



Mentes Poderosas

Guía de Actividades

Special Olympics
Strong Minds





Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN

- Acerca de Mentes Poderosas de Olimpiadas Especiales
- Conceptos básicos
- Uso de la Guía de Actividades de Mentes Poderosas
- Equipo de Mentes Poderosas

ACTIVIDADES DE MENTES PODEROSAS

- El estrés y tú
- Mensajes poderosos
- Respiración poderosa
- Estiramiento poderoso
- Apoyo poderoso



INTRODUCCIÓN

Mentes Poderosas es una actividad de aprendizaje interactiva que se enfoca en desarrollar habilidades de adaptación y como sobrellevar situaciones.

La competición ofrece una oportunidad natural para desarrollar estrategias activas para mantener el bienestar ante situaciones de estrés como por ejemplo: tener pensamientos positivos, liberar el estrés y conectarse con otras personas.

OBJETIVOS:

- Aumentar la conciencia de los atletas sobre las **estrategias activas para sobrellevar situaciones** que pueden utilizarse en una competencia y en las circunstancias cotidianas de la vida.
- Apoyar a los atletas a **identificar el manejo del estrés/las estrategias para sobrellevar situaciones** que les gustan y piensan que podrán utilizar.
- **Ofrecer recursos** sobre cómo sobrellevar situaciones de forma exitosa para atletas, entrenadores y cuidadores.
- **Iniciar las conversaciones** sobre estrés, sobrellevar situaciones y bienestar emocional.



CONCEPTOS BÁSICOS

Asegúrese de leer las secciones Introducción y Actividades. Estas son para todos los atletas, compañeros unificados, maestros, entrenadores y miembros de la familia. Es importante también pensar en el lugar donde se realizarán las actividades - en una escuela, comunidad o en el hogar.



ESCUELA

Los maestros pueden realizar estas actividades durante las actividades escolares.



COMUNIDAD

Estas actividades dirigidas por los voluntarios y los programas de Olimpiadas Especiales pueden utilizarse durante entrenamientos, competencias, reuniones, capacitaciones u otros eventos de Olimpiadas Especiales.



HOGAR

Los atletas pueden utilizar estas estrategias en casa con sus familias.



USO DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES DE MENTES PODEROSAS

Hay 5 temas para las actividades:

- **El estrés y tú**
- **Mensajes poderosos**
- **Respiración poderosa**
- **Estiramiento poderoso**
- **Apoyo poderoso**

Cada actividad puede realizarse de forma individual o grupal.

La mayoría de los temas de las actividades tienen opciones múltiples que les ofrecen a los atletas, entrenadores y familias opciones para combinar diferentes niveles de habilidad.

Recursos adicionales pueden encontrarse en:

<https://resources.specialolympics.org/health/strong-minds>



Equipo de Mentes Poderosas

EQUIPO

Pelota antiestrés

Artículos de librería (papel, marcadores)

Molinete

Esfera de expansión

Colchoneta para yoga

Banda elástica

TEMA DE LAS ACTIVIDADES

El estrés y tú

Mensajes Poderosos

Respiración Poderosa

Estiramiento Poderoso



Comenzar con las actividades

CONTROL DE LOS SENTIMIENTOS

Antes de utilizar cualquiera de estas tarjetas de **Mentes Poderosas**, utiliza el cuadro a continuación para identificar cómo te sientes. Después de cada actividad, utiliza el cuadro nuevamente para ver si sientes algo distinto o si tus sentimientos han cambiado.



¿DÓNDE SIENTES ESTRÉS?

¿Cuándo sientes estrés, dónde lo sientes la mayoría de las veces? **Haz un círculo en el área a continuación.**





Actividades de **Mentes Poderosas**

EL ESTRÉS Y TÚ

MENSAJES PODEROSOS

RESPIRACIÓN PODEROSA

ESTIRAMIENTO PODEROSO

APOYO PODEROSO



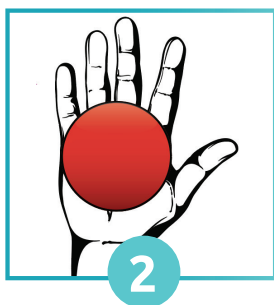
EL ESTRÉS Y TÚ

OBJETIVO:

Utilizar la pelota antiestrés para que te ayude a sentir mejor cuando estás estresado.



Aprieta la pelota
durante **3 segundos**.



Suelta la pelota
despacio.



Repítelo de
5 a 10 veces
durante **1 minuto**.



MENSAJES PODEROSOS

OBJETIVO:

Utilizar los mensajes positivos para mejorar nuestra confianza y habilidad para manejar el estrés.

PENSAMIENTOS POSITIVOS

**Leer o decir
pensamientos
POSITIVOS.**

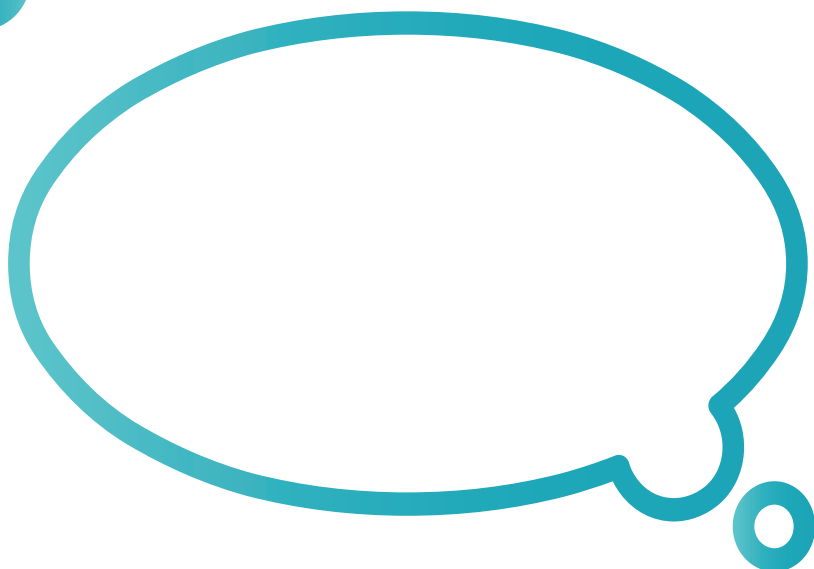
**Soy
FUERTE.**

**Soy
VALIENTE.**

**PUEDO
HACERLO.**

ESCRIBE TUS PROPIOS

PENSAMIENTOS POSITIVOS





RESPIRACIÓN PODEROSA

OBJETIVO:

Utilizar la respiración profunda como una herramienta en cualquier momento y en cualquier lugar para ayudar a sentirnos mejor cuando estamos nerviosos o estresados.

RESPIRACIÓN PROFUNDA



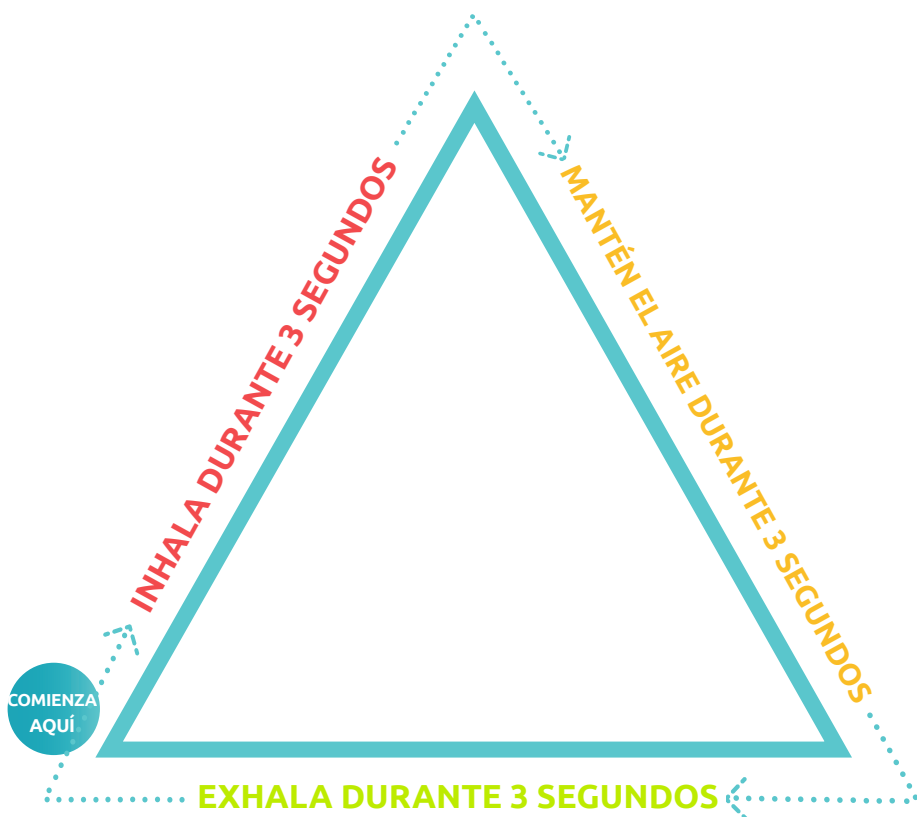
Imagina que hueles
una flor al **inhalar despacio**
por la nariz



Imagina que
soplas una vela
despacio

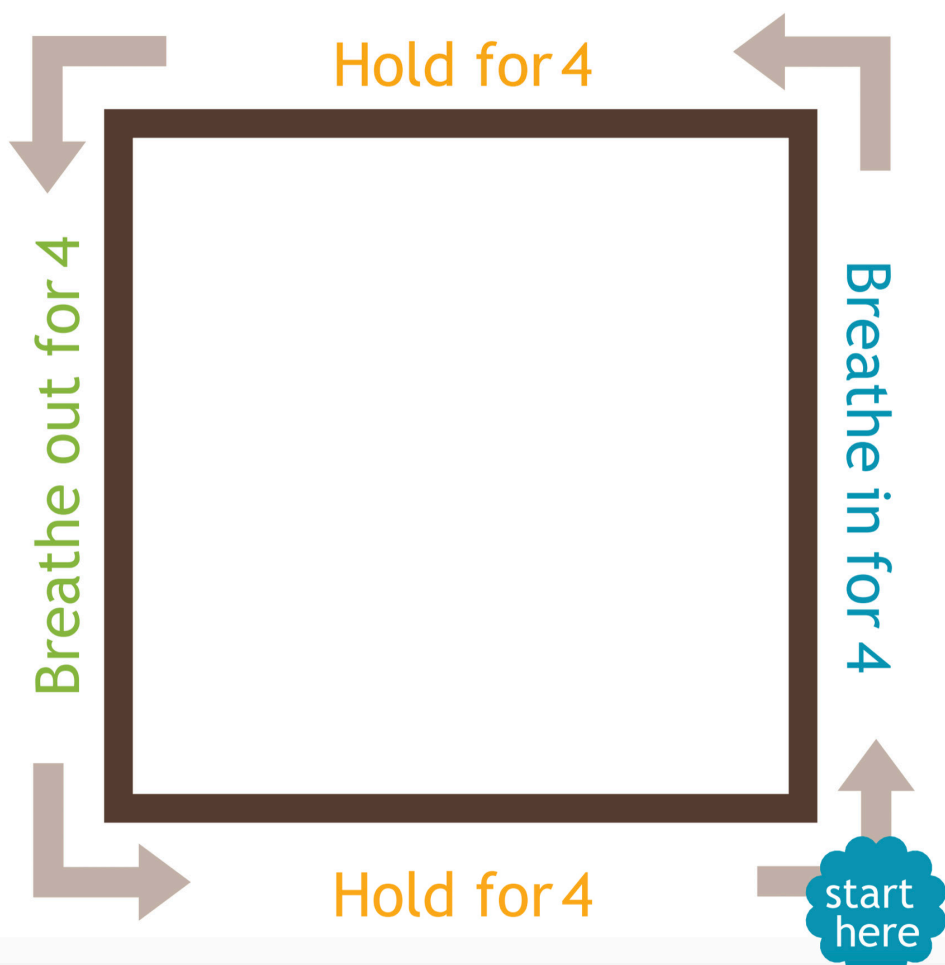
RESPIRACIÓN TRIANGULAR

Comienza por la parte inferior izquierda del triángulo. Sigue los lados alrededor de todo el triángulo para completar una respiración profunda.



RESPIRACIÓN CUADRADA

Comienza en la parte inferior derecha del cuadrado sigue las flechas alrededor de todo el cuadrado para completar una respiración profunda.





ESTIRAMIENTO PODEROSO

OBJETIVO:

Realiza estiramientos para ayudar a liberar la tensión del estrés para que nuestras mentes y cuerpos se sientan mejor.

RELAJACIÓN DEL TRONCO



1. Mientras estás sentado, estira tu brazo e inclínalo hacia el lado opuesto. Apóyate con el otro brazo.
2. Mantén este estiramiento durante 30 segundos mientras respiras profundamente.
3. Cambia de lado y estira el otro brazo.

ESTIRAMIENTO DE ROTACIÓN SENTADO



1. Siéntate derecho en el piso con las piernas estiradas hacia adelante.
2. Cruza la pierna derecha sobre la pierna izquierda y coloca el pie derecho en el piso cerca de tu rodilla izquierda.
3. Gira la parte superior del cuerpo hacia el lado derecho utilizando el brazo derecho para mantenerte erguido y el brazo izquierdo sobre la pierna derecha para que te ayude a girar. Debes sentir un estiramiento en la cadera y al costado de la espalda.

Estiramiento modificado (silla):

Mantén las piernas apoyadas en el suelo y con ambos brazos toca la base derecha de la silla. Gira la cabeza y el cuerpo hacia la derecha. Repite sobre el lado izquierdo (como se muestra en la imagen).

Mantén este estiramiento durante al menos 30 segundos, luego cambia de lado.

ROTACIÓN INTERNA DEL HOMBRO



1. Agarra una toalla con un brazo por detrás del cuello y el otro brazo por detrás de la espalda.
2. Estira el otro extremo de la toalla con el brazo de arriba, como se muestra en la imagen, para estirar el brazo de abajo.
3. Haz este estiramiento para que estire, pero nunca para que duela.

Mantén este estiramiento durante al menos 30 segundos.

MARIPOSA



1. Siéntate derecho sobre el suelo con las plantas de los pies juntas, las rodillas dobladas hacia afuera.
2. Agárrate de los tobillos o pies, aprieta el abdomen, y lentamente acerca el cuerpo hacia los pies tan lejos como puedas mientras presionas las rodillas contra el piso.
3. Si sientes que no tienes demasiada flexibilidad para inclinarte, simplemente presiona las rodillas hacia abajo.

Mantén este estiramiento durante al menos 30 segundos.

POSTURA DE LA ESFINGE



1. Recuéstate sobre tu estómago con las piernas estiradas hacia atrás.
2. Coloca los codos debajo de los hombros y los antebrazos sobre el piso mientras despegas el pecho del suelo hacia arriba.
3. Presiona las caderas y los muslos sobre el suelo y concéntrate en estirar la columna vertebral mientras mantienes los hombros relajados.
4. Enderézate solo un poco para sentir un estiramiento agradable en la parte baja de la espalda.

Mantén este estiramiento durante al menos 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DE RODILLA AL PECHO



1. Acuéstate sobre la espalda con las piernas extendidas.
2. Lleva la pierna derecha hacia el pecho mientras mantienes la pierna izquierda estirada y la espalda presionada sobre el suelo.
3. Mantén esta posición de 30 segundos hasta 2 minutos.
4. Repite con la otra pierna.

Mantén este estiramiento durante al menos 30 segundos.



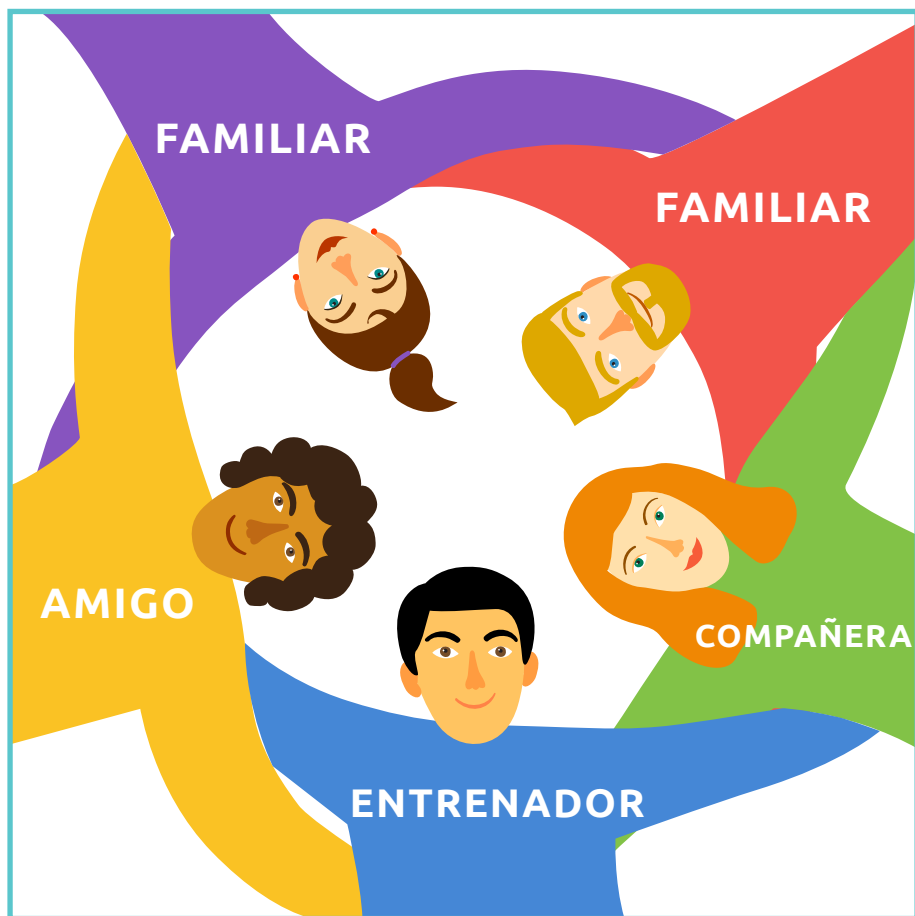
APOYO PODEROSO:

OBJETIVOS:

- Identificar a las personas que te apoyan o a las que das apoyo. La amabilidad tiene beneficios saludables y hace que el mundo sea un lugar menos estresante.

¿QUIÉN TE BRINDA APOYO?

**¿Quién te hace sentir
feliz y fuerte?**



¿Quién más?

¿Cómo demuestras tu amabilidad?

- ☐ **Miembros de familia:**
Ayuda a alguien con una tarea del hogar
- ☐ **Compañero:** Anima a tus compañeros
- ☐ **Amigo:** Escribe una linda nota a un amigo
- ☐ **Entrenador:** Ayuda a limpiar el equipo utilizado después de la práctica
- ☐
- ☐
- ☐



¡Firma el compromiso de inclusión!

Me comprometo ayudar al que se sienta solo, aislado,
marginado, amenazado y acosado.

Me comprometo a superar el miedo a la diferencia y
reemplazarlo por el poder de la inclusión.

Yo #EscojoIncluir.

O firma el compromiso en línea:

<https://play.specialolympics.org/jointherevolution>

Special Olympics
Strong Minds

