

ENTRENANDO DURANTE EL COVID-19 - PRINCIPIOS Y RECURSOS

Con el cierre de las escuelas y la distancia social, la pandemia del COVID-19 ha cambiado cómo entrenamos a los jóvenes, pero todavía sobran oportunidades para apoyar y tener un impacto sobre la vida de los jóvenes. Lo siguiente ofrece consejos útiles para continuar la cultivación de una cultura nacional del entrenamiento SBYD (o sea el desarrollo juvenil basado en el deporte) y crecer nuestra habilidad de lograr resultados positivos con los jóvenes.

PRACTICAR EL CUIDADO PERSONAL:

El cuidado personal es muy importante durante este periodo. Utilice todos los aspectos relacionados al entrenamiento trauma-informado para reducir su estrés personal y encontrar balance. Pregúntese lo siguiente:



- *¿Cómo te pareces? (el lenguaje corporal, la vestimenta, la higiene personal?)*
- *¿Cómo suena? (las palabras que usas, el nivel de comunicación, el tono de su voz?)*
- *¿Cuáles son las buenas preguntas positivas que te puedes preguntar durante momentos estresantes? (ejemplo: ¿Qué es algo diferente que puedo hacer hoy para ser más productivo/a?)*
- *¿Cuáles preguntas puedes usar para calmarse durante momentos estresantes? (ejemplo: ¿Cuál es el próximo libro que quiero leer?)*

Después de establecer la fundación de nuestra fuerza personal y bienestar, podemos apoyar a los jóvenes de nuestras comunidades en las maneras siguientes:

1 PRACTICAR EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA SENSIBILIDAD AL TRAUMA:

Recuerde que muchos jóvenes, especialmente los que han sufrido un trauma, lucharán con este cambio abrupto en su rutina diaria. Es necesario que pensemos en maneras creativas para ayudarlos a crecer, hacer conexiones, y, como siempre, recordarnos que el comportamiento nos cuenta una historia sobre los jóvenes. Utilice sus capacidades obtenidas gracias al entrenamiento trauma-informado (haga preguntas como “¿Qué necesitas?”) y sigue practicando empatía por los jóvenes y las comunidades.

2 SEGUIR FOMENTANDO RELACIONES POSITIVAS:

Los jóvenes están teniendo menos contacto con sus guías y mentores, aunque estos momentos de crisis y estrés son cuando más los necesitan. Busque soluciones creativas que son apropiadas y seguras para conectarte con los jóvenes en su programa. Por ejemplo, considera el uso de FaceTime, Google Hangouts, o Zoom para conectarse de forma remota.

3 CREAR OPORTUNIDADES PARA ACTIVIDADES FÍSICAS Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES:

Recordando nuestra base de ‘Coaching for Outcomes’ (Entrenando para Lograr Resultados), debemos intentar a diseñar nuestros entrenamientos intencionalmente para mejorar las habilidades de los jóvenes. Las oportunidades que son individuales, verificables, y cuales requieren poco o ningún equipo son ideales. Considera el uso de Google Spreadsheets para monitorear el progreso. Por ejemplo, nuestros socios Boston Youth Wrestling dieron instrucciones a sus jóvenes para notar cuántos minutos estaban físicamente activos y coleccionaron más de 20,000 minutos de actividad en una semana! Ejemplos creativos como estos dan otra oportunidad para motivar los jóvenes durante esta pandemia.

Vaya a [Up2Us Sports At Home](#) para tener acceso a más recursos sobre cómo apoyar a los jóvenes en este momento!