

Honestidad

Guía de Maestro

athletes for hope champs

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

- **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 la comprensión de la resiliencia aprender a liderar a pesar de la adversidad.	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	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.



Honestidad

Palabra del mes

Definición

Ser sincero en lo qué dices y haces

Metas

- Crear un espacio seguro para que los estudiantes hablen sobre todas las emociones y ayudar a procesar los sentimientos negativos
- Enseñar a los estudiantes lo que significa ser sincero en todos los aspectos de la vida
- Al probar un nuevo deporte o actividad, recuerda a los estudiantes que las nuevas habilidades requieren tiempo

Objetivos

- Comprender cómo ser sincero con lo que sientes y aprender a compartir información importante con adultos de confianza
- Comprender cómo ser sincero en lo que dices y en tus interacciones con los demás

Preguntas Centrales

- ¿Qué es la honestidad?
- ¿Por qué a veces es difícil ser honesto?
- ¿Cómo demuestras honestidad con tu salud mental?
- ¿Cuándo fue la última vez que probaste algo nuevo? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo te ayuda la honestidad a liderar?

Estructura del Programa

Semana 1



Mira el video de la unidad

¡Con la participación de Sadie McMullen y Chris Fogt, del Team USA de bobsleigh y skeleton!

→ **distribuye el cuaderno de estudiantes**

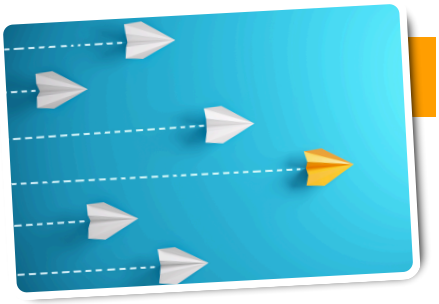
Semana 2



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.



Honestidad

Plan de Lecciones Sobre Salud Mental

Honestidad

Objetivo de Salud Mental



Definición

Ser sincero en lo que dices y haces (INTEGRIDAD)

Objetivo

Comprender cómo ser sincero sobre cómo te sientes y aprender a compartir información importante con adultos de confianza

---

Actividad de calentamiento: Dos verdades y una mentira

5 MINUTOS

Preparación

Divide a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas, según lo que sea más adecuado para el aula

Reglas del Juego

- Cada estudiante se turnará para compartir tres afirmaciones, dos verdades y una mentira
- Luego, los otros estudiantes intentarán adivinar cuál es la mentira.
- El estudiante revelará cuál es la mentira
- Luego, los demás se turnarán para hacer los mismo

Preguntas de seguimiento

- ¿Cómo te sentiste a l mentir a tus amigos?
- ¿Fue más fácil mentir o decir la verdad?
- Si tu compañero te engaño, ¿cómo te sentiste?

Actividad física: “Knockout” (Eliminar) con cubo de basura

5 MINUTOS

También se puede jugar al “Knockout” normal si se dispone de una canasta de baloncesto.

Objetivo

Eliminar a los demás jugadores encestando en el cubo de basura antes que la persona que está detrás de ti en la fila.

Materiales Necesarios

- Un cubo de basura o un contenedor grande
- Dos o más bolas de papel (papel arrugado)
- Un grupo de jugadores (mínimo 3)
- Una línea de tiro designada (puedes usar cinta adhesiva o trozos de cuerda para marcala)

Preparación (Configuración)

- Coloque el cubo de basura o contenedor en un extremo del área de juego
- Marque una línea de tiro a varios metros de distancia del cubo de basura. Ajuste la distancia según de la edad y nivel de habilidad de los jugados,
- Los jugadores alinean en fila india detrás de la línea de tiro. Los dos primeros jugadores de la fila sostienen cada uno una bola de papel.

Cómo Jugar

- El primer jugador de la fila (Jugador 1) lanza su bola de papel al cubo de basura, con el objetivo de meterla dentro. Tan pronto como el jugador lanza, el segundo jugador (Jugador 2) puede lanzar.
- Si el Jugador 1 realiza el tiro antes que el Jugador 2, el Jugador 1 recupera su bola de papel, se la pasa a la siguiente persona en la fila y va al final de la fila.
- Si Jugador 1 falla, debe recuperar rápidamente su bola de papel e intentar hacer una canasta desde cualquier lugar del área de juego antes de que el Jugador 2 anote.
- Si el Jugador 2 realiza su tiro antes qué el Jugador 1, entonces el Jugador 1 queda “knocked out” (“eliminado”) y abandona el juego.
- El Jugador 2 pasa su bola al siguiente jugador de la fila y el juego continúa.
- El juego continúa hasta qué solo queda un jugador, quien es declarado ganador.

Variaciones

- Eliminación a distancia: Aleja la línea de tiro más atrás a medida qué los jugadores se vuelven más hábiles.
- Eliminación con obstáculos: Agrega obstáculos o reglas (como saltar en un pie) para hacerlo más desafiante y divertido.

Discusión del Escenario

10 MINUTOS

Imagina qué has tenido una mañana difícil en casa y te sientes deprimido, lo que te impide concentrarte en la escuela. Tu profesor se da cuenta y te pregunta cómo estás. ¿Qué deberías responder?

Preguntas de Seguimiento

- ¿Te sientes mejor cuando hablas de tus sentimientos con alguien?
- ¿Con quien más te sentirías cómodo hablando de tus sentimientos?
- Si alguien quisiera hablar contigo sobre sus sentimientos, ¿lo escucharías?

Conclusión

Es difícil ser honesto contigo mismo cuando se trata de tus sentimientos. Sin embargo, reconocer tus sentimientos te ayuda a comunicarte mejor con los demás y te beneficia en todos los aspectos de la vida.



Honestidad

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.

Honestidad

La ancla de CHAMPS

- **Objetivo de salud mental:** ser sincero sobre cómo te sientes y compartir información importante con adultos de confianza.
- **Objetivo de liderazgo:** ser sincero en lo que dices y haces.
- **Actividades:** «Dos verdades y una mentira», «Derribo de botes de basura», «Naufragio», «La traes» (versión de contagio).

Estadística principal

Sentirse cercano/a a un adulto en la escuela es uno de los factores protectores más sólidos que podemos medir. Según datos a nivel nacional, los estudiantes que se sienten cercanos a personas en su entorno escolar presentan tasas más bajas en todos los indicadores de salud mental y de riesgo de suicidio analizados. Para un menor de esta edad, ese adulto de confianza suele ser usted.

Fuente: Verlenden et al., MMWR Suppl 2024 (vinculación escolar, YRBS 2023; datos correspondientes a la educación secundaria, interpretables como una orientación para el nivel de educación primaria).

El objetivo fundamental de enseñar a un niño a contárselo a un adulto de confianza es que, algún día, este pueda llegar a revelarle algo importante. Esta unidad prepara a los niños para que se dirijan a ti; esta página trata sobre cómo estar preparado para cuando eso ocurra.

Preguntas que hacer

¿Cuál es la diferencia entre una sorpresa y un secreto?"
(Una sorpresa es algo alegre que tiene un final. Un secreto que un adulto te pide que guardes para siempre es algo que deberías contarle a alguien).

"Si ocurriera algo que te hiciera sentir miedo o tristeza, ¿a qué dos adultos podrías contárselo?"

¿Alguna vez te ha resultado difícil decir la verdad, pero al final ha sido lo correcto?"

Aspectos clínicos de la salud mental en el deporte

Suplemento sobre salud mental en el deporte

- **Dos verdades y una mentira es un juego.** No permitas que transmita la idea de que ocultar los sentimientos es una habilidad. La pregunta de seguimiento —"¿fue más fácil mentir o decir la verdad?"— es tu punto de partida. Conéctate con el tema de los sentimientos: decir «estoy bien» es, a veces, una pequeña mentira sobre cómo nos sentimos; la versión real es algo que se comparte con un adulto de confianza. A esta edad, los niños ya dominan el «estoy bien».
- **El escenario sobre la honestidad es, precisamente, para lo que prepara esta unidad:** "Tu profesor o profesora se da cuenta y te pregunta cómo estás. ¿Qué deberías responder?". Si un niño o niña responde con sinceridad —ya sea en el pasillo o al terminar la clase—, considéralo un logro. No te apresures, no intentes «arreglar» la situación de inmediato y no muestres alarma. Una respuesta adecuada sería: "Me alegra mucho que me lo hayas contado. Hablemos de ello". Tu reacción durante el primer minuto le indica al grupo si es seguro ser honesto respecto a los sentimientos.
- **Que un niño guarde un secreto no es lo mismo que si estuviera mintiendo.** Si un niño oculta algo relacionado con un adulto, con su hogar o con el hecho de haber sufrido algún daño, es posible que sienta miedo o que alguien le haya pedido que guarde silencio. Explica claramente la diferencia entre una «sorpresa» y un «secreto» para que los niños cuenten con las palabras necesarias para revelar un secreto que pueda resultar perjudicial. Si un niño revela una situación de abuso o de peligro, existe la obligación legal de notificarlo. Sigue el protocolo establecido por tu distrito escolar sin intentar investigar el asunto por tu cuenta.
- **Tómate en serio la frase «ojalá estuviera muerto», incluso si la dice un niño de nueve años.** A esta edad, los niños pueden decir algo así; a veces lo hacen de forma dramática, otras veces en voz baja. Nunca es algo que deba ignorarse, tomarse a broma o interpretarse simplemente como un intento de llamar la atención. Mantén la calma, quédate junto al niño y sigue siempre el protocolo de crisis de tu escuela. No te corresponde a ti decidir si lo decía en serio o no.
- **El acoso escolar (bullying) es un asunto que requiere honestidad.** Comienza en la escuela primaria y alcanza su punto máximo en sexto grado. La buena noticia en estos niveles es que los niños más pequeños son quienes tienen más probabilidades de contárselo a un adulto; sin embargo, esa disposición disminuye con el paso de los años. Un niño que sufre acoso a menudo lo oculta por vergüenza o por miedo a que la situación empeore. Presta atención si un niño empieza a evitar el recreo, el autobús o a un grupo determinado, o si le desaparecen sus pertenencias. Habla con él en privado, créeles y sigue la política de tu escuela contra el acoso escolar.
- **Protege al niño que te habla sobre un amigo.** Los niños suelen contar cosas de los demás constantemente; entre todo ese ruido, a veces surge un comentario importante («dijo que quiere escaparse»). Agradécele la confianza, toma medidas al respecto y no lo conviertas en un simple mensajero. No le prometas que su amigo no se enterará.

Cuándo contactar con el soporte de apoyo



NIVEL 1: NORMAL

No querer responder a una pregunta personal durante un juego en grupo. Decir una pequeña mentira en el juego «Dos verdades y una mentira». Desear la privacidad tras una mañana difícil.



NIVEL 2: CONVERSACIÓN DE APOYO

Un niño que dice «estoy bien» pero cuyo comportamiento indica lo contrario, aunque sigue rindiendo bien en clase. Comenta lo que has observado y, después, espera. Los niños tienden a llenar los silencios de una forma más sincera a como responden a las preguntas. Haz un seguimiento más adelante.



NIVEL 3: REFERIR

Una tendencia a ocultar cosas, acompañada de cambios en el estado de ánimo, la alimentación o el juego. Indicios de acoso escolar. Cualquier inquietud expresada por un compañero sobre un niño o niña. Quejas físicas recurrentes sin una causa clara (consultar primero con la enfermería). Intervención del consejero/a escolar junto con el padre, madre o tutor legal.



NIVEL 4: INMEDIATO

Cualquier revelación sobre abuso, situaciones de inseguridad, o el deseo de morir o de no seguir existiendo —incluyendo información comunicada por un compañero de clase— Se debe activar el protocolo de crisis y contactar al personal designado de inmediato; asimismo, es obligatorio realizar la notificación conforme a la política del distrito. Como adulto, puedes recurrir al 988 (llamada, mensaje de texto o 988lifeline.org); en caso de tu 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.



Honestidad

Plan de Lecciones Sobre Liderazgo

Honestidad



Objetivo de Liderazgo

Definición

Ser sincero en lo que dices y haces (INTEGRIDAD)

Objetivo

Entender cómo ser sincero en lo que dices y haces en tus interacciones con los demás.

Actividad de Calentamiento: Naufragio

5 MINUTOS

Un juego en el que un compañero debe confiar en el otro para guiarlo a través de un laberinto de naufragios y rocas. ¡Un excelente ejercicio para romper el hielo y fomentar el espíritu de equipo! El equipo puede ser muy variado, desde objetos grandes como sillas hasta objetos pequeños como pufs, ¡lo que tengas a mano!

Descripción del Juego

Navega por el naufragio y las rocas con la ayuda de tu compañero.

Reglas de Juego

Esparce el equipo alrededor por toda el área de juego. Los estudiantes deben trabajar con compañeros, uno de ellos lleva los ojos vendados y el otro actúa como guía. El objetivo del juego es que el compañero con los ojos vendados sea guiado a través del “naufragio” sin chocar con ningún objeto, escuchando solo las órdenes verbales de su compañero. Los guías solo pueden utilizar las palabras, adelante, atrás, izquierda, derecha y para. Si el compañero con los ojos vendados choca con algún objeto, el guía realiza un ejercicio físico rápido y luego cambian de roles y vuelven a empezar. Al final, pregunta, ¿qué fue más difícil, dirigir o escuchar las instrucciones?

Actividad Física: Jugar al pilla-pilla "infectado"

5 MINUTOS

Inicio del Juego

Al comienzo del juego se elige a un jugador para que sea "el que la lleva" o "el infectado"

Objetivo

La meta del jugador "que la lleva" es pillar a los otros jugadores, para contagiarles la infección.

Pilla-Pilla

Cuando un jugador es pillado, se infecta y se une al "que la lleva" original para pillar al resto de jugadores.

Ganar

El juego termina cuando todos los jugadores han sido pillados y están infectados. No hay un "ganador" específico, pero el reto consiste en ver quién aguanta más tiempo sin ser infectado.

La emoción proviene del número cada vez mayor de jugadores "que la lleva" lo hace más difícil evitar ser pillado a medida que avanza el juego.

Discusión del Escenario

10 MINUTOS

"Estás trabajando con un proyecto grupal en la escuela y te das cuenta de que has cometido un error en tu sección. Te sientes nerviosa/o e inseguro acerca de admitirlo ante tus compañeros, ¿cómo puedes ser un líder y demostrar honestidad en esta situación?

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

Preguntas de Seguimiento

- Si tú estuvieras al otro lado de esta situación, ¿querrías que uno de tus compañeros admitiera el error?
- ¿Te sentirías mejor después de admitir el error?
- ¿Cómo puede ayudarte admitir el error a generar confianza para abordar situaciones difíciles en el futuro?

Conclusión

- La honestidad puede resultar difícil en ocasiones, pero los buenos líderes son sinceros cuando se trata de lo que es mejor para su equipo.



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 champs

www.athletesforhope.org
contact@athletesforhope.org