



# FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE JUDO

## The Great 8:

### Los valores del judo nos mantienen fuertes y seguros

Por Leandra Freitas el 19. Mar 2020

Estamos enfrentando tiempos difíciles ya que el mundo está siendo probado con la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Aunque podamos estar físicamente separados, es más importante ahora que nunca permanecer unidos y mostrar solidaridad. Este período de incertidumbre nos hace darnos cuenta de lo que es realmente importante en la vida: mantenerse fuertes y saludables y cuidarnos mutuamente. Al apegarnos a nuestros valores, podemos sobrevivir y mantenernos positivos a través de toda adversidad.

# The GREAT



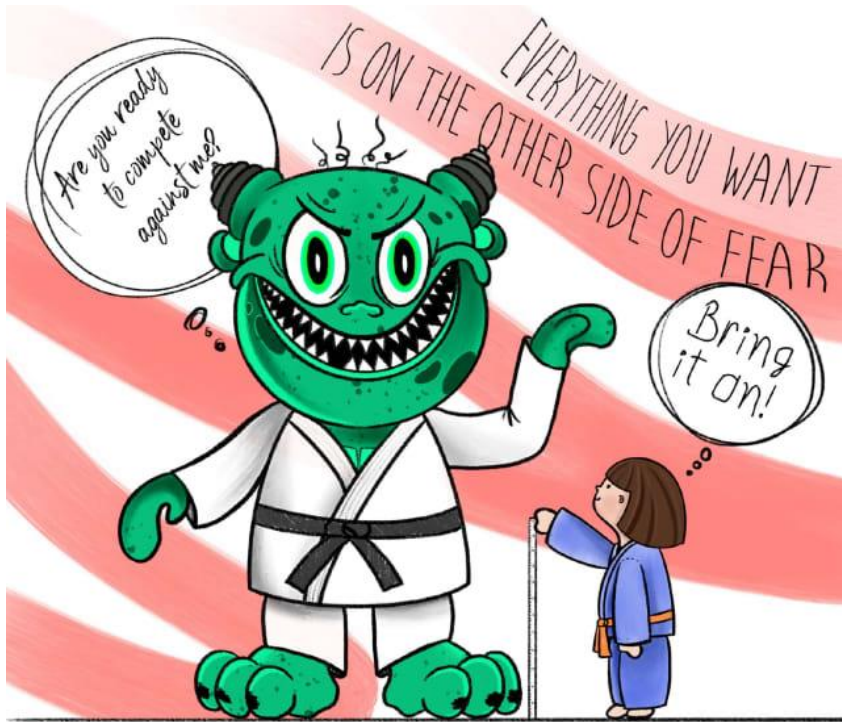
Durante décadas, el judo nos ha estado enseñando varios de estos valores importantes de la vida. Estos valores están presentes en cada lección de judo en todo el mundo, donde aprendemos y enseñamos a nuestra comunidad de judo sobre Coraje, Respeto, Modestia, Amistad, Honor, Sinceridad, Autocontrol y Cortesía .

¡Deje que los valores de nuestro deporte lo inspiren a mantenerse fuerte y positivo!

---

### Coraje: hacer lo correcto

Sé valiente y ten el coraje de enfrentar cada situación. Estamos enfrentando tiempos difíciles, pero necesitamos creer en un buen resultado y no entrar en pánico. Derrotaremos a este virus, no importa cuán grande sea y cuánto tiempo lleve, porque estamos unidos.



 courage

**Respeto: sin respeto no hay confianza**

Respeto el medio ambiente y las personas que te rodean. Respeto los consejos de su nación y líderes, y confío en que están haciendo todo lo posible en una situación sin precedentes. No se dé la mano, abrace o bese a las personas. Mantenga sus distancias y estrictas reglas de higiene. Lávate las manos todo el tiempo. Protégete, protege a tus seres queridos para proteger el mundo. Respeto a los demás con nuestra costumbre de judo: inclinarse desde la distancia.



 respect

## Sinceridad: buscar la verdad y expresar honestamente

Sé honesto contigo mismo y con los demás. Si se siente enfermo, o tiene algún síntoma, o si estuvo recientemente en un lugar o país que hace probable que haya estado expuesto al virus, hable. Tome las precauciones necesarias para el interés de todos los que lo rodean.



 sincerity

## Autocontrol: tener poder sobre ti y tus mayores desafíos

En este momento de incertidumbre, mantén la calma y piensa antes de actuar. Salir de una rutina normal es difícil, pero con el autocontrol puedes mantener tu mente positiva y la gente a tu alrededor segura. Cuanto más autocontrol tenga, menos errores cometerá, más seguros estaremos todos.



 self control



## Cortesía: nuestra grandeza proviene de cómo tratamos a los demás

Proteja a todos, especialmente a las generaciones mayores, y manténgalos a salvo. Sé cortés y generoso con la gente. Comparta productos básicos y anteponga las necesidades de los demás. Hoy llegaste primero, mañana tal vez llegarás al final. La cortesía es gratuita, ¡así que vamos a compartirla!



 politeness

## Amistad: es el sentimiento humano más puro

Porque estamos todos juntos en esto. Todos somos diferentes, de diferentes países, tenemos diferentes culturas y diferentes orígenes, pero todos enfrentamos la misma amenaza. Todos somos iguales. Ayúdense tanto como puedan y traten a todos como se tratarían a ustedes mismos y como les gustaría ser.

*We are all different, but the world needs all of us.*



 friendship

## Modestia: somos más que nosotros mismos

En la lucha contra el coronavirus, cada uno de nosotros es un campeón. Juntos somos fuertes. Cada persona en este planeta contribuye a un futuro mejor para todos nosotros en estos momentos difíciles. Detente y piensa en todas estas personas a tu alrededor que están contribuyendo a un mundo mejor y más saludable. Tómese un momento para agradecerles por todo su arduo trabajo y dedicación.



- This would not be possible without you all! -

 modesty

### Honor: sé fiel a tu palabra y tus principios

Incluso en la adversidad, debemos mantener nuestros valores. Cuando todo esto termine, levantémonos de nuevo, continuemos nuestras vidas con un espíritu fuerte y saludable. Pronto celebraremos, llenaremos los estadios y veremos el evento deportivo más grande del mundo: los Juegos Olímpicos.



 honour

Recuerde siempre que los lemas más fuertes del judo son: "Ayuda y beneficio mutuos" y "Máxima eficiencia". La situación global de hoy deja en claro, ahora más que nunca, que necesitamos aplicar estos principios todos los días. Solo entonces encontraremos nuestro 'DO' (camino) en estos momentos difíciles. Trabajemos juntos y hagamos realidad nuestros valores.

Nuestros valores de Judo nos ayudarán a mantenernos fuertes y a superar estos tiempos difíciles.