndose con confianza. Pueden escuchar los sonidos del juego: tal vez el público animando o el balón rebotando".
- Haga una pausa y pregunte: "¿Qué se siente estar en este momento? ¿Fuerza? ¿Tranquilo? ¿Emocionado? Concéntrense en esa sensación".

## Actividad física: Sillas Musicales

**5 MINUTOS**

### Así funciona

- **Preparación:** Se coloca una fila de sillas en círculo o en línea recta, con los asientos orientados hacia afuera. El número de sillas debe ser una menos que el número de participantes.
- **Los participantes:** Los jugadores se paran en círculo alrededor de las sillas. Comienza la música: Alguien toca música mientras los participantes caminan (o bailan) alrededor de las sillas en el sentido de las agujas del reloj.
- **Música se detiene:** Cuando la música se detiene abruptamente, todos deben encontrar rápidamente una silla y sentarse. Como hay menos sillas que jugadores, una persona se quedará de pie.
- **Eliminación:** La persona que se quede sin silla es eliminada del juego. Se retira una silla y el juego continúa.
- **Repetición:** La música comienza de nuevo y el proceso se repite, retirando una silla en cada ronda hasta que solo queden una silla y dos jugadores.
- **Ronda Final:** En la última ronda, los dos participantes restantes compiten por la silla individual. El jugador que se sienta primero cuando la música se detiene gana.

El juego de las sillas musicales es un juego de anticipación, reflejos rápidos y un poco de suerte, que suele generar muchas risas y emoción.

## Discusión del Escenario

**10 MINUTOS**

**Te diviertes en el recreo, pero ves a tu amigo sentado solo en una banca. Aunque estás jugando, sientes que algo anda mal. ¿Qué puedes hacer para ayudar a tu amigo?**

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

### Preguntas de Seguimiento

- ¿Qué le preguntarías o le dirías a tu amigo?
- ¿Qué les preguntarías o les dirías a tus amigos con los que juegas?
- ¿Te gustaría que alguien se acercara si estuvieras solo en la banca?

### Conclusión

- Ser un líder significa ser consciente de los demás y de uno mismo.



# 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)

