

Cómo Hablar de Marathon Kids con los Niños

Cuando invites niños para formar parte del Marathon Kids club de correr, asegúrate de que sepan que todos son invitados. Ellos no tienen que ser los más rápidos, encabezar la carrera o tener una perfecta forma física -pero tienen que estar dispuestos a intentarlo.

Cada participante en el club de correr necesita saber que su meta será 104.8 millas. Ellos necesitan saber que su meta es alcanzable, y que estarán trabajando para alcanzarla durante cada temporada. Estos son algunos temas para hablar con sus niños a medida que los reclute o durante su primera sesión.

ESTAR EMOCIONADO SOBRE EL COMPROMISO

"¿Cuántas millas es un maratón?
Correcto - 26.2."

"¿Quién piensa que puede correr cuatro maratones durante [pon en cuantas semanas/meses]?"

"¿Sabes cuántas millas es eso?
104.8!"

"Piensas que es mucho, ¿piensas que puedes correr 1-2 millas [provee detalles específicos si los necesitan] cada vez que nos reunamos? Impresionante!"

"Tu puedes hacerlo!"

¿CÓMO LO CELEBRAREMOS?

"¿Adivinen que? Marathon Kids y Nike te están retando a correr 4 maratones o 104.8 millas, durante nuestra sesión. Te harás merecedor de un premio por cada maratón completado!"

"Levanten la mano si quieren saber qué son los premios."

[Diles o enséñales los premios.]

"¿Porque piensas que Marathon Kids y Nike te están retando para correr?" [Estás buscando respuestas como: Ejercicio es bueno para ti, ayuda a estar saludable, ir bien en la escuela, dormir mejor en la noche, etc.]

¿EN QUE LOS VOY A AYUDAR?

"Yo soy su Coach y mi trabajo es animarlos para alcanzar su meta."

[Inserte información aquí, que usted como Coach utilizará.]

¡MUESTRAME QUE ESTAS ADENTRO!

"Ahora levanten su mano otra vez si piensan que haciendo su mayor esfuerzo, con el apoyo de sus padre y mi ayuda, podrán correr 4 maratones en esta sesión. Excelente!"

"Niños en todos lados estarán haciendo este reto. La pregunta es: ¿Tú lo harás?"