



# Guía Para Adultos

Siguiendo El Currículum Del Programa

V.3









## LECCIÓN 1: CONSTRUIR EL EQUIPO DE GIRLS ON THE RUN

El objetivo principal de la primera lección en el plan de estudios es que las niñas se conozcan entre sí y a sus entrenadores. Esta sesión incluye juegos y actividades que elevan la conciencia y celebran los diversos dones y talentos que cada niña trae con ella a Girls on the Run. Un segundo objetivo es comenzar a compartir la cultura de Girls on the Run, un ambiente seguro y de apoyo donde todas las niñas pueden ser ellas mismas. Un objetivo adicional es que las niñas aprendan sobre las tarjetas de identidad y los premios de energía de Girls on the Run. Por último, las niñas reciben su primer objetivo para llevar a casa el día de hoy. Al final de cada lección se les dará a las niñas un objetivo para ayudarlas a usar los conceptos y las destrezas aprendidas en Girls on the Run en otros escenarios tales como el hogar o la escuela.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. Cuéntame sobre tus entrenadores(as).
2. ¿Conociste algunas chicas nuevas hoy? ¿Cómo se llaman?
3. Describe uno de los juegos que jugaste hoy.
4. Comparte algo que hayas aprendido sobre ti o tu equipo de Girls on the Run hoy.
5. ¿Qué es una tarjeta de identificación?
6. ¿Qué es un premio de energía?
7. ¿Tienes un objetivo para tratar de lograr antes de la siguiente vez? ¿Cuál es? (Objetivo: Piensa en dos cosas más que nos hacen especiales y únicas).
8. Vamos a nombrar una cosa única de nosotros(as) mismos(as) que consideremos especial.

## LO QUE DICEN LAS NIÑAS ACERCA DEL PROGRAMA:

*"Girls on the Run me ha enseñado que yo soy la jefa de mi cerebro."*

*"Cuando corro me siento fuerte, libre y como yo."*

*"A pesar de que no puedo correr muy rápido, hice amigas que me alentaron y me hicieron sentir querida."*

*"Girls on the Run me enseñó que las amigas verdaderas me valorizan tal y como soy."*

*"Yo desearía que todas las niñas pudieran estar en Girls on the Run."*

*"Es como si yo tuviera una bombilla y Girls on the Run fuera mi fuente de energía."*

*"Girls on the Run es un lugar donde puedo ser yo misma."*

*"Tú puedes hacer cualquier cosa si lo intentas."*

*"Cuando tú ves tu belleza interior, todos los demás la ven también."*

*"¡Sé tú misma, sé libre, sé confiada, sé una Girl on the Run!"*

## 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 comité 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 invitamos a participar en alguna o todas de las siguientes actividades:

- *Ofrézcase como voluntario para ser entrenador*
- *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, por favor visite nuestro sitio web [spanish.girlsontherun.org](http://spanish.girlsontherun.org).

## LECCIÓN 2: SOY GIRLS ON THE RUN

En la lección 2, las niñas siguen fortaleciendo sus lazos entre sí mientras trabajan para unirse como equipo. Específicamente, están aprendiendo a reconocer el poder que cada una tiene para elegir las actitudes que ayudan a su equipo de Girls on the Run a trabajar bien en conjunto. Durante la lección las niñas identifican las áreas de desafíos y confianza en relación con sus elecciones. Se explora el concepto de responsabilidad por las propias acciones, así como también el concepto de tomar decisiones con intención. Finalmente, las niñas comienzan a hacer el seguimiento de su progreso para correr una carrera de 5 km estableciendo objetivos de vueltas personales.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué significa ser una "Girl on the Run"?
2. ¿Cuáles son algunas de las formas en las que demuestras a todos que eliges ser una Girl on the Run?
3. ¿A veces hacemos cosas sin pensar? ¿Qué es algo que haces todos los días sin pensar al respecto? (Tú también puedes responder esta pregunta).
4. ¿Por qué es importante para nosotros(as) pensar por qué hacemos lo que hacemos en lugar de simplemente hacer las cosas?
5. ¿Cuál es tu objetivo para esta lección? (Objetivo: Hablar con alguien en el hogar o la escuela sobre una elección que tú creas que es buena y otra elección sobre la que todavía estés pensando).
6. Compartamos una elección de Girls on the Run en la que seamos buenos(as) y una sobre la que todavía estemos pensando.

## LECCIÓN 3: PODER DE ESTRELLA

En la lección de hoy, las niñas están aprendiendo sobre el concepto de visualización: imaginando algo en sus mentes. Los entrenadores las guían a través de una visualización que refuerza la diferencia entre el pensamiento positivo y negativo. El grupo también continúa construyendo relaciones y estableciendo más la confianza entre ellas.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es la visualización? Trata de describir la visualización de Girls on the Run que tu entrenador(a) hizo hoy.
2. ¿Cuál es la estrella brillante dentro de ti?
3. ¿Cómo nos sentimos cuando dejamos que nuestras estrellas brillen con fuerza? ¿Cómo nos sentimos cuando las nubes oscuras cubren nuestras estrellas?
4. ¿Es nuestra elección dejar que nuestras estrellas brillen con fuerza? ¿Cómo podemos ayudarnos entre nosotros(as) cuando las nubes oscuras cubren nuestras estrellas?
5. ¿Agregaste algo a tu tarjeta de identificación hoy? ¿Qué agregaste?
6. ¿Aprendiste un premio de energía nuevo hoy? ¿Estarías dispuesta a mostrarme ese premio o a inventar uno propio?

**ENTRENAMIENTO 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 por un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso ligero.

**ENTRENAMIENTO 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 durante los minutos prescritos. Ejemplo: Correr 3 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 8 veces por un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso ligero.

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

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

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

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

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

## TÉRMINOS CLAVE DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

**CALENTAMIENTO:** 5 minutos a paso ligero antes de cada entrenamiento.

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

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

**RITMO CARDIACO:** 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, 1-10. Siendo 1 en reposo y siendo 10 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-TRAIN":** Incluye actividades que no incluyen caminar. El ciclismo, la natación, pilates/yoga, el entrenamiento de fuerza, el entrenador elíptico, Stairmaster, la bicicleta son excelentes modos de "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 heridas. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el desgaste. Zona del ritmo cardíaco de 75-80% del máximo o iRate de 7-8.

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

**PASO LIGERO:** Camine a un ritmo tranquilo a 70-75% del ritmo cardíaco máximo o un nivel iRate de 7+.

**PASO CONVERSACIONAL:** El paso conversacional debe ser lento y cómodo. Usted debe tener un paso donde pueda mantener una conversación fácilmente. Zona del ritmo cardíaco de 65 a 75% del máximo o un nivel iRate de 6 a 7.5. Nota: El ritmo cardíaco subirá poco a poco debido a la fatiga y la deshidratación. Permita un incremento de 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 iRate de 7-8. Un paso donde puede escuchar su respiración, pero no respira con dificultad.

**RECOGIDOS:** Corra durante el entrenamiento a ritmo ligero e incluya 3-4 aceleraciones cortas de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelere su paso a uno difícil donde pueda escuchar su respiración y se sienta justo fuera de su zona de confort.

**ENTRENAMIENTO CAMINAR-CORRER:** Camine para entrar en calor durante cinco minutos a paso acelerado. Corra a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" durante la cantidad de minutos prescritos y vuelva a caminar a paso rápido durante la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 2 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 10 veces durante un total de 40 minutos. Camine para enfriar durante 5 minutos a paso ligero.

## LECCIÓN 4: EL DIÁLOGO INTERNO IMPORTA

La lección de hoy educa a las niñas acerca del diálogo interno. El diálogo interno es lo que pensamos internamente sobre nosotras mismas o decimos en voz alta a los demás sobre nosotras mismas. Las niñas comparten ejemplos de diálogo interno positivo y negativo, y aprenden tácticas para reconocer y eliminar el diálogo interno negativo. También juegan juegos que refuerzan el uso del diálogo interno positivo.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es el diálogo interno negativo?
2. ¿Alguna vez dije algo que crees que es diálogo interno negativo?
3. ¿De dónde crees que proviene el diálogo interno negativo?
4. ¿Puedes pensar en una señal o un sonido que podamos usar si nos damos cuenta de que uno(a) dice algo negativo sobre nosotros(as)? ¡Probémoslo!
5. Ya que podemos elegir nuestros pensamientos, ¡digamos cada uno(a) algo positivo sobre nosotros(as) mismos(as)! ¡Ahora vamos a darnos un premio de energía por ser positivos(as)! ¿Qué premio te gustaría hacer?

## LECCIÓN 5: DESENREDAR NUESTRAS EMOCIONES

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

La lección de hoy es acerca de la salud emocional. Las niñas exploran diferentes clases de emociones y discuten cómo las emociones incómodas, como el enojo, la tristeza y la frustración las hacen sentir. También están aprendiendo la importancia de ser capaces de identificar sus emociones. Por último, ellas discuten los métodos para manejar sus reacciones emocionales con eficacia.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Cuáles son algunos ejemplos de emociones? ¿Hay alguna emoción "mala"? (No hay, las emociones son solo cómodas o incómodas).
2. ¿Qué pasa si sentimos que no podemos expresar algunas de nuestras emociones?
3. ¿Por qué es importante dejar que nuestros amigos y familia sientan todas sus emociones, aunque nos hagan sentir incómodos(as)?
4. ¿Alguna vez has tenido un sentimiento interno, pero no sabías cuál emoción era? (Puedes compartir tu propia historia).
5. Algo que aprendiste hoy fue la importancia de respirar profundamente y "estar" con el sentimiento para averiguar exactamente qué es. Luego puedes darte cuenta de qué es lo que estás sintiendo. Hagamos eso ahora. Tomemos un minuto para estar en silencio, respiremos profundamente y luego compartiremos lo que estamos sintiendo.

<b>Jueves</b> <b>Cross-train o descansar</b> Moderado 7	<b>Viernes</b> <b>Correr</b> Paso conversacional 6-7	<b>Sábado</b> <b>Correr</b> Paso conversacional 6-7	<b>Domingo</b> <b>Día de descanso</b>
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	<b>Carrera de 5 km</b>	Descanso

# CARRERA AVANZADA DE 5 KM

<b>DÍA</b> <b>MODO</b> <b>INTENSIDAD</b> <b>ESCALA I-RATE</b>	<b>Lunes</b> <b>Correr</b> Moderado 7	<b>Martes</b> <b>Cross-train o descanse</b> Moderado 7	<b>Miércoles</b> <b>Correr</b> Fuerte 8+
SEMANA 1	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos Recogidos*
SEMANA 2	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos Recogidos*
SEMANA 3	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos Recogidos*
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	40 minutos Entrenamiento de velocidad D*

## LECCIÓN 6: HÁBITOS SALUDABLES PARA LA VIDA

Las niñas están aprendiendo en la lección de hoy sobre la importancia de una nutrición saludable y hábitos saludables, tales como la actividad física regular y dormir. Durante el entrenamiento, se examina la importancia del "ritmo". Esta lección también ofrece una oportunidad excelente para que los padres o cuidadores discutan sobre la importancia del "equilibrio". Un estilo de vida equilibrado representa un término medio feliz en todos los aspectos de la vida, tanto físico como mental, que no cae en ningún extremo.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Cuáles son algunas de nuestras frutas y verduras favoritas?
2. ¿Qué crees que representa una comida equilibrada? ¿Por qué es importante para nosotros(as) comer comidas equilibradas?
3. ¿Es difícil comer siempre alimentos saludables? ¿Por qué? (Hay espacio para casi todas las comidas en tu dieta, ¡pero la clave es la moderación!)
4. ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños por día? (60 minutos)
5. ¿Por qué es importante estar físicamente saludable?
6. ¿Qué planeas hacer para mejorar tu nutrición y/o hábitos saludables?

## LECCIÓN 7: ACTITUD DE GRATITUD

[MÁS ADECUADO PARA PARTICIPANTES QUE HAN ESTADO CORRIENDO POR LO MENOS 2-3 VECES POR SEMANA POR LO MENOS 4 MESES]

El concepto de buscar la gratitud es un concepto del cual la gente de todas las edades se puede beneficiar. En la lección de hoy, se introduce a las niñas en la idea de que la búsqueda de la gratitud por nuestras circunstancias, cualesquiera que sean, es una simple elección. Las niñas también están aprendiendo a entender que la búsqueda de gratitud proporciona una perspectiva positiva. Finalmente, están comenzando a relacionar una actitud de gratitud con la actitud de ayudar a los demás y tener un impacto positivo en el mundo. La lección de hoy también brinda a las niñas la oportunidad de correr la mayor distancia hasta ahora corrida.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. "La gratitud es una actitud". ¿Qué significa eso para cada uno(a) de nosotros(as)?
2. Vamos a tomar turnos y cada uno(a) nombrará tres cosas (o personas) por las que estemos muy agradecidos(as).
3. Vamos a compartir tres cosas acerca de nosotros(as) mismos(as) por las que estemos agradecidos(as).
4. Por último, vamos a contarnos unos(as) a otros(as) por qué estamos agradecidos(as) de mutuamente tenernos en nuestras vidas.
5. ¿Por qué la gratitud es una elección y no solo algo que sucede?
6. ¿Cómo puede motivarnos una actitud de gratitud a impactar nuestro mundo de forma positiva?
7. ¿Estableciste un objetivo de vueltas hoy? ¿Lograste tu objetivo? (Asegúrate de reforzar el esfuerzo y el mejoramiento personal).

Jueves Día de descanso	Viernes Cross-train o descansar Moderado 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	<b>Carrera de 5 km</b>	Descanso

# CORRER 5 KM

<b>DÍA</b> <b>MODO</b> <b>INTENSIDAD</b> <b>ESCALA I-RATE</b>	<b>Lunes</b> <b>Correr</b> Paso conversacional 6-7	<b>Martes</b> <b>Cross-train o descansar</b> Moderado 7	<b>Miércoles</b> <b>Correr-recogidos*</b> Paso conversacional 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 Recogidos*
SEMANA 5	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos Recogidos*
SEMANA 6	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos Recogidos*
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos Recogidos*
SEMANA 8	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos Recogidos*
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	35 minutos Recogidos*
SEMANA 10	35 minutos	Descanso	30 minutos Recogidos*

## LECCIÓN 8: ENCONTRAR MI LUGAR FELIZ

El objetivo principal del aprendizaje de la lección de hoy es identificar cómo correr puede ser una forma de relajación, así como un tiempo para reflexionar sobre una misma. También se refuerza la importancia de desarrollar un fuerte sentido de una misma. Por último, se introducen técnicas de estiramiento y de respiración que pueden ayudar a la relajación.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Por qué es difícil para la gente quietarse y encontrar un tiempo en calma?
2. ¿Por qué el tiempo en silencio, sin juegos de vídeo, televisión, teléfonos celulares u otras distracciones es importante para nuestra salud?
3. A veces caminar o correr puede ser una ocasión para reflexionar en calma. Vamos a caminar sin hablar por un tiempo y ver cómo se siente.
4. ¿Preferes caminar o correr hablando o sin hablar?
5. Vamos a hacer un plan para incluir tiempo en silencio en nuestra vida diaria. ¿Cuánto necesitamos? ¿Cómo podemos hacerlo?

## LECCIÓN 9: BELLEZA REAL

Hoy, las chicas están explorando una nueva definición de la belleza: la belleza interior. Ellas están discutiendo lo que las hace hermosas en su interior. Se explora también la importancia del diálogo interno positivo sobre nosotras mismas. Hoy las niñas comparten si alguna vez han visto un lindo atardecer, escuchado alguna bella canción, palabras bonitas y olido un aroma hermoso, como una forma de identificar diferentes tipos de belleza.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. Vamos a compartir cómo definimos la belleza.
2. ¿Crees que puedes comprender el carácter de una persona por su apariencia? ¿Por qué o por qué no?
3. Compartamos algo que sintamos que nos hace bellos(as) en nuestro interior. (No los rasgos físicos, sino los rasgos de carácter como la bondad, la honestidad, la paciencia).
4. Ahora vamos a compartir algo de cada uno(a) que consideremos positivo y hermoso.
5. ¿Qué ocurriría si alguien se convirtiera en tu amigo(a), pero nunca te hubiera visto en realidad? Sin fotos, nada. ¿Cómo te gustaría que te describiera?
6. ¿Por qué es importante valorar lo que somos en nuestro interior más que nuestra apariencia exterior?
7. ¿Tienes un objetivo que lograr antes de la siguiente sesión? ¿Cuál es? (Objetivo: Pregunta a alguien cómo define la belleza. Luego, comparte las diferentes características de la belleza real sobre las que hablamos durante la lección).

[MÁS ADECUADO PARA PARTICIPANTES DE CARRERAS DE 5 KM QUE CORREN POR PRIMERA VEZ Y PARA AQUELLOS QUE CORREN DE VEZ EN CUANDO O PARA CORREDORES QUE RESULTARON HERIDOS Y VUELVEN A CORRER]

Jueves Día de descanso	Viernes Cross-train o descansar Moderado 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	<b>Carrera de 5 km Correr/Caminar 5/1</b>	Descanso

# CORRER-CAMINAR 5 KM

<b>DÍA</b> <b>MODO</b> <b>INTENSIDAD</b> <b>ESCALA I-RATE</b>	<b>Lunes</b> <b>Correr-caminar</b> Paso conversacional 6-7	<b>Martes</b> <b>Cross-train o descansar</b> Moderado 7	<b>Miércoles</b> <b>Correr-caminar</b> Paso conversacional 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 Correr 5/Caminar 1 Repetir 5 veces

## LECCIÓN 10: COOPEREMOS

En la lección de hoy, las niñas están aprendiendo lo que significa la cooperación. Ellas están participando en actividades que refuerzan la importancia de la cooperación. También se les brindan oportunidades a las niñas para aplicar las habilidades de cooperación a diferentes situaciones que requieren comunicación para cumplir una tarea. El grupo está discutiendo ideas para su proyecto de impacto comunitario.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es la cooperación? ¿Cómo puede ser bella la cooperación?
2. ¿Hay acciones que podemos elegir que crean más circunstancias de cooperación? (Escuchar, ser servicial, tener una actitud positiva, etc.).
3. A veces, cooperar con otros puede ser difícil. Cuéntame sobre el juego que jugaste hoy y cómo practicaste la cooperación.
4. ¿Cómo cooperamos tú y yo todos los días?
5. Vamos a nombrar un área en la que cada uno(a) puede cooperar un poco mejor.
6. Pensemos en áreas en las que estamos agradecidos(as) de que la gente coopere y compartámoslas mutuamente. (Esto puede ser en tu familia, tu vecindario, tu comunidad o en el mundo).
7. ¿Qué ideas se le ocurrieron a tu grupo para tu proyecto de impacto comunitario?

## LECCIÓN 11: ELIJO Stop and take a BrThRR

Las niñas están obteniendo un mejor entendimiento de la presión del grupo en la lección de hoy. Ellas están explorando y discutiendo las áreas donde las personas sucumben a la presión del grupo y están aprendiendo una estrategia específica para resistirla. La estrategia de Stop and take a BrThRR (respiración), que significa Para, Respira, Piensa, Responde y Revisa anima a las niñas a dar un paso atrás de una situación para evaluar plenamente cómo se sienten, en lugar de tomar una decisión apresurada.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es la presión del grupo?
2. Vamos a nombrar un momento en que hayamos sentido la presión del grupo y a compartir cómo respondimos.
3. ¿Por qué genera confianza defenderse contra la presión del grupo?  
¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer cada día para ayudar a construir nuestra confianza? Compartiré algunas, luego tú podrás hacerlo.
4. Hoy aprendiste acerca de la estrategia Stop and take a BrThRR.  
¿Recuerdas qué significa la estrategia Stop and take a BrThRR? (Para, Respira, Piensa, Responde y Revisa). ¿Me cuentas al respecto?
5. Voy a compartir contigo algo por lo que me siento presionado(a) a hacer por el grupo. Luego, voy a utilizar la estrategia Stop and take a BrThRR y a ver cómo respondo.
6. Vamos a hablar sobre otras veces que hemos sentido la presión del grupo. ¿Cómo podría ayudarnos esta estrategia en esas situaciones?

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

Jueves Día de descanso	Viernes Cross-train o descansar Ligero 6-7	Sábado Caminar-correr Moderado 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	<b>Carrera de 5 km Correr/Caminar 2/2</b>	Descanso

# CAMINAR-CORRER 5 KM

<b>DÍA</b> <b>MODO</b> <b>INTENSIDAD</b> <b>ESCALA I-RATE</b>	<b>Lunes</b> <b>Caminar-correr</b> Moderado 7	<b>Martes</b> <b>Cross-train o descansar</b> Ligero 6	<b>Miércoles</b> <b>Caminar-correr</b> Moderado 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 7 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

## LECCIÓN 12: PLANIFIQUEMOS

Hoy las niñas están aprendiendo estrategias para tomar decisiones en grupo. Están poniendo en práctica las estrategias mientras planean juegos o actividades para el día y deciden qué proyecto de impacto comunitario les gustaría realizar como equipo de Girls on the Run. A principios de la temporada, las niñas identificaron temas y causas que les importaban a ellas. Luego, hicieron una lluvia de ideas sobre el proyecto. Hoy están evaluando sus ideas y tomando una decisión sobre el proyecto de impacto comunitario.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué decisiones tomaste con el equipo de Girls on the Run hoy?  
¿Cómo tomaste esas decisiones?
2. Tengo entendido que tomaste una decisión acerca del proyecto de impacto comunitario de tu equipo hoy. ¿Qué decidió hacer el grupo?
3. ¿Crees que es más desafiante tomar una decisión por ti misma que en un grupo? ¿Por qué?
4. Pensemos en algún momento en que hayamos tomado una decisión en conjunto.
5. ¿Qué clase de impacto puede tener un grupo en la comunidad que una persona no puede? (Habla sobre la idea de poder en números).
6. Ahora hablemos sobre otro momento en que hayamos trabajado en grupo para tomar una decisión en el hogar, el trabajo o a la escuela o nuestro vecindario.
7. ¿Tienes un objetivo que lograr antes de la siguiente lección? ¿Cuál es? (Objetivo: Piensa en tus dones y talentos únicos e identifica una manera en que puedas contribuir con el proyecto de impacto comunitario).

## LECCIÓN 13: SE NECESITA CORAJE

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

En la lección de hoy, las niñas están aprendiendo a hacerse valer en una manera sana. Se revisa una técnica para expresar los sentimientos de manera constructiva, utilizando declaraciones que comienzan con "yo" (I statements) y las niñas tienen la oportunidad de practicarla mediante el juego de roles con los demás.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué significa defendernos?
2. ¿Cuáles son las cuatro frases clave para usar cuando te quieres defender? ("Siento", "Cuando tú", "Porque" y "Me gustaría que tú").
3. Pensemos y compartamos un momento en que podríamos haber utilizado estas declaraciones. (Por ejemplo, "Me siento frustrado(a), cuando dejas tu tazón de cereales en la mesa después de comer porque muestra una falta de preocupación por mantener nuestra casa limpia. Necesito que pongas tus platos en el lavavajillas al terminar de comer a partir de ahora").
4. ¿Qué puede suceder si no le decimos a alguien que está haciendo algo que nos duele o nos ofende?
5. Compartamos algunas cosas que nos impiden defendernos o defender a los demás.
6. ¿Por qué es importante defendernos incluso cuando es difícil a veces?
7. Veamos si podemos pensar en un momento en que alguien se haya defendido y nos haya impresionado. (Puedes comenzar compartiendo un ejemplo de tu vida, de la literatura, de la historia, de películas, etc.).

Jueves Día de descanso	Viernes Cross-train o descansar Moderado 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	<b>Carrera de 5 km</b>	Descanso

# CAMINAR 5 KM

DÍA MODO INTENSIDAD ESCALA I-RATE	Lunes Caminar Paso conversacional 6-7	Martes Cross-train o descansar Moderado 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

## LECCIÓN 14: TERMINAR EL CHISME

El tema de la lección 14 es el chisme. Las niñas están aprendiendo a comprender mejor las consecuencias de los chismes y están discutiendo cómo no solo hieren a la persona sobre la que se propagan los chismes, sino también a la persona que los propaga. Juegos y actividades incluyen métodos para impedir que el chisme siga ocurriendo o que se propague aún más.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es el chisme? (El chisme consiste en propagar rumores, exagerar historias, compartir con otros lo que se te ha dicho en confianza y/o hablar a espaldas de alguien. Es todo lo que se dice acerca de alguien que tú no te sentirías cómodo diciendo directamente a ellos).
2. ¿Por qué crees que la gente disfruta chismear?
3. ¿Cuál es la forma más fácil de cesar una cadena de chismes? (Utiliza el método Stop and take a BrThRR para formar una respuesta a fin de que los chismes se terminen).
4. Cuéntame sobre el juego del teléfono. ¿Qué pasó?
5. ¿Cómo puedes ayudar a alguien que es víctima del chisme? (Puedes compartir una historia sobre ser una víctima o apoyar a alguien, o sobre propagar un chisme y cómo aprendiste sobre sus daños).
6. ¿Cómo rompe las relaciones entre las personas el chisme?

Describamos cómo nos sentiríamos si alguien estuviera chismeeando sobre nosotros(as).

## LECCIÓN 15: SER ALGUIEN QUE APOYA

En la lección de hoy, las niñas están aprendiendo a reconocer comportamientos comunes de intimidación. También están discutiendo las tácticas a emplear en caso de que estén sintiéndose intimidadas o sean testigos de intimidación a otra persona. Se fomenta a las niñas a utilizar la estrategia "Stop and take a BrThRR" aprendida en lecciones anteriores, cuando se enfrenten a posibles situaciones de intimidación. Stop and take a BrThRR significa Para, Respira, Piensa, Responde, Revisa.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es la intimidación? (Física: golpes, patadas, pellizcos, mordiscos, encerrar a otro dentro o fuera, o hacer caras maliciosas. Verbal: insultos, bromas o menospreciar a otros. Emocional: propagar rumores, burlarse de otros o excluir a otros de forma intencionada). Nota: la intimidación cibernética (Internet) va creciendo e incluye mensajes de texto ofensivos o abusivos, mensajes de multimedia sociales y/o mensajes de correo electrónico, envíos de comunicaciones privadas a grupos más grandes y la alteración de la información en la Internet.
2. ¿Por qué es importante tratar a los demás como queremos ser tratados(as)?
3. Si alguien te intimida propagando rumores sobre ti, ¿qué podrías hacer? (Estrategia Stop and take a BrThRR, avisa a un adulto).
4. ¿Tú o alguno de tus amigos en la escuela han sido víctima de intimidación (bullying)? ¿Qué pasó?
5. ¿Qué significa ser alguien que apoya cuando se trata de la intimidación?
6. ¿Puedes compartir conmigo una o dos situaciones de intimidación que hayan sido las más poderosas de hoy y cómo te gustaría responder?

## PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA CARRERA DE 5 KM DE GIRLS ON THE RUN DESARROLLADO POR JENNY HADFIELD

*¡Los siguientes programas están diseñados para guiarte 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 inolvidable en su vida con "Chicas en carrera" (Girls on the Run)!*

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

**Caminar** [solo caminar]

**Caminar-correr** [correr un poco mientras se camina]

**Correr-caminar** [caminar un poco mientras se corre]

**Correr** [solo correr]

**Corrida avanzada** [para los que han corrido medias maratonés]

### ¿Por qué tantos?

Porque todos se encuentran en un nivel de estado físico diferente, 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 más importante, ¡sonriendo 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 privada. Para obtener más información sobre Jenny, visite [www.JennyHadfield.com](http://www.JennyHadfield.com).







## LECCIÓN 19: RELACIONES CON LA COMUNIDAD

El concepto de comunidad es el tema de discusión en la lección de hoy. Las niñas están aprendiendo sobre las diferentes clases de comunidades y el rol valioso que todos desempeñamos al crear esas comunidades. Las niñas también continúan pensando sobre el proyecto de impacto comunitario que realizarán como equipo de Girls on the Run.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué es una comunidad?
2. ¿Por qué una comunidad saludable se esfuerza por asegurar que todos los miembros tengan las herramientas que necesitan para ser fuertes e independientes?
3. ¿Cómo es nuestro hogar una comunidad? ¿Cómo nos esforzamos para asegurarnos de que todos nuestros miembros sean fuertes y saludables? Nombremos a todos nuestros miembros y hablemos sobre cada uno.
4. ¿Puedes pensar en una situación en nuestro barrio, escuela, ciudad donde algunos miembros necesitan ayuda? ¿Qué hacen para vivir una vida saludable?
5. Compartamos un asunto que nos preocupa profundamente (es decir, el medio ambiente, los animales, la igualdad, la paz, etc.).
6. Cada uno es único. Cada uno tiene puntos fuertes en algunas áreas y dificultades en otras áreas. ¿Cuál es uno de tus puntos fuertes que puedes utilizar para enfrentar el problema que te preocupa profundamente?

## LECCIÓN 24: LA LÍNEA DE LLEGADA ES SOLO EL INICIO

Los entrenadores de Girls on the Run determinan cómo su equipo celebrará el día final. Es una oportunidad para que los entrenadores compartan de manera pública 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 e inicios de conversación:

1. Hoy fue tu último día en Girls on the Run. ¿Qué sientes en este momento?
2. Ha sido un gran honor para mí verte crecer y aprender durante las últimas varias semanas. ¿Qué podemos hacer juntos(as) ahora para honrar y recordar este momento por el resto de nuestras vidas? (Tomar una foto, escribir juntos(as) en un diario, encender una vela, indicar un símbolo para recordar el momento: un árbol, por ejemplo, si vas caminando).
3. Vamos a recordar siempre este momento y lo bien que nos sentimos ahora. Todo el mundo tiene momentos en los que se siente bien y otros momentos en los que se siente mal. No siempre es fácil, pero sé que ser agradecidos(as) y recordarnos a nosotros(as) mismos(as) lo hermosos(as) que somos es algo que podemos elegir en cualquier momento si queremos.
4. Pensemos en un gesto físico pequeño (elevar el dedo pulgar, tronarse los dedos, un aplauso ligero, un guiño, etc.) que podemos hacer si nos sentimos deprimidos(as) que nos recordará el amor y la conexión que sentimos en este momento.

## LECCIÓN 23: NUESTRA CAJA DE HERRAMIENTAS DE GOTR

Hoy es el último día oficial de Girls on the Run antes de la celebración de clausura. Las niñas están repasando lo que aprendieron durante la temporada. También están compartiendo lo que disfrutaron y lo que no disfrutaron de Girls on the Run.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué palabra crees que describe mejor tu experiencia en Girls on the Run?
2. ¿Cuáles son algunas de las herramientas que tienes en tu caja de herramientas de GOTR? (Éstas pueden ser cosas que ella haya aprendido en general o estrategias específicas como Stop and take a BrThRR).
3. ¿Cómo te sientes ahora que Girls on the Run está casi terminando?
4. ¿Sientes que estás lista para correr la carrera de los 5 km? (Si corren los 5 km juntos(as), compartan también cómo se sienten).
5. ¿Qué te gustó más de Girls on the Run?

## LECCIÓN 20: DISEÑAR NUESTRO PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO

Hoy las niñas están planificando para su proyecto de impacto comunitario. Como equipo, están finalizando la manera en que se estructurará el proyecto y determinando cómo usarán sus dones y talentos únicos para contribuir al proyecto.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Qué responsabilidades específicas tienes en el proyecto?
2. ¿Es necesario traer o preparar algo para llevar a cabo tu parte?
3. ¿Cómo te sientes al saber que estás ayudando a alguien o a algo por hacer este proyecto?
4. ¿Puedes imaginarte un rol o una profesión para ti misma en el futuro en donde tendrías un impacto en la comunidad o en el mundo? Tal vez cuando llegemos a casa podamos investigar sobre las ideas que te interesan para seguir una carrera.
5. ¿Quién se beneficia al hacer un proyecto comunitario como este?  
¿Las personas que reciben o las personas que dan?
6. ¿Puedes pensar en algo que podríamos hacer juntos(as) para tener un impacto positivo en nuestra comunidad?

## LECCIÓN 21: USAR NUESTRO PODER DE ESTRELLA

Hoy las niñas están realizando y completando su proyecto de impacto comunitario.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. ¿Cómo te fue en tu proyecto hoy?
2. ¿Cómo se sintió hacer algo para ayudar a otra persona o grupo de personas?
3. ¡Estoy tan orgulloso(a) de ti por ayudar de esta manera! ¿Qué has aprendido sobre ti misma al hacer este proyecto?
4. ¿Te gustaría hacer algo como esto otra vez? ¿Qué tipo de proyecto podríamos hacer juntos(as)?
5. ¿A qué grupo podemos ayudar?

## LECCIÓN 22: CÓMO BRILLAMOS

La temporada de Girls on the Run está llegando a su fin y hoy las niñas comienzan el proceso de cierre entre sí. Es un momento especial para ellas para reconocer y celebrar su tiempo juntas. También están reconociendo y honrando las fortalezas y talentos de sus compañeras de equipo.

### Preguntas e inicios de conversación:

1. Cuéntame sobre los juegos que jugaste hoy.
2. ¿Cuáles son algunas de las palabras que las niñas dijeron sobre TI?
3. ¿Podemos jugar un juego similar? ¡Gritémonos con entusiasmo unos(as) a otros(as) palabras que expresen cuánto nos queremos!
4. Compartamos cómo nos sentimos ahora después de haber escuchado esas palabras.