

CONJUNTO DE TARJETAS

Entrenando Jóvenes para  
SER HOMBRES

CoachesCorner.org

FUTURES  
WITHOUT VIOLENCE



D. R. ©2022 Futures Without Violence. Todos los derechos reservados.  
Coaching Boys Into Men®, es una marca registrada y propiedad exclusiva de Futures Without Violence. Entrenando a los Jóvenes Para Ser Hombres, EJSH, la traducción de Coaching Boys Into Men® es propiedad intelectual de Futures Without Violence. El contenido de esta publicación sólo puede ser adaptado con el consentimiento expreso por escrito de Futures Without Violence.

Para más información, póngase en contacto con  
Futures Without Violence  
al (415) 678-5500 o por correo electrónico a  
CoachesCorner@FuturesWithoutViolence.org.

Entrenando  
Jóvenes para  
SER HOMBRES  
CoachesCorner.org



Allstate  
Foundation

HARRY'S



WAITT INSTITUTE  
FOR VIOLENCE PREVENTION

## COMENZANDO CON EJSH

Ganar los partidos es importante para cualquier entrenador, pero no es el único objetivo. Este programa de 12 semanas de Entrenando a los Jóvenes Para Ser Hombres (EJSH) lo equipa con las herramientas que necesita para promover en sus deportistas una salud mental positiva, equidad de género y fomentar relaciones respetuosas y no violentas.

### CONJUNTO DE TARJETAS DE EJSH

Utilice el Conjunto de Tarjetas durante la temporada para promover prácticas semanales con sus deportistas. Este conjunto incluye:

- **Tres Tarjetas de Preparación** para ayudarlo a estar listo para la temporada.
- **Doce Tarjetas de Entrenamiento** cada una con un tema clave a discutir con los deportistas cada semana (15 minutos a la semana, como mínimo).
- **Tiempo de Desanso** fuera que incluyen con consejos adicionales que fortalecerán y apoyarán las conversaciones que tenga con los deportistas durante la temporada.
- **Una Tarjeta de Medio Tiempo y Otra de Tiempo Extra** para usar durante la temporada cuando desee resaltar el compromiso de su equipo.
- **Cinco Tarjetas de Momentos de Aprendizaje** con ejemplos que le sirven de guía para saber cómo responder a conductas o lenguaje dañino.
- **Una Tarjeta de Recursos** que le guiará a algunas fuentes de apoyo para usted, los deportistas y los estudiantes.

### DESAROLLE ALIANZAS EN SU ESCUELA Y SU COMUNIDAD

Como entrenador, usted ya sabe lo importante que es trabajar en equipo para ganar en el campo. Lo mismo es cierto para tener éxito con EJSH. Para asegurar que



usted tiene una fuente de apoyo cuando surjan preguntas o situaciones difíciles, es necesario asociarse con su(s) aliado(s) de la comunidad. Encontrará más información en la **Tarjeta de Medio Tiempo**.

## ADAPTE EJSH PARA USTED Y SU EQUIPO

Adapte el plan de estudios a usted y a su equipo. Puede usar un estilo propio para presentar, contar historias e incluir a los deportistas en la conversación. Encontrará más información disponible en la **Primera Tarjeta de Tiempo Fuera**.

## PREPÁRESE PARA LOS MOMENTOS DE APRENDIZAJE

Su plan de juego incluye tanto la ofensiva como la defensiva. Es importante ser proactivo pasando a la ofensiva y llevando a cabo entrenamientos semanales con los deportistas. Es igualmente importante elaborar un plan defensivo eficaz para responder a las situaciones irrespetuosas o de abuso que lleguen a surgir entre los jugadores o en las noticias. Cuando vea o escuche un problema serio, use la **Tarjeta de Momentos de Aprendizaje**. Atiéndalo inmediatamente y aproveche la oportunidad para reforzar y ejemplificar el lenguaje y el comportamiento positivo.

## REFERENCIAS Y RECURSOS

Algunas tarjetas de capacitación citan recursos adicionales que se pueden encontrar en otras tarjetas o en el **Kit de Entrenadores** descargable en **CoachesCorner.org**. Consulte estas referencias y recursos para obtener más información que le ayude a dirigir el programa de manera efectiva.

## COACHESCORNER.ORG

Visite **CoachesCorner.org** para obtener consejos de otros entrenadores, historias de éxito, noticias sobre los programas y este kit disponible en formato digital para descargar.

## ESTRATEGIAS DE EJSB

Sabemos que tener estrategias para un partido es esencial para tener el éxito en el campo. Con EJSB sucede lo mismo. Aunque cada capacitación es breve, lo que causará un mayor impacto es la **repetición y la consistencia del mensaje durante cada una de las capacitaciones semanales**. Está comprobado que los siguientes lineamientos son los que tienen los mejores resultados para los deportistas.

### PRETEMPORADA

- Comience por tener una **plática inicial** con el defensor comunitario.
- Capacítese** sobre EJSB.
- Revise** esta serie de tarjetas y el contenido del **Kit de Entrenadores** descargable en **CoachesCorner.org**.
- Trabaje** con el defensor EJSB de su comunidad para **reclutar aliados** en la escuela, liga o organización.
- Complete la **Encuesta de Pretemporada** (tanto la de usted como la de sus deportistas).

### DURANTE LA TEMPORADA

- Elija una fecha y una hora fija para los entrenamientos semanales. Necesitará un máximo de **12 semanas** para completar los entrenamientos. Deberá llevar a cabo cada entrenamiento en orden secuencial durante al menos **15 minutos por semana**.
- Antes del entrenamiento, **revise los Objetivos** de cada lección (“este entrenamiento ayudará a los deportistas a...”) para comprender el enfoque del entrenamiento de ese día.



- Reúna a los deportistas y comience el entrenamiento con un **Calentamiento**. Puede referirse a leer el calentamiento de muestra como una introducción.
- Haga a Los Jugadores** las preguntas sugeridas al tener en cuenta los **Puntos de Conversación y Conclusión Incluidos** para facilitar la discusión. **Fomente un entorno respetuoso y seguro** en el que los deportistas puedan **compartir sus ideas con libertad, de forma confidencial y que puedan formular preguntas honestos**. Deles tiempo para responder y, lo que es más importante, asegúrese de que están conscientes que usted les está escuchando y que se interesa por lo que tienen que decir.
- Termine cada capacitación con el **Punto de Conversación y Conclusión** ya que esto reforzará los objetivos y puntos clave de la capacitación.
- Use las **Tarjetas de Tiempo Fuera** para tener ideas de cómo hacer que EJSB sea un éxito.
- Utilice las **Tarjetas de Medio Tiempo y Tiempo Extra** para ampliar el impacto y cultivar el liderazgo entre los deportistas.

## DESPUÉS DE LA TEMPORADA

- Complete la **Encuesta de Después de la Temporada o Al Final de la Temporada** (tanto usted como sus deportistas).
- Siga familiarizándose con las formas de violencia en el noviazgo adolescente, la agresión sexual, la intimidación y el acoso para **prepararse para la siguiente temporada y más**.

## RESPECTO, INTEGRIDAD Y NO VIOLENCIA

Cualquier buen entrenador sabe que los mejores deportistas no solo tienen una gran habilidad atlética, sino que también conocen el juego a la perfección. Lo mismo debe suceder cuando usted imparte EJSH. Conocer los conceptos básicos del acoso, el abuso y la violencia sexual le preparará mejor para dirigir las capacitaciones semanales, así como para identificar y abordar los comportamientos negativos como momentos de enseñanza.

### COMPORTAMIENTO Y LENGUAJE PERJUDICIALES

Los entrenadores conocen el poder del lenguaje para guiar, instruir e inspirar. Desafortunadamente, el lenguaje también puede usarse de forma negativa. Los insultos y las bromas ofensivas se pasan de la raya y pueden hacer que alguien se sienta inferior, intimidado o incluso violado. El comportamiento y el lenguaje perjudiciales incluyen:

- Insultar a las personas por su raza, el género, el origen étnico, la orientación sexual, la edad, la discapacidad, el nivel socioeconómico o otros rasgos o características de una persona.
- Usar el género para insultar (por ejemplo, “Lanzas la pelota como niña”).
- Presumir o bromear sobre las acciones sexuales como conquistas.
- Conducta obscena o desagradable hacia las mujeres (por ejemplo, intimidación verbal, silbidos, insinuaciones sexuales, insultos relacionados con la actividad sexual o la apariencia).
- Acciones de control o coercitivas con respecto a las finanzas, la educación o el trabajo.

### ABUSO

Es esencial que sus jugadores entiendan que el abuso puede presentarse de muchas formas. A continuación, encontrará las definiciones de abuso y algunos ejemplos sobre cómo puede manifestarse el comportamiento abusivo para que usted pueda identificar las señales y tome las medidas pertinentes (muchas de estas son



similares a los diferentes tipos de acoso escolar o bullying. Si desea más información sobre estos vea la segunda **Tarjeta de Tiempo Fuera**):

**Físico:** golpear, dar puñetazos, patadas, entre otros

**Sexuale:** Presionar, exigir u obligar a alguien a realizar actos sexuales

**Verbal:** insultar, usar apodos, gritar

**Aislamiento:** alejar a alguien de amistades y familiares

**Económico:** mantener el control o interferir con las finanzas, el trabajo o la escuela de alguien

**Cibernético:** abuso que ocurre en línea, mensajes de texto o redes sociales; exigir las contraseñas de acceso

**Social:** esparcir rumores, chismes, etcétera

**Emocional:** humillación, intimidación y los efectos acumulativos de otros abusos

**Nota:** Dependiendo del estado, los entrenadores pueden ser considerados informantes bajo mandato y están obligados a denunciar comportamientos abusivos por parte de estudiantes que son perpetradores o víctimas. Consulte con la administración o organización de su escuela para conocer las leyes y reglamentos para los informantes bajo mandato en el estado que usted está.

## MANTENERSE AL MARGEN

Permanecer al margen es cuando un jugador observa que uno de sus compañeros de equipo se comporta de manera negativa, usa lenguaje negativo o incluso comete un acto violento, pero no trata de detenerlo.

Aunque la mayoría de los adultos jóvenes afirman que intervendrían si fueran testigos de abusos físicos o sexuales, se sienten menos cómodos cuando el abuso es menos evidente o cuando afectan a alguien que conocen. Tal vez sus instintos les indiquen que algo está mal pero puede faltar la confianza o el conocimiento necesario para responder. Como entrenador, usted puede capacitar a sus deportistas para que reconozcan, rechacen y afronten con seguridad los comportamientos dañinos están en presencia de ellos, al mismo tiempo que ellos mismos actúan como ejemplos del comportamiento saludable y aprenden de los momentos de enseñanza. También hágales saber que pueden hablar con usted en cualquier momento. Consulte las **Tarjetas de Momentos de Aprendizaje** al final de esta serie de tarjetas para obtener más información.



## RESPECTO Y RESPONSABILIDAD PERSONAL

Esta capacitación ayudará a los deportistas a:

1. Anticipar las siguientes sesiones semanales de entrenamiento en EJSH que se centran en el fomento de relaciones sanas y el respeto a las mujeres y las niñas.
2. Definir lo que es respeto e identificar cuándo los comportamientos y el lenguaje son irrespetuosos.
3. Aceptar la responsabilidad por sus propios actos.

### Calentamiento

“ Dado que este es el comienzo de la temporada, quiero hablar sobre las responsabilidades que cada uno de ustedes tiene como parte de este equipo y las expectativas que tengo de ustedes. Esta temporada, no solo nos centraremos en su desarrollo como deportistas, sino también en el desarrollo que tendrán como personas fuera del deporte. Esto incluye cómo nos tratamos unos a otros, a nuestras amistades y compañeros, y a nosotros mismos. Cada semana, hablaremos de diferentes temas. Hoy, nos vamos a enfocar en el significado de respeto y responsabilidad en el entorno del deporte y en la vida diaria. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Qué significa el respeto? ¿Es importante para ti? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Qué implica mostrar respeto a tus compañeros de equipo?
3. ¿Cómo puedes mostrar respeto por ti mismo y cómo podría eso ayudar a mejorar tu salud mental?
4. ¿Qué significa rendir cuentas a nuestra comunidad “fuera de la cancha?”
5. ¿Qué implica mostrar respeto en nuestras relaciones de pareja?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Respetar significa ser empático, escuchar activamente a los demás y comprender el impacto de nuestras acciones. Rendir cuentas significa asumir la responsabilidad y aprender de nuestros errores.
- Me importa cómo actúan dentro y fuera del campo. Como deportistas, la gente los observa y muchos los admiran. Por esto, el lenguaje que utilizan, las personas a quienes apoyan y escuchan, cómo se comportan y como tratan a las personas es algo muy importante.
- Que alguien te caiga mal o que estés molesto con ellos nunca es una excusa para acosarlos física o verbalmente.
- Este equipo es para todos, todas y todes. Eso significa que el lenguaje contra la comunidad LGBTQ, los estereotipos racistas o el acoso de cualquier tipo van en contra de los ideales de nuestro equipo y no serán tolerados.
- Responsabilizarse mutuamente también significa hablar conmigo cuando ves o escuchas algo que no está bien, como el uso de lenguaje irrespetuoso o comportamiento abusivo como la intimidación o bullying, uso de apodosos o humillación.

## LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE

**Esta capacitación ayudará a los deportistas a:**

- 1. Identificar estrategias saludables para hacer frente a las situaciones.**
- 2. Comprender la conexión entre la salud física y mental.**
- 3. Saber dónde encontrar y cuándo solicitar recursos de salud mental para sí mismos o para sus compañeros.**

## Calentamiento

“ Una parte importante de mostrar respeto por los demás en las relaciones es respetarnos también a nosotros mismos. Como niños y hombres, a menudo se nos anima a ser siempre fuertes o indiferentes (como cuando nos dicen que los niños no lloran), pero eso afecta negativamente nuestra salud y bienestar. Nos entrenamos físicamente, pero necesitamos entrenar para estar saludables por completo, y eso incluye también el bienestar mental. Para tener éxito como equipo, vamos a centrarnos en mejorar nuestra salud física y nuestra salud mental. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Por qué es importante cuidar nuestra salud mental o emocional?
2. Cuando te sientes deprimido o ansioso, ¿qué puede impedirte contárselo a una amistad o a alguien de confianza?
3. Cuando te sientes deprimido, ansioso, solo o triste ¿qué puedes hacer para mantenerte saludable?
4. ¿A qué signos debemos poner atención en nuestras amistades y compañeros para saber si están pasando por algún problema o dificultad relacionada con la salud mental?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Si queremos tener éxito en las competencias necesitamos cuidar de nuestra salud emocional y mental.
- La atención plena, la consejería, platicar con amistades, hacer arte y ejercitar puede ayudarnos a tener más control sobre la forma en que respondemos a las situaciones difíciles.
- No hay nada de qué avergonzarse cuando uno se siente deprimido o solo. Estos son sentimientos que todos tenemos, incluso cuando se nos enseña de niños y hombres que no debemos demostrarlos.
- Está bien pedir consejos o ayuda, independientemente de la situación por la que estés pasando.
- Presta atención a tus amistades y compañeros de equipo, especialmente si están lesionados o si algo está pasando en sus vidas personales. Ten en cuenta las señales que indican que algo está pasando tales como cambios en el estado de ánimo, estar más retraído o ansioso, disminución en el desempeño escolar o en el equipo y aumento del consumo de drogas o alcohol.
- Siempre puedes venir a hablar conmigo si necesitas apoyo para ti o cualquier otra persona. Puedo ponerte en contacto confidencial con otras personas, recursos en línea, profesionales, y grupos de conversación.
- Ser un líder en la comunidad significa hablar conmigo o levantar la voz cuando escuches a alguien minimizar o intimidar a otra persona respecto a la salud mental.

## LENGUAJE INSULTANTE

**Esta capacitación ayudará a los deportistas a:**

- 1. Reconocer que el lenguaje puede ser perjudicial de formas inesperadas.**
- 2. Negarse a utilizar un lenguaje que degrade a las demás personas, incluidas las mujeres y las personas de la comunidad LGBTQ+.**
- 3. Ser un aliado para quienes necesitan ayuda al enfrentar la falta de respeto que otros perpetran contra ellos.**

### Calentamiento

“ Hoy quiero hablarles del impacto que tiene el lenguaje insultante. No está bien utilizar el lenguaje para degradar o herir a alguien. A veces, utilizamos un lenguaje degradante sin darnos cuenta de su verdadero significado e impacto. Esta forma de hablar puede parecer habitual en los deportes o en la escuela, pero quiero que entiendan que los insultos e incluso las bromas son formas de intimidación y acoso y pueden ser muy perjudiciales. Hablemos más de las repercusiones de este tipo de lenguaje. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Cómo podemos usar el lenguaje de forma respetuosa para ayudar a un compañero de equipo que tal vez no esté jugando muy bien?
2. ¿Alguna vez has escuchado a alguien decir: “Juegas como niña,” o “eso es tan gay?” ¿Por qué son estas expresiones insultantes?
3. ¿Qué sientes cuando alguien te insulta?
4. ¿Por qué han utilizado tú u otras personas este tipo de lenguaje en el pasado?
5. ¿Qué puedes hacer si eres testigo de que alguien usa este tipo de lenguaje en broma o de forma degradante?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Hacer daño a los demás (incluso cuando estamos enfadados) no es una forma útil de resolver problemas.
- Los insultos, los apodosos y los insultos racistas promueven percepciones negativas y estereotipos de las personas. Esto lastima a todos en el equipo. Nadie que siente que le faltan al respeto, que no se siente en un ambiente seguro o que se sienten ofendido, da lo mejor de sí.
- Es importante considerar por qué todos hemos usado lenguaje insultante, particularmente porque sabemos que no se siente bien cuando alguien nos insulta. Tengan en cuenta que atacar a alguien verbalmente puede ser el resultado del enojo y/o la inseguridad.
- En lugar de burlarse de sus compañeros de equipo, ayúdenles al hacerles comentarios positivos, al brindar apoyo y decirles formas útiles en las que pueden mejorar.
- Llamar a alguien “niña” o “gay” como una broma o para burlarse de ellos puede parecer inofensivo, pero no lo es. Estos comentarios hacen un daño grave porque promueven los estereotipos dañinos y el estigma negativo hacia las mujeres y las niñas, las personas gay y más.
- No toleraré comentarios insultantes o estereotípicos sobre la raza, la sexualidad, la religión, la discapacidad o el tamaño corporal de alguien. Todo el mundo merece respeto en este equipo y fuera de él.
- Piensa antes de decir algo que no te gustaría que dijeran de ti o de alguien a quien aprecias.

**Referencias y Recursos:** Consulte la tercera tarjeta de preparación: Respeto, integridad y no violencia.

## HAGA QUE EJSH FUNCIONE PARA USTED Y SU EQUIPO

Aunque EJSH tiene una estructura clara que es importante seguir, la forma en que imparta las capacitaciones depende de usted. Usted es quien conoce mejor a sus deportistas. Aquí hay algunas sugerencias para hacer que EJSH funcione mejor para usted y su equipo en el futuro:

- **Use su propia voz**, estilo y palabras, ya que sus deportistas están acostumbrados a escucharle y responderle.
- **Cuente historias** para enfatizar los mensajes clave. Las historias pueden ser de su propia vida, de la cultura popular o de un incidente reciente en la escuela. Los deportistas recuerdan mejor los entrenamientos cuando se utilizan historias para ilustrar los mensajes clave. **Asegúrese de que su historia no desvíe la atención de los puntos clave.**
- **Fomente la participación de los deportistas** al formular preguntas abiertas. Esto ayudará a llevar a cabo una conversación más amplia que solamente escuchar respuestas como “sí” o “no.”
- **Cuando tenga que hablar de temas difíciles**, trabaje en equipo con el defensor de EJSH, el consejero escolar, un entrenador experimentado o algún otro profesional.



Invíteles a impartir estas capacitaciones con usted o a apoyarle cuando tenga que impartirlas.

- **Sea creativo.** Si el campo o la cancha no está disponible, mantenga sus pláticas EJSH en una clase o utilice el tiempo que pasan viajando juntos mientras van de camino a un partido.
- **Recurra a otros entrenadores** y pídeles que impartan una o dos lecciones. Los deportistas se beneficiarán de escuchar estos mensajes importantes de diferentes adultos a los que admiran.
- Consulte las **Tarjetas de Medio Tiempo y de Tiempo Extra** a lo largo de la temporada para llevar el compromiso EJSH de su equipo a la comunidad en general.
- **RECUERDE:** Si tiene dificultad para responder a alguna pregunta, no está seguro de la respuesta o se siente incómodo al respecto, hable con el defensor de EJSH o con otro profesional.

Para más información, consulte **La Tarjeta de Recursos** al final de la serie de tarjetas.



## COMPORTAMIENTO IRRESPECTUOSO HACIA MUJERES Y NIÑAS

**Esta capacitación ayudará a los deportistas a:**

- 1. Reconocer cuándo el comportamiento hacia las mujeres y las niñas puede ser hiriente, aterrador, controlador o abusivo.**
- 2. Elegir no participar en hacer piropos o acoso callejero, estigmatización sexual de la mujer, así como el uso de lenguaje y conductas controladoras u objetificantes.**
- 3. Entender cómo ayudar a detener el acoso sexual cuando uno lo presencia.**

### Calentamiento

“ Por las conversaciones que hemos tenido anteriormente, saben que para mí es muy importante que tratemos a todas las personas con respeto. Esto incluye a mujeres y niñas, en particular. A veces, la gente piensa que están actuando de forma divertida o alivianada y no se percatan de que sus acciones son sumamente irrespetuosas, controladoras e incluso amenazantes, abusivas y peligrosas. Los hombres que yo respeto tratan a todas las personas como iguales. Cuando no respetamos a todas las personas por igual, los demás también pensarán que está bien no hacerlo.”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Qué ejemplos de conducta irrespetuosa hacia mujeres y niñas has visto?
2. ¿Has escuchado a tus compañeros describir a las chicas como “zorras” o “golfas” o “fáciles?” ¿Por qué crees que la gente se expresa así?
3. ¿Cómo crees que hace sentir a alguien este tipo de expresiones? ¿Por qué resulta hiriente?
4. ¿Qué puedes hacer cuando escuchas a tus amistades o compañeros de equipo hacer comentarios irrespetuosos a las chicas?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- A veces decimos cosas que no pensamos que puedan ser hirientes o amenazantes. Incluso si la persona se ríe, lo más probable es que no le parezca divertido en absoluto.
- Hablar de la apariencia de alguien tal vez sea correcto en el contexto adecuado. Sin embargo, corremos el riesgo de reducir a las personas solo a su apariencia, sin tomar en cuenta su personalidad, inteligencia o talento. Esto es lo que significa “cosificar” a las mujeres.
- Hay quienes tal vez piensen que están coqueteando o siendo graciosos o agradables cuando hablan del cuerpo o de la conducta sexual de una mujer, pero no es así. Nadie merece ser objeto de una broma así o, peor aún, recibir acoso o agresiones sexuales por cómo le ven los demás.
- Otros tipos de comportamiento irrespetuoso incluyen el comportamiento controlador, como interferir con los ingresos, el trabajo o la escuela de alguien.
- No te dejes llevar por la gente. Piensa por ti mismo y defiende a quienes lo necesitan. Piensa por qué esos comentarios e insultos se consideran aceptables.
- Cuando oigas este lenguaje, intervén solo si es seguro para ti o habla conmigo o con un adulto de confianza.

**Utilice el Momento de enseñanza #1 titulado** “Tiempo Fuera” para mejorar esta tarjeta de entrenamiento.

## ACOSO DIGITAL

**Esta capacitación ayudará a los deportistas a:**

- 1. Reconocer los impactos saludables y dañinos de las redes sociales y el papel que juega la tecnología en la salud y las relaciones.**
- 2. Elegir no participar en comportamientos digitales abusivos o controladores, incluido el envío de mensajes de texto no deseados o presionar a alguien para que envíe fotos donde se muestran desnudos.**
- 3. Crear espacios digitales seguros y respetuosos para ellos y para los demás.**

## Calentamiento

“ Hasta ahora, hemos hablado de lo que es el lenguaje y el comportamiento respetuoso. Esto también aplica a lo que haces en línea, en las redes sociales y en mensajes de texto. A veces no nos damos cuenta de la gravedad de nuestras palabras y acciones si no estamos frente a la persona a la que se las decimos. Pero, lo que pasa en línea, por ejemplo, al jugar videojuegos o usar el teléfono, repercute en nuestra salud mental y la de las demás personas. Es importante tener relaciones sanas, seguras y equilibradas con la tecnología que usamos. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿De qué formas afectan las redes sociales y las relaciones digitales a la salud mental? ¿Positiva y negativamente?
2. ¿Alguna vez has presenciado acoso u hostigamiento en línea, por ejemplo al jugar videojuegos? ¿Dijiste algo al respecto? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Cómo te sentirías si alguien te enviara constantemente mensajes preguntando dónde estás, lo que haces, con quién estás y qué ropa estás usando, aunque les hubieras pedido que no lo hicieran?
4. ¿Por qué podría ser dañino pedirle a una persona que te envíe una foto donde están desnudas? ¿Qué tan común es esto?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Es importante que le comuniquen a sus amistades y compañeros con cuánta frecuencia desean enviarse mensajes de texto y las conductas en redes sociales que les hacen sentir bien y mal.
- Sé consciente y analiza cómo te sientes al estar en redes sociales, plataformas en línea y al jugar videojuegos. Comprueba cuándo te parecen saludables y cuándo no.
- Sé partidario del respeto al jugar videojuegos y al pasar tiempo en Internet. Identifica el acoso o el uso de lenguaje degradante hacia las mujeres y no participes en ello y si puedes, señala la conducta para detenerla.
- NUNCA está bien presionar a alguien para que te envíe fotos sin ropa, ni para que te envíen cualquier otra cosa.
- Tener y compartir fotos desnudas puede tener graves consecuencias penales. Si recibes la foto de una persona desnuda, bórrala inmediatamente.
- Hay conductas digitales peligrosas que no se deben tolerar, entre ellas está el tomar represalias en línea, como amenazar a alguien con las fotos que se tienen de la persona, amenazarles con revelar sus preferencias sexuales, o invadir su privacidad al revisar su teléfono.
- Lo que dices y haces en línea puede tener un efecto permanente y es un reflejo de quién eres y de nuestro equipo.

**Utilice el Momento de enseñanza #5 titulado “Fotografías”** para mejorar esta tarjeta de entrenamiento.

## COMPRENSIÓN DEL CONSENTIMIENTO PARTE I

Esta capacitación ayudará a los deportistas a:

1. Definir lo que es el consentimiento.
2. Comprender la importancia y los beneficios del consentimiento en las relaciones sexuales y no sexuales.

### Calentamiento

“ Hoy vamos a hablar de un aspecto esencial de las relaciones respetuosas y sanas: el consentimiento. Tanto con las amistades como en las relaciones sexuales, la comunicación sobre lo que está bien y lo que no lo está es muy importante. A menudo, la gente piensa que el tema del consentimiento es difícil, incómodo o confuso. Estoy aquí para hablar con ustedes y aportar claridad así como hacer hincapié en que respetar tus deseos y los de tu pareja contribuye a garantizar la seguridad y felicidad tanto tuya como la de las personas involucradas. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Qué es el consentimiento? ¿Por qué es importante?
2. ¿Cómo puedes determinar si hay consentimiento en una situación? *(Nota: comparte el acróstico F.R.I.E.S. aquí; vea la sección "Puntos de conversación")*
3. ¿Qué puede hacer que el consentimiento no sea claro en una situación sexual?
4. ¿Qué ejemplos puedes dar de cómo podría alguien convencer a otra persona de hacer algo que no quiere, tanto en situaciones sexuales como en otras situaciones? ¿Por qué crees que la gente hace eso?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- El consentimiento consiste en comunicar cómo te sientes, escuchar activamente a tu pareja y comunicarte abiertamente, ya sea al hacer planes, al tomarse de la mano o al tener relaciones sexuales.
- Piensa que el consentimiento tiene beneficios y no lo consideres un obstáculo. Hablar sobre deseos e inquietudes ayudará a ambos a sentirse cómodos, más cercanos y más conectados.
- Está bien sentirse inseguro o incómodo, pero eso nunca es excusa para actuar sin el consentimiento de la otra persona.
- Recuerda lo que significa consentimiento al utilizar el siguiente acróstico en inglés F.R.I.E.S:
  - Forma libre (Freely-given): Sin miedo al juicio ni a las represalias. NO significa NO.
  - Reversible (Reversible): Decir que quieres besar a la persona un día no significa que quieras hacerlo también al día siguiente.
  - Informado (Informed): Aceptar que usarás condón, y luego no usarlo, no es consentimiento.
  - Entusiasta (Enthusiastic): SÍ significa SÍ. Pregunta cómo se siente la situación para ti y para tu pareja.
  - Siempre específico (Specific): Dar consentimiento para besarse no significa consentir a tener relaciones sexuales.
- Si tienes dudas, pregunta. Pide permiso. Hazle saber a tu pareja que puedes detenerte en cualquier momento y lee su lenguaje corporal.

**Use el Momento de Enseñanza #2** "Conversación en el vestidor" para mejorar esta tarjeta de capacitación.

## **FOMENTE ALIANZAS EN LA ESCUELA Y EN LA COMUNIDAD**

EJSH implica más que simplemente educar a deportistas jóvenes sobre el respeto, la integridad y la no violencia. También busca fortalecer una cultura escolar saludable, segura y productiva. Para ello, es esencial establecer alianzas sólidas. Asociarse con expertos y reclutar aliados le proporcionará el apoyo y la experiencia necesarios para garantizar el éxito de EJSH.

### **TRABAJE CON EL DEFENSOR**

Es importante que los entrenadores como usted tengan apoyo para impartir EJSH de forma efectiva. Trabajar con un defensor local contra la violencia doméstica y/o sexual proporciona a los entrenadores una fuente de conocimiento y experiencia cuando surgen preguntas o situaciones difíciles. En la mayoría de los casos, el mismo defensor que le haya dado la capacitación inicial también trabajará con usted para completar las encuestas de EJSH y para generar consciencia sobre el trabajo que realiza.

### **FORME UN EQUIPO EN LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD**

Informe a otras personas del compromiso que su equipo está haciendo. Esto mejorará el éxito de su programa. Lo alentamos a trabajar con una variedad de personas para aumentar la conciencia y el apoyo de toda la escuela para EJSH:

- Administradores Escolares
- Director Deportivo
- Otros Entrenadores
- Padres y Madres
- Periódico escolar, periodista local de deportes u otros medios locales

## INCLUYA A UN PERIODISTA LOCAL PARA GENERAR CONSCIENCIA

- Informe al periódico de la escuela o al periodista local de deportes sobre el programa EJSH y el enfoque que tiene su equipo para fortalecer el respeto mutuo, y en particular por las mujeres y las niñas.
- La comunidad debe saber que sus deportistas no solo rinden bien en el campo, sino que también son jóvenes íntegros fuera de él.
- Los deportistas se sentirán orgullosos de ver que la comunidad reconoce su compromiso.
- Esta es una excelente forma de involucrar a la comunidad en general y darle a los deportistas oportunidades para que demuestren un comportamiento respetuoso.

## RECURSOS

- Visite [CoachesCorner.org](https://CoachesCorner.org) para compartir copias del repaso general de **Entrenando a los Jóvenes Para Ser Hombres** y presentar el programa a cualquier persona. También encontrará una plantilla para escribir una carta a **Los Periodistas de Deportes** (ambos están disponibles en línea en el **Kit de Entrenadores**), así como ideas de otros entrenadores para involucrar a la comunidad.
- Familiarícese con las reglas y responsabilidades legales de su distrito escolar. Es posible que esté obligado a seguir los requisitos de informes.
- Si algo es más grave de lo que puede manejar, hay expertos y recursos disponibles para usted y sus deportistas. Consulte la **Tarjeta de Recursos** al final de esta tarjeta.
- Pida a su consejero escolar información de contacto sobre recursos locales como:
  - Agencias estatales o locales de atención a la violencia doméstica o agresión sexual
  - Programas escolares y comunitarios para adolescentes
  - Organizaciones juveniles LGBTQ+



## **COMPRENSIÓN DEL CONSENTIMIENTO PARTE II**

**Esta capacitación ayudará a los deportistas a:**

- 1. Identificar si ciertas situaciones sexuales y no sexuales son consensuadas o no.**
- 2. Comunicarse con amistades y parejas sentimentales para asegurarse de tomar en cuenta todos los aspectos del consentimiento: F.R.I.E.S.**
- 3. Oponerse activamente y ayudar a prevenir las situaciones no consensuales que vean o de las que oigan hablar, tanto antes como después de que se produzcan, incluidas las agresiones sexuales, el acoso y la violación.**

### **Calentamiento**

“ Es sumamente importante que se comuniquen abiertamente sobre las expectativas y acuerdos sexuales ya sea con alguien que les gusta y que conozcan o con alguien a quien acaban de conocer.

Para profundizar sobre lo que vimos en la sesión de la semana pasada, el día de hoy nos vamos a enfocar una vez más en el consentimiento y analizaremos a detalle cómo se refleja en nuestras relaciones personales y en situaciones sociales. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. Fuera de una experiencia íntima, ¿te has enfrentado a una situación en la que no te sentías a salvo sobre algo? ¿Lo hiciste de todas formas? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Hay lenguaje corporal que te pueda indicar cómo se siente alguien en cierta situación?
3. ¿Pueden darme un ejemplo de situaciones peligrosas o no consensuadas? ¿Qué harían si vieran a alguien en ese tipo de situaciones?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- El consentimiento tiene que ver con todo tipo de situaciones, no solo en contextos sexuales. Trata de identificar cuando tú o alguien más se sienten presionados a seguir un plan o hacer algún acto sexual.
- El consentimiento se puede manifestar así: Preguntar “¿Cómo me sentiría si...” o “¿Me siento bien con esto todavía?”; escuchar que la persona dice “sí” o “estoy dispuesta a intentarlo”; o ver a alguien asentir con la cabeza y sonreír.
- El consentimiento no es cosa de una sola vez. En cada ocasión debes asegurarte de que las señales físicas y verbales son constantes y que indican que la situación está bien.
- Todo el mundo merece el control sobre su cuerpo. NUNCA está bien presionar, negociar o coaccionar a alguien a ser parte de una situación sexual.
- Algunos ejemplos de situaciones en donde debes considerar si hay F.R.I.E.S son:
  - Cuando estás pensando en tener intimidad física o sexual con alguien.
  - Ver a una amistad coquetear con alguien que está borracho.
  - Que te pidan faltar a clases (para pasar el tiempo juntos)
- Las drogas y el alcohol afectan el juicio, lo que significa que alguien NO PUEDE dar su consentimiento después de haber bebido o consumido drogas. DETENTE inmediatamente para que ambos tomen mejores decisiones y se mantengan a salvo.
- Yo respeto a los hombres que intervienen cuando ven situaciones no consensuadas. Habla con tus amistades cuando se trata de entender y obtener consentimiento.

**Use el Momento de Enseñanza #2** “Conversación en el vestidor” para mejorar esta tarjeta de entrenamiento.

## PRESUMIR DE LA REPUTACIÓN SEXUAL

Esta capacitación ayudará a los deportistas a:

1. Entender cómo las expectativas sexuales para niños y hombres pueden ser poco realistas, rígidas y perjudiciales.
2. Reconocer que alardear o mentir sobre la actividad sexual de una persona puede crear entornos inseguros, excluyentes y de crítica.
3. Negarse a difundir información privada o hablar irrespetuosamente sobre la reputación sexual, las acciones o la sexualidad de otra persona.

### Calentamiento

“ Sé que hay mucha presión para acostarse con alguien, para tener varias parejas y para que los chicos solo estén con chicas. Algunas personas piensan que presumir de la actividad sexual o la de tus amistades es normal y correcto. Esta presión es abrumadora. Los hombres que yo respeto no bromean, no mienten ni se jactan de lo que hacen con nadie en la intimidad y en definitiva no juzgan a las personas basándose tan solo en lo que escuchan. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Qué tipo de cosas oyes decir sobre las experiencias o elecciones sexuales de los demás? ¿Cómo te sientes acerca de estos comentarios?
2. ¿Por qué es una falta de respeto reírse con los demás cuando una persona, o un grupo de personas, habla de la conducta sexual de alguien?
3. ¿Qué experiencias sexuales se espera que tengan los niños y los hombres? (Seguimiento: ¿De dónde vienen estas expectativas?)
4. ¿Qué puedes hacer para que otros niños y hombres se sientan menos juzgados o presionados con respecto al sexo?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Es normal sentir presión, confusión o inseguridades sobre el sexo; sin embargo, presumir o mentir sobre las experiencias de uno solo hace que la presión aumente.
- Muchas de las expectativas de los niños (y hombres) en torno al sexo se basan en imágenes poco realistas que se fomentan en medios como la pornografía y la música.
- Evita usar frases como “soy un padrote,” “los amigos antes que las viejas” o “Es una p\*\*\*\*.” Estas expresiones fomentan la idea perjudicial de que las mujeres son inferiores y que son propiedad de los hombres.
- Eres una persona valiosa y mereces respeto sin importar cuál sea tu orientación sexual.
- Hablar sobre la reputación sexual o la sexualidad de alguien sin que te hayan dado su consentimiento puede causar que la persona se deprima, se aisle o que, incluso, se ponga en riesgo, sin importar la veracidad de lo que se dice. No te rías ni lo fomentes.
- Yo respeto a los hombres que son comprensivos y que no juzgan el sexo ni la sexualidad.
- Si tienes preguntas o necesitas más información sobre el sexo y la sexualidad, puedo remitirles a un profesional de la salud o a un consejero que pueda ayudarles. Si lo prefieren, pueden indicar que prefieren hablar de forma confidencial.

Use el **Momento de Enseñanza #2** “Conversación en el vestidor” para mejorar esta tarjeta de entrenamiento.

## **CUANDO EL ENOJO Y LA AGRESIÓN EXCEDEN LOS LÍMITES**

**Esta capacitación ayudará a los deportistas a:**

- 1. Reconocer las diferencias de agresión apropiada dentro y fuera de la cancha.**
- 2. Ser más consciente de las emociones y elementos desencadenantes, incluido el enojo que sientan, para así poder identificar la agresión excesiva o descontrolante.**
- 3. Regular las emociones y el comportamiento para evitar decisiones perjudiciales o abusivas.**

### **Calentamiento**

“ En el deporte, ganar no solo requiere fuerza física, sino que a veces también requiere agresividad. En ocasiones, buscamos intimidar a nuestro oponente para tomar una ventaja adicional; pero incluso esto debe hacerse como lo indican las reglas. Puedes ir demasiado lejos si no estás consciente de las emociones como el enojo, el dolor o del impacto de tus acciones tanto en los deportes como en la vida. Hablemos de cómo encontrar este equilibrio. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Qué problemas puede causar “ser demasiado agresivo” fuera del juego?
2. ¿En qué momentos de tu vida has sentido que se intensifica tu enojo o agresividad? ¿Qué ha desencadenado estas emociones?
3. ¿Crees que el enojo o la agresividad de una persona pueden malinterpretarse o malentenderse?
4. ¿Qué sugieres para estar consciente de tus emociones y regular la agresividad?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Los deportes requieren agresión. A menudo, el objetivo de los deportes es dominar e intimidar al oponente. Pero en los deportes, la agresión se controla a través de reglas. Si no las sigues puedes recibir una penalización e incluso te pueden expulsar.
- En la vida real puede haber consecuencias graves cuando una agresión excede los límites. El abuso o la violencia pueden tener como resultado perder una relación e incluso enfrentarse a consecuencias legales.
- El enojo puede ser saludable pues nos indica cuando algo nos parece injusto. Sin embargo, el enojo también puede nacer de nuestras inseguridades o heridas pasadas pero esto nunca justifica el maltrato. Trata de notar de dónde viene el enojo.
- Cuando alguien se enoja, intenta comprender sus motivos y cuándo puede llegar a excederse.
- Las represalias, como intercambiar una imagen de alguien desnudo y sin consentimiento, o interferir con las finanzas o la vida social de la persona nunca es una forma aceptable de expresar enojo.
- Aprende a identificar las señales de que te estás volviendo demasiado agresivo. Identifica qué necesitas hacer para tranquilizarte, por ejemplo: respirar profundo, escuchar música, bañarse con agua fría, hablar con amistades o buscar a un consejero capacitado.

## CÓMO OPONERNOS AL ABUSO EN LAS RELACIONES

Esta capacitación ayudará a los deportistas a:

1. Rechazar el uso de presión, intimidación o violencia en relaciones y con amistades.
2. Intervenir cuando presenciemos comportamientos nocivos entre compañeros.
3. Saber dónde encontrar apoyo y recursos para acabar con el abuso.

### Calentamiento

“ Esta temporada hemos hablado de agresión, respeto y consentimiento. Aún no hemos platicado tanto sobre qué pasa cuando vemos o vivimos abuso. A veces las personas presionan a otros para obligarles a hacer algo que no quieren hacer.

En ocasiones llegan a utilizar la violencia para controlar a la pareja, sin embargo esto es algo que nunca está justificado. Nunca. Hay mejores formas de manejar cualquier problema que surja. Hablemos de lo que podemos hacer en estas situaciones. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Cómo le dices a alguien que no te gusta la forma en que te tratan a ti o a alguien más?
2. ¿Cuáles son las señales de que en una relación existe el abuso, el control e incluso la violencia?
3. ¿Qué puedes hacer si ves a una amistad gritar, presionar o controlar a alguien con quien está saliendo sin importar que tan casual sea la relación en la que están?
4. ¿Por qué es difícil decir algo cuando presencias acoso escolar o callejero, o abuso en las relaciones?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Toda relación enfrenta problemas, desacuerdos e incluso rechazos. Esto NUNCA justifica la conducta abusiva, punto.
- El abuso puede ser físico, pero también puede ser verbal, económico o sexual.
- Cada vez que presencias abuso o lo sufras tú mismo, debes hacérmelo saber inmediatamente a mí o a otro adulto en quien confíes, como un profesor o uno de tus padres.
- Piensa en cómo puedes mitigar situaciones potencialmente peligrosas de forma segura. El siguiente acróstico (3 D's) te ayudará a saber qué hacer.
  - **Directa** intervención: Si tu seguridad no está en riesgo, señala el comportamiento abusivo de una forma que no empeore la situación.
  - **Distraer**: Interrumpe o redirige la atención para que la persona que está causando daño se detenga (si puedes, lleva a la víctima a un lugar seguro).
  - **Delegar**: Busca apoyo de adultos en quienes confíes u otros compañeros que puedan ayudarte con la situación.
  - **Siempre**: Habla con la víctima, pregúntale cómo se siente y qué medidas desea tomar.
- Oponerse al abuso también implica estar a favor de la igualdad de recursos y apoyar a sobrevivientes de abuso sexual.
- Intervenir puede ser difícil porque nos da miedo que nos juzguen o que perdamos amistades, pero tener integridad y fomentar el respeto significa hacer lo correcto sin importar lo que pase.

**Vea la Tarjeta de Preparación #3** "Respeto, integridad y no violencia" para ver las definiciones y ejemplos de abuso.

**Use el Momento de Enseñanza #3** "Un golpe" para mejorar esta tarjeta de entrenamiento.



## CÓMO OPONERNOS AL ACOSO ESCOLAR

Las investigaciones demuestran que el acoso escolar es un problema grave que afecta negativamente a todas las personas implicadas. Es decir, la víctima, el agresor y quienes lo presencian. Esto contribuye al ausentismo, el bajo rendimiento académico, el incremento de conductas de riesgo y la violencia en el noviazgo.

### ¿QUE ES EL ACOSO ESCOLAR, BULLYING?

El acoso escolar puede tomar muchas formas (verbal, físico, cibernético, etc.) pero tiene tres componentes principales:

1. Conducta no deseada y agresiva
2. Conducta repetitiva
3. Implica desigualdad de poder (por ejemplo, social o físico)

**A continuación, te damos consejos útiles para hacer frente al acoso escolar:**

**1. Marca la pauta:** Explique a los jugadores que el lenguaje degradante, los insultos y la intimidación no están bien y que espera que el trato que tengan entre ellos, con sus compañeros y con sus oponentes sea respetuoso. Anime a los jugadores a acercarse a usted si tienen alguna duda o están enfrentando algún problema. Vuelva a consultar las **Tarjetas de Entrenamiento #3 y #4** para obtener más consejos.

**2. Infórmese:** Obtenga más información sobre las comunidades que corren un mayor riesgo de acoso escolar, como los estudiantes con discapacidades y las personas que son, o se percibe que son, lesbianas, gays, bisexuales y/o transgénero.



Entender las vivencias de estas comunidades y leer consejos sobre cómo ser un buen aliado le ayudará a lidiar con cualquier incidente para poder convertirlo en un momento de enseñanza. Consulte la **Tarjeta de Recursos** para saber más sobre cómo ser un aliado de comunidades marginadas, y vuelva a consultar las **Tarjetas de Momentos de Aprendizaje** al final de la serie de tarjetas para obtener más consejos.

**3. Sea un modelo a seguir:** Sea cuidadoso con el lenguaje y la conducta que tiene hacia los jugadores, pues ellos le admiran y seguirán su ejemplo. Crear espacios seguros e incluyentes donde se valora la diversidad y donde todas las personas son bienvenidas es algo que contribuye a la disminución del acoso escolar. Hable abiertamente cuando escuche a alguien usar palabras como “retrasado,” “golfa,” “marica” o cualquier otro término despectivo; asegúrese de crear un entorno en el que todos puedan sentirse a salvo.

### **Intervenga:**

**1. Detenga el comportamiento:** Hágales saber que ese comportamiento es inaceptable e incorrecto.

**2. Eduque:** Hable con todo el equipo sobre las expectativas de comportamiento respetuoso y sobre cómo pueden ayudar a prevenir el acoso.

**3. Dé seguimiento:** Vuelva a hablar con los estudiantes implicados de vez en cuando para asegurarse de que la conducta de acoso ha terminado. Si es necesario, refiera a los estudiantes a un consejero escolar o a otros recursos de apoyo.

**\*Recuerde:** Cuando haya situaciones de acoso escolar y necesite atender la situación de forma más directa, asegúrese de que la intervención se ajuste con las políticas de la escuela, del distrito y del estado.

**Recursos:** Si necesita más información o apoyo, comuníquese con su defensor de EJSB o consulte la **Tarjeta de Recursos**.

## CONFLICTO Y COMUNICACIÓN

Esta capacitación ayudará a los deportistas a:

1. Reconocer la importancia de hablar abiertamente con su pareja sobre lo que está bien o no en las relaciones.
2. Navegar conversaciones difíciles en sus relaciones con atención, respeto e integridad.
3. Practicar la toma de decisiones compartida y los límites saludables en sus relaciones.

### Calentamiento

“ Hemos hablado mucho del respeto, la integridad y la no violencia en las amistades y relaciones, pero no hemos hablado de las posibles formas de manejar los problemas que inevitablemente surgirán. Todas las personas, incluyendote a ti, merecen respeto, confianza y apoyo, en especial cuando hay conflictos; no importa si son amigos, si están saliendo o si están en una relación sentimental. Hablemos de cómo resolver los conflictos de forma saludable. ”



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Creen que es importante que las personas que están en una relación platicuen sobre cómo se merecen ser tratados? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Qué problemas y desacuerdos pueden llegar a surgir en las relaciones?
3. ¿Alguna vez has estado en una relación en la que tú y tu pareja hayan tenido un desacuerdo en torno a algo como la cantidad de tiempo que pasan juntos? ¿Cómo fue esa conversación?
4. ¿Qué formas respetuosas y no violentas de manejar los desacuerdos existen?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Las buenas relaciones no se definen únicamente porque no hay abuso, sino que más bien están asentadas en una gran variedad de cosas como la toma de decisiones compartida, los límites sanos, el esfuerzo equitativo y la buena comunicación.
- Algunos ejemplos de límites saludables consisten en tener intereses personales (por ejemplo, intereses académicos o de trabajo), hablar sobre la cantidad de tiempo que pasan juntos y buscar apoyo en otras personas.
- Los desacuerdos y conflictos son una parte normal de la vida y no hay nada de malo en ello. Una parte esencial de las relaciones saludables implica hablar abiertamente sobre los límites, comprender cómo sentirse respetado y aceptar las distintas prioridades.
- Hablar sobre los desacuerdos puede ser incómodo y molesto, pero abordarlos a tiempo ayuda a evitar más daño en el futuro.
- El objetivo en los desacuerdos no es ganar. El objetivo es ser un equipo y que ambos se sientan comprendidos y respetados, de forma que puedan volver a disfrutar de la relación.
- En un conflicto sano, es importante escuchar con el propósito de comprender, no de refutar y reconocer nuestra responsabilidad en los desacuerdos.
- NUNCA está bien controlar, tomar represalias ni tergiversar las palabras de alguien.
- Es importante saber que tú o tu pareja necesitan espacio. Hacer una pausa y reflexionar en compañía de un amigo, terapeuta o conmigo puede prevenir que ambos se digan cosas hirientes.

## COMPROMISO DE RESPETO Y EQUIDAD

Esta capacitación ayudará a los deportistas a:

1. Reflejar un comportamiento respetuoso hacia todas las personas, incluidas las mujeres y las niñas, tanto con el lenguaje como con las acciones (por ejemplo, evitar reírse o apoyar los chistes irrespetuosos)
2. Observar y apoyar el comportamiento respetuoso de compañeros o amigos y sus acciones contra el abuso en las relaciones
3. Ser un ejemplo visible de cómo fomentar la equidad y el respeto hacia las demás personas, en particular hacia las mujeres, las niñas y las personas LGBTQ+

### Calentamiento



Estoy orgulloso de este equipo.

Has hecho un gran trabajo representándonos dentro y fuera del campo. Has estado dispuesto a plantearte preguntas difíciles sobre lo que está bien o no en tus relaciones. Puede que no se den cuenta, pero son un modelo a seguir en esta escuela.

Quiero aprovechar esta última conversación para que reflexionemos sobre esta temporada y hagamos un compromiso para fomentar el respeto y la equidad, cuidar la salud mental propia y la de los demás y acabar con las conductas de abuso en la comunidad.



## Preguntas para los Jugadores

1. ¿Cómo te comprometerás a promover el respeto, la equidad y el cuidado en tus relaciones y amistades?
2. ¿Cómo podemos utilizar nuestras posiciones de influencia para promover estos principios de respeto, igualdad de género y no violencia en la comunidad?

## Puntos de Conversación y Conclusión

- Cuando muestran respeto hacia las mujeres y las personas de la comunidad LGBTQ+ al hablar y actuar, no solamente hacen lo correcto sino que, además, dan el ejemplo a otros de no fomentar estigmas nocivos, percepciones negativas y estereotipos.
- Si ves a un compañero hacer algo sin consentimiento de la otra persona o utilizar un lenguaje irrespetuoso, no participes. Habla con él en privado o puedes hablar conmigo o con otro adulto en quien confíes.
- El respeto también significa defender la equidad en esta escuela y comunidad. Lo puedes hacer al abogar por la igualdad de recursos para los equipos de niñas o apoyar a las víctimas o sobrevivientes que comparten sus historias.
- Tu compromiso con el respeto es también una responsabilidad: defiéndelo y compártelo.
- **[Al final de la actividad] Pregunte: ¿Te comprometerás a promover el respeto, la equidad y el cuidado en tus relaciones y amistades? Si es así, repite conmigo:** “Me comprometo a oponerme al abuso en las relaciones. Creo que la violencia no es una solución ni una señal de fortaleza. Al asumir este compromiso, entiendo que al tratar a todo el mundo con respeto, oponerme al abuso y preocuparme por el bienestar mental de las demás personas, me convierto en un ejemplo para los demás. El mundo en donde abunda el respeto empieza hoy y empieza conmigo”.

Después de la temporada, considere:

- Escribir y tener a la vista los compromisos del equipo en el gimnasio o en el pasillo del colegio para que sean públicos y se reconozcan.
- Organizar una conversación comunitaria con otros equipos sobre los temas que abarcaron en esta temporada.

## ORGANIZAR EL DÍA DE COMPROMISO PARA AFICIONADOS

- ¡El próximo partido en casa del equipo puede ser un día para que los aficionados hagan un compromiso!
- Durante el calentamiento o el medio tiempo, use el altavoz para anunciar el compromiso de su equipo de respetar a las demás personas, en particular a las mujeres y a las niñas. Anime a los fans a que firmen tarjetas de compromiso que el equipo haya distribuido antes del juego.
- Pida a los jugadores que recojan los compromisos de los fans. Esta es una buena manera de ayudarles a hablar con otras personas sobre el compromiso que han hecho.
- Haga un tablero de EJSH y coloque todos los compromisos que hayan reunido. Asegúrese de colocar el tablero en un lugar público (por ejemplo, un gimnasio o un pasillo).
- Sus jugadores se volverán las estrellas del juego y de la comunidad con esta promesa pública de respeto a los demás.
- ¡Logre un mayor impacto! ¡Pide a los fans que hagan una donación a un albergue local contra la violencia doméstica o a una organización de prevención de la violencia de la comunidad!

Visite [www.CoachesCorner.org](http://www.CoachesCorner.org) para ver una **Muestra de la Carta a Enviar a Periodistas Deportivos** (disponible para descargar en el **Kit de Entrenadores**) así como ideas de otros entrenadores para involucrar a la comunidad.



## HAGA UNA CAMPAÑA DE EQUIPO

- Pida a los deportistas que hagan sus propios mensajes, carteles, videos o páginas web que describan los principios del programa y el papel que juegan a la hora de mostrar y fomentar el respeto dentro y fuera del campo.
- Coloque estos mensajes en un lugar público como el auditorio, el gimnasio, la cafetería o los pasillos de la escuela.
- A través de la estación de radio de la universidad o anuncios públicos diarios, haga llegar a toda la comunidad escolar el mensaje de EJSH y del equipo sobre el respeto hacia las mujeres y las niñas.

Visite [www.CoachesCorner.org](http://www.CoachesCorner.org) para ver el **Ejemplo de Guión de Radio Escolar** disponible para descargar en el **Kit de Entrenadores**.



## **CÓMO MANEJAR UN MOMENTO DE ENSEÑANZA**

### **Paso 1: ALTO**

Acaba de identificar un comportamiento irrespetuoso o nocivo. ¿Qué pasó? ¿Qué escuchó? ¿Qué vio?

### **Paso 2: PIDA UN TIEMPO FUERA**

Si es conveniente platicarlo con todo el equipo, tome unos minutos para reunir a todos. Recapítule lo que presenció y diga a los deportistas que lo sucedido estuvo mal. En ocasiones, tendrá que hablar con los involucrados de forma directa o en privado.

### **Paso 3: HAGA UNA JUGADA DEFENSIVA**

Corrija el lenguaje y la conducta. Explique por qué estuvo mal y haga referencia a algunos de los entrenamientos de la temporada. Siempre que sea posible, convierta el momento en una lección para todo el equipo.

### **Paso 4: HAGA UNA JUGADA OFENSIVA**

Asegúrese de que los deportistas entiendan cómo se relaciona el incidente con los principios de respeto. Pídeles que sugieran cómo se podría haber evitado el incidente. ¿Qué alternativas positivas había?

**\* ¡También es importante tomarse un tiempo para elogiar el comportamiento positivo y respetuoso!**

## "TIEMPO FUERA"

Durante el tiempo fuera de un entrenamiento, Jennifer, una estudiante de primer año en el equipo de tenis, camina sola de un lado al otro en el gimnasio. Los chicos la conocen por ser atractiva. Mientras usted se prepara para presentar un video sobre el trabajo en equipo a los jugadores, algunos de los chicos del fondo ven a Jennifer y empiezan a aullar, silbar y hacer comentarios inapropiados. Usted se da cuenta que ella se siente incómoda y tal vez un poco asustada, pero Jennifer mantiene la cabeza erguida y sigue caminando por el gimnasio. Algunos de los jugadores incluso le toman fotos y las comparten en redes sociales.

### **HAGA UNA JUGADA DEFENSIVA**

- Intervenga tan pronto comience el comportamiento, deténgalo e informe a sus jugadores: Ninguna mujer busca insinuaciones sexuales o acoso por su apariencia, ropa o maquillaje.
- Los piropos vulgares no son graciosos, sino irrespetuosos y cobardes.
- Difundir cosas así en las redes sociales también es acoso e intimidación.
- ¿Querrían los jugadores que alguien trate así a sus madres, hermanas o novias?

### **DISEÑE LA JUGADA OFENSIVA**

- Explique que burlarse de las mujeres y las niñas es degradante y que no se debe menospreciar a las niñas por su aspecto o por la ropa que elijan.
- Señale que la mayoría de las chicas no desean ese tipo de atención y es probable que les dé temor defenderse.
- Hágalas saber que difundir cosas en las redes sociales también es una falta de respeto, aun si no participan en dicho comportamiento.
- Indíqueles que, como integrantes de un equipo, deben saber lo importante que es respetar a los demás. Dígalas que lo mismo ocurre en la vida real y que siempre deben pensar en cómo afectan sus acciones a otras personas.
- Finalmente, hágalas saber que los hombres que admira son aquellos que tratan a las mujeres y niñas con honor y respeto.

## "CONVERSACIÓN EN LOS VESTIDORES"

Después de un partido difícil, el equipo está de regreso en el vestidor empacando para irse; unos cinco atletas están pasando el rato y platicando. Usted escucha a Jeremy, el capitán del equipo, decirle a los otros sobre cómo convenció a Stephanie, una de sus compañeras de clase, para que faltara al trabajo una tarde de la semana pasada. Los dos fueron a casa de ella cuando no había nadie. Jeremy presume de las insinuaciones que hace con ella: "Ella decía que no, pero yo sabía que quería decir sí. Ella es una fácil y ya saben lo que dicen, 'la tercera es la vencida.' En cuanto me dijo 'tal vez,' supe que lo había logrado." Un par de chicos se ríen y chocan las palmas de sus manos en el aire.

### HAGA UNA JUGADA DEFENSIVA

Afronte la situación de inmediato y dígame a Jeremy:

- Hablar de la reputación sexual de una chica no es una diversión inocente.
- Las actitudes irrespetuosas hacia las mujeres no solo están mal, sino que son peligrosas.
- Cuando una mujer o una chica dice que "no" en cualquier situación sexual significa ¡NO! Todas las veces —y eso es lo correcto y respetuoso. Además es la ley.
- Como líder él tiene mucha influencia. Le vendría bien pensar en cómo está influyendo en sus compañeros de juego.

### DISEÑE LA JUGADA OFENSIVA

- En la siguiente práctica dedique unos minutos a explicar que el comportamiento fuera de la cancha afecta a todo el equipo.
- Recuerde a los compañeros de equipo que deben confrontarse si piensan que alguno está involucrado en una situación en que le faltan el respeto a alguien.
- Hágales saber que pueden hablar con usted sobre este u otros temas.
- Defina sus puntos de vista sobre lo que significa ser hombre. Explique que, aunque la agresividad tiene cabida en los deportes, actuar así en la vida real con las chicas cruza los límites; un hombre de verdad sabe que decir "no" significa "no" y que "tal vez" nunca significa "sí."

## "UN GOLPE"

Es sábado por la mañana y su equipo acaba de llegar para una reunión en una escuela vecina. Durante el trayecto en autobús, usted estuvo ocupado viendo la agenda. Se percató que el grupo de atrás del autobús, que siempre está alborotado parecía inusualmente tranquilo. En la reunión, notó más conversaciones en voz baja. Usted llama a uno de los deportistas y le pregunta qué está pasando. Él contesta que uno de sus compañeros de equipo, Ray, golpeó a su novia con la parte de atrás de la mano después del evento de anoche.

### HAGA UNA JUGADA DEFENSIVA

- Hable con Ray directamente, pero en privado, para averiguar qué sucedió.
- Hable seriamente con Ray acerca de golpear a las chicas. NUNCA ESTÁ BIEN pegarle a una persona con la intención de hacerle daño.
- Si cree que ocurrió una agresión, es su responsabilidad informarlo a las autoridades correspondientes, incluso si tiene que ver con alguno de sus jugadores.
- Averigüe lo que establece el reglamento de la escuela respecto a la violencia.
- Si se descubre que Ray cometió un acto de violencia, aplique sus propias sanciones además de las medidas disciplinarias de la escuela (por ejemplo, suspensión o expulsión de participación). Explíquele la importancia de obtener ayuda y aceptar la responsabilidad por sus acciones.

### DISEÑE LA JUGADA OFENSIVA

- En la próxima reunión, diga a su equipo que quiere que cuando algo sucede en la vida de los jugadores entonces se verá afectado el juego individual y, en consecuencia, la contribución que hagan al equipo.
- Hágales saber que, aunque algunos deportistas no quieren ser modelos de conducta, otros en la escuela sí los ven de esa manera. Es fundamental que los deportistas sean conscientes de que el comportamiento abusivo o violento contra las mujeres y las niñas envía un mensaje negativo.
- Reitere que la expectativa es el respeto a las mujeres y las niñas bajo absolutamente cualquier circunstancia.

## "LENGUAJE NOCIVO"

Usted está saliendo del gimnasio cuando escucha a algunos de los jugadores hacer comentarios sobre otro estudiante. —¿Es él o es ella? Se viste tan raro. Como si no pudiera darse cuenta de que debería ser un niño. —¿Verdad?! No puedo creer que se vista así y se pinte las uñas —dice otro de los deportistas a modo de acuerdo—. Está pidiendo a gritos que lo llamen transexual. Muchos de los otros chicos se ríen de esto y empiezan a unirse a las bromas.

### HAGA UNA JUGADA DEFENSIVA

- Hable con los deportistas de inmediato para que todos los presentes puedan escucharlo.
- Dígales que burlarse de cómo alguien se expresa está mal, que es irrespetuoso e implica que existe una forma "correcta" de expresarse. Nadie es mejor que otra persona por su apariencia o expresión. Lo que importan son las acciones.
- Hágalos saber que hacer suposiciones sobre las personas que corren un mayor riesgo de discriminación, especialmente sobre su identidad de género, es nocivo pues los pone en el centro de los rumores.
- Deje en claro que no se tolerará el lenguaje insultante ni el acoso escolar, ya que contribuyen a crear un entorno que fomenta la violencia física.

### DISEÑE LA JUGADA OFENSIVA

- En la próxima reunión de equipo, diga a los deportistas que bromear sobre los demás por expresarse de forma diferente es una falta de respeto y les dificulta ser quienes son por miedo al ridículo.
- Infórmeles que las personas jóvenes lesbianas, gays, bisexuales y, en especial las personas transgénero corren un mayor riesgo de sufrir abusos y violencia por parte de adultos y otros jóvenes.
- Ejemplifique las conductas de aceptación y afirmación para todas las personas jóvenes que están a su cuidado al informarse sobre cómo ser aliado de jóvenes LGBTQ.
- Reitéreles que la expectativa es el respeto a toda la gente, sin importar si concuerdan o entienden su expresión personal o no.
- Dígales que pueden hablar con usted si tienen dudas o necesitan conversar más al respecto.

Consulte la **Tarjeta de Recursos** para obtener recursos útiles.

## "FOTOGRAFÍAS"

Después de una dura derrota en un partido fuera de casa contra uno de sus grandes rivales, está intentando reunir a los deportistas en el autobús. Entonces, se percata de que un grupo de ellos se ríe y bromea, algo que no suele ocurrir después de una derrota como ésta. Cuando va a ver el motivo del alboroto, nota que Marcus está enseñando la foto de una estudiante de primer año de su escuela. No es una foto desnuda, pero casi lo es. Marcus bromea diciendo que acaba de enviar la foto a algunos de sus amigos diciéndoles: Sé que quieren ver esto. ¡Todos los hombres quieren ver esto!

### HAGA UNA JUGADA DEFENSIVA

- Hable con Marcus y el resto del grupo de inmediato.
- Dígalos que no solo es incorrecto difundir fotos de alguien, sino que esta foto en particular también es una grave violación a la privacidad de esa niña y que esto incluso puede ser ilegal.
- Pregúnteles cómo se sentirían si alguien enviara fotos vergonzosas o privadas de ellos. ¿Cómo se sentirían? ¿Qué querrían que hicieran los demás si les enviaran esa foto?

### DISEÑE LA JUGADA OFENSIVA

- Puesto que el viaje de vuelta a su ciudad es largo, use este tiempo como una oportunidad para hablar más sobre este tema y discutir sobre lo que se debería hacer en esta situación.
- Asegúrese de decirles que, si alguien les envía una foto vergonzosa o lo que debería ser una foto privada de otra persona, NUNCA deben reenviarla.
- Además, hágalos saber que tienen la responsabilidad de decirle a quien envía esa foto que está mal y que es una falta de respeto difundir fotos así.
- Dígalos que pueden hablar con usted o con otro adulto de la escuela sobre situaciones similares y resalte que esta conducta es muy peligrosa y es algo que deben atender los adultos.
- Asegúrese de recordarles que hay jóvenes que se han quitado la vida debido a situaciones similares y que este tipo de bromas pueden tener consecuencias en el mundo real.

**Si usted, un joven o cualquier otra persona está en peligro inmediato, llame al 911.**

## **INTERVENCIÓN DE CRISIS**

**Línea de Ayuda Nacional para el Abuso Durante el Noviazgo  
(National Dating Abuse Helpline, Love is Respect)**

**1-866-331-9474**

**1-866-331-8453 TTY**

**Envía "LOVEIS" al 22522**

**[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)**

Love Is Respect, que opera la línea de ayuda nacional para el abuso durante el noviazgo (National Dating Abuse Helpline), tiene servicio de chat en tiempo real, apoyo personalizado e información y defensa para jóvenes que viven abuso durante el noviazgo. Hay apoyo disponible las 24 horas al día, 7 días a la semana y 365 días del año por mensaje de texto o teléfono; también ofrece servicios de interpretación de idiomas.

**Red nacional contra la violación, el abuso y el incesto  
(Rape, Abuse & Incest National Network, RAINN)**

**1-800-656-HOPE (4673)**

**[www.rainn.org](http://www.rainn.org)**

RAINN ofrece ayuda 24 horas al día, 7 días a la semana y 365 días del año a quienes han padecido agresiones sexuales. La atención es a través de la línea telefónica directa y un chat en línea en su sitio web. Las llamadas se dirigen automáticamente a un afiliado local de RAINN, en donde hay defensores listos para responder preguntas, brindar apoyo y referir a la persona a los recursos locales disponibles.

**Línea nacional para la prevención del suicidio  
(National Suicide Prevention Lifeline)**

**Marque 988**

**[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)**

La línea nacional para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) brinda servicios gratuitos y confidenciales a cualquier persona en crisis con tendencias suicidas o angustia emocional. También hay apoyo disponible a través del sitio web mediante el chat en línea.

**The Trevor Project**

**1-866-488-7386**

**Envía "START" al 678-678**

**[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)**

Los servicios de crisis y prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+ están disponibles 24 horas del día, 7 días de la semana, 365 días del año, en todo el país, de forma enteramente gratuita y confidencial.

## RECURSOS LGBTQ+

### **Athlete Ally | [www.athleteally.com](http://www.athleteally.com)**

Recursos para entrenadores y otras personas con el fin de crear y fomentar comunidades deportivas incluyentes.

### **GLSEN Changing the Game | [www.glsen.org](http://www.glsen.org)**

El programa brinda recursos para educadores y estudiantes para garantizar que las clases de educación física y el atletismo sean incluyentes de las personas LGBTQ+.

## RECURSOS CONTRA EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING

### **StopBullying.gov**

Aprenda a identificar el acoso escolar y cómo enfrentarlo de manera segura.

### **Federación para niños con necesidades especiales (Federation for Children with Special Needs) | [FCSN.org](http://FCSN.org)**

Información, apoyo y asistencia a padres y madres de niños con discapacidades, sus aliados profesionales y sus comunidades.

## RECURSOS DE SALUD MENTAL

### **How Right Now | [www.HowRightNow.org](http://www.HowRightNow.org)**

How Right Now es una campaña para promover y fortalecer el bienestar emocional y la resiliencia de las personas afectadas negativamente por el estrés, el duelo y la pérdida relacionados con COVID-19.

### **Consejo nacional para el bienestar mental (National Council for Mental Wellbeing) | [www.TheNationalCouncil.org](http://www.TheNationalCouncil.org)**

Impulsa el cambio social y de políticas en nombre de más de 3100 organizaciones de tratamiento de problemas de salud mental y uso de sustancias y de los más de 10 millones de niños, adultos y familias a las que sirven.

---

**\* También es importante conocer los recursos locales, regionales y estatales disponibles, en especial para proporcionar apoyo profesional para la salud mental, incluidas las sesiones de terapia.**

Pregunte al consejero escolar, enfermera o defensor de prevención de violencia sobre los programas y servicios que se ofrecen en su comunidad. Los recursos nacionales enumerados anteriormente también pueden ayudarle a conectarse con recursos locales.

### **Para obtener más información sobre cómo brindar ayuda**

### **Futures Without Violence | 415-678-5500 | [FuturosSinViolencia.org](http://FuturosSinViolencia.org)**

Futures Without Violence trabaja para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres, los niños y las familias en todo el mundo y administra el programa Entrenando a los Jóvenes Para Ser Hombres.