



# Fortaleza

## 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 la comprensión de la resiliencia.	Anima la edificación de los demás



**athletes  
for hope**  
champs

		<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	Se valiente	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.



# Fortaleza

## Palabra del Mes

### Definición

Celebrando la fortaleza individual y fomentando la comprensión de la resiliencia.

### Objetivos

- Fomentar la comprensión de la resiliencia
- Aprender a liderar a pesar de la adversidad

### Metas

- Cultiva una resiliencia saludable
- Sé imparable
- La adversidad es una oportunidad para demostrar fuerza y crecimiento

### Preguntas Centrales

- ¿Qué significa la fortaleza para ti?
- ¿Por qué a veces es difícil practicar la fortaleza?
- ¿Cómo prácticas o utilizas la fortaleza para mejorar tu salud mental?
- ¿Cómo te ayuda la fortaleza a liderar?

# Estructura del Programa

## Semana 1

### Vea el video de fortaleza #1

Presentado Sierra Enge, jugadora de fútbol

→ distribuye el cuaderno de estudiantes



## Semana 2

### Esquema de la lección de Salud Mental



## Semana 3

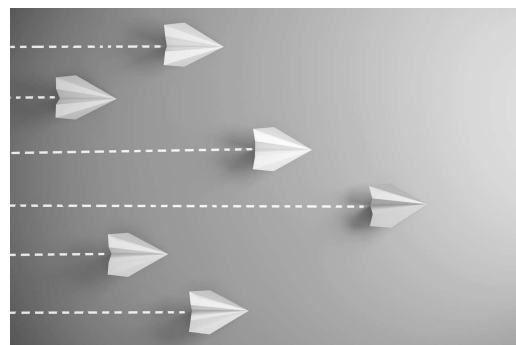
### Vea el video fortaleza #2

Presentando Matthew Boling, atleta de pista y campo



## Semana 4

### Esquema de la lección de Liderazgo





# **Fortaleza**

**Plan de Lecciones Sobre Salud Mental**

# Fortaleza

## Objetivo de Salud Mental

### Definición

Tener la capacidad de superar la adversidad.

### Objetivo

Fomentar la comprensión de la resiliencia.



## Actividad de calentamiento: Fuerza en todas sus formas

**5 MINUTOS**

### Cómo Jugar

Ya sea en un grupo grande o en grupos más pequeños de 3 o 4 personas, el facilitador nombrará a una persona y los estudiantes identificarán qué fortalezas tiene esa persona. Ejemplos de personas:

- Deportistas
- Superhéroes
- Mamá/Papá
- Hermano/Hermana
- Personajes históricos importantes
- Un científico o un modelo a seguir inteligente

Intenten incluir a personas con una amplia gama de cualidades para que comprendan que la fuerza proviene tanto de la mente como del cuerpo físico.

Regresen como grupo, a menos que lo hayan hecho en un solo grupo, y pídale a los estudiantes que reflexionen sobre qué hace que las personas sean fuertes.

## Actividad física: Desafío de ejercicio y estiramiento

**5 MINUTOS**

La meta es fomentar la actividad física y la flexibilidad, promoviendo el trabajo en equipo y aumentando la confianza.

**Objetivo:** Animar a los estudiantes a demostrar su fuerza física y mental, mejorando su estado físico y flexibilidad en un entorno de apoyo.

### Materiales Necesarios:

- un cronómetro o temporizador
- Música (opcional, para mantener la energía alta)
- Conos pequeños o marcadores (para delimitar el área de juego, si es necesario)

### Reglas:

- Formación de equipos:
  - Divide a los niños en equipos pequeños (3-5 niños por equipo).
  - Cada equipo trabaja en conjunto para animar a sus compañeros y ganar puntos.
- Dos categorías:
  - Reto de ejercicio: Se centra en la fuerza, la resistencia y la coordinación.
  - Reto de estiramiento: Se centra en la flexibilidad y el equilibrio.
- Sistema de puntuación:
  - Cada ejercicio/estiramiento tiene un desafío u objetivo.
  - Se pueden otorgar puntos por esfuerzo, técnica correcta, trabajo en equipo y creatividad.
- Límite de tiempo:
  - Cada actividad dura entre 30 y 60 segundos para mantener la emoción.
- Fomentar la participación:
  - Todos participan al menos una vez.
  - Sin eliminaciones: ¡celebre el esfuerzo por encima de la perfección!

### Ejemplo de Ejercicio:

- Carrera de relevos con saltos de tijera
  - Cada miembro del equipo realiza 20 saltos de tijera antes de darle el relevo a la siguiente persona.
- Equilibrio sobre un pie:
  - Los niños levantan un pie como un flamenco y mantienen el equilibrio el mayor tiempo posible sin tambalearse. ¡Punto extra si extienden los brazos como alas y se mantienen firmes!
- Reto de flexiones Fuertes (adaptado para niños)
  - Cuenta cuántas flexiones (normales o con las rodillas apoyadas) puede hacer un niño en 30 segundos.
  - Recompensa el esfuerzo y la técnica correcta, ¡aunque solo haga una o dos!

### Ejemplo de Desafío de Estiramiento:

- Estiramiento de mariposa
  - Los niños se sientan en el suelo, juntan los pies y mueven las rodillas como si fueran alas de mariposa.
  - ¡A ver quién aguanta el estiramiento durante 20 segundos con una sonrisa!
- Alcanza las estrellas:
  - Pide a los niños que se estiren lo más alto que puedan, poniéndose de puntillas.
  - Anímalos a mantener la posición y respirar profundamente durante 10 segundos.
- Prueba de flexibilidad con flexión hacia adelante:
  - Pide a los niños que se inclinen hacia adelante e intenten tocarse los dedos de los pies.
  - ¡Se valorará el esfuerzo, incluso si solo llegan a las rodillas!

## Discusión del Escenario

**10 MINUTOS**

**“Tuviste un día estresante en la escuela y una discusión con tu entrenador durante el entrenamiento. Ahora te sientes cansado en casa. ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor y con energías renovadas para mañana?”**

### **Preguntas de Seguimiento:**

- ¿Sería buena idea dormir bien después de un día largo?
- ¿Qué actividades te gusta hacer cuando estás estresado?
- ¿Deberías hablar con tu entrenador en el próximo entrenamiento sobre lo que sucedió?

### **Conclusión**

Identifica actividades que te ayuden a relajarte y/o a recuperar la motivación.



# Fortaleza

Plan de Lecciones Sobre Liderazgo



# Fortaleza

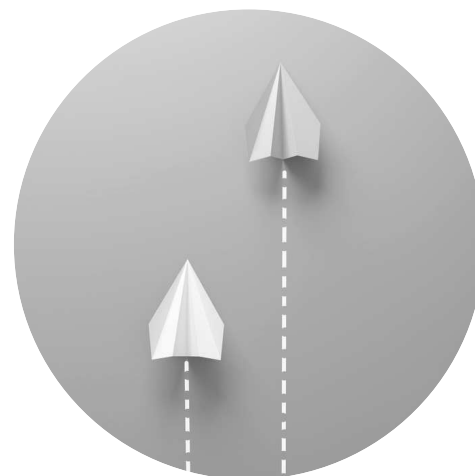
## Objetivo de Liderazgo

### Definición

Tener la capacidad de superar la adversidad.

### Objetivo

Aprender a liderar a pesar de la adversidad.



## Actividad de calentamiento: Círculo de cumplidos

**5 MINUTOS**

### Cómo Funciona

El juego Shuffle/Cambio se juega en una cancha de cuatro cuadrados o con cuatro marcadores que forman un cuadrado, con un cono adicional en el centro. Repase el juego de piedra, papel o tijera con los niños antes de comenzar. Los pasos del juego son:

- Pueden jugar cinco jugadores a la vez, ocupando cada uno una esquina o el centro. Los demás niños deben estar en fila, listos para jugar cuando les toque su turno.
- El juego comienza cuando la persona del centro dice "¡Cambio!".
- En ese momento, todos los jugadores deben buscar una nueva esquina o cono para ocupar, pero nadie puede ir al cono central.
- Si dos jugadores llegan a una esquina al mismo tiempo, deben jugar piedra, papel o tijera para decidir quién se queda con la esquina. El ganador se queda en la esquina y el perdedor queda eliminado.
- La siguiente persona en la fila se convierte en la persona del centro y comienza la siguiente ronda.

Este juego ayuda a los niños a aprender a gestionar los conflictos. Las conexiones significativas son vitales para desarrollar fortaleza y resiliencia, pero los conflictos surgen en todas las relaciones en algún momento. Si bien la mayoría de los conflictos no se pueden resolver solo con piedra, papel o tijera, este juego enseña a los niños que los conflictos tienen solución. Aunque puedan sentirse decepcionados por quedar eliminados del juego, pronto aprenderán que, en la vida como en el juego, su turno volverá a llegar.

## Actividad física: Bailando el Hula

**5 MINUTOS**

**Este juego se juega en círculo, con todos los niños tomados de la mano.** Primero, demuestre cómo pasar el cuerpo a través de un aro de hula-hula sin usar las manos. Asegúrese de que cada niño tenga suficiente espacio en el círculo.

Luego, jueguen de la siguiente manera:

- Coloquen el aro de hula-hula sobre las manos entrelazadas de dos personas para que no se salga del círculo.
- Expliquen a los niños que el objetivo del juego es que el aro de hula-hula recorra todo el círculo sin que nadie suelte las manos de sus compañeros.
- Comiencen el juego y animen a los niños que estén intentando mover el aro.
- Una vez que hayan completado una ronda, comenten los logros y las dificultades del grupo y vuelvan a intentarlo.

Este juego es una excelente manera de mostrarles a los niños que, cuando surgen conflictos o dificultades, hay maneras de afrontarlos. Incluso si se enfrentan a desafíos aparentemente insuperables, juntos pueden encontrar la manera de superarlos.

Algunas variantes de este juego incluyen desafiar al grupo a superar un tiempo determinado, jugar con los ojos cerrados o dividir el círculo en dos círculos y hacer que compitan entre sí.

## Discusión de Escenario

**10 MINUTOS**

**“Tu equipo está muy entusiasmado con la próxima temporada. Tienen buenos jugadores y les fue bien el año pasado. Sin embargo, a veces el equipo se distrae y no juega tan bien como podría. ¿Qué puedes hacer para ser un buen líder y ayudar a tu equipo a rendir al máximo?”**

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

### Preguntas de Seguimiento

- ¿Cómo te ayuda la fortaleza a hablar sobre tu salud mental?
- ¿Eres capaz de identificar tus fortalezas y las de tus compañeros de equipo?
- ¿Deberías involucrar a todo el equipo en el entrenamiento y la motivación durante la pretemporada o solo a los mejores jugadores?

### Conclusión

El liderazgo requiere fortaleza. Usa tu fortaleza para seguir trabajando en tu valentía, honestidad, responsabilidad, autoconciencia y determinación. ¡Puedes lograrlo!



# 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)

