



# Positividad

## 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

### 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>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.



# Positividad

## Palabra del Mes

### Definición

Tener una actitud mental que ve las cosas de una manera productiva y constructiva.

### Objetivos

- Fomentar una mentalidad saludable que vea las cosas
- de una manera productiva
- Fomentar el apoyo mutuo

### Metas

- Promover una mentalidad positiva
- Ser positivo
- El diálogo interno positivo te ayuda a disfrutar del proceso

### Preguntas Centrales

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

# Estructura del Programa

## Semana 1

### Vea el video de Positividad #1

Presentado a Joy Burke, jugadora de baloncesto.

→ distribuye el cuaderno de estudiantes



## Semana 2

### Esquema de la lección de Salud Mental



## Semana 3

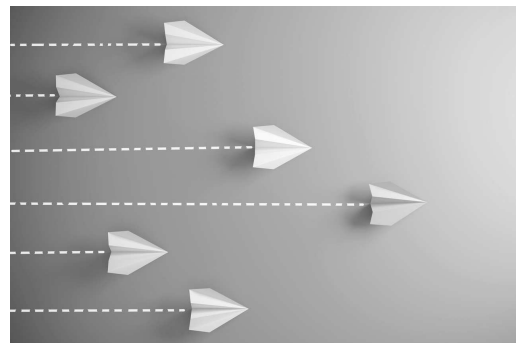
### Vea el video Positividad #2

Presentando a Isaac Jean-Paul, atleta paralímpico estadounidense



## Semana 4

### Esquema de la lección de Liderazgo





# **Positividad**

**Plan de Lecciones Sobre Salud Mental**

# Positividad

## Objetivo de Salud Mental

### Definición

Tener una actitud mental que aborde (vea) las cosas de forma productiva y constructiva.

### Objetivo

Fomentar una mentalidad saludable que aborde (vea) las cosas de forma productiva.



## Actividad de calentamiento: Lanzamiento de la positividad

**5 MINUTOS**

### Cómo Jugar

- 1. Reúne los materiales:** Utiliza una pelota blanda, un peluche o una bolsa de frijoles que se pueda lanzar sin peligro.
- 2. Establece una regla de movimiento:** Pide al grupo que se disperse por la aula o el gimnasio.
- 3. Lanza y comparte:**
  - o La persona que tiene la pelota grita algo positivo sobre sí misma (por ejemplo, "¡Soy genial dibujando!") y luego lanza la pelota a otra persona.
  - o Cuando alguien atrapa la pelota, dice algo positivo sobre sí mismo antes de lanzarla de nuevo.
- 4. Añade un giro:** Después de algunas rondas, introduce una nueva regla: Antes de lanzar, deben decir algo amable sobre la persona a la que le van a lanzar la pelota.
- 5. Mantén a todos en movimiento:** Anima a los estudiantes a moverse por el espacio después de lanzar o atrapar la pelota para que sea más dinámico.

Esta actividad los mantiene activos mientras difunden la positividad y practican la autoafirmación y los elogios.

## Actividad física: Pato, Pato, Ganso

**5 MINUTES**

### Reglas

1. **Formen un círculo:** Todos se sientan en un gran círculo en el suelo, mirándose unos a otros.
2. **Elijan al "Elegido":** Una persona es elegida para comenzar como el Elegido.
3. **El Elegido camina:** El Elegido camina alrededor del círculo, tocando suavemente la cabeza de cada persona y diciendo "Pato" cada vez.
4. **Digan "Ganso":** En cualquier momento, el Elegido puede tocar a alguien en la cabeza y decir "¡Ganso!".
5. **La persecución:**
  - Cuando se dice "Ganso", la persona tocada debe levantarse y perseguir al Elegido alrededor del círculo.
  - El Elegido intenta correr alrededor del círculo y sentarse en el lugar del "Ganso" antes de ser alcanzado.
6. **¿Qué sucede después?:**
  - Si el Elegido llega al lugar sano y salvo, el Ganso se convierte en el nuevo Elegido.
  - Si el Ganso alcanza al Elegido, el Elegido sigue siendo el Elegido para la siguiente ronda.
7. **¡Que sea divertido!:** Recuerden a todos que jueguen con cuidado, se mantengan seguros y se diviertan.

Es un juego excelente para fomentar el movimiento y la risa, a la vez que enseña a los niños paciencia y a respetar los turnos.

## Discusión del escenario

**Estás frustrado porque no puedes driblar bien con la mano izquierda, pero el año pasado no podías driblar con ella en absoluto. Has logrado un progreso real este año; ¿cómo mantener una actitud positiva?**

**10 MINUTES**

### Follow Up Questions

- ¿Qué se siente al saber que has mejorado tanto desde el año pasado?
- ¿Cómo puedes celebrar el progreso que ya has logrado?
- ¿Qué le dirías a un compañero de equipo que se siente frustrado por su progreso?

### Takeaway

Concéntrate en el progreso que has logrado y sigue trabajando en ello. Una buena actitud te ayudará a superar el próximo desafío.



# Positividad

Plan de Lecciones Sobre Liderazgo



# Positividad

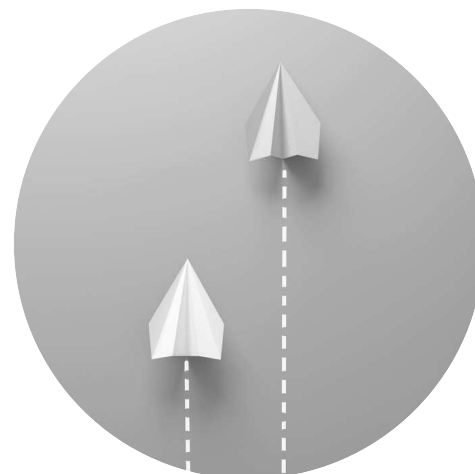
## Objetivo de Liderazgo

### Definición

Tener una actitud mental que aborde (vea) las cosas de forma productiva y constructiva.

### Objetivo

Fomentar el crecimiento personal de los demás.



## Actividad de calentamiento: Carrera de relevos con afirmaciones frente al espejo

**5 MINUTOS**

- 1. Dividir el grupo:** Dividan a los niños en pequeños equipos de 4 a 6 personas.
- 2. Preparar una pista de relevos:** Creen una pista de relevos sencilla con conos, aros o marcadores.
- 3. Parada de afirmación:** A mitad de la pista de relevos, coloquen un pequeño espejo o un punto imaginario para las afirmaciones.
- 4. Cómo jugar:**
  - Uno por uno, cada jugador corre o camina hasta el espejo.
  - Al llegar, deben mirarse en el espejo (o imaginar que lo hacen) y decir una afirmación positiva en voz alta (por ejemplo: «¡Soy un buen amigo!» o «¡Puedo hacer cosas difíciles!»).
  - Después de decir la afirmación, terminan el relevo y le dan el relevo al siguiente compañero.
- 5. Celebrar el esfuerzo:** Una vez que todos los equipos hayan terminado, reúnanse y pídeles a todos que compartan su afirmación favorita del juego.

¡Esta actividad fomenta el movimiento, fortalece la autoestima y hace que los niños piensen en sus cualidades positivas de una manera divertida e interactiva!

## Actividad física: Final de fotografía

**5 MINUTOS**

El "final de fotografía" es una actividad de equipo que fomenta la actitud positiva y mejora la colaboración y la comunicación.

### Para jugar a este juego:

- Divide a tus alumnos en grupos de 8 a 12 personas.
- Marca una línea recta con cinta adhesiva, una cuerda o conos.
- Cada grupo debe comenzar en el extremo opuesto de la sala, lejos de la línea.
- El objetivo del juego es que todo el grupo cruce la línea exactamente al mismo tiempo, antes que los demás equipos. Aunque parezca sencillo, puede ser todo un desafío. Para lograrlo, el grupo necesitará mucha planificación, comunicación y una sincronización precisa.

**Nota:** Esta actividad también puede ayudarle a reconocer cualidades de liderazgo en algunos de sus alumnos, ya que suelen ser quienes piensan estratégicamente, organizan el grupo y dirigen la comunicación.

## Discusión del Escenario

**10 MINUTES**

**Tu equipo de baloncesto está perdiendo en el último cuarto y todos están frustrados. Ha sido un partido difícil, pero tu equipo aún cree en la victoria. ¿Cómo puedes ser un líder y transmitir energía positiva a tus compañeros?**

Discute la situación con la clase y decidan qué harían los alumnos.

### Preguntas de seguimiento

- ¿Qué cosas positivas puedes decir a tus compañeros de equipo para mantenerlos motivados?
- ¿Cómo puede tu lenguaje corporal, como sonreír o mantener una actitud optimista, ayudar a aportar energía al equipo?
- ¿Cómo puedes ayudar a tus compañeros de equipo a centrarse en el esfuerzo en lugar de solo en el marcador?
- ¿Cómo puede ayudar a tu equipo a largo plazo mantener una actitud positiva durante los partidos difíciles?

### Conclusión

Ser un líder significa intentar mantener una actitud positiva para que los que te rodean puedan hacer lo 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)

