

LENGUAJE DE CAMPEONES

PARA NIÑES DURANTE EL COVID-19

Con los múltiples altibajos de los últimos años, niños pueden estar luchando para entender el mundo alrededor de ellos. **El deporte** puede actuar como un lenguaje compartido para empoderarles. A continuación, hay algunos consejos sobre cómo hablar con jóvenes acerca del mundo alrededor nuestro y minimizar la ansiedad.

LA VIDA ES UN JUEGO EN EQUIPO



Todos estamos juntos en esto. Los adultos en tu vida están aquí para hablar de la situación, responder honesta y abiertamente a tus preguntas y discutir cualquier emoción que puedas tener. Tu “equipo” puede incluir a tu familia, amigos, entrenadores, tu escuela, proveedores de salud, mentores y otras personas/grupos en tu vida que te apoyan.

LOS EQUIPOS HABLAN SOBRE SU ESTRATEGIA



Para poder ser la mejor versión posible dentro y fuera de las canchas, necesitamos hablar el uno con el otro. Coach K, el entrenador de baloncesto masculino de la Universidad de Duke, dijo: “El trabajo en equipo efectivo comienza y termina con la comunicación,” lo cual significa que todos tenemos el potencial de ser geniales si nos comunicáramos. Los equipos se ayudan y apoyan entre sí, son honestos sobre sus altibajos y sobre lo que necesitan de los demás para poder prosperar.

SÉ UNE CAMPEÓNE EN TU VIDA



Comprométete contigo mismo y sé lo mejor que puedes ser en los tiempos buenos y malos. En las canchas y en el campo, esto podría significar practicar ese movimiento que se te ha escapado toda la temporada. Fuera del campo, en estos tiempos, significa lavarte las manos y poner a tu salud como una prioridad.

SÉ UNE FABRICANTE DE CAMBIO



En tiempos difíciles, sea en un juego contra un oponente desafiante o un tiempo complicado de la vida, tú tienes la oportunidad de hacerle la vida mejor a los demás (siendo un buen amigo, un buen vecino, un buen hermano, etc.).

LENGUAJE DE CAMPEONES

PARA NIÑES DURANTE EL COVID-19

LLAMAR TIEMPOS FUERA ES UN ARTE



Los mejores entrenadores usan sus tiempos fuera para poner a sus jugadores en condiciones óptimas para prosperar y poner a su equipo en condiciones para triunfar. Puede que estés experimentando pausas o tiempos fuera en la escuela, eventos deportivos o reuniones sociales, pero tienes que saber que los expertos y los que están encargados de mantener a las personas seguras lo hacen manteniendo al grupo grande y el juego a largo plazo en mente.

BUSCA LAS "VICTORIAS" Y A LAS QUE "CAMBIAN EL JUEGO"



En los deportes, puedes ganar algunos y perder algunos, pero los campeones saben cómo recuperarse después de una pérdida o tiempos difíciles, saben cómo cambiar la mentalidad y enfocarse en lo bueno. Hay personas increíbles al rededor del mundo que cambian el juego. Búscalas y se une de ellas.

Lo que nos ayudará a seguir adelante de cara a la adversidad es aprender a perseverar. No importa si es un juego complicado, una conversación difícil o tener que superar el COVID-19 y las ansiedades que lo envuelven.

Como entrenador o profesional del desarrollo juvenil, tú eres esencial en proveer apoyo clave a jóvenes y familias en tiempos difíciles. Sin embargo, no lo puedes hacer solo. A continuación, hay una lista que puedes utilizar y compartir con jóvenes y familias. Cuando tengas dudas, **la seguridad** es la máxima prioridad.



- Dial 911
- Child's pediatrician, clinician, psychologist, teacher/school, or other member of their medical, clinical, or educational team
- National Suicide Prevention Hotline: Dial 800.273.825 or Text 273TALK to 839863
- Spanish Speaking Suicide Hotline: Dial 800.784.2432
- Crisis Textline: Text "START" to 741-741 from anywhere in the United States
- National Parent Helpline: Dial 1.855.4APARENT (855.427.2736)
- Love is Respect National Dating Abuse Helpline: Dial 866.331.9474
- U.S. National Domestic Violence Hotline: Dial 800.799.7233 or Text TELLNOW to 85944
- LGBTQ+ Hotlines for 13-24 year olds - The Trevor Project: Dial 866.488.7386 OR Trans Lifeline: Dial 877.565.8860
- Runaway Hotline: Dial 888.580.4357
- The National Runaway Safeline: Dial 800.786.2929
- National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC): Dial 800.843.5678
- National Eating Disorders Association & Helpline: Dial 800.931.2237
- National Child Abuse Hotline: Dial 800.422.4453 or Text CHILDHHELP to 847411
- Military Helpline: Dial 888.457.4838 or Text MIL1 to 839863
- Doc Wayne Youth Services: Dial 617.504.1284 or Email support@docwayne.org

Los consejos y sugerencias han sido proveídos por cortesía de Doc Wayne Youth Services, una organización sin fines de lucro galardonada, con sede en Boston, que busca reimaginar la salud mental a través del deporte.

Para obtener más apoyo, capacitación o información contactar a: Rebekah Roulier, LMHC a support@docwayne.org.