



Fortaleza

Guía de Maestro



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 la comprensión de la resiliencia.	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	Se valiente	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.



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 imparabile
- 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 3

Vea el video fortaleza #2

Presentando Matthew Boling, atleta de pista y campo



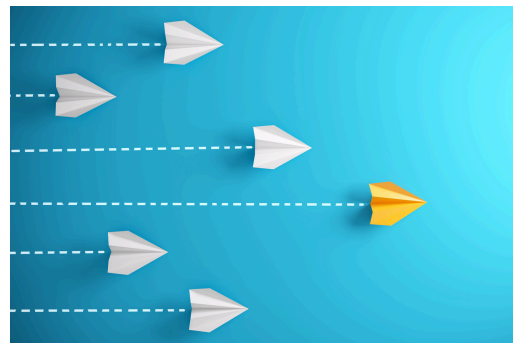
Semana 2

Esquema de la lección de Salud Mental



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 pídeles 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



www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org

