Coraje/Valentía

Guía de Maestro

athletes for hope

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

Nuestro programa está diseñado en torno al plan de estudios

CHAMPS

C OURAGE
(CORAJE)

H ONESTY
(HONESTIDAD)

A CCOUNTABILITY
(RESPONSABILIDAD)

M INDFULNESS
(ATENCIÓN PLENA)

P OSITIVITY
(POSITIVIDAD)

S TRENGTH
(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	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 qué 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.

Coraje

Palabra del Mes

Definición

Tomar decisiones ante el miedo o los obstáculos, no dejar que el miedo nos impide explorar nuevas oportunidades, desarrollar nuestras habilidades y hacer lo correcto.

Objetivos

- Reconocer que la valentía es necesaria para reconocer y gestionar las emociones.
- Reconocer los beneficios de superar el miedo.

Metas

- Ayudar a los estudiantes a descubrir y hablar sobre sus sentimientos y emociones.
- Ayudar a los estudiantes a ser valientes y auténticos.
- Animarlos a probar un nuevo deporte, actividad física o ejercicio.

Preguntas Centrales

- ¿Qué es la valentía?
- ¿Por qué a veces es difícil ser valiente?
- ¿Cómo se demuestra valentía en la salud mental?
- ¿Cuándo probaste algo nuevo?
- ¿Cómo demuestras valentía en clase?
- ¿Cómo te ayuda la valentía a liderar?

Estructura del Programa

Semana 1

Ve el video de la unidad

Presentando Megan Montefusco, Orlando Pride NWSL

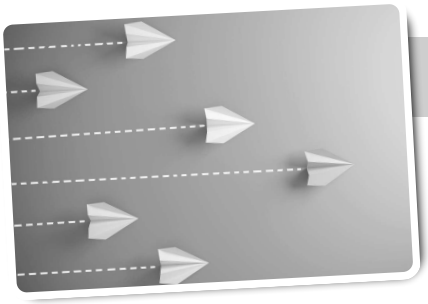
→ **Imprime & distribuye el cuaderno de estudiantes**

Semana 2

Esquema de la lección de Salud Mental

Revisa el plan de clase sobre salud mental que se encuentra en los cuadernos de trabajo de los alumnos.

Semana 3



Esquema de la lección de Liderazgo

Revisa el plan de clase sobre liderazgo que se encuentra en los cuadernos de trabajo de los alumnos.

Semana 5

Vuelve a ver el video de la unidad

Tómate unos minutos para repasar la palabra del mes e invita a los alumnos a compartir cómo la han aplicado en sus vidas.

Vuelve a ver el video de la unidad para reforzar los mensajes, los temas y los contenidos de la unidad.

Recursos del programa

CHAMPS LIVES

(30-45 min)

Para cada palabra del mes, organizaremos una **sesión virtual con un deportista de renombre**. ¡Estén atentos a los correos electrónicos con las fechas a lo largo del mes!

Rincón del bienestar

(30-45 min)

Para cada Palabra del mes, organizaremos una **sesión virtual con un profesional de la salud y un deportista** para analizar las implicaciones de la Palabra del mes en la salud mental. En las **páginas 10 a 15** encontrarás recursos adicionales sobre salud mental, elaborados por nuestro Equipo de Bienestar, que te brindarán más herramientas y apoyo para ampliar estas conversaciones con tus alumnos.

Coraje/Valentía

Plan de Lecciones Sobre Salud Mental

Coraje

Objetivo de Salud Mental

Definición

Se necesita valentía para escuchar lo qué tu cuerpo te dice. Es bueno reconocer tus sentimientos para aprender a gestionarlos/regularlos

Objetivo

Reconocer qué el coraje es necesario para comprender y regular las emociones.

Actividad de Introducción: Juego "Charades"Adivinanzas de Coraje

5 MINUTOS

Preparación

Escribe una lista de actos sencillos y valientes en pequeños trozos de papel. Algunos ejemplos podrían ser:

- Defender un amigo
- Probar algo nuevo
- Hablar enfrente de un grupo
- Enfrentar un miedo (ej., sostener una araña, subirse a un tobogán)

Actividad

- Divida a los niños en pequeños grupos o parejas.
- Pide a un niño de cada grupo que tome un trozo de papel y representa la situaciones sin usar palabras, mientras su grupo intenta adivinar la acción.
- Después de adivinar el juego, analiza brevemente por qué la acción requirió coraje.

Debate posterior a la actividad

- Una vez qué todos los niños hayan tenido su turno, reúnanse y comenten las diferentes formas de valentía que demonstraron.
- Preguntales cosas como,"¿Puedes pensar en alguna ocasión en la qué hiciste algo valiente?

Actividad Física: Ejercicio del Círculo

5 MINUTOS

Los estudiantes se reúnen en un círculo y, uno a la vez, se dirigen al centro y realizan una repetición de la actividad física.

Esto puede incluir:

- **Estiramiento**
- **Ejercicio**
- **Baile**
- **Saltos**

Esta persona en el centro es el maestro durante esos 30 segundos y usa coraje para ayudar al grupo. Pide a todo el grupo que cuente hasta diez al unísono durante cada actividad física.

Discusión del Escenario

10 MINUTOS

"Tienes dificultades con una unidad de matemáticas y tienes un examen el jueves. Normalmente, se te dan bien las matemáticas, pero esta unidad se te hace difícil y te da ansiedad pedir ayuda. ¿Cómo puedes encontrar el valor para pedir ayuda y aumentar tu confianza para el examen?"

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

Preguntas de seguimiento

- ¿Alguien ha estado nervioso alguna vez por un examen?
  - Enfatiza que está bien sentirse ansioso.
- ¿A quienes puedes pedir ayuda?
- ¿Qué es lo que podría ponerte nervioso en el deporte, como un examen?
  - ¿Cómo se gana confianza en esa situación?

Conclusión

Se necesita valentía para escuchar lo que tu cuerpo te dice. Es bueno reconocer tus sentimientos para aprender a regularlos.

Coraje/Valentía

Rincón del bienestar

Referencia Rápida

Objetivo general en seis palabras: Observar. Preguntar. Escuchar. Apoyar. Conectar. Intensificar.

El objetivo de esta guía no es diagnosticar, sino ayudar a identificar áreas de preocupación, ofrecer el apoyo adecuado y proporcionar recursos. A continuación, se presenta un ejemplo del sistema de niveles de la guía.

NIVEL 1: NORMAL

Nerviosismo antes de un partido o un examen. Timidez inicial. Disgusto tras una derrota. Un mal día que se supera. Normalizar. Entrenar

NIVEL 2: CONVERSACIÓN DE APOYO

Un cambio que has notado. Sigue asistiendo a la escuela, jugando y relacionándose con sus amigos. Pregunta en privado. Escucha. Comunícale al padre, madre o tutor lo que has observado. Vuelve a comprobar la situación en el plazo de una semana.

NIVEL 3: REFERIR

Persiste durante semanas, no días, o provoca un deterioro evidente en el rendimiento escolar, las relaciones con amigos, el sueño o el juego. Dolores de estómago o de cabeza recurrentes sin causa aparente. El alumno se niega a asistir a clase, guarda silencio cuando se le pregunta algo o no participa en las actividades. O bien, es el propio alumno quien solicita ayuda. Intervienen el consejero/a escolar y el padre, madre o tutor legal; en caso de síntomas físicos, se debe consultar primero a la enfermera escolar. Explícale al niño con quién vas a ponerlo en contacto y por qué.

NIVEL 4: INMEDIATO

Cualquier manifestación de deseo de morir, de no querer estar aquí o de hacerse daño a sí mismo. Cualquier revelación de abuso o temor hacia un adulto. Peligro inminente. Activar el protocolo de crisis de inmediato. Permanecer con la persona. Personal designado y notificación obligatoria a las autoridades. Línea 988 (llamada, mensaje de texto o 988 lifeline.org) para usted como adulto; 911 en caso de peligro inminente.

- **La diferencia entre el Nivel 1 y el Nivel 3 no es cuán grande parezca el sentimiento en la magnitud aparente de la emoción, sino en el costo que esta conlleva.** Un niño que llora antes de un juego y luego participa en él se clasifica en el Nivel 1. Un niño que parece tranquilo pero que ha dejado de hablar en clase es un caso de Nivel 3.
- **El plazo de dos semanas sirve como referencia** para identificar patrones, no como un periodo de espera obligatorio. Si algo te preocupa hoy, actúa hoy mismo.
- **A esta edad, los niños manifiestan su malestar a través del cuerpo y la conducta antes que con palabras.** Dolores de estómago o de cabeza, apego excesivo, llanto desproporcionado, regresión a comportamientos más infantiles o problemas para dormir. Las dolencias físicas deben atenderse primero en la enfermería escolar.
- **Tome siempre en serio frases como "ojalá estuviera muerto", incluso si las dice un niño de nueve años o si suenan dramáticas.** Mantenga la calma, acompañe al niño y siga el protocolo de crisis establecido. No le corresponde a usted decidir si el niño hablaba en serio o no.
- **Tres cosas que nunca debe hacer:** diagnosticar; hacer comentarios sobre el cuerpo, el peso o la alimentación del niño (incluidos los elogios); y prometer guardar un secreto que no podrá mantener.

Cómo utilizar este suplemento

Cada guía del maestro de CHAMPS le proporciona las lecciones, los videos de atletas, los juegos y los debates sobre situaciones hipotéticas. Este suplemento añade el contexto de salud mental para que, cuando un niño diga o haga algo inesperado durante una lección, usted sepa qué está observando y cómo proceder. No reemplaza ni modifica ningún contenido de CHAMPS.

Una página por cada valor CHAMPS, cada una con las mismas cuatro secciones: una estadística clave, preguntas que realmente se pueden utilizar, aspectos clínicos de salud mental deportiva vinculados a las actividades de esa unidad, y cuándo derivar a un niño para recibir apoyo.

Su papel es fundamental. No se le pide que realice un diagnóstico, pero en muchos sentidos usted representa la primera línea de actuación. El Comité Olímpico Internacional desarrolló dos herramientas distintas para el diagnóstico: una para que los profesionales clínicos realicen la evaluación y otra para que entrenadores, familiares y compañeros de equipo puedan identificar los signos. Usted desempeña la labor de identificación, la cual es vital. Pasa más horas a la semana con estos niños que casi cualquier otro adulto, y esa es su ventaja.

Criterios de citación de fuentes. La referencia a «CHAMPS» indica que el contenido proviene de las guías para docentes del programa CHAMPS de *Athletes for Hope*. La inclusión de información sobre salud mental en el deporte aporta un contexto clínico derivado de la vigilancia de la salud infantil de los CDC y la HRSA, los consensos del COI y del ámbito deportivo, así como de investigaciones revisadas por pares. Todas las figuras incluyen su fuente al final.

En cuanto a las cifras: los datos nacionales sobre la salud mental infantil suelen basarse en información proporcionada por los padres y abarcan el rango de edad de 3 a 17 años. Siempre que existe una cifra específica para el grupo de 6 a 11 años, se utiliza dicha cifra. Cuando un dato proviene de estudiantes de mayor edad, se indica explícitamente y debe interpretarse como una orientación general, no como un recuento exacto para este grupo de edad. Las fuentes y los años correspondientes se detallan en la última página.

El Coraje

La ancla CHAMPS

- **Objetivo de salud mental:** reconocer que se necesita valentía para comprender y gestionar las emociones.
- **Objetivo de liderazgo:** reconocer los beneficios de superar el miedo.
- **Actividades:** Mímica de la valentía, Círculo de ejercicios, Fiesta de Piedra, Papel o Tijera, Thunderdome.

Estadística principal

Aproximadamente 1 de cada 13 niños de entre 6 y 11 años (7.5 %) padece actualmente un problema de ansiedad diagnosticado por un médico, y la cifra va en aumento: entre los niños de 6 a 17 años, la ansiedad diagnosticada pasó del 8.2 % en 2016 al 12.8 % en 2023. Solo alrededor de 6 de cada 10 niños con ansiedad reciben tratamiento.

Fuente: Diggs y Olfson, Academic Pediatrics 2026 (NSCH 2016-2023; datos comunicados por los padres y diagnósticos realizados por profesionales de la salud); Ghandour et al.,J. Pediatr 2019 (tratamiento).

En una clase de 25 alumnos, es probable que dos niños tengan un problema de ansiedad diagnosticado y que al menos otro más esté pasando dificultades sin saber ponerle nombre a lo que le sucede. La lección sobre el valor introduce el miedo en el aula de forma deliberada. Es el enfoque acertado. Además, te sitúa en el papel de adulto responsable cuando ese «miedo normal» resulta ser algo más.

Preguntas que hacer

"¿Dónde sientes el miedo en tu cuerpo? ¿En el estómago, en el pecho, en las manos?"
(Los niños de esta edad lo sienten en el cuerpo antes de poder ponerle nombre).

"¿A cuál adulto le contarías si sintieras miedo a menudo, y no solo una vez?"

"¿Qué cosas te daban miedo antes y ya no? ¿Qué cambió?"

Aspectos clínicos de la salud mental en el deporte

Suplemento sobre salud mental en el deporte

- **Así es como se manifiesta el miedo que va "más allá de lo normal" a esta edad.** El miedo normal se calma con un poco de tranquilidad o con un momento para entrar en confianza; en cambio, el miedo que requiere mayor ayuda no desaparece. Preste atención a señales como: evitar siempre la misma situación, no querer ir a la escuela, quedarse callado cuando se le pregunta algo, o sufrir dolores de estómago y de cabeza que aparecen las mañanas de clases y desaparecen los fines de semana. Lo importante no es la magnitud aparente del miedo, sino el costo que este tiene para el niño y si ha persistido durante semanas.
- **Los niños lo manifiestan primero a través del cuerpo.** Que digan «me duele la barriga» justo antes de actividades como «Charades» o «Thunderdome» es una señal importante. Lo mismo ocurre con el apego excesivo, el llanto desproporcionado para la situación, la irritabilidad y los problemas para dormir. Ante quejas físicas, dirígete primero a la enfermería escolar para descartar cualquier causa médica; informa también al consejero/a escolar.
- **Protege al niño que se bloquea.** Un niño que no quiere participar en juegos de mímica o competir en desafíos intensos no está siendo desafiante. No lo fuerces. No hagas evidente que se queda fuera de la actividad. En su lugar, asignarle una tarea (controlar el tiempo, actuar como juez o llevar la puntuación). En juegos como «Piedra, papel o tijera», presta atención al niño que siempre es eliminado primero. Nunca señales a un niño asustado delante del grupo; eso enseña a toda la clase que sentir miedo es motivo de vergüenza.
- **"Permita que los alumnos sigan adelante. No indague en detalles específicos":** esta es una norma de seguridad. Los niños de esta edad no filtran la información. Algunos podrían decir algo preocupante frente a la clase: sobre su hogar, sobre alguien a quien temen o sobre no querer seguir viviendo. Diga: «Gracias por contármelo. Hablemos más sobre esto después». No pregunte nada más delante del grupo. Continúe con la clase. Haga el seguimiento en privado ese mismo día. No prometa guardar el secreto; dígale al niño con quién hablará y por qué.
- **La clave está en la señal que invita a buscar ayuda.** La frase "Si esa alarma suena constantemente, ten la valentía de decírselo a un adulto" es totalmente acertada. Cuando un niño te dice que la alarma está siempre activada, es porque ya ha pedido ayuda. Explícale qué pasará a continuación: "Voy a hablar con la Sra. [consejera] para que ella también pueda ayudar". Di "últimamente te veo preocupado y quiero ayudarte", en lugar de decir "tienes ansiedad". Primeramente es la observación. Luego el diagnóstico que es otra cosa.
- **El miedo a una persona sigue una dinámica distinta.** Si el miedo de un niño se dirige hacia un adulto o hacia el hogar en lugar de hacia una situación concreta, se trata de un caso que requiere notificación oficial, no de una lección sobre cómo ser valiente. Los maestros tienen la obligación legal de notificar estas situaciones. Siga el procedimiento establecido por su distrito sin intentar investigar el asunto por su cuenta. No le pida al niño que sea valiente en esta situación.

Cuándo contactar con el soporte de apoyo

NIVEL 1: NORMAL

Tímido al empezar el juego de mímica. Nervioso antes de un examen. Quiere tener a un amigo al lado durante el círculo de ejercicios. Normalizar y entrenar.

NIVEL 2: CONVERSACIÓN DE APOYO

Se abstiene de participar en la misma actividad sistemáticamente. Dolor de estómago los días de educación física. Más callado de lo habitual durante una o dos semanas. Pregunta en privado y con delicadeza. Informa al padre, madre o tutor sobre lo que has observado. Vuelve a comprobar la situación en el plazo de una semana.

NIVEL 3: REFERIR

Miedo o preocupación que persiste durante semanas. Faltas a clases o tendencia a no querer asistir. Se queda callado cuando se le pide participar. Dolores de estómago o de cabeza recurrentes sin causa aparente (consultar primero a la enfermería). Un niño que pide ayuda. Intervención del consejero escolar y del padre, madre o tutor legal, informando primero al niño.

NIVEL 4: INMEDIATO

Cualquier manifestación de deseo de morir, de no querer estar aquí o de hacerse daño a sí mismo. Cualquier revelación de abuso o temor hacia un adulto. Peligro inminente. Activar el protocolo de crisis de inmediato; permanecer con el niño; intervención del personal designado y notificación obligatoria a las autoridades. Comuníquese al 988 (llamada, mensaje de texto o 988lifeline.org) si usted es el adulto en caso de peligro inminente; llame al 911.

Source List

Athletes for Hope CHAMPS materials

- Athletes for Hope. CHAMPS Program. https://www.athletesforhope.org/afh-champs-program-2/
- Athletes for Hope. CHAMPS Teacher Guides, Units 1 to 6: Courage, Honesty, Accountability, Mindfulness, Positivity, Strength (Word of the Month, Mental Health Lesson Plan, Leadership Lesson Plan).

National data on children's mental health

- Centers for Disease Control and Prevention. Data and Statistics on Children's Mental Health (National Survey of Children's Health, 2021-2023). https://www.cdc.gov/children-mental-health/data-research/index.html
- Bitsko RH, Claussen AH, Lichstein J, et al. Mental Health Surveillance Among Children, United States, 2013-2019. MMWR Suppl. 2022;71(2):1-42. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/su/su7102a1.htm
- Diggs DT, Olfson M. National Trends in Clinically Recognized Anxiety Among U.S. Children and Adolescents. Acad Pediatr. Published online June 24, 2026. https://doi.org/10.1016/j.acap.2026.103357
- Heffernan ME, Macy ML. Trends in Mental and Physical Health Among Youths. JAMA Pediatr. Published online April 21, 2025. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0556
- Danielson ML, Claussen AH, Bitsko RH, et al. ADHD Prevalence Among U.S. Children and Adolescents in 2022: Diagnosis, Severity, Co-Occurring Disorders, and Treatment. J Clin Child Adolesc Psychol. 2024;53(3):343-360.
- Ghandour RM, Sherman LJ, Vladutiu CJ, et al. Prevalence and Treatment of Depression, Anxiety, and Conduct Problems in US Children. J Pediatr. 2019;206:256-267. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30322701/

Sleep, physical activity, adversity, and protective factors

- Centers for Disease Control and Prevention. About Sleep: How Much Sleep Do I Need? (American Academy of Sleep Medicine recommendations by age). https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html
- Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity Guidelines for School-Aged Children and Adolescents (Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd ed.). https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/index.html
- Verlenden JV, Fodeman A, Wilkins N, et al. Mental Health and Suicide Risk Among High School Students and Protective Factors: Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. MMWR Suppl. 2024;73(4):79-86. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/su/pdfs/su7304a9-H.pdf
- Swedo EA, et al. Adverse Childhood Experiences and Health Conditions and Risk Behaviors Among High School Students: Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. MMWR Suppl. 2024;73(4). https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/73/su/pdfs/su7304a5-H.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention. About Adverse Childhood Experiences. https://www.cdc.gov/aces/about/index.html

Bullying

- StopBullying.gov (U.S. Department of Health and Human Services). Facts About Bullying (National Center for Education Statistics School Crime Supplement 2021-22; YRBS 2023). https://www.stopbullying.gov/resources/facts
- Centers for Disease Control and Prevention. About Bullying. https://www.cdc.gov/youth-violence/about/about-bullying.html

Mindfulness evidence and recognition tools

- Kuyken W, Ball S, Crane C, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision (the MYRIAD cluster randomised controlled trial). Evid Based Ment Health. 2022;25(3):99-109. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35820992/
- Gouttebarge V, Bindra A, Blauwet C, et al. International Olympic Committee Sport Mental Health Assessment Tool 1 (SMHAT-1) and Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1). Br J Sports Med. 2021;55(1):30-37. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32948518/

If a child is in crisis (keep these numbers handy)

- 988 Suicide & Crisis Lifeline. Call or text 988, or chat at https://988lifeline.org. Free, confidential, 24/7. Available to you as the adult calling about a child. Press 2 or text in Spanish; ASL available at 988lifeline.org/ASL.
- Crisis Text Line. Text HOME to 741741 to reach a trained crisis counselor, 24/7.
- Childhelp National Child Abuse Hotline. Call or text 1-800-422-4453. Available 24/7 with counselors and interpreters if you need help deciding whether to report.
- Your state's child abuse reporting number and your school's crisis protocol come first. Keep them written next to this page.

For reporting, planning, and going deeper

- Child Welfare Information Gateway (HHS Children's Bureau). Mandatory Reporting of Child Abuse and Neglect. https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/laws-policies/statutes/manda/ (state-by-state search: https://acf.gov/cb/law-regulation/state-statutes-search)
- Centers for Disease Control and Prevention. Promoting Mental Health and Well-Being in Schools: An Action Guide for School and District Leaders (2023). https://www.cdc.gov/healthyyouth/mental-health-action-guide/index.html
- National Child Traumatic Stress Network. Resources for educators on trauma and child stress. https://www.nctsn.org/audiences/school-personnel
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Facts for Families (plain-language guides on specific conditions, free). https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/

All sources and links were checked in September 2026. Where a figure comes from a survey of older students, that is stated on the page where it appears.

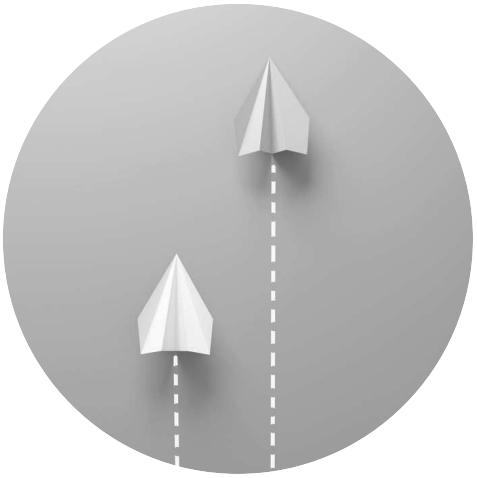
This supplement supports the CHAMPS curriculum. It is educational material for teachers and does not constitute clinical advice, diagnosis, or treatment. Teachers should follow their own school or district policies on crisis response, mandated reporting, and family notification, which take precedence over any guidance here.

Coraje/Valentía

Plan de Lecciones Sobre Liderazgo

Coraje

Objetivo de Liderazgo



Definición

Tomar buenas decisiones ante el miedo o los obstáculos; no dejar qué el miedo nos impida explorar nuevas oportunidades, desarrolla nuestras habilidades y hacer lo correcto (Valentía)

Objetivo

Reconocer los beneficios de superar el miedo y la incertidumbre.

Actividad de Introducción: Juego/Fiesta de Piedra, papel, tijeras "Rock Paper Scissors"

5 MINUTOS

- Para empezar, todos se forman en parejas y se dispersan.
- Luego juegan a piedra, papel o tijeras.
- El ganador pasará a la siguiente ronda y será el líder de su equipo
- El que pierda se convierte en miembro del equipo ganador y los anima.
- La siguiente ronda es igual, busca otro equipo con una cantidad similar de
- aficionados y juega a piedra, papel o tijera.
- De nuevo, el ganador seguirá siendo el líder del equipo.
- El que perdió se convertirá en miembro del equipo ganador junto con los miembros de su equipo.
- Vayan hasta que haya dos equipos y tengan un enfrentamiento donde los equipos animarán a su líder.

Debate posterior a la actividad

- ¿Qué aprendiste sobre ser líder?
- ¿Te costó tomar decisiones rápidamente?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo como líder?

Actividad Física: En el "Thunderdome"

5 MINUTOS

Divide a los estudiantes en equipos

la cantidad depende del tamaño de la clase

Explica las reglas

Cada equipo enviará a un jugador a la vez para competir en cada desafío ubicado en el "Thunderdome" (centro del aula, frente del salón, etc.)

- Los jugadores no conocerán el desafío hasta qué cada equipo envíe a alguien al "Thunderdome".
- Los jugadores no pueden ir más de una vez.
- Los jugadores qué mejor completen el desafío ganaran un punto para su equipo. ¡El equipo con más puntos gana!
- Comienza el juego. Ejemplos de los desafíos.
  - Pueden Saltar más lejos (salto de longitud desde parado)
  - Pueden mantener la plancha durante más tiempo.
  - Tiene el mejor equilibrio (quién puede permanecer de pie sobre una pierna durante más tiempo; esto puede volverse largo a menos que agregue algunos elementos desafiantes: pararse sobre una pierna con los ojos cerrados, pararse sobre una pierna mientras hace círculos con los tobillos, etc.)
  - Puede hacer la mayor cantidad de saltos de tijera en un minuto.
  - Puede mantener una sentadilla contra la pared durante el mayor tiempo posible.

Discusión del Escenario

10 MINUTOS

Estás jugando baloncesto y te das cuenta de que nadie le ha pasado el balón a Carson, el nuevo estudiante. Ahora tienes el balón - tu amigo te lo pide, pero Carson está completamente libre. ¿Cómo puedes demostrar valentía e inspirar a otros a hacer lo mismo?

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

Preguntas de Seguimiento

- Si tus amigos te preguntaran por qué tomaste esa decisión, ¿qué les dirías?
- ¿Qué cosas buenas podrían pasar si le pasas el balón a Carson?
- Si Carson falla, ¿qué le dirías después?

Conclusión

- Cuando decides ser valiente y no dejas que el miedo te impida hacer lo correcto, puedes inspirar quienes te rodean a ser valientes también!

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@athletesforhopr.org

athletes for hope

www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org