

Guía para los adultos v.1

Siga el ritmo del currículo



¡BIENVENIDO(A) A GIRLS ON THE RUN®!

Muchas gracias por confiarles a nuestro personal y nuestros voluntarios una niña muy importante a quien aprecia mucho. La misión de Girls on the Run es educar y preparar a las chicas para una vida de respeto hacia sí mismas y una forma de vivir saludable. Durante los próximos meses, inspiraremos a las participantes del programa a ser fuertes, a sentirse seguras de sí mismas y a estar conectadas, y al finalizar el programa, las chicas estarán física y emocionalmente preparadas para completar una carrera de 5 km con sus compañeras de equipo. Sin embargo, la línea de llegada es solo el principio, ya que nuestro objetivo principal es proporcionar a las chicas herramientas y recursos que desarrollen su capacidad de pensar críticamente, una habilidad que les servirá para toda la vida.

ACERCA DE GIRLS ON THE RUN

Es un verdadero privilegio para nosotros poder guiar, apoyar e inspirar a las chicas en el programa. Todos(as) los(as) entrenadores(as) voluntarios(as) de Girls on the Run están capacitados(as) y certificados(as) para enseñar el currículo formal, que incorpora lecciones de experiencias que fortalecen la confianza y la salud emocional. Además, las actividades físicas divertidas preparan a las chicas para completar una carrera de 5 km. Durante el transcurso de la temporada, las chicas desarrollarán las habilidades para la vida conocidas como las 5C +1. Las chicas desarrollarán y mejorarán la competencia, se sentirán seguras sobre quiénes son, desarrollarán fortaleza de carácter, responderán a sí mismas y a otros con cuidado y compasión, crearán conexiones positivas con sus pares y adultos, y realizarán contribuciones significativas a la comunidad y a la sociedad. El programa ha sido evaluado desde 2001; los documentos de esta investigación muestran que mejora la autoestima, aumenta la motivación de las niñas para mantenerse físicamente activas y genera mayor conciencia acerca del valor de la actividad física (los resultados de la evaluación están disponibles en www.girlsontherun.org). Hasta la fecha, más de un millón de chicas en todo EE. UU. han experimentado el impacto de este programa que les cambia la vida.

ACERCA DE ESTA GUÍA

¡Queremos comprometer también a las familias y a los cuidadores de nuestras participantes! Esta guía está diseñada para profundizar su conciencia y conocimiento de la experiencia de las chicas en el programa. Incluye una descripción general de cada una de las 21 lecciones, así como preguntas y frases para iniciar una conversación que puede utilizar para reforzar los objetivos de aprendizaje del currículo. Estas preguntas son buenas para el viaje en auto hasta el hogar, el almuerzo o la cena, o para profundizar las respuestas cuando pregunta "¿Cómo te fue hoy en Girls on the Run?" y obtiene una sola palabra por toda respuesta: "Bien". Por último, las preguntas entretejen aún más la misión de Girls on the Run en la vida diaria de nuestras chicas y los adultos que las cuidan y las aman.

¿Por qué es importante esto? Si bien los niños pueden ser afectados e inspirados por sus maestros y amigos, son los padres y cuidadores quienes tienen la máxima influencia en sus vidas. Al hablar sobre las lecciones, reforzará los objetivos del programa de Girls on the Run y, a la vez, profundizará la conexión entre ustedes. Si está regresando a Girls on the Run por segunda, tercera o incluso sexta vez, lo(a) animamos a continuar haciéndole estas preguntas a su niña. Ella está creciendo y cambiando continuamente, y aunque las preguntas siguen siendo las mismas, las respuestas van evolucionando.

¡ÚNASE A LA DIVERSIÓN!

Para hacer que la experiencia de Girls on the Run sea aún más significativa, considere entrenarse para correr con su niña en la carrera de 5 km de Girls on the Run al final de la temporada. Todas las chicas corren las 3.1 millas con un(a) "compañero(a) de correr" que las anima y apoya a lo largo del curso. Animamos a los padres y cuidadores a desempeñar esta función. Si nunca ha corrido o caminado una carrera de 5 km antes, ¡hay mucho tiempo para prepararse! Hemos incluido un plan de entrenamiento para la carrera de 5 km al final de esta guía que proporciona instrucciones fáciles acerca de cómo entrenar durante las diez semanas siguientes para correr o caminar con éxito los 5 km. Los planes son personalizados para una variedad de niveles de forma física, ¡aún si usted nunca ha corrido un paso en su vida! Eche un vistazo y encuentre el mejor plan para usted. Si es la primera vez que corre, por favor hable con un profesional médico antes de ponerse en marcha.

La mejor razón para participar en la carrera de 5 km de Girls on the Run con su niña es la oportunidad que ofrece para pasar tiempo entrenando juntos(as). Caminar o correr juntos(as) brinda el momento perfecto para hacer las preguntas de las lecciones incluidas en esta guía. A medida que ambos(as) se mueven físicamente, su estado de ánimo se eleva, lo que facilita compartir sus pensamientos, sentimientos y creencias. Usted puede llegar a un nivel de comunicación que nunca ha tenido antes. Las conversaciones importantes acerca del crecimiento se revelarán gracias a la libertad propiciada por este espacio de tiempo juntos(as).

¡Recuerde que la clave para mantenerse activo(a) es divertirse! Puede correr, caminar, saltar o brincar, ¡solo manténgase en movimiento! ¡Preparados, listos, YA!

LECCIÓN 1: CÓMO CONVERTIRSE EN UN EQUIPO DE GIRLS ON THE RUN

Tema de hoy: La conexión.

El objetivo principal de la primera lección es comenzar a compartir la cultura de Girls on the Run, un ambiente seguro y de apoyo donde todas las chicas pueden sentirse realizadas. El equipo establece sus expectativas con respecto al grupo para poder asegurar que todas tengan una temporada placentera, segura y en la cual reciban apoyo.

Un segundo objetivo es que las chicas puedan conocerse entre sí y conocer a los(as) entrenadores(as). Esto se logra mediante juegos y actividades, tales como "Just Like Me" (Igual a mí), que las ayudan a celebrar sus diferencias y a encontrar fortaleza en su conexión. En el entrenamiento de hoy, las chicas se mueven alrededor del espacio para hacer ejercicios físicos y se dan palabras de aliento entre ellas, tales como "¡Te felicito!" y "¡Sigue así!".

Después de sus ejercicios físicos, las chicas reciben su Tarjeta de identificación y aprenden sobre los premios por la energía. La Tarjeta de identificación actúa como una caja de herramientas para las chicas y será un lugar en el que las chicas podrán hacer el seguimiento de las habilidades que aprenden durante la temporada. Al finalizar cada práctica, las chicas escriben o dibujan una palabra o frase que se relaciona con el tema que trataron en el día. La práctica termina con un premio por la energía, donde se celebra que una o más chicas hayan demostrado una actitud positiva en Girls on the Run, al perseverar, alentar a sus compañeras de equipo, demostrar gratitud, etc.

Al finalizar cada lección, a las chicas se les da una "META GOTR" que las ayudará a usar los conceptos y las habilidades aprendidas en Girls on the Run en el hogar, en la escuela y en sus comunidades.

META GOTR de hoy: Intentar comunicarte con alguien que no participe en Girls on the Run.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre tus entrenadores(as).
2. Cuéntame sobre "Igual a mí". ¿Qué cosas en común encontraste entre tus compañeras de equipo?
3. ¿Qué escribiste hoy en tu Tarjeta de identificación? ¿Cómo puedes lograr tu META GOTR antes de la próxima práctica? (Comparta cómo hace usted para conectarse con otras personas).

LECCIÓN 2: ELEGIR SER UNA CHICA GIRLS ON THE RUN

Tema de hoy: Las elecciones

En la lección de hoy, las chicas continúan reforzando sus vínculos con las demás a medida que trabajan para unirse como equipo. Específicamente, están aprendiendo a reconocer el poder que cada una tiene para elegir actitudes que ayuden a su equipo de Girls on the Run a trabajar bien en conjunto. Durante el precalentamiento, las chicas debaten sobre las diferentes opciones que tienen, por ejemplo: ser honestas, expresar sus sentimientos y alentar a los demás. Luego, identifican cuáles de estas opciones son fáciles para ellas y cuáles son un poco más difíciles para ellas. Durante el entrenamiento, se exploran los conceptos de toma de decisión intencional y de transigencia mientras las chicas trabajan en equipo para completar diversas tareas.

META GOTR de hoy: Practicar cada una de las elecciones de ser una chica Girls on the Run que represente un desafío para ti.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Cuáles son algunas de las formas en las que eliges ser una Girl on the Run?
2. ¿Cuáles de las elecciones enumeradas en tu folleto resultan más fáciles para ti? ¿Más difíciles? (Comparta las tuyas también).
3. Cuéntame sobre algunas de las actividades que tuviste que realizar durante el entrenamiento hoy.
4. Cuéntame sobre tu META GOTR para la práctica de hoy. ¿Cómo puedo ayudarte con ella?

LECCIÓN 3: PODER DE ESTRELLAS

Tema de hoy: El poder de estrellas.

En la lección de hoy, las chicas participan en una actividad de visualización que les permite encontrar una estrella que brille mucho en el cielo, hacerla suya y colocarla justo al lado de su corazón. Las chicas aprenden que, en ocasiones, comienzan a formarse nubes, como el diálogo interno negativo o una mala nota en un examen, y piensan maneras en que pueden activar su poder de estrellas y hacer que su estrella brille a través de las nubes.

En el precalentamiento, las chicas juegan a la mancha hielo, donde se descongelan al activar su poder de estrellas o al pedirle a una compañera de equipo que las ayude activarlo. En el entrenamiento, las chicas piensan en maneras específicas de activar su poder de estrellas, tales como hablar con amigas o escuchar música. También aprenden que, en ocasiones, necesitan la ayuda de los demás para activar su poder de estrellas y manifiestan maneras en que los demás pueden ayudarlas.

META GOTR de hoy: Prestar atención a las ocasiones en que sientes que una nube comienza a cubrir tu estrella y usar una de las estrategias de la práctica de hoy para activar tu poder de estrellas.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre la visualización que hiciste hoy.
2. Cuéntame más sobre tu estrella.
3. ¿Cómo nos sentimos cuando se activa nuestro poder de estrellas? ¿Qué ocurre cuando las nubes lo cubren?
4. ¿De qué maneras activas tu poder de estrellas?
5. ¿Cuáles son algunas de las posibles nubes que podrían cubrir tu estrella?
6. ¿Qué puedo hacer para ayudarte a activar tu poder de estrellas cuando haya nubes que lo cubran? (Comparta cómo puede ayudarle su niña cuando haya nubes que cubran su estrella).

LECCIÓN 4: EL DIÁLOGO INTERNO IMPORTA

Tema de hoy: El diálogo interno

La lección de hoy educa a las chicas sobre el diálogo interno, que es lo que nos decimos o les decimos en voz alta a los demás sobre nosotros mismos. Las chicas comienzan la lección pensando en ocasiones en que han tenido, o han escuchado a alguien expresar, un diálogo interno negativo, y el equipo inventa una señal que se podrá utilizar cada vez que escuchen a una compañera de equipo tener un diálogo interno negativo.

En el precalentamiento, las chicas practican cambiar su diálogo interno negativo por un diálogo interno positivo. Este diálogo interno positivo se traslada al entrenamiento, donde las chicas completan diversos inicios de oraciones correspondientes a un diálogo interno positivo después de cada vuelta, como "Me agrado porque..." y "Tengo un talento natural para...". Hacia el final de la práctica, tienen una hoja llena de sus oraciones para recordarles qué tan maravillosas son. Al colgar esta hoja en cualquier lugar, pueden recurrir a ella a menudo para combatir el diálogo interno negativo cuando este comienza a aparecer.

META GOTR de hoy: Al comenzar a usar un diálogo interno negativo, utilizar la palabra o el sonido que inventamos y cambiar tu diálogo interno negativo por uno positivo.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Qué es el diálogo interno negativo? ¿Qué señal inventó tu equipo?
2. ¿De dónde crees que proviene este diálogo interno negativo?
3. ¿Ha habido ocasiones en que has experimentado un diálogo interno negativo? ¿Cuándo ocurrieron? (Comparta ejemplos de su propia vida también).
4. ¿Cuáles son algunos de los enunciados de diálogo interno positivo que redactaste? (Comparta algunos de los enunciados positivos propios también).
5. ¿Cuáles son algunas de las formas en que podemos ayudarnos para convertir el diálogo interno negativo en diálogo interno positivo?

LECCIÓN 5: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Tema de hoy: El equilibrio

La meta de la lección de hoy es ayudar a las chicas a encontrar un equilibrio en su vida, especialmente cuando se trata de su salud física. En la Introducción, las chicas realizan una actividad de equilibrio donde un hábito no saludable, como pasar demasiado tiempo frente a la pantalla o comer muchos caramelos, las desequilibra. Las chicas entonces tendrán que proporcionar una alternativa saludable, tal como salir a jugar o comer más vegetales, a fin de volver a la posición equilibrada.

Esta actividad conduce a un debate sobre la forma de asegurar que sus estrellas estén equilibradas. Las chicas aprenden que hay cinco partes en sus estrellas (cerebro, salud física, actividades, personas y emociones) y llenan sus estrellas con ejemplos de su propia vida en cada una de estas categorías.

Descansar el tiempo suficiente es un componente final del estilo de vida equilibrado. En el entrenamiento de hoy, las chicas participan en entrenamiento con intervalos, combinando periodos de correr más rápido con periodos de descanso, para llevar esta idea a la vida.

META GOTR de hoy: Practicar una manera en que puedas mantener tu estrella equilibrada.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre el juego de equilibrio al que jugaste.
2. ¿Por qué es importante equilibrar nuestros hábitos no saludables con los hábitos saludables?
3. ¿Cómo te sientes cuando tu estrella está equilibrada? ¿Desequilibrada? (Comparta cómo se siente usted también).
4. ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo si no descansamos lo suficiente? (Comparta cómo se siente).
5. Tu META GOTR para hoy es practicar una manera en que puedas mantener tu estrella equilibrada. ¿Cuáles son algunas de las ideas que tienes? ¿Cómo podemos trabajar juntos(as) en esto?

LECCIÓN 6: EXPLORAR EMOCIONES

Tema de hoy: Las emociones

Hoy es la primera de tres lecciones sobre la salud emocional. En la lección de hoy, las chicas exploran diferentes tipos de emociones y aprenden a clasificarlas según sean cómodas o incómodas, más que buenas o malas. Durante el entrenamiento, se les proporcionan a las chicas diversas tarjetas de emociones y ellas deciden por sí mismas si esa emoción es cómoda o incómoda. En el debate que se produce a continuación, las chicas hablan sobre el modo en que una emoción cómoda para ellas puede ser una emoción incómoda para otra persona.

META GOTR de hoy: Prestar atención a tus emociones y observar si estas son cómodas o incómodas.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Qué aprendiste hoy sobre las emociones?
2. ¿Qué emociones experimentaste durante tu día?
3. Durante el entrenamiento, ¿qué emociones te parecieron incómodas? ¿Cómodas? (Comparta las tuyas).
4. ¿Has tenido un sentimiento interno, pero no sabías qué emoción era? (Comparta su propia experiencia).
5. ¿Crees que todos encuentran cómodas o incómodas a las mismas emociones? ¿Por qué sí o por qué no?

LECCIÓN 7: STOP AND TAKE A BRTHRR (PAUSA Y RESPIRA, REFLEXIONA, RESPONDE Y REVISA)

Tema de hoy: Stop and take a breather (Pausa y toma un respira, reflexiona, responde y revisa)

En la segunda lección que trata sobre la salud emocional, nos centramos en qué hacer cuando experimentas una emoción fuerte, tal como enojo, celos o nerviosismo. Las chicas comienzan haciendo una actividad en la que piensan sobre lo que pasa en el cuerpo y la mente cuando están enojadas. Luego, se les enseña una estrategia específica para calmarse a sí mismas: Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa (Stop and take a BrThRR). Esta estrategia permite a las chicas poner en pausa una emoción fuerte que estén sintiendo y pensar en las diferentes opciones que tienen para responder a la situación que provocó esa emoción. En el entrenamiento, las chicas practican aplicar esta estrategia a situaciones de la vida real como una discusión con un(a) hermano(a) o como recibir una mala nota en una tarea.

META GOTR de hoy: Practicar la estrategia Stop and take a BrThRR (Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa) cuando sientes que estás comenzando a experimentar una emoción fuerte.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre cómo se siente experimentar una emoción fuerte, tal como el enojo. ¿Por qué es importante reconocer cómo nos sentimos cuando experimentamos una emoción fuerte?
2. Cuéntame sobre la estrategia Stop and take a BrThRR (Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa). ¿Cómo funciona cada parte?
3. ¿Cómo podría ayudarte a encontrar la calma esta estrategia y a responder de forma reflexiva?
4. ¿Qué escenarios utilizaste para aplicar la estrategia Stop and take a BrThRR (Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa) durante tus ejercicios físicos?
5. ¿Cuáles son algunas de las ocasiones en que podrías usar esta estrategia en tu propia vida? (Comparta su propio ejemplo).

LECCIÓN 8: EMPATÍA

Tema de hoy: La empatía

Ahora que las chicas tienen una mejor comprensión de sus propias emociones, el foco se centra en el exterior, ya que las chicas comienzan a estar más conscientes de las emociones de los demás. Al comienzo de la lección, la empatía se define como "ponernos en los zapatos del otro y comprender sus sentimientos". Durante el precalentamiento, los(as) entrenadores(as) actúan escenarios donde uno(a) de ellos(as) no demuestra empatía por el (la) otro(a). Las chicas reflexionan sobre la manera en que el (la) entrenador(a) podría haber demostrado empatía y comparten sus pensamientos con el grupo. Durante el entrenamiento, las chicas reciben tarjetas de escenario y reflexionan sobre los tres pasos para demostrar empatía (ver la estrella de la otra persona, ponerse en sus zapatos y responder de manera que demuestre que el otro les importa) y comparten sus respuestas con el (la) entrenador(a).

META GOTR de hoy: Demostrar empatía hacia alguien usando los pasos que aprendiste en el día de hoy.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Qué es la empatía? ¿Aprendiste algunos pasos para demostrar empatía hoy?
2. ¿Qué significa "ver la estrella de la otra persona"? (Es decir, reconocer sus emociones) ¿Por qué es importante?
3. ¿Es siempre fácil ponerse en los zapatos del otro? ¿Por qué sí o por qué no? (Comparta su opinión).
4. ¿Ha habido algún momento en el pasado cuando has podido demostrar empatía hacia otra persona? Cuéntame sobre eso. (Comparta su propia experiencia).
5. ¿Cómo podemos trabajar juntos(as) para demostrar empatía con los demás? ¿Entre nosotros(as)?

LECCIÓN 9: HACER AMIGAS

Tema de hoy: Hacer amigas

Hoy es la primera de cuatro lecciones acerca de la amistad. En esta primera lección, las chicas participan en un juego de adivinanzas que les ayuda a darse cuenta de que la amistad con otra persona se crea pasando tiempo con ella, haciéndole preguntas y conociéndola más. Durante el entrenamiento, las chicas toman turnos para correr juntas, hacerse preguntas y aprender sobre sus compañeras de equipo. Estos ejercicios físicos también amplían la idea de empatía de la última lección, ya que es posible que las chicas deban adaptar su ritmo para hablar entre sí. Hacia el final de la práctica de hoy, las chicas conocerán mejor a sus compañeras de equipo y tendrán una comprensión del modo en que podrán hacerse amigas de las demás personas.

META GOTR de hoy: Conocer mejor a un(a) amigo(a) pasando tiempo con él o ella y haciendo preguntas.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre la actividad que realizaste al comienzo de la práctica. ¿Cómo se relacionó con la amistad?
2. ¿Conociste mejor a alguna de tus compañeras de equipo hoy? ¿Qué aprendiste sobre ellas?
3. ¿Qué escribiste hoy en tu Tarjeta de identificación?
4. ¿Cómo puede ayudarte a hacer nuevos(as) amigos(as) la lección de hoy? (Comparta cómo hace usted para forjar nuevas amistades).

LECCIÓN 10: SER AMIGAS

Tema de hoy: Ser amigas

Ahora que ya cuentan con los cimientos para hacer amigos(as), las chicas están listas para aprender sobre ser amigas. En las actividades de apertura, las chicas participan en una visualización y un precalentamiento donde piensan en un(a) buen(a) amigo(a) y reflexionan sobre las cualidades que hacen que ese(a) amigo(a) sea tan especial. Después de reflexionar sobre qué cualidades buscan en un(a) amigo(a), se enfocan en su interior y reflexionan sobre su rol como amigas. Durante el entrenamiento, las chicas consideran el modo de ayudar a un(a) amigo(a) que esté necesitando ayuda, cómo hacen sentir a sus amigos(as) y cómo ayudan a sus amigos(as) a activar su poder de estrellas. Al finalizar la lección, las chicas comparan las cualidades que buscan en un(a) amigo(a) con las cualidades que ellas aportan a una amistad.

META GOTR de hoy: Manifiestarle a uno(a) de tus buenos(as) amigos(as) lo que aprecias de él (ella).

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Cómo te hacen sentir tus buenos(as) amigos(as)? ¿Qué tipo de cosas te dicen tus amigos(as)? (Comparta sus propias experiencias también).
2. ¿Cómo describirías a tu buen(a) amigo(a)?
3. ¿Cómo haces sentir a tus amigos(as)? ¿Qué tipos de cosas les dices? (Comparta sus propias experiencias también).
4. ¿Qué palabras usarías para describirte a ti misma como amiga?
5. ¿Cómo crees que nos ayudan los(as) buenos(as) amigos(as)? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros(as) buenos(as) amigos(as)?
6. Tu META GOTR es decirle a un(a) buen(a) amigo(a) qué piensas sobre él (ella). Vamos a hacerlo ambos(as).

LECCIÓN 11: ELEGIR LAS AMISTADES

Tema de hoy: Podemos elegir a nuestros(as) amigos(as).

Las metas para la lección de hoy incluyen ayudar a las chicas a aprender por qué es importante ser deliberadas cuando elegimos a nuestros(as) amigos(as) e identificar las situaciones que podemos encontrar en las amistades. Tanto en el precalentamiento como en el entrenamiento, las chicas exploran palabras y acciones que pueden romper una amistad, reforzar una amistad o poner a prueba una amistad. Estas incluyen: escuchar sus ideas (refuerza), acosarte (rompe) y expresar que te invitarán a su fiesta y luego no hacerlo (pone a prueba). Al finalizar la lección, las chicas analizarán lo que han aprendido hoy e identificarán estrategias que han aprendido en Girls on the Run que las puedan ayudar a lidiar con situaciones difíciles relacionadas con sus amigos(as) (por ejemplo, activar su poder de estrellas, Stop and take a BrThRR [Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa], etc.).

META GOTR de hoy: Prestar atención a lo que dicen y hacen los demás y reflexionar si esto refuerza, pone a prueba o, tal vez, incluso, rompe una amistad.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Has estado hablando mucho sobre la amistad en Girls on the Run. ¿Qué has aprendido hoy sobre la amistad?
2. ¿Cuáles son algunas acciones/palabras que refuerzan una amistad? ¿Que rompen una amistad? ¿Que ponen a prueba una amistad? (Comparta sus propias acciones/palabras también).
3. ¿Hay alguna estrategia que hayas aprendido en GOTR que pueda ayudarte a lidiar con un(a) amigo(a) cuyas palabras o acciones estén poniendo a prueba su amistad?
4. ¿Debes ser amiga de todos? ¿Por qué sí o por qué no? (Comparta sus propias experiencias).

LECCIÓN 12: COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

Tema de hoy: La comunicación

La última lección sobre la amistad se basa en la lección previa. La lección de hoy trata sobre comunicar nuestros sentimientos a los demás. Se presenta a las chicas la importancia de la buena comunicación al comienzo de la lección cuando participan en una actividad de dibujo a ciegas en la que dan y escuchan instrucciones para hacer una copia de una imagen. Las chicas aprenden las cuatro frases clave para expresar sus sentimientos de forma respetuosa: Siento... cuando tú... porque... Me gustaría que tú... Al usar las acciones/palabras que rompen, ponen a prueba y refuerzan una amistad de la última práctica, en el entrenamiento de hoy ellas aprenden a aplicar estas frases a situaciones que pueden encontrar con sus pares, tales como "Él (Ella) nunca quiere ser 'mancha' cuando jugamos a la mancha".

META GOTR de hoy: Usar enunciados que comiencen con "Siento" para comunicarle tus sentimientos a alguien.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre la actividad para dibujar que realizaste al comienzo de la práctica.
2. ¿Por qué es importante comunicar nuestros sentimientos?
3. ¿Cuáles son las cuatro frases clave que debes usar cuando quieres comunicarle tus sentimientos a alguien? (Siento... cuando tú... porque... Me gustaría que tú...)
4. Pensemos cada uno(a) en una ocasión en que podríamos haber usado estos enunciados. (Por ejemplo, "Me siento enojada cuando me cargas porque eso lastima mis sentimientos. Me gustaría que tú dijeras comentarios lindos sobre mí").

LECCIÓN 13: TRABAJAR COMO EQUIPO

Tema de hoy: La cooperación

Hoy es la primera de cuatro lecciones sobre el trabajo en equipo. En la lección de hoy, las chicas se centran en la cooperación y en el modo en que esto impacta al grupo al participar en actividades que refuerzan la importancia de este concepto. En la Introducción, las chicas juegan al "Círculo del ciempiés", una actividad donde deben trabajar juntas para moverse en un círculo. En el precalentamiento, las chicas hacen una carrera de posta, en la que el grupo debe cooperar para completar una vuelta como equipo. En el entrenamiento de hoy, las chicas completan su segunda sesión de intervalos corriendo en grupos de tres y estableciendo una meta de vueltas en equipo. Establecer una meta de vueltas en equipo, más que una meta de vueltas individuales, permite que las chicas apliquen sus habilidades de cooperación a una tarea específica y que usen las habilidades de comunicación que aprendieron en las lecciones previas.

META GOTR de hoy: Cooperar con tus compañeros(as) de clase, compañeros(as) de equipo, amigos(as) o familiares cuando puedas.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Qué es la cooperación?
2. ¿Cómo tuviste que cooperar hoy durante las actividades?
3. ¿Tu grupo alcanzó la meta de vueltas en equipo esta tarde? ¿Cómo alcanzaron esa meta entre todas? ¿Qué crees que les impidió alcanzar esa meta?
4. ¿Crees que la cooperación hace que una tarea sea más fácil o más difícil? ¿Por qué?
5. ¿Cómo cooperamos tú y yo cada día? ¿Podemos mejorar?

LECCIÓN 14: CÓMO AYUDAMOS

Tema de hoy: Ayudar a los demás

En la lección de hoy, las chicas participan en varias actividades en las que su ayuda es esencial para el éxito del equipo, como la Mancha perpetua. Antes del entrenamiento, las chicas definen qué es una comunidad y, mientras corren sus vueltas, reflexionan y escriben todas las comunidades a las que pertenecen, tales como la escuela, Girls on the Run, la clase de danzas, el equipo de básquetbol, etc. Esta lección es la primera de cuatro que prepara a las chicas para el Proyecto de impacto comunitario, que completarán en la Lección 19.

META GOTR de hoy: Hacer una contribución a una de las comunidades a las que perteneces.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre la Mancha perpetua. ¿Cómo ayudaste a tu equipo?
2. ¿De qué comunidades dijiste que formabas parte? (Comparta algunos de sus propios ejemplos).
3. ¿Cómo ayudas en cada una de estas comunidades? (Comparta algunos de sus propios ejemplos).
4. ¿Cómo completarás la META GOTR de hoy? ¿Cómo puedo ayudar?

LECCIÓN 15: PRACTICAR LA CARRERA DE 5 KM

Tema de hoy: Eres más fuerte de lo que crees.

Hoy las chicas construirán su seguridad en sí mismas para la carrera de 5 km de final de la temporada al completar la práctica de la carrera de 5 km (3.1 millas) con sus compañeras de equipo.

META GOTR de hoy: Establecer una meta para la carrera de 5 km de final de la temporada.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¡Guau! ¡Hoy has tenido tu primera oportunidad de tratar de correr una carrera de 5 km entera! ¿Cómo te fue?
2. ¿Cómo te sientes sobre tu esfuerzo hoy?
3. ¿Planeas hacer algo de manera diferente en la carrera de 5 km final?
4. ¿Por qué piensas que se eligió "eres más fuerte de lo que crees" como tema del día de hoy?
5. ¿Cuándo has demostrado una fortaleza que creías que no tenías? (Comparta su propio ejemplo).

LECCIÓN 16: LA TRANSIGENCIA (LLUVIA DE IDEAS Y DECISIÓN DEL PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO)

Tema de hoy: La transigencia

La lección de hoy tiene dos metas: enseñar a las chicas sobre la transigencia y darles tiempo para que hagan una lluvia de ideas y decidan el Proyecto de impacto comunitario. La actividad de apertura, un juego de piedra, papel o tijera en grupo, hace que las chicas trabajen para alcanzar un objetivo en común de que todas muestren el mismo símbolo. Lograr que todos los equipos hagan esto requiere paciencia, comunicación y transigencia, todas habilidades que han estado desarrollando a lo largo de la temporada. El entrenamiento de hoy se basa en la Lección 14, ya que las chicas reflexionan sobre el modo en que pueden ayudar a las comunidades que enumeraron durante el entrenamiento de esa lección.

Al finalizar la lección, las chicas deciden como grupo en qué comunidad centrarán su atención para su Proyecto de impacto comunitario y deciden el modo de ayudar a esa comunidad. Este proceso, al igual que la actividad realizada al comienzo de la lección, requiere una buena comunicación y transigencia.

META GOTR de hoy: Practicar tus habilidades de transigencia al trabajar con los demás.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre la primera actividad que realizaste. ¿Cómo mostró finalmente el equipo el mismo símbolo de piedra, papel o tijera?
2. ¿Fue fácil o difícil transigir durante esa actividad?
3. Cuéntame sobre algunas de las ideas que tuviste para ayudar a las diferentes comunidades.
4. ¿Cómo podríamos ayudar tú y yo a una de las comunidades de las que formamos parte?
5. ¿Por qué Proyecto de impacto comunitario se decidieron?

LECCIÓN 17: NUESTRAS FORTALEZAS (PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO)

Tema de hoy: Las fortalezas

En la lección de hoy, las chicas aprenden que todas tienen fortalezas y que esas fortalezas ayudan a hacer que nuestro grupo sea aún mejor. Hoy, las chicas comienzan su entrenamiento directamente y completan una planilla de actividades que les da la oportunidad de reflexionar sobre sus fortalezas y de destacarlas. Al finalizar cada vuelta, encierran en un círculo las fortalezas que sienten que poseen, tales como: matemáticas, seguir instrucciones y usar las manos. En la segunda mitad de la lección, las chicas identifican cómo pueden usar sus fortalezas para colaborar con la implementación del Proyecto de impacto comunitario y terminar de definir el modo en que se estructurará el proyecto.

META GOTR de hoy: Prestar atención a cómo y cuándo usas tus fortalezas.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Cuéntame sobre algunas de las fortalezas que encerraste en un círculo durante el entrenamiento. (Comparta algunas de sus fortalezas también).
2. ¿Fue fácil o difícil pensar en tus fortalezas?
3. ¿Por qué es importante reconocer nuestras fortalezas?
4. ¿Cuál es tu rol en el Proyecto de impacto comunitario? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a prepararte para el proyecto?

LECCIÓN 18: ELEGIR LA GRATITUD

Tema de hoy: La gratitud

El concepto de gratitud es un concepto del que se pueden beneficiar las personas de todas las edades. En la lección de hoy, se presenta a las chicas la idea de que ser agradecidas por nuestras circunstancias, sin importar cuáles sean, es una elección. En la actividad de apertura, toman turnos para ser tanto agradecidas como desagradecidas por diferentes circunstancias y aprenden que ser agradecidas brinda una perspectiva o un panorama positivo sobre una situación y activa su poder de estrellas. En el precalentamiento, las chicas crean un "Alfabeto de las gracias" al enumerar una cosa por la que estén agradecidas al lado de cada letra del alfabeto. Durante el entrenamiento, se hace que las chicas corran en silencio para tomarse un tiempo para reflexionar sobre todo por lo que tienen que estar agradecidas. A cada vuelta se le asigna un tema específico sobre el que las chicas deben reflexionar, incluidos: personas/animales, lugares, acciones de los demás y eventos.

META GOTR de hoy: Compartir con alguien por qué estás agradecida en tu vida.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Por qué decimos que ser agradecido es una elección?
2. Cuéntame sobre el juego donde tuviste que ser agradecida o desagradecida.
3. Tomemos turnos y nombremos cada uno(a) tres cosas (o personas) por las que nos sentimos agradecidos(as).
4. Vamos a contarnos por qué estamos agradecidos(as) de tener al otro (la otra) en nuestras vidas.
5. ¿Por qué es importante tomarse tiempo para reflexionar y agradecer?
6. ¿Qué escribiste hoy en tu Tarjeta de identificación?

LECCIÓN 19: USO DE NUESTRO PODER DE ESTRELLAS (IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO)

Tema de hoy: Uso de nuestro poder de estrellas

Hoy las chicas usan sus fortalezas y las habilidades de Girls on the Run para completar su Proyecto de impacto comunitario.

META GOTR de hoy: Tratar de encontrar otras maneras en que puedas retribuirles a las comunidades a las que perteneces todo lo que te brindan.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Cómo te fue hoy con tu proyecto?
2. ¿Cómo se sintió hacer algo para ayudar a los demás?
3. ¡Estoy tan orgulloso(a) de ti por haberle retribuido a la comunidad de esta manera! ¿Qué has aprendido sobre ti misma/tu equipo mientras hacías este proyecto?
4. ¿Te gustaría hacer algo como esto otra vez? ¿Qué tipo de proyecto podríamos hacer juntos(as)?
5. ¿A qué grupo podríamos ayudar?
6. ¿Por qué es importante retribuirle a nuestra comunidad todo lo que nos brinda?

LECCIÓN 20: NUESTRA CAJA DE HERRAMIENTAS DE GOTR

Tema de hoy: Nuestra caja de herramientas de GOTR

Hoy es el último día oficial de Girls on the Run antes de la celebración de cierre. Esta lección permite que las chicas tenga tiempo para reflexionar sobre sus recuerdos favoritos de la temporada al crear un "carrete de hitos destacados" y revisar las habilidades que han aprendido durante las últimas 10 semanas. Para lograrlo, deben observar su Tarjeta de identificación y aplicar las habilidades que figuran en su tarjeta a diversas situaciones, tales como cuando llega a la escuela un nuevo estudiante. Durante el entrenamiento, comparten lo que les gusta sobre ellas mismas y sobre Girls on the Run. Cualquier pregunta final sobre la carrera de 5 km del final de la temporada también se responderá durante la práctica de hoy.

META GOTR de hoy: Contarle a alguien lo que has aprendido en Girls on the Run esta temporada y poner en práctica el uso de las herramientas que tienes en tu caja de herramientas de GOTR.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. ¿Cuáles son tus recuerdos favoritos de esta temporada?
2. ¿Cuáles son algunas de las herramientas de tu caja de herramientas de GOTR? (Pueden ser cosas que ella haya aprendido en general o estrategias específicas como Stop and take a BrThRR).
3. ¿Cuál es una de las cosas que te agrada de ti misma? (Comparta lo que le agrada de usted mismo[a] también).
4. ¿Crees que estás lista para la carrera de 5 km? (Si correrán la carrera de 5 km juntos[as], comparta cómo se siente usted también).

LECCIÓN 21: CELEBRACIÓN FINAL

Los(as) entrenadores(as) de Girls on the Run determinan el modo en que su equipo celebrará el último día. Es una oportunidad para que los(as) entrenadores(as) compartan sus pensamientos positivos sobre cada niña y para honrar los dones y talentos únicos de cada participante. Es una ocasión muy alegre, llena de amor y risa.

Preguntas y frases para iniciar la conversación:

1. Hoy fue tu último día en Girls on the Run. ¿Qué sientes en este momento?
2. ¿Cuál fue tu parte favorita de la celebración de hoy? ¿Por qué?
3. Ha sido un gran honor para mí verte crecer y aprender durante las últimas semanas. ¿Qué podemos hacer juntos(as) para recordar tu experiencia en Girls on the Run?
4. Pensemos en un pequeño gesto físico (elevar el dedo pulgar, chascar los dedos, un guiño, etc.) que podemos hacer si sentimos que las nubes comienzan a cubrir nuestra estrella para recordar qué tan únicos(as) y especiales somos y para activar nuestro poder de estrellas.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA CARRERA DE 5 KM DE GIRLS ON THE RUN

DESARROLLADOS POR JENNY HADFIELD

¡Los siguientes programas están diseñados para guiarlo(a) a la línea de llegada! Hay un programa para todos y la verdadera clave para el éxito comienza al determinar el mejor programa para su nivel de actividad actual. ¡Así, progresará de forma segura y disfrutará de una experiencia memorable con 'Girls on the Run' en su vida!

Hay cinco **Programas de entrenamiento para la carrera de 5 km:**

Caminar [solo caminar]

Caminar-Correr [alternar un poco de carrera con caminar]

Correr-Caminar [alternar un poco de caminata con correr]

Correr [solo correr]

Correr en nivel avanzado [para los que han corrido medias maratonnes]

¿Por qué tantos?

Porque todos se encuentran en un nivel de estado físico diferente y todos tienen diferentes objetivos para el día de la carrera de 5 km. ¡Algunos de ustedes estarán iniciando un programa de ejercicios por primera vez y preparándose para participar en su evento inaugural de 5 km y otros pueden ser corredores diarios! En todo caso, todos estamos entrenando para llegar a la línea de inicio de la carrera de una manera segura y, lo más importante, ¡sonreír mientras cruzamos la línea de llegada con nuestros amigos y familiares!

Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es autora de tres libros publicados (Marathoning for Mortals, Running for Mortals, Training for Mortals), escritora, entrenadora, oradora y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del ejercicio, una maestría en Ciencias del ejercicio y es entrenadora certificada y entrenadora personal. Para obtener más información sobre Jenny, visite www.JennyHadfield.com.

CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

DÍA MODO INTENSIDAD ESCALA I-RATE	Lunes Caminar Paso conversacional 6-7	Martes Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Miércoles Caminar Paso conversacional 6-7
SEMANA 1	25 minutos	30 minutos	25 minutos
SEMANA 2	25 minutos	30 minutos	25 minutos
SEMANA 3	25 minutos	30 minutos	30 minutos
SEMANA 4	30 minutos	30 minutos	30 minutos
SEMANA 5	30 minutos	30 minutos	35 minutos
SEMANA 6	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos
SEMANA 8	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos
SEMANA 10	30 minutos	30 minutos	30 minutos

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE QUIEREN
CAMINAR LOS 5 KM O AQUELLOS QUE HAN ESTADO INACTIVOS
POR CUATRO MESES O MÁS]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Sábado Caminar Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	50 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	Caminar 5 km	Descanso

CAMINAR-CORRER LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Caminar-correr	Hacer cross-training o descansar	Caminar-correr
INTENSIDAD	Moderada	Suave	Moderada
ESCALA I-RATE	7	6	7
SEMANA 1	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 2	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 3	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 4	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 5	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 6	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 8	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces
SEMANA 9	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces
SEMANA 10	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	Descanso	32 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 8 veces

[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE HAN ESTADO CAMINANDO O HACIENDO EJERCICIO REGULARMENTE 2-3 VECES POR SEMANA, DURANTE POR LO MENOS 3-4 MESES]

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Suave 6-7	Sábado Caminar-correr Moderada 7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
30 minutos	Descanso	Carrera de 5 km Correr/Caminar 2/2	Descanso

CORRER-CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr-caminar	Hacer cross-training o descansar	Correr-caminar
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderada	Paso conversacional
ESCALA I-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 2	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 3	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 4	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 5	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 6	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces
SEMANA 8	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces
SEMANA 9	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces
SEMANA 10	30 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 5 veces	Descanso	30 minutos a paso tranquilo Correr 5/Caminar 1 Repetir 5 veces

[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE PARTICIPAN EN UNA CARRERA DE 5 KM POR PRIMERA VEZ Y AQUELLOS QUE

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Sábado Correr-caminar Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	Descanso	Carrera de 5 km Correr/Caminar 5/1	Descanso

CORRER LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr	Hacer cross-training o descansar	Correr-piques*
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderada	Paso conversacional
ESCALA I-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos
SEMANA 2	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos
SEMANA 3	25 minutos	30-40 minutos	30 minutos
SEMANA 4	30 minutos	30-40 minutos	30 minutos *Piques
SEMANA 5	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 6	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques
SEMANA 8	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 10	35 minutos	Descanso	30 minutos *Piques

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA PARTICIPANTES QUE HAN
ESTADO CORRIENDO POR LO MENOS 2-3 VECES POR SEMANA POR
20-30 MINUTOS DURANTE POR LO MENOS 4 MESES]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Sábado Correr Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	Descanso	Carrera de 5 km	Descanso

CORRER CON NIVEL AVANZADO

LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr	Hacer cross-training o descansar	Correr
INTENSIDAD	Moderada	Moderada	Intensa
ESCALA I-RATE	7	7	8+
SEMANA 1	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 2	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 3	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 4	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos * Entrenamiento de velocidad A
SEMANA 5	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos * Entrenamiento de velocidad A
SEMANA 6	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos * Entrenamiento de velocidad B
SEMANA 7	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos * Entrenamiento de velocidad B
SEMANA 8	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos * Entrenamiento de velocidad C
SEMANA 9	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos * Entrenamiento de velocidad C
SEMANA 10	40 minutos	Descanso	45 minutos * Entrenamiento de velocidad D

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA PARTICIPANTES QUE HAN
ESTADO CORRIENDO POR LO MENOS 4 VECES POR SEMANA POR
40-50 MINUTOS DURANTE POR LO MENOS 1 AÑO]**

Jueves Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Viernes Correr Paso conversacional 6-7	Sábado Correr Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	Carrera de 5 km	Descanso

TÉRMINOS CLAVE DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PRECALENTAMIENTO: 5 minutos a paso tranquilo antes de cada entrenamiento.

ENFRIAMIENTO: Caminar 5 minutos a paso tranquilo después de cada sesión de ejercicios para reducir poco a poco el ritmo cardíaco y la respiración a niveles normales.

FLEXIBILIDAD: Estirar después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

RITMO CARDÍACO: Usar un monitor cardíaco para mantener un intervalo entre los porcentajes prescritos... de 65-75 % del ritmo cardíaco máximo.

I-RATE: Tasa de esfuerzo percibido. Evalúe su nivel de intensidad basándose en cómo se siente, en una escala del 1 al 10. El 1 corresponde a estar en reposo y el 10 a un nivel máximo de esfuerzo. Utilice este sistema para permanecer en el intervalo de entrenamiento ideal que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7).

CROSS-TRAINING: Incluir actividades diferentes a caminar. El ciclismo, la natación, pilates/yoga, el entrenamiento de fuerza, el entrenador elíptico, el escalador y la bicicleta fija son excelentes modos de hacer "cross-training". El "cross-training" le permite descansar activamente los músculos que usa al caminar mientras que entrena grupos de músculos opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el desgaste. Zona del ritmo cardíaco de 75-80 % del máximo o nivel I-Rate de 7-8.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST, POR LAS SIGLAS EN INGLÉS): Entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluir ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte central (abdominal y del tronco) y la parte inferior del cuerpo.

PASO TRANQUILO: Camine a un ritmo tranquilo a 70-75 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel I-Rate de 7+.

PASO CONVERSACIONAL: El paso conversacional debe ser lento y cómodo. Usted debe tener un paso con el cual pueda mantener una conversación fácilmente. Zona del ritmo cardíaco de 65 a 75 % del máximo o un nivel I-Rate de 6 a 7.5. Nota: El ritmo cardíaco subirá poco a poco debido a la fatiga y la deshidratación. Permita un incremento del 5 % y el ritmo cardíaco de 75 % del máximo en vez de disminuir el paso para mantenerse en la zona.

PASO MODERADO: Paso moderado en 75-80 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel I-Rate de 7-8. Un paso con el cual puede escuchar su respiración, pero no respira con dificultad.

PIQUES: Corra durante el entrenamiento a ritmo tranquilo e incluya 3-4 "piques" (aceleraciones) cortos de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelere su paso a uno difícil donde pueda escuchar su respiración y se sienta apenas fuera de su zona de confort.

ENTRENAMIENTO DE CAMINAR-CORRER: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" por la cantidad de minutos prescritos y volver a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 2 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 10 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER-CAMINAR: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" por la cantidad de minutos prescritos y volver a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 3 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 8 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" en un nivel I-Rate de 6-7 o, si está usando un monitor cardíaco, al 65-75 % del máximo ritmo cardíaco. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "A": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 10 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 5 veces: Correr un minuto fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "B": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 5 veces: Correr dos minutos fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "C": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 6 veces: Correr dos minutos fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 2 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "D": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 10 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 4 veces: Correr un minuto fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

APOYE A GIRLS ON THE RUN

¿Quiere participar en Girls on the Run? Nuestro equipo está formado por voluntarios que apoyan a la organización de muchas maneras, ¡desde entrenadores hasta miembros de comités o miembros de la junta y mucho más! Todos tienen un papel importante en la enseñanza de nuestro currículo que cambia la vida de las niñas de nuestra comunidad. Si desea mostrar su apoyo a Girls on the Run, lo(a) invitamos a participar en alguna de las siguientes actividades, o todas ellas:

- *Ofrézcase como voluntario(a) para ser entrenador(a)*
- *Done artículos a su organización local de Girls on the Run*
- *Ofrezca su experiencia o talento para servir a la organización*
- *Haga una contribución financiera*

Para obtener más información sobre las formas de participar en Girls on the Run, visite nuestro sitio web, www.GirlsOnTheRun.org.

