

2

# NIÑAS Y ADOLESCENTES

GUÍA DE PREVENCIÓN  
DE LAS UNIONES TEMPRANAS  
EN LA REPÚBLICA DOMINICANA



**Prevención de las uniones tempranas en la República Dominicana:  
Guía para niñas y adolescentes.**

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Av. Anacaona 9, Mirador Sur, Santo Domingo, República Dominicana  
Tel.: (809) 473-7373  
[www.unicef.org/republicadominicana](http://www.unicef.org/republicadominicana)

Programa Supérate  
Avda. Leopoldo Navarro n.º 61, edificio San Rafael,  
Ens. San Juan Bosco, Santo Domingo, República Dominicana.  
Teléfono: 809-534-2105  
[www.consulta.superate.gob.do/](http://www.consulta.superate.gob.do/)

Elaboración: Kenia Sánchez  
Diseño e ilustración: Krishna Laluz

Febrero, 2022

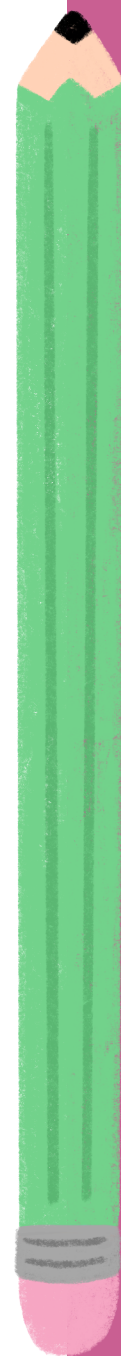


# PRESENTACIÓN

Sin lugar a dudas, cuando las niñas y las adolescentes se unen o se casan, son ellas mismas las mayores afectadas al verse obligadas a abandonar la escuela, exponerse a múltiples formas de violencia, embarazarse siendo aun adolescentes y limitar sus posibilidades de encontrar un empleo calificado que les permita mejorar sus condiciones de vida. Por lo tanto, es de vital importancia ofrecerles la información y herramientas necesarias para que conozcan y defiendan sus derechos, desarrollen habilidades y se empoderen con un proyecto de vida dirigido a completar su educación y su desarrollo.

Esta guía te ofrece una gran herramienta para convertirte en parte activa del cambio positivo para las niñas y adolescentes de tu comunidad. Si ha llegado a tus manos, seguramente es porque has demostrado interés y compromiso por aportar a la prevención de las uniones tempranas y para que ellas puedan tener un mejor presente y un futuro en el que puedan desarrollar plenamente todas sus capacidades.

Tienes en tus manos una guía con actividades de sensibilización dirigidas a niñas y adolescentes de 12 a 18 años, a través de las cuales ellas adquirirán conocimientos y herramientas que les ayudaran a defender y disfrutar de sus derechos y a evitar los riesgos de involucrarse en una relación de unión temprana.



## ESTA GUÍA ESTÁ COMPUESTA POR:

- Una descripción detallada de 10 sesiones y sus debidas reflexiones para realizar acciones de prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas con las niñas y adolescentes de tu comunidad.
- Recomendaciones metodológicas y logísticas para realizar sesiones con las niñas y adolescentes de tu comunidad.
- Fichas de contenido que proporciona información básica sobre los temas que se trabaja en cada sesión.

Recuerda que antes de facilitar las sesiones de esta guía debes prepararte muy bien para que puedas comprender todos los conceptos presentados en cada sesión. Para ello también tienes a tu disposición los siguientes materiales y recursos:

- ✓ *Lineamientos para sensibilizar en prevención de las uniones tempranas en la República Dominicana*, donde encontraras recomendaciones para facilitar sesiones de sensibilización dirigidas a liderazgos comunitarios.
- ✓ *Dinámicas de presentación y trabajo grupal*, para utilizar durante tu facilitación de sesiones con líderes y lideresas de tu comunidad.
- ✓ *10 Expresiones más comunes que justifican las uniones tempranas y cómo responderlas*, para poder rebatirlas con argumentos claros si alguna de ellas surge durante las sesiones.

Recibe esta guía como una aliada, léela y aprópiatela para que de esta manera, puedas contribuir a que las niñas y las adolescentes puedan desarrollarse, mejorar sus condiciones de vida y cumplir con sus sueños.



## ¿POR QUÉ TRABAJAR EN LA PREVENCIÓN DE LAS UNIONES TEMPRANAS CON NIÑAS Y ADOLESCENTES?

En UNICEF, el programa Supérate y todos los socios aliados del Plan Nacional de Prevención y Atención al Matrimonio Infantil y las Uniones Tempranas, existe un entendimiento común de que no podemos trabajar por el bien de las niñas y adolescentes sin su participación activa y consciente.

Las niñas y adolescentes son titulares de derechos, lo cual significa que son personas con el derecho de tener información sobre los temas que las afectan y de esta manera empoderarse para disminuir sus riesgos y vulnerabilidades.

La evidencia internacional ha demostrado que cuanta más información y reconocimiento de oportunidades tengan las niñas y adolescentes, más posibilidades tendrán de cambiar sus realidades y proyectarse en una vida libre de uniones tempranas.

Claramente son ellas las principales afectadas sobre las cuales recaen las consecuencias inmediatas. Por lo tanto, las niñas y adolescentes necesitan conocer, promover y defender el cumplimiento de sus derechos, pasando además por la oportunidad de compartir con sus pares, es decir, con otras chicas de su edad, sobre sus condiciones y formas de mejorar su presente y futuro.

No se trata de hacer recaer sobre las chicas la responsabilidad de prevenir las uniones tempranas, pues es deber del Estado, la comunidad y las familias favorecer las condiciones y el cumplimiento de derechos que garanticen la calidad de vida de las chicas.

Las sesiones preparadas para ellas en esta guía están planificadas respetando la etapa en la que se encuentran, reconociendo que sus estilos de aprendizaje, procesos de diálogo y establecimiento de confianza son distintos de los de otros participantes (por ejemplo, madres, padres o líderes).

Cada actividad, dinámica, reflexión o recurso utilizado en cada sesión fue ideado estrictamente para trabajar con niñas y adolescentes.

Ninguna actividad está pensada como una acusación o un sermón para obligar a las chicas a cambiar algún comportamiento, tampoco están planificadas para escuchar sus opiniones y luego comunicárselas a sus padres. El trabajo con niñas y adolescentes debe hacerse respetando sus opiniones, experiencias y visiones de la realidad. Solamente a partir de procesos que les permitan reflexionar y dimensionar el impacto de cada decisión podrán ajustar sus actitudes y comportamientos de manera libre y no por obligación o presión nuestra.

Para los casos urgentes en los que se requiera seguimiento psicológico o legal, se debe consultar la información indicada en el capítulo de instituciones garantes de los derechos de la niñez y adolescencia que aparecen en esta guía.

# SESIONES PARA EL TRABAJO CON NIÑAS Y ADOLESCENTES

En la tabla a continuación se resumen las sesiones para trabajar con niñas y adolescentes incluidas en esta guía y los objetivos que se espera que ellas logren al finalizar cada sesión.

#	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión
1	¡Vamo' arriba con mis derechos!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocerán los principales derechos que les permiten disfrutar, aprender y desarrollarse durante la importante etapa en la que se encuentran.</li> <li>• Nombrarán y comprenderán los derechos de la niñez y la adolescencia, claves para su desarrollo, a fin de que puedan exigirlos.</li> <li>• Obtendrán conocimientos y herramientas para poder exigir sus derechos.</li> </ul>
2	¿Estudiar o trabajar? es tu decisión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialogarán y reflexionarán sobre los beneficios y desventajas de trabajar antes de finalizar los estudios secundarios y de continuar con los estudios técnicos o universitarios.</li> <li>• Conocerán y valorarán la importancia de la educación para el desarrollo de su vida y para el cumplimiento de sus metas y sueños.</li> </ul>
3	Mi hogar es mi lugar seguro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocerán modelos y rutas que aportan a la conformación de hogares seguros, donde se practique el respeto, la confianza y la convivencia sin violencia.</li> <li>• Conocerán y valorarán positivamente modelos de relaciones familiares basadas en confianza, comunicación asertiva, respeto y no violencia.</li> </ul>
4	Casa abierta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocerán en profundidad y se empoderarán de sus derechos.</li> <li>• Obtendrán conocimientos y herramientas para la exigibilidad de sus derechos.</li> </ul>
5	Tumba eso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán cuáles son las consecuencias negativas del matrimonio infantil y las uniones tempranas en su vida y de esta manera evitarán casarse o unirse a su edad.</li> </ul>

6	¿Casada o cazada?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán los roles sociales alternativos —diferentes a la maternidad y el casamiento— que les permitirán alejarse de las uniones tempranas.</li> <li>• Conocerán y valorarán positivamente los roles sociales alternativos, diferentes a la maternidad y el casamiento.</li> </ul>
7	La sombrilla de la prevención	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionarán sobre los distintos riesgos que enfrentan en la vivencia de la sexualidad, dialogando sobre las presiones sociales, los intereses particulares y los riesgos que existen o podrían existir en la experiencia de la sexualidad.</li> <li>• Identificarán los distintos mandatos sociales que reciben en la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad en general, sobre la vivencia de la sexualidad.</li> <li>• Aportarán posibles acciones para minimizar los riesgos.</li> </ul>
8	Bien bacán con mis derechos	<p><b>Las niñas y adolescentes en uniones tempranas o en riesgo de estarlo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtendrán conocimientos sobre sus derechos como niñas y adolescentes.</li> <li>• Reflexionarán sobre la importancia del reconocimiento y cumplimiento de sus derechos humanos y las leyes que protegen estos derechos.</li> </ul>
9	Mi futuro lo decido yo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán los pasos clave para realizar su plan de vida.</li> <li>• Conocerán y valorarán la importancia de la educación para el progreso de su vida, su familia y comunidad.</li> <li>• Conocerán y valorarán positivamente roles sociales alternativos, diferentes a la maternidad y el casamiento.</li> </ul>
10	¡Adelante que se puede!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán y dialogarán sobre los posibles caminos de educación y formación que las ayuden a lograr un mayor nivel de ingresos en su vida.</li> <li>• Dialogarán y reflexionarán sobre la importancia de su formación para la posterior inserción en el mercado de trabajo formal y digno.</li> </ul>



# SESIÓN 1: ¡VAMO' ARRIBA CON MIS DERECHOS!



<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 a 14 años</li> <li>• 15 a 17 años</li> </ul>	<b>Duración:</b> 2h y 5m <b>Tipo:</b> Informativa
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocerán los principales derechos que les permiten disfrutar, aprender y desarrollarse durante la importante etapa en la que se encuentran.</li> <li>• Nombrarán y comprenderán los derechos de la niñez y la adolescencia, claves para su desarrollo, a fin de que puedan exigirlos.</li> <li>• Obtendrán conocimientos y herramientas para poder exigir sus derechos.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 cartulinas</li> <li>• 20 marcadores</li> <li>• 20 hojas de colores</li> <li>• 40 lápices de colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 masking tape</li> <li>• Historia de Yarimar impresa</li> <li>• Bocina y música juvenil</li> <li>• Papelógrafo con cuadro de derechos según cada etapa</li> </ul>
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derechos humanos</li> <li>• Derechos de las niñas y adolescentes</li> <li>• Derecho a soñar y tener un plan de vida</li> <li>• Metas de vida</li> <li>• Convivencia respetuosa en el hogar</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura previa de la hoja de contenidos</li> <li>• Lectura de los conceptos que se presentan en esta guía</li> <li>• Datos de las organizaciones que trabajan con la niñez y adolescencia en tu comunidad</li> </ul>	



**Detalle de  
materiales y  
recursos que  
necesitas para  
esta sesión**

- 1 persona adulta que te apoye en la facilitación
- Hoja de asistencia y lapiceros
- 1 hoja de color y 1 marcador por participante
- 4 cartulinas o pliegos de papel
- Hojas de papel, lápices de colores y marcadores para cada participante
- Masking tape
- Historia de Yarimar impresa
- Cartulina con nombres y teléfonos de las organizaciones que trabajan con los derechos de niñas y adolescentes en tu comunidad
- Equipo de música (opcional)

## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)



N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Bienvenida	5 minutos	Aclarar los alcances y expectativas de la sesión.
2	Dinámica inicial	15 minutos	Se conocerán y crearán lazos, identificando características e intereses comunes.
3	La historia de Yarimar	45 minutos	Identificarán los derechos de las niñas y adolescentes en las distintas etapas de la vida, poniendo énfasis en completar su educación a fin de poder cumplir sus metas y sueños.
4	Me dibujo a mí misma	20 minutos	Identificarán sus metas personales y los derechos que requieren para cumplirlas.
5	Exposición de las participantes (sobre sus dibujos)	20 minutos	Verbalizarán las metas y derechos que identificaron para sí mismas.
6	Cierre de conclusión y reflexión final	10 minutos	Resumirán los conocimientos y reflexiones obtenidos, y además conocerán las instituciones garantes de sus derechos.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas y 5 minutos</b>	

# TU AGENDA DETALLADA

1

**Bienvenida**

**Duración: 5m**

2

**Dinámica inicial**

**Duración: 15m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Mientras se realiza esta dinámica puedes poner música de fondo para animar el ambiente. (Opcional)

**MATERIALES:** 1 hoja de color y 1 marcador por participante. Música juvenil (no sexista) de fondo, bocina para escuchar la música.

**OBJETIVO:** Las chicas se conocerán y crearán lazos, identificando características e intereses comunes.

**RESUMEN:** Divididas en parejas, cada chica presentará su compañera a todo el grupo de participantes.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pide a las participantes que formen parejas con la persona que tienen a su derecha.
2. Entrégale una hoja de color y un marcador a cada participante, y pídeles que escriban su nombre y algo que les guste hacer en su tiempo libre. Puedes dar 3 minutos para completar esta parte.
3. Pasado este tiempo y cuando todas las chicas hayan terminado de escribir, cada una compartirá con su pareja lo que escribió. Cada una tendrá 1 minuto para compartir su escrito y como facilitadora debes informar cuándo cambiarán de turno. También podrán compartir otras cosas en lo que termina su minuto.
4. Invita a todo el grupo a sentarse en una rueda (puede ser usando sillas o en el suelo).

5. Luego, cada chica presentará su pareja ante todo el grupo.

Por ejemplo: Ella es Claudia y le gusta bailar,  
ella es Karla y le gusta estudiar.

6. Una vez finalizada la presentación, agradéceles por participar en la actividad y explica que están reunidas para compartir sobre la vida y cómo podemos vivirla de una mejor manera, para lograr ser felices ahora y en el futuro.

3

## La historia de Yarimar

Duración: 45m

### Recomendaciones para esta actividad:

#### - Antes de la sesión


- Dibuja en 4 cartulinas o pliegos de papel una imagen diferente:  
a) beba b) niña c) adolescente d) mujer adulta
- Prepara un papelógrafo con el cuadro de derechos por cada etapa (ver detalle en la actividad)

#### - Durante la sesión


- Lee de forma creativa la historia de Yarimar, poniendo los sentimientos que correspondan según la historia.
- Lo que aparezca entre paréntesis ( ) son los sonidos o sentimientos que deberás imitar.
- En las frases subrayadas se debe poner énfasis al leerlas, pues se espera que las chicas decidan cambiar la frase.
- Recuerda que tal vez las chicas no cambien nada, no las obligues. Eso te ayudará a medir qué están pensando sobre sus derechos y su vida.
- Al finalizar la historia, déjalas que compartan su final ideal. No las juzgues. Si aceptan que Yarimar se vaya a vivir con Juan, refuerza la importancia de los planes de vida y el derecho a una vida mejor.




# TU AGENDA DETALLADA



**MATERIALES:** 4 cartulinas o pliegos de papel (con dibujos de etapas de vida). Marcadores, historia de Yarimar impresa 1 papelógrafo con el cuadro de derechos por cada etapa de vida.



**OBJETIVO:** A través de una historia, las participantes identificarán los derechos de las niñas y adolescentes en las distintas etapas de vida, poniendo énfasis en completar su educación para poder lograr sus metas y sueños.



**RESUMEN:** La facilitadora relata la historia de Yarimar; mientras va relatando, las participantes reaccionan a la historia, la modifican y recrean y luego identifican aquellos derechos que no le fueron cumplidos en las diferentes etapas de su vida. Al final, el ejercicio motiva a reflexionar sobre la importancia de completar los estudios secundarios, técnicos o universitarios, planificar el futuro y evitar situaciones que puedan poner en peligro sus metas, sueños o planes de vida.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pide a las chicas que se sienten en círculo y explícales que leerás una pequeña historia para que entre todas la vayan mejorando y recreando. Es decir, si alguna de las chicas no está de acuerdo con lo que sucede en la historia, puede sugerir algo para cambiarla. Por ejemplo, si dices: "La chica se siente fea", alguna puede decir que es mejor que se sienta bonita.
2. La persona que apoye en la facilitación irá escribiendo las frases y palabras que cambien las chicas y las ubicará en una de las 4 cartulinas, según corresponda. Por ejemplo, si es algo que sucede en la etapa de bebé, lo escribirá en el dibujo de la bebé.
3. Cuando se comprueba que todas las chicas comprendieron las indicaciones, la facilitadora empieza a leer, claro, pausado y fuerte, la historia de Yarimar, para que todas puedan oírla y entenderla.

4. Recuerda hacer una pausa entre párrafo y párrafo para ver si alguna de las chicas deseas cambiar algo de la historia, en caso contrario, continúa leyendo.



## HISTORIA DE YARIMAR

Laura es una chica de 17 años. Ella y su mamá van en camino al hospital, Laura va con dolores de parto (imitar dolores de parto). Ya va a dar a luz a su beba. Llega al hospital, la ingresan a la sala de parto y allí puja, puja, puja y al fin nace esa hermosa bebé (imita llantos de bebé). Está sanita, tiene ojos grandes y un hermoso cabello rizado.

Al día siguiente, Laura regresa a su casa con su bebé. Al entrar a la casa se da cuenta que el papá de la beba se ha ido con todas sus cosas y las ha abandonado. Ella necesita dinero urgente para comer y no sabe qué hacer. Está muy triste por esta situación.

Una semana después y sin que hayan pasado los 40 días de recuperación, Laura sale a buscar trabajo y no le da tiempo para registrar a su hija, porque además el padre no se hizo responsable de la beba. La niña no tiene registro de nacimiento. La vecina ve que Laura necesita ayuda, y la convence que registre a la niña: se llamará Yarimar.

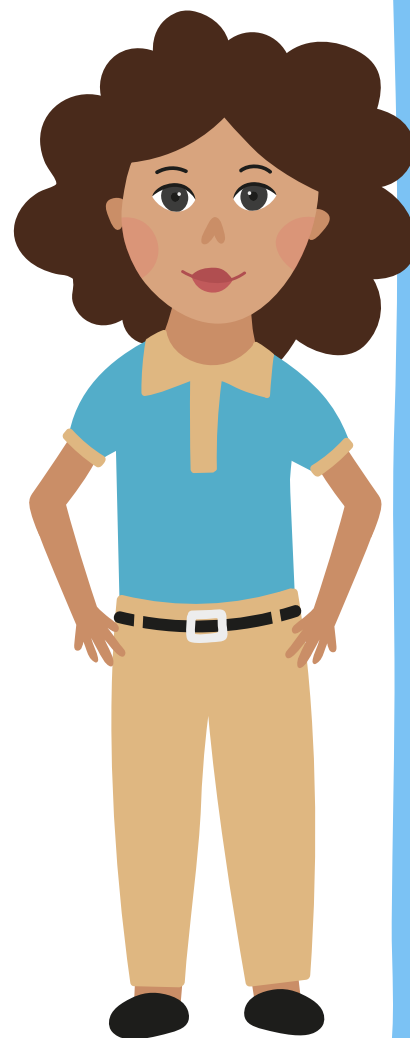
Yarimar va creciendo. Laura no sabía que debía llevarla al hospital para que le pusieran las vacunas; además, en el trabajo no le dan permiso para llevar a Yarimar con la pediatra si la niña no está enferma. Laura está embarazada de nuevo. Ahora Yarimar tiene 5 años. ¡Cómo ha crecido! Le encanta dibujar, pero no va al preescolar que le queda cerca porque Laura no tiene dinero para pagarlo.

Yarimar ya tiene 12 años. Tiene que ayudar en la casa y cuidar a su hermano menor. Mientras su mamá trabaja, su hermano la trata mal y le grita. Ella tiene que hacer todos los oficios y la comida para los dos, mientras a él no lo ponen a hacer nada.

## TU AGENDA DETALLADA

Sigue pasando el tiempo. Con mucha lucha, Yarimar logró terminar la primaria a los 13 años. Ahora tiene 14 años. (alegre) Ya es toda una señorita, está más alta, le gusta mucho oír música y bailar. Aunque no pudo empezar la secundaria, dice que cuando sea mayor quiere tener una cadena de colmados. Los vecinos se ríen de ella, le dicen que no debe soñar tan alto con un buen futuro. Pero Yarimar no les hace caso a los vecinos y sigue soñando. Yarimar y su mamá lograron conseguir una beca para que estudiara un curso de contabilidad.

Ahora Yarimar tiene 15 años, en el camino al instituto técnico conoció a Juan, que siempre la asechaba para acompañarla. Luego de dos meses, Juan le propone que se vayan a vivir juntos, dice que la ama y le va a dar todo lo que ella necesita, que ni siquiera va a tener que volver a clases porque él le va a dar ropa, zapatos, comida, celular y mucho amor. (dudosa) Yarimar está confundida... ¿qué puede hacer? ¿aceptará irse a vivir con Juan?



5. Al terminar la historia, pregúntale a 3 chicas qué creen que debería hacer Yarimar.
6. Pide que opinen sobre los derechos de la niñez y la adolescencia. Mientras las participantes los identifican, la persona que apoya la facilitación los anota en los 4 dibujos de las cartulinas, según corresponda.



- ¿Qué derechos debían cumplírsele a Yarimar cuando nació? (permite 3 opiniones)
- ¿Qué derechos debían cumplírsele a Yarimar cuando era una niña? (permite 3 opiniones)
- ¿Qué derechos debían cumplírsele a Yarimar cuando era una adolescente de 12 años? (permite 3 opiniones)
- ¿Qué derechos debían cumplírsele a la mamá de Yarimar? (permite 3 opiniones)



7. Con los aportes de las participantes, facilita una breve reflexión sobre si se cumplieron o no estos derechos.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Laura tuvo a Yarimar a los 17 años, era una adolescente y tenía derecho a estudiar, y a que el papá de Yarimar se hiciese responsable económica y emocionalmente de su hija.
- Muchas de las dificultades que vivió Yarimar fueron porque el papá no se hizo responsable económicamente y abandonó a su mamá.
- La mamá de Yarimar, aunque quería darle una mejor vida a su hija, no podía porque era una chica que necesitaba haber terminado la escuela y profesionalizarse.

8. Ahora es momento de revisar los derechos que mencionaron y están escritos en las 4 cartulinas. Léelos en voz alta, felicítalas y agradéceles por participar.

9. Ahora toma sus opiniones y explícales los derechos de Yarimar a partir de las frases que había en la historia (usa el papelógrafo con el siguiente cuadro de derechos por cada etapa).

# TU AGENDA DETALLADA

Etapa de vida	Frase en la historia	Nuestros derechos
Primera infancia	<p>La niña no tiene nombre.</p> <p>Laura no sabía que debía llevarla al hospital para que le pusieran las vacunas.</p> <p>En su trabajo no le dan permiso para llevar a Yarimar con la pediatra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un nombre y una nacionalidad al nacer.</li> <li>• Atención y cuidado necesarios para crecer sanas y fuertes (vacunas, alimentación, leche e ir al médico).</li> <li>• Asistir a servicios de educación preescolar, para ayudar a desarrollarnos física, emocional y mentalmente.</li> </ul>
Edad escolar (niñez)	Yarimar no va a la escuela.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrutar del amor y los cuidados de una familia.</li> <li>• Asistir a la escuela para poder aprender y lograr tener una carrera profesional.</li> </ul>
	<p>Tiene que ayudar en la casa y cuidar a su hermano menor.</p> <p>Su hermano la trata mal y le grita. Ella tiene que hacer todos los oficios y la comida para los dos, mientras a él no lo ponen a hacer nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar, divertirse y socializar con amigos. Disfrutar de una vida sin violencia.</li> <li>• Ser tratadas en igualdad de condiciones en el hogar, en la escuela y en la calle.</li> <li>• Que se respeten siempre todos nuestros derechos.</li> </ul>
	Los vecinos se burlan de los sueños de Yarimar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soñar con un buen futuro.</li> <li>• Que se respeten nuestros sueños, a vivir sin violencia y sin burlas.</li> </ul>

Adolescencia	<p>Juan le propone que se vayan a vivir juntos, dice que la ama y le va a dar todo lo que ella necesita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminar nuestros estudios secundarios.</li> <li>• Capacitarnos o terminar una carrera universitaria.</li> <li>• Disfrutar de una vida digna y con calidad de vida.</li> <li>• Vivir en un entorno en el que se respeten mis derechos y mis decisiones.</li> <li>• No unirme ni casarme hasta que sea mayor de edad o haya terminado mi carrera profesional.</li> </ul>
--------------	--	--



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Todas las personas tienen derecho a vivir felices y a disfrutar de una vida sin violencia. A veces las personas hacen creer que se viene al mundo a sufrir, pero no es así. Aunque vivas en hogares con pobreza, es posible crecer, estudiar y superarse.
- Las chicas tienen derecho a tener un hogar, a comer, a estudiar, a actividades sanas y divertidas, a vivir sin violencia. Si no se cumplen estos derechos, hay instituciones que pueden ayudarlas a hacerlos valer.
- Tienen derecho a un hogar donde se las trate en igualdad de condiciones. Tienen derecho a que sus hermanos las traten con respeto.

# TU AGENDA DETALLADA

- Es importante soñar con ser profesionales. El futuro debe planificarse, y todo dependerá de las decisiones que tomen en el presente. Si estudian y terminan una carrera pueden cumplir sus sueños y no dependerán de un hombre a quien tengan que pedir permiso y dar cuentas de lo que hacen.

4

## Me dibujo a mí misma

Duración: 20m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Las facilitadoras también deben dibujarse a sí mismas.
- Si las chicas quieren, permitirles tirarse al suelo a dibujar con más libertad.
- Pueden ir a revisar los derechos o frases escritas en las cartulinas pegadas en la pared.
- Explica qué es una meta de vida. Apóyate leyendo la ficha de contenido de esta dinámica.

5

## Exposición de las participantes (sobre sus dibujos)

Duración: 20m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Pide un aplauso después de que cada chica exponga. Mantén la misma energía y emoción con cada dibujo expuesto. Recuerda que son sus metas y percepciones lo que expondrán. Sin quererlo se puede herir algún sentimiento, al ver que a otra le diste más atención.
- Si alguna no logró identificar metas, felicítala igual que al resto y puedes mencionar alguna de las cualidades o cosas que le gusta hacer en su tiempo libre (que mencionó en la primera dinámica).
- No las interrumpas las exposiciones.

- Mientras estén exponiendo, no inviertas mucho tiempo en los derechos que debían mencionar, déjalas que los expresen como los comprendieron. En tu reflexión final tendrás tiempo para reforzar ese punto.

**MATERIALES:** 1 hoja de color, con lápices de colores y marcadores para cada participante. Masking tape para pegar cada dibujo en la pared, según va exponiéndolo cada chica.

**OBJETIVO:** Las participantes identificarán sus metas personales y los derechos que requieren para cumplirlas. Además, compartirán las metas y derechos que identificaron para sí mismas.

**RESUMEN:** Cada participante se dibuja a sí misma, las metas que quisieran cumplir y los derechos que se asocian a esas metas. Luego cada una expone su dibujo presentando al grupo como se ve ella misma y cuáles son sus metas. Al final se hace una reflexión grupal sobre la importancia de que sean cumplidos los derechos en la vida de las niñas y adolescentes para que se puedan lograr sus metas.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Entrega a cada participante una hoja de color, lápices de colores y marcadores.
2. Explícales que van a ser creativas y se dibujarán ellas mismas con el mayor detalle posible. Deberán dibujarse en el centro de la hoja, dejando espacio a ambos lados para escribir. Para esto tendrán 8 minutos.
3. Una vez que se hayan dibujado, se les explica que en el lado izquierdo del dibujo escribirán 2 metas que tienen en la vida y en el lado derecho escribirán los 2 derechos que consideran que se les deben cumplir para lograr esas 2 metas. Diles que pueden ir a revisar las cartulinas de la dinámica anterior si lo desean. Para esto tendrán 10 minutos.

# TU AGENDA DETALLADA

4. Pasado el tiempo, pídeles que se ubiquen en círculo para que cada una exponga su dibujo. Debes controlar el tiempo para que cada una no se pase de 1 minuto de presentación (20 minutos para todo el grupo).
5. Cuando todas las participantes hayan expuesto, agradéceles por el excelente trabajo que realizaron. Felicítalas por tener metas en la vida y claridad sobre sus derechos.
6. Explícales que las metas son muy importantes para guiar nuestras decisiones y nuestro plan de vida.
7. De manera sencilla, háblales sobre la importancia del cumplimiento de derechos en la vida de las niñas y adolescentes para que puedan lograr sus metas. Apóyate en el siguiente cuadro (5 minutos).



## IDEAS PARA LA EXPLICACIÓN

- Conocer sus derechos es importante porque saben que pueden exigir que las cuiden y protejan de forma especial, porque hasta que no cumplan 18 años, todavía siguen siendo niñas y adolescentes.

Cuando

ya sean adultas, tendrán otro conjunto de derechos que también deberán conocer para exigir que se cumplan.

- Los derechos de la niñez y la adolescencia no son un invento, fueron escritos hace más de 60 años por representantes de casi todos los países del mundo. Nuestro país se comprometió a garantizar los derechos de las niñas y adolescentes en 1991.
- Si promueven sus derechos y exigen que se cumplan, tendrán más posibilidades de que se cumplan sus metas personales de educación, salud, seguridad, formación técnica o profesional, entre otras.

6

Cierre de conclusión y reflexión final

Duración: 10m

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Anímalas a dialogar entre ellas y a respetar las opiniones de todas.
- Recuérdales que no deben obligar a nadie que no quiera hablar.
- Pasa por los grupos para escuchar lo que están diciendo, pero que tu presencia no sea como supervisora, sino amable y amistosa. Explícales que no te enojarás si la sesión no les gustó. Al contrario, si te lo dicen, podrás mejorar la próxima vez.
- No interrumpas a cada grupo cuando esté exponiendo ni presiones a nadie para que diga exactamente lo que explicaste.

**MATERIALES:** Cartulina con lista de nombres y teléfonos de las organizaciones que trabajan con los derechos de niñas y adolescentes en esa comunidad. Bocina y música alegre (no sexista).

**OBJETIVO:** Las participantes resumirán los conocimientos y reflexiones obtenidos, y además conocerán las instituciones que deben garantizar sus derechos.

**RESUMEN:** En grupos de 3, las participantes reflexionan sobre los principales aprendizajes de la sesión.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Pídeles a las participantes que se numeren del 1 al 3. Luego se unirán todas las que tengan el mismo número, formando 3 grupos.
2. Explica que compartirán cómo se sintieron y qué aprendieron hoy (para ello tendrán 3 minutos).

3. Pide a cada grupo que elija a una chica para que exponga lo que hablaron (1 minuto por grupo).
4. Cuando todos los grupos hayan compartido, agrádeceles por haber participado y recuérdales que existen organizaciones en la comunidad que las pueden ayudar a que sus derechos sean cumplidos.
5. Muéstrales la cartulina con la lista de nombres y teléfonos de las organizaciones que trabajan con los derechos de niñas y adolescentes en esa comunidad. Si sabes dónde están sus oficinas, puedes mencionárselo. También puedes indicar que si necesitan más información, con gusto se la darás.
6. Infórmales que la cartulina se colocará en un lugar visible para que puedan consultarla cuando lo necesiten.



Cierra la sesión  
pidiéndoles que se den un  
aplauo y agrádeceles por haber  
participado de esta sesión.



## ¡VAMO' ARRIBA CON MIS DERECHOS!

### DERECHO A SOÑAR

Este derecho se refiere a que las niñas y adolescentes tienen derecho a aspirar a una vida mejor, a creer en que su futuro puede ser lo que deseen y que pueden construirlo. Aunque no existe un derecho específico llamado "derecho a soñar", este nombre se utiliza para animar a las chicas a tener esperanzas, a confiar en su capacidad de cumplir sus metas, anhelar y desear lo que quieran.

Al animarlas a soñar se las está ayudando a creer en sus capacidades y, por lo tanto, dando herramientas positivas para que mejoren su calidad de vida. Para aportar a este derecho se debe conocer y promover el cumplimiento de los derechos particulares de niñas y adolescentes en sus diferentes etapas.

Es importante reforzarlo en las actividades con las chicas, porque tristemente nuestra sociedad está acostumbrada a reírse o burlarse de los sueños de las niñas y adolescentes. Sobre todo si hay un entorno en el que los adultos no pudieron cumplir sus metas y sueños de cuando eran pequeños. A las chicas les cortan los sueños diciéndoles que ya su vida está predestinada a casarse y cuidar hijos o a atender una banca, que estudiar o querer hacer algo diferente no es bueno ni lo podrán lograr.

Se les niega el derecho a soñar con frases como "Eso no es para ti, cuando somos pobres solo debemos pensar en trabajar y buscar la comida". También cuando se menosprecian sus sueños o se los juzga de manera negativa. Y también cuando se las obliga a hacer cosas que van en contra de sus sueños.

Se motiva y se respeta el derecho a soñar cuando escuchamos lo que tienen que decir las niñas y adolescentes, cuando las motivamos a cumplirlos, les damos ideas para lograrlos, cuando les mostramos historias de otras personas que han logrado sueños similares.

Recordemos también que el matrimonio infantil y las uniones tempranas son un gran obstáculo que desvía los sueños de las chicas y más bien las condena a una vida de tristeza y sufrimiento, a vivir bajo manipulación económica y abuso sexual.

Cuando les decimos a las niñas y adolescentes que tienen derecho a soñar, las estamos estimulando a creer en sí mismas y ver más allá de sus realidades actuales. Obviamente no debemos olvidar reforzarles que los sueños no se cumplen solos, se requiere esfuerzo y dedicación para lograrlos. Cuando se sueña, se tiene fuerza y valor para cumplir lo que se desea.

## METAS Y PROYECTOS DE VIDA

Después de soñar viene un paso muy importante, ponerles metas a esos sueños. Por ejemplo, si se sueña con viajar por el mundo, se deben fijar metas como terminar una carrera universitaria que permita tener un buen salario para ahorrar y pagar un boleto para ir de vacaciones a otros países.

Debemos estimular a las chicas a mantener la fuerza de sus sueños, pero también a hacer todo el esfuerzo posible para cumplirlos. Eso significa que a veces puedan sentir que es un camino largo y que no podrán lograrlo, pero sí lo harán. Es decir, las metas ayudarán a tener claro cuánto tiempo necesitan, qué deben hacer e incluso qué cosas NO DEBEN hacer para cumplir sus sueños.

Uno de los principales argumentos para las niñas y adolescentes debe ser que cumplir las metas de su vida las hará más felices y se sentirán orgullosas de haber logrado sus sueños con su propio esfuerzo.

Es cierto que existen vías “más rápidas” para cumplir algunas metas como tener ropa o ir de paseo, pero esas vías rápidas generalmente tienen consecuencias peligrosas, por ejemplo, unirse a un hombre mayor y con buenos ingresos, ya que, además de ser peligroso, puede constituir un delito en la República Dominicana.

Cuando abordamos este tema con las niñas y adolescentes es importante mencionarles que si un hombre mayor ofrece ropa, comida para la familia o diversión, siempre pedirá algo a cambio (sexo o esclavitud en el hogar). Por lo tanto, el dinero o el beneficio no se disfruta en libertad, sino con tristeza y dolor. Estudiar requiere más tiempo, paciencia e inversión económica, pero la ganancia es superior y para toda la vida, porque la carrera técnica o universitaria no es solamente un diploma, sino un conocimiento que las acompañará donde quiera que vayan y las ayudará a ser libres e independientes. No deberán rogarle dinero a un hombre ni se verán obligadas a cumplir sus deseos a cambio de dinero.

Hay que tener cuidado con la frase: "Ser alguien en la vida". Todas las personas "ya somos alguien", y un título universitario no es lo que nos da valor como seres humanos. Lo que da es conocimiento y muchas oportunidades para mejorar nuestra vida sin tener que ser esclavas de alguien más.

## CONVIVENCIA RESPETUOSA EN EL HOGAR

Para comprender este tema es importante que te informes sobre los roles y estereotipos de género que se encuentran desarrollados en los conceptos claves de esta guía, sobre todo los referidos al ámbito familiar. Muchas prácticas irrespetuosas y violentas en el hogar sientan sus bases en la creencia machista que ubica a las mujeres como las sometidas del hogar y a los hombres como los proveedores sin compromisos en los quehaceres de la casa.

Generalmente son las mujeres, en este caso las niñas y adolescentes, las que son obligadas a realizar todas las tareas domésticas (fregar, lavar, limpiar, barrer, cocinar, cuidar a hermanitos menores). Esto no solo es pesado, sino que atenta contra su derecho a desarrollarse y tener tiempo para vivir sus etapas.

No se trata de crear enemistad o pleitos en las familias, sino de usar el argumento principal de que todas las personas tenemos el mismo derecho a tener una vida de calidad.

No existen tareas solamente para mujeres y solamente para hombres, las tareas deben hacerse entre todos en el hogar, ya que de esta manera desarrollamos las mismas habilidades para la vida y construimos una sociedad igualitaria. En la casa, la mejor forma de alcanzar la paz es que haya igualdad de derechos y oportunidades. Que no se recarguen las tareas domésticas y de cuidados solamente en las mujeres.

Otro elemento importante de la convivencia respetuosa es garantizar la comunicación no violenta entre hermanos y hermanas y de madres y padres hacia hijas e hijos. Las personas mayores tienen el mismo derecho que las niñas y adolescentes a ser tratadas con respeto. Incluso cuando haya que llamar la atención o corregir, nunca debe ser con insultos o golpes. Conviene encontrar formas de disciplina basadas en el respeto a la integridad física y emocional de cada persona.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video “¿Qué es la convención de los derechos del niño?” UNICEF. <https://www.youtube.com/watch?v=lbGOMqP7yuc>
- Video animado: “Lucha por la educación”. UNICEF. <https://www.youtube.com/watch?v=z5z5vnTbPAk>
- Convención sobre los derechos de las niñas y niños. <https://www.unicef.es/publicacion/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- Conocé tus derechos. UNICEF Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2031/file/Conoc%C3%A9%20tus%20derechos.pdf>
- Reflexiones sobre el derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia. (Lectura de referencia para facilitadoras sobre aspectos claves a considerar cuando se hable de “jugar”, “recrearse” o “divertirse” en el marco de derechos y el derecho a soñar una vida en la que es posible tener tiempo libre. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/40563-derecho-al-tiempo-libre-la-infancia-adolescencia>

## SESIÓN 2: ¿ESTUDIAR O TRABAJAR?

<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 a 14 años</li><li>• 15 a 17 años</li></ul>	<b>Duración:</b> 2h y 10m <b>Tipo:</b> Sensibilización
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dialogarán y reflexionarán sobre los beneficios y desventajas de trabajar antes de finalizar los estudios secundarios y de continuar con los estudios técnicos o universitarios.</li><li>• Conocerán y valorarán la importancia de la educación para el desarrollo de su vida y para el cumplimiento de sus metas y sueños.</li></ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25 papelógrafos, 25 marcadores de colores, 40 hojas de colores, 3 cajas de lápices de colores, 2 masking tape, 3 frascos de pega, 3 o más revistas, 1 caja de lapiceros</li><li>• Preparar 4 sobres con dinero de papel o cheques, según las cantidades de pago que debe ganar cada grupo</li><li>• Lista de centros de formación técnica y profesional de su comunidad y carreras que se ofrecen</li><li>• Materiales de juego usados en trabajos diversos: laptop, juguetes, trapeador, guantes, escoba, juguetes de bebé, pampers, maquillaje o cualquier otro elemento que funcione para ilustrar distintos tipos de empleos en los que no es necesario haber completado la secundaria o los estudios técnicos o universitarios</li><li>• Bocina (de batería o acceso a energía eléctrica)</li><li>• Canciones no sexistas (suaves para meditación y alegres juveniles)</li></ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normas sociales de género</li><li>• Plan de vida</li></ul>	

**Información que necesitas para facilitar esta sesión**

- Los conceptos presentados en la ficha de contenido (plan de vida)
- Impacto del MIUT en la educación de las chicas
- Centros y ofertas académicas de la localidad

## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	¡El zoológico anda suelto!	10 minutos	Crear un ambiente de confianza entre las chicas e incentivar el reconocimiento de sus características positivas. Formar grupos de trabajo.
2	Oficios y profesiones	20 minutos	Reconocer los retos de la vida laboral.
3	Presentación de resultados	15 minutos	Reconocer la importancia de finalizar la escuela y profesionalizarse para tener más posibilidades de un empleo digno.
4	Conversación y reflexión	15 minutos	
5	Plan de vida	40 minutos	Diseñar el plan de vida y definir la ruta de acción para lograrlo.
6	Cierre emotivo	20 minutos	Motivarlas a cumplir sus metas, reconociendo los posibles desafíos que enfrentarán.  Obtener insumos para enriquecer futuras acciones con ellas o con otras chicas.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas y 10 minutos</b>	

1

## ¡El zoológico anda suelto!

Duración: 5m



### Recomendaciones para esta actividad:

- Lee bien la dinámica en el catálogo de dinámicas que apoya esta guía. Apróptate de ella para que puedas dirigirla de modo alegre y divertido.
- Para conformar los 3 grupos finales te proponemos usar los siguientes animales: leonas, panteras y elefantes, pero puedes cambiarlos, evitando usar nombres de animales que puedan malinterpretarse o tener usos ofensivos para las chicas.
- Al finalizar la dinámica deberán quedar conformados 3 grupos de 6 o 7 participantes cada uno.

2

## Trabajo en grupo: Frases comunes sobre uniones tempranas

Duración: 20m



### Recomendaciones para esta actividad:

- Es importante que entiendas con claridad que cada sobre sellado lleva una cantidad específica de dibujos o dinero de papel. Debe ser la cantidad exacta que se indica para cada grupo. (No uses dinero real)
- Dales libertad de actuar y crear situaciones; sin embargo, si notas que las bromas o expresiones se están convirtiendo en ofensas y burlas hacia las otras chicas o profesiones, debes llamarlas al respeto.
- Anímalas a vivir cada oficio o profesión.
- Recuerda que los sobres con dinero se los entregarás cuando finalicen de dramatizar sus oficios o tareas asignadas (según el grupo que les corresponda).

**MATERIALES:** Debes tener listos los 3 sobres según la cantidad de dinero que le corresponde a cada oficio. Herramientas necesarias para simular las profesiones y oficios seleccionados, ubicados en espacios distintos para cada grupo.





**OBJETIVO:** Crear un ambiente de confianza entre las chicas, formar grupos de trabajo y que las chicas reconozcan los retos de la vida laboral.

**RESUMEN:** Las participantes se presentarán y compartirán un momento divertido. Luego quedarán divididas en 3 grupos; estos serán sus grupos de trabajo para la dinámica Oficios y profesiones. En esta última dinámica simularán que son trabajadoras de los oficios o profesiones mencionados, recibirán un pago imaginario y se les indicará los gastos que deben sufragar.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Dirige la dinámica *¡El zoológico anda suelto!* Cada vez que se formen pequeños grupos de animales, pídeles que se presenten. Es decir, que digan su nombre y edad. Recuerda que esta es una dinámica para que las chicas se presenten y compartan rápidamente. Tu energía y empatía inicial será clave para que se sientan en confianza.
2. Al finalizar la dinámica debes asegurarte de que queden formados 3 grupos con igual o similar cantidad de participantes.
3. Ahora que están creados los 3 grupos, distribuirás los oficios de la siguiente manera:

- **Leonas:** Las ubicarás en la mesa de los siguientes oficios: servicio doméstico, niñeras, conserjes o limpieza de empresas.
- **Panteras:** Las ubicarás en la mesa de los siguientes oficios: banqueras (atiende banca), ayudantes de salón, masajistas, vendedoras de accesorios de celulares.
- **Elefantas:** Las ubicarás en la mesa de los siguientes oficios: enfermeras, administradoras y doctoras.

# TU AGENDA DETALLADA

4. Explícales que durante 5 minutos imitarán el trabajo según el oficio o profesión de su mesa.
5. Infórmales de forma animada, para que se alegren con la noticia, que llegó la hora de recibir su pago. Explícales que les entregarás en un sobre el salario del mes, pero que también tienen en el sobre la lista de compras y gastos que deben hacer en su casa. Recuérdales que no pueden decirle a los otros grupos cuánto recibieron.
6. Luego de revisar el salario que recibieron, deberán hacer las cuentas (con tu ayuda) de cuánto ganaron de salario, cuánto gastarán en compras y pago de deudas, y luego revisarán cuánto dinero les sobra. Para esto tendrán 10 minutos.
7. Cuando sepan cuánto dinero les sobra, les darás otros 5 minutos para ponerse de acuerdo sobre lo que harán con el dinero que les sobró. Deben reflexionar y decidir en grupo.

## Detalle de los pagos y gastos que ubicarás para cada grupo:

### \* Sobre de las leonas

Salario del mes: RD\$ 12,500 pesos.

Lista de compras y gastos: comida mensual (RD\$ 7,000), gastos de motoconcho y carro público (RD\$ 800), pago de agua (RD\$ 600), pago de luz (RD\$ 800), recarga de teléfono (RD\$ 400), medicamento para su hijo que tiene dengue (RD\$ 1,300), compra de útiles escolares de sus dos hijos (RD\$ 1,100). El gasto fue de RD\$ 12,000, les sobrarán RD\$ 500.00

### \* Sobre de las panteras

Salario del mes RD\$ 15,500 pesos.

Lista de compras y gastos: comida mensual (RD\$ 8,000), cita con el dentista porque a una le duele la muela (RD\$ 1,000), gastos de motoconcho y carro público (RD\$ 800), una de ellas está embarazada y necesitará dinero para los estudios y las vitaminas que le indicó la ginecóloga (RD\$ 1,600), pago de agua (RD\$ 600), pago de luz (RD\$ 900), recarga de teléfono (RD\$ 600). El gasto fue de RD\$ 13,500, les sobrarán RD\$ 2,000.00.

## \* Sobre de las elefantas

Salario del mes: RD\$ 45,000 pesos.

Lista de compras y gastos: comida mensual (RD\$ 9,000), pago de agua (RD\$ 900), pago de luz (RD\$ 1,000), una de ellas está embarazada y debe pagar cita y estudios (RD \$1,500); una de ellas tiene cita con el dentista (RD\$ 1,000), teléfono (RD\$ 600), ir al cine (RD\$ 1,200), ir a una tienda a comprarse ropa (RD\$ 4,000), ahorro para emergencias (RD\$ 2,000), compra de útiles escolares de sus dos hijos (RD\$ 1,100), gasolina para el carro (RD\$ 2,500), cuota del carro (RD\$ 3,000). El gasto fue de RD\$ 30,300, les sobrarán RD\$ 14,700.

### 3

Presentación de resultados

Duración: 15m

#### Recomendaciones para esta actividad:

- Debes asegurarte de que los grupos expongan en el siguiente orden: 1. leonas, 2. panteras y 3. elefantas.
- Este orden garantiza que el último grupo pueda generar sorpresa y evidenciar cómo sus condiciones de vida fueron mejores, pues realizaron oficios con mejor pago gracias a que eran mujeres que finalizaron una carrera universitaria y pudieron incluso gastar para diversión y ropa, y ahorrar.
- Después que exponga cada grupo, debes felicitarlas por el trabajo que realizaron y no despreciar ni hacer que las otras se burlen del trabajo que les tocó imitar.
- Ayúdalas a que vayan siguiendo la reflexión de cómo se gasta el dinero. Incluso pueden agregar más gastos que se les ocurran en el momento de la exposición.

**OBJETIVO:** Las chicas lograrán reconocer la importancia de finalizar la escuela y profesionalizarse para tener más posibilidades de un empleo digno.

# TU AGENDA DETALLADA



**RESUMEN:** Cada grupo de chicas expondrá cuál era su oficio, cuánto dinero ganaron, qué gastos debían hacer con el salario recibido y, por último, qué hicieron con lo que les quedó después de hacer todos sus pagos del mes.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

Ahora que cada grupo hizo sus cuentas y pensó qué haría con su dinero, expondrán al resto del salón sus resultados. Cada grupo presentará los trabajos que realizaron, su lista de compras y lo que decidieron comprar o pagar con el dinero sobrante. Cada grupo tendrá 5 minutos para exponer sus resultados.

4

Conversación y reflexión

Duración: 15m



### Recomendaciones para esta actividad:

- En la presentación de resultados pudiste constatar qué piensan sobre el trabajo y el uso del dinero.
- Motiva una reflexión a partir de las 4 preguntas que se proponen en esta dinámica, escúchalas y permíteles reflexionar. Luego haz un cierre claro y sencillo (lee las ideas para la reflexión).



**OBJETIVO:** Las chicas lograrán reconocer la importancia de finalizar la escuela y profesionalizarse para tener más posibilidades de un empleo digno.



**RESUMEN:** Sentadas en círculo, dialogarán sobre el impacto del juego realizado y cómo se relaciona con la vida real. Tú harás una reflexión final para asegurarte de que se cumpla el objetivo de la actividad.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Una vez que los tres grupos terminen de presentar sus trabajos, se les preguntará sobre la experiencia que vivieron. Promueve que al menos 3 chicas diferentes opinen por cada pregunta.

- ¿Cómo se sintieron con este juego?
- ¿En qué cosas les hizo pensar este juego?
- ¿Cómo se relaciona este juego con la vida real?
- ¿Cómo podemos prepararnos para tener un empleo que nos permita pagar las deudas, pero también disfrutar la vida?



2. Una vez que hayas escuchado sus opiniones, es tu turno de hacer una reflexión, retomando las ideas aportadas y los ejemplos que mencionaron.



### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Se deben respetar todos los tipos de trabajo, independientemente de los salarios que reciben. Se debe respetar la dignidad de todas las personas que se desempeñan en distintos empleos.
- No hay que burlarse o juzgar a las mujeres o madres que no lograron terminar una carrera universitaria, pero sí es importante que sepan que están a tiempo para tener una profesión.
- Completar la secundaria y continuar con la formación técnica o profesional es una oportunidad para alcanzar la independencia económica, evitando así depender de otras personas o de un hombre que las obligue a hacer lo que no desean.
- La educación es un derecho de las niñas y adolescentes y aunque muchas veces puede ser difícil para algunas personas y familias

# TU AGENDA DETALLADA

garantizar las condiciones para seguir en la escuela, es muy importante intentar una y otra vez hasta completarla. También se puede buscar ayuda con instituciones que ofrezcan becas.

- Cada persona enfrenta sus propias realidades y contexto, y cada persona debe hacer lo mejor que puede para alcanzar sus metas y propósitos. Esto significa que muchas veces van a estudiar en la escuela que pueden y no necesariamente en la que quieren. También es posible que no tengan las condiciones perfectas para estudiar. Sin embargo, la mayor diferencia no la marca la escuela, sino el compromiso con estudiar y aprender en todo momento.
  - Si un hombre les dijera que puede darles todo lo que sueñan sin que tengan que trabajar o esforzarse todos esos años estudiando, recuérdales que lo que él dé es a cambio de mantenerlas atrapadas y presas de sus decisiones. Si es un hombre adulto, 5 años mayor que las chicas, es un abusador. Muchos hombres adultos se aprovechan de las situaciones de necesidad de algunas niñas o adolescentes.
3. Cuando finalices tu reflexión, pregúntales si están de acuerdo con lo que mencionaste, si les gustaría añadir algo más. Dales una oportunidad para que algunas puedan expresarse.

5

## Plan de vida

Duración: 40m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Visita cada mesa de trabajo mientras estén llenado el plan de vida. Motívalas y ayúdalas con ideas, pero no las obligues a elegir una de las carreras que aparecen en el listado. Tienen derecho a buscar otra carrera.
- Haz siempre el llamado a respetar los sueños y metas de las otras chicas.
- Si notas que alguna no quiere hacer su plan de vida, acércatele y pregúntale si necesita ayuda. También puedes pedirle que te ayude a hacer un plan de vida ficticio como ejemplo. De esta manera ella hará el ejercicio y se motivará sin que la presiones.



**MATERIALES:** 1 papelógrafo y 2 hojas de colores por participante. En cada mesa debe haber 1 caja de lápices de colores, 2 tijeras, revistas para recortar, 1 frasco de pega y 1 caja de marcadores de colores. Coloca en la pared el listado de carreras que se ofrecen en su localidad junto al listado de las instituciones.

**OBJETIVO:** Las chicas lograrán diseñar su plan de vida y definir la ruta de acción para lograrlo.

**RESUMEN:** Las chicas diseñarán su plan de vida para los próximos 10 años, seleccionando ya sea una carrera técnica o universitaria y los pasos que debe seguir para lograr sus metas.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Explica al grupo que ahora que conocen la importancia de estudiar, es hora de preguntarse: ¿Qué voy a estudiar?, ¿Cómo lo voy a hacer?, ¿En qué me gustaría trabajar? Eso significa construir un plan de vida.
2. Motiva una lluvia de ideas sobre la pregunta: ¿Qué es un plan de vida? Escúchalas y complementa sus aportes. Para hacerlo, lee previamente la información de la ficha de contenido.
3. Indícales que tendrán 20 minutos para revisar el listado de las carreras que ofrecen en la comunidad o en universidades del país (el cual deberá estar pegado en la pared). Las que no lo sepan ya, pueden ir a ver y leer el listado de forma individual. Seleccionarán 1 carrera técnica o universitaria que les gustaría estudiar y desarrollarán los puntos señalados en la siguiente página, en su papelógrafo:
4. Les darás 5 minutos para que se junten en grupos de 3 y compartan sobre las carreras que seleccionaron. Se compartirán nuevas ideas sobre qué otras cosas podrían hacer para lograr terminar su carrera. Al final, las tres chicas habrán compartido sus metas y recibido retroalimentación sobre cómo lograrlo.

## PLAN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

- Dentro de 10 años, ¿en qué me gustaría trabajar para ganarme la vida?

---

---

- ¿Qué carrera técnica o universitaria me gustaría estudiar para lograr ese trabajo o profesión?

---

---

- ¿Cuántos años dura la carrera que quiero estudiar?
- ¿Qué debo hacer ANTES para terminar mi carrera universitaria?

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

- ¿Qué cosas pueden impedir que logre mis metas?

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

- ¿Qué podré hacer cuando ya tenga mi carrera universitaria finalizada y tenga un empleo? (Aquí no es necesario escribir, pueden pegar los recortes de revistas que reflejen lo que les gustaría: aviones, paseos, viajes, casas, carros, etc).

---

---

---





## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Hacer un plan de vida ayuda a convertir los sueños en acciones, a convertirlos en realidad.
- No hay que burlarse o juzgar a las mujeres o madres que no lograron terminar una carrera universitaria, pero sí es importante que sepan que están a tiempo para tener una profesión.
- Es importante que pongan atención a esas cosas que pueden pasar en el camino y obstaculizar que cumplan sus sueños. Deben saber identificarlas para evitar que pasen. Sobre todo si se trata de tener un embarazo o casarse antes de culminar la carrera. Eso es algo que pueden evitar, están a tiempo.
- Estudiar y terminar la escuela puede parecer un camino largo. Sin embargo, el esfuerzo y la inversión de tiempo y recursos para estudiar tiene muchos beneficios en la vida futura: si estudian, abren el camino para seguir con una carrera técnica o profesional; si estudian, aprenden cosas útiles y no pueden engañarlas fácilmente; si estudian, aprenden cómo funcionan las cosas y pueden desarrollar sus propias ideas; si estudian, pueden ayudar a otras personas a salir adelante, y a ellas mismas también.

6

Cierre emotivo

Duración: 20m

**Recomendaciones para esta actividad:**

- La idea de este momento es que sea un cierre emotivo de toda la sesión en el que puedan conectar con ellas mismas y sentirse capaces de cumplir sus metas al salir del salón.
- Por ello es importante que sepas modular la voz en el momento de meditación (sin que suene aburrido o cansado) y en el momento de alegría (sin que suene exagerado).

# TU AGENDA DETALLADA

- Cuando pidas que cierren los ojos, ciérralos tú también al inicio para que no se sientan observadas. Después puedes abrirlos y caminar dentro del círculo mientras vas diciendo las frases que se recomiendan.

**MATERIALES:** Bocina (batería o de acceso a energía eléctrica), canción de fondo (suave), canción de fondo (alegre y juvenil).

**OBJETIVO:** Motivar a las participantes a cumplir sus metas, reconociendo los posibles desafíos que enfrentarán.

**RESUMEN:** Realizarás un proceso de viaje mental personal en las chicas, utilizando una canción de fondo y algunas frases que les permitan trasladarse hacia su mundo ideal. Luego volverán al aquí y ahora a celebrar lo que sueñan ser, y entonces motívalas para que sientan que es posible lograr sus metas. Al finalizar pedirás a por lo menos 3 chicas que compartan lo que aprendieron en la sesión.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Cuando hayan pasado los 5 minutos del trabajo anterior, pon una canción de fondo (suave). Con voz suave y pausada, pídeles que se pongan de pie y formen un círculo. Cerrarán los ojos y se imaginarán cumpliendo paso por paso todo lo que se propusieron en su plan para poder terminar la carrera que sueñan. Dales ejemplos como: imagínense levantándose temprano, teniendo pereza, pero emocionadas por ir a estudiar; imagínense haciendo tareas, graduándose, en su fiesta de graduación; imagínense en su primer empleo, su primer salario, saliendo a viajar y disfrutando la vida, con salud y sin violencia. Siendo felices.
2. Ahora pídeles que abran los ojos. Pregúntales: ¿Qué sintieron? ¿Sienten que es posible realizar esa meta? Estimúlalas a que te respondan en alto, de forma individual o grupal. Pero que puedan irse sintiendo cada vez más motivadas.

3. Ahora pon una canción de fondo (alegre y juvenil).
4. Explícales que ahora tomarán el papelógrafo que diseñaron y caminarán dentro del salón y bailarán alegres al son de la canción que está sonando. Y cuando se encuentren con otra chica, le dirán: ¡Felicidades, lo lograste! Harán lo mismo hasta que le hayan dicho felicidades al menos a 5 chicas.
5. Diles que gritarás en voz alta: ¿Pueden lograr todo lo que se propusieron? Y ellas responderán: ¡Sí, puedes!
6. Tú: ¿Puedes lograrlo? Ellas: ¡Sí, puedo! Haz esto 3 veces. Cuando termines, felicítalas y pídeles que se den un fuerte aplauso.
7. Luego pide a 3 o 5 participantes que compartan lo que aprendieron en toda la sesión.
8. Agradéceles por su excelente participación y exprésales que puedes apoyarlas si necesitan más información sobre las carreras técnicas y universitarias o si necesitan más ayuda para hacer su plan de vida.
9. Infórmales de forma animada, para que se alegren con la noticia, que llegó la hora de recibir su pago. Explícales que les entregarás en un sobre el salario del mes, pero que también tienen en el sobre la lista de compras y gastos que deben hacer en su casa. Recuérdales que no pueden decirle a los otros grupos cuánto recibieron.
10. Luego de revisar el salario que recibieron, deberán hacer las cuentas (con tu ayuda) de cuánto ganaron de salario, cuánto gastarán en compras y pago de deudas, y luego revisarán cuánto dinero les sobra. Tendrán 10 minutos.
11. Cuando sepan cuánto dinero les sobra, les darás otros 5 minutos para ponerse de acuerdo sobre lo que harán con el dinero que les sobró. Deben reflexionar y decidir en grupo.

Cierra la sesión pidiéndoles que se den un aplauso y agradéceles por haber participado de esta sesión.



## ESTUDIAR O TRABAJAR

### PLAN DE VIDA

El plan de vida es una ruta a seguir para que una persona alcance las metas que se ha propuesto. Hay personas que opinan que las cosas deben fluir, que no se debe planificar todo porque se pierde la magia. Este es un gran error, mucho más en el caso de las chicas adolescentes que necesitan tener claridad sobre el futuro que desean, pues se encuentran en la época exacta en la que empiezan a construirlo.

Durante el periodo de la adolescencia entran en juego factores como el desarrollo sexual, las emociones y el enamoramiento. Todas esas situaciones son nuevas, las chicas adolescentes acaban de salir de la niñez y se enfrentan a una presión social en el barrio, en la televisión, la música, amistades y hombres mayores que las presionan a actuar como ellos desean. Esto hace que estudiar, soñar y planificar el futuro se conviertan en metas lejanas y difíciles de alcanzar.

Por ello, el plan de vida es una herramienta esencial que permite unificar los sentimientos con las acciones. Un plan de vida ayuda a convertir los sueños en realidad. Se debe contar con información pertinente y veraz para tomar buenas decisiones.

## IMPORTANCIA DE PERMANECER EN LA ESCUELA Y TERMINAR LOS ESTUDIOS

Aunque parezca obvio, no siempre las familias o las chicas comprenden la importancia de terminar la secundaria para su futuro. Sobre todo, porque se invierten muchos años y la rutina o los problemas diarios hacen que se olviden los beneficios.

Más aún, ir a la escuela no debe convertirse en un peso o castigo para las chicas. Por ello, una recomendación es explicarles a las chicas que cuando dejan la escuela y se casan antes de los 18 años, los empleos que consigan serán de menor calidad y ganarán poco durante toda la vida. Si estudian, las probabilidades de una mejor condición económica en el futuro son más grandes. Las personas que tienen más años de estudio tienen mayores probabilidades de encontrar trabajos dignos y con mejores salarios que aquellas personas que no terminan de estudiar.

Estudiar y terminar la escuela puede parecer un camino largo. Sin embargo, el esfuerzo y la inversión de tiempo y recursos para estudiar tiene muchos beneficios en la vida futura: si estudia, abre el camino para seguir con una carrera técnica o profesional; si estudia, aprende cosas útiles y no pueden engañarla fácilmente; si estudia, aprende cómo funcionan las cosas y puede desarrollar sus propias ideas; si estudia, puede ayudar a otras personas a salir adelante, y a sí misma también.

Para estudiar no hace falta tener el mejor bulto, ni los cuadernos más caros, ni la mejor ropa. El bulto carga los cuadernos y los libros, pero la mente carga los conocimientos que acompañarán toda la vida, y valen mucho más. Los cuadernos pueden tener hojas y diseños muy bonitos, pero son hojas en blanco, vacías, es la chica quien pone las palabras. La ropa la hace sentir bien, pero la ropa no la hace mejor o peor persona: sin ideas, creatividad, sentimientos, curiosidad o aprendizaje, la ropa no es más que ropa.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video: "Yo quiero ser abogada" UNICEF.  
<https://www.youtube.com/watch?v=GimIJLT8VrI>
- Manual del taller Proyecto de Vida (lectura de referencia para las facilitadoras sobre conceptos claves en la construcción de planes de vida y ejercicios prácticos que pueden implementarse en distintas sesiones). <https://cedoc.inmujeres.gob.mx>
- Video reflexivo sobre la escuela, el esfuerzo diario y sus consecuencias en la vida de las chicas.  
[https://youtu.be/vdYtjK\\_BOM4](https://youtu.be/vdYtjK_BOM4)  
(se pueden trabajar las creencias, las aspiraciones y los valores sobre estudiar y las ventajas de hacerlo)

# SESIÓN 3: MI HOGAR ES MI LUGAR SEGURO



<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 a 14 años</li> <li>• 15 a 17 años</li> </ul>	<b>Duración:</b> 2h <b>Tipo:</b> Sensibilización
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocerán modelos y rutas que aportan a la conformación de hogares seguros, donde se practique el respeto, la confianza y la convivencia sin violencia.</li> <li>• Conocerán y valorarán positivamente modelos de relaciones familiares basadas en confianza, comunicación asertiva, respeto y no violencia.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 tarjetas, 22 marcadores, 2 cartulinas, 2 masking tape</li> <li>• 5 tarjeta (1 por cada grupo) con la explicación de un caso familiar</li> <li>• 2 cartulinas</li> <li>• 1 papelógrafo con listado de instituciones encargadas de resguardar los derechos de las niñas y adolescentes, sobre todo aquellas que trabajan con familias</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia</li> <li>• Hogar seguro</li> <li>• Violencia y sus manifestaciones</li> <li>• Comunicación asertiva</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer y comprender los conceptos claves</li> </ul>	



## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Dinámica: La marcha del conocimiento	10 minutos	Motivar a que las chicas reconozcan sus fortalezas y habilidades.
2	Dinámica: Los barcos en la tormenta	5 minutos	Organizar a las chicas para sus trabajos grupales.
3	Tarjetas con palabras	20 minutos	Motivar a que las participantes identifiquen los tipos de violencia.
4	Reflexión sobre las prácticas de comunicación y respeto en la familia	20 minutos	Promover una visión y proyección de familias respetuosas y libres de violencia.
5	Dinámica: Canasta revuelta	5 minutos	Organizar a las chicas para sus trabajos grupales.
6	Dinámica: ¿Qué hago sí?	35 minutos	Ejercitar prácticas no violentas para la solución de conflictos en la familia.
7	Evaluación	15 minutos	Identificar los conocimientos que quedaron anclados y los que requieren refuerzo para próximas sesiones.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas</b>	



1

**Dinámica: La marcha del reconocimiento****Duración: 10m**

**Recomendación para esta actividad:**  
(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)



2

**Dinámica: Los barcos en la tormenta****Duración: 5m**

**Recomendación para esta actividad:**  
(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)

- Garantizar que queden cuatro grupos de cinco personas.



3

**Tarjetas con palabras****Duración: 20m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Haz 25 tarjetas con una frase escrita (ver en la descripción de la dinámica). Escribe las tarjetas con letra de molde legible.
- Prepara dos cartulinas o pliegos de papel, la primera que diga: Esto es violencia. La segunda que diga: Esto no es violencia. Antes de comenzar la actividad, pégalas en la pared en un lugar visible y al alcance de las participantes.
- Ten preparados los trozos de masking tape para que las chicas peguen rápido sus tarjetas en las cartulinas.
- Ayúdalas si necesitan apoyo para leer o comprender la frase.



**MATERIALES:** 25 tarjetas escritas, 2 pliegos de papel o cartulinas, marcadores

**OBJETIVO:** Motivar a que las chicas reconozcan sus fortalezas y habilidades. Organizar a las chicas para sus trabajos grupales. Ayudarlas a identificar los tipos de violencia.

**RESUMEN:** Las chicas revisarán 25 tarjetas y las ubicarán en una de las dos cartulinas pegadas en la pared, según consideren. Al finalizar, dialogarán si están de acuerdo con la ubicación de las frases o si cambiarían alguna tarjeta de lugar.



# TU AGENDA DETALLADA

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pega las 2 cartulinas en la pared (#1 Esto es violencia y #2 Esto NO es violencia), y pon boca abajo y en el piso las 25 tarjetas con las diferentes frases. Las participantes escogerán una libremente, la leerán y la ubicarán en una de las dos cartulinas pegadas en la pared según consideren si se trata de violencia o no.

Las frases serán:



Si alguien te abraza con tu autorización

Si alguien le pega suavemente a los hijos e hijas cuando se portan mal

Si alguien le da duro con la correa a los hijos e hijas cuando se portan muy mal

Si alguien te dice bruta, buena para nada

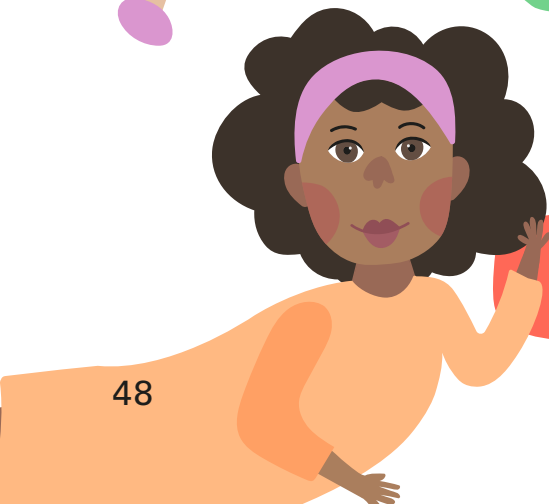
Si alguien te dice: No serás nada bueno en la vida

Si alguien dice: En esta casa se hace lo que yo digo

Si alguien dice: El deber principal de una niña o adolescente es ir a la escuela

Si alguien dice: Las chicas solo fueron hechas para limpiar la casa

Si alguien dice: Búscate un marido que te mantenga y así no pasarás hambre



Si alguien dice: Todos los hijos e hijas necesitan que les den una pela para que se eduquen

Que un hombre mayor enamore a una chica menor de 18 años

Que la familia haga las tareas junto con los niños y niñas

Tener un horario para comer, para dormir, para hacer quehaceres y para jugar

Si te piden apoyar con los oficios el hogar

Si un profe te pide que salgas con él a cambio de una nota

Que alguien te toque cualquier parte del cuerpo sin tu permiso

Si tu novio no te permite ver a tus amigos o a tu familia

Expresar el enojo sin golpear ni decir palabras hirientes

Que me pongan a hacer las tareas de la escuela

Que me digan que debo hacer las cosas de la casa para pagar la comida que como

Defender mi propio espacio y respeto por mis cosas personales

Obligar a una chica a tener relaciones sexuales



# TU AGENDA DETALLADA

Que me manden a callar porque no soy adulta

Que otras personas se griten en mi presencia, aunque no me griten a mí

Que me obliguen a hacer oficios, pero a mis hermanos no, porque son hombres

Que me digan sobrenombres o apodos que no me gustan

Que un conocido o desconocido toque el cuerpo de una chica sin su permiso

Si alguien te dice piropos en la calle

Burlarse del físico de alguien

Si un novio te controla el celular



Si no me compran el celular que quiero

Si un novio me pide una prueba de amor y si no se la doy me deja

Si en la escuela no me dejan llevar el pelo natural o se burlan de mi apariencia

Si violan a una adolescente vestida con minifalda

Si alguien te dice que no tienes futuro porque eres pobre

Que no me dejen salir con mis amigos

Que te saquen de la escuela por quedar embarazada



2. Cuando todas las tarjetas hayan sido ubicadas en las cartulinas, pide a las participantes que observen en qué lugar está cada tarjeta. Con todas las chicas frente a las 2 cartulinas, haz las siguientes preguntas:

- ¿Están de acuerdo con la ubicación de las frases?
- ¿Cambiarían alguna tarjeta de lugar?



3. Si alguna dice que sí, pregúntale por qué y pídele que la cambie y la ubique donde cree que debe estar. Si alguna no está de acuerdo con el cambio, hazle la misma pregunta. Puede formarse un debate y eso será necesario para escuchar las percepciones que tienen sobre los diferentes tipos de violencia.

# TU AGENDA DETALLADA

4. Cuando todas estén de acuerdo con la ubicación de las tarjetas, pídeles que vuelvan a sus asientos y realiza una reflexión sobre los tipos de violencia, indagando lo que ellas conocen y complementándolo con ejemplos de su vida cotidiana. Ayúdate con los mensajes de la hoja de contenido.

4

**Reflexión sobre las prácticas de comunicación y respeto en la familia**

**Duración: 20m**

**Recomendación para esta actividad:**

- Dirígete a ellas mientras están todas sentadas en círculo, incluyéndote. Haz la reflexión sentada al mismo nivel, tratando de mirarlas a los ojos y que sientan que las comprendes y valoras.

**OBJETIVO:** Promover una visión y proyección de familias respetuosas y libres de violencia.

**RESUMEN:** Las participantes harán una lluvia de ideas sobre la importancia de la familia y la comunicación familiar y sobre cómo se puede fomentar el respeto y la no violencia en el hogar. Tú destacarás temas claves como: comunicación asertiva, importancia de un hogar seguro y formas de prevenir y denunciar la violencia en la familia.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Antes de realizar esta reflexión, es importante que leas en profundidad la ficha de contenido, en la que se desarrollan la mayoría de los elementos importantes sobre conflictos, hogar seguro, prevención de violencia y comunicación en la familia.
2. Facilita una lluvia de ideas con las participantes sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo piensan que se puede garantizar el respeto mutuo en las relaciones familiares? ¿Qué se permite y qué no se debe permitir en ningún lugar, incluyendo las familias? Apunta en un papelógrafo las ideas que vayan mencionando.

3. Retoma los aportes, destaca los certeros (según los mensajes explicados en la ficha de contenido), clarifica si es necesario, sobre todo en algunas frases que denotan violencia pero ellas no logran detectarlas, por ejemplo: pegar a las niñas y niños, violación a una chica culpándola por su forma de vestir, y casarse con un hombre mayor.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Recuerda que las uniones tempranas, así como el abuso sexual, que se da en este tipo de relaciones entre una adolescente y una persona adulta, son formas de violencia contra las niñas y adolescentes que deben ser atendidas de inmediato.
- Hay temas que no deben tratar de solucionar solas, por lo tanto, deben conocer las organizaciones e instituciones que pueden ayudarlas.
- En cuanto a los otros tipos de violencia comunes en los hogares, se recomienda que, si una persona grita, lo ideal es no responder gritando. Mejor esperar y hablar después. O buscar ayuda con alguien más para resolver el conflicto.
- Todas tienen derecho a un hogar seguro, donde puedan crecer sanamente, con amor y cuidado. Donde no tengan que soportar gritos, golpes o abuso sexual. Donde sepan que, aunque no haya lujos ni riquezas, siempre habrá amor, comida y respeto.
- Es importante no tomar decisiones ni proferir ofensas cuando se está enojada, porque puede empeorar la situación.
- Ayuda mucho a disminuir los conflictos si las familias salen de paseo o pasan tiempo de calidad, como reír y jugar juntos.



5

**Dinámica: Canasta revuelta**

**Duración: 5m**



**Recomendaciones para esta actividad:**

- Hacer esta dinámica te permitirá subirles el estado de ánimo, pues luego de una reflexión es probable que se queden con menos energía.
- Trata de dirigir la dinámica de forma divertida y que sea para ellas un momento para soltar el cuerpo y relajarse.
- Recuerda que al final debes asegurarte de que queden conformados 5 grupos de 4 personas cada uno. Los 5 grupos tendrán los siguientes nombres de frutas: piñas, uvas, manzanas, peras y mangos.

6

**Dinámica; ¿Qué hago sí?**

**Duración: 35m**



**Recomendaciones para esta actividad:**

- Prepara con anticipación una cartulina con los datos de instituciones encargadas de resguardar los derechos de las niñas y adolescentes, y pégalos en la pared antes de comenzar la actividad.
- Prepara 5 hojas o tarjetas con la situación que corresponderá a cada grupo. (Ver la descripción).
- Si una niña o adolescente trata de contar su historia, evita (amablemente) que lo haga en público. Invítala a salir del salón y habla con tu cofacilitador /a o con alguna trabajadora social. Esta persona deberá principalmente escuchar a la niña o adolescente y vincularla a un proceso especializado de atención (según el caso).
- Busca información sobre personas o servicios de atención socioemocional en caso de que necesites compartir los datos de contacto a alguna chica del grupo que pueda necesitar apoyo profesional.



**MATERIALES:** Hacer 5 hojas o tarjetas (1 para cada grupo)  
Lista de instituciones encargadas de resguardar los derechos de las niñas y adolescentes.

**OBJETIVO:** Ejercitar prácticas no violentas para la solución de conflictos en la familia.

**RESUMEN:** Inicialmente realizarás una dinámica para que las chicas puedan organizarse en 5 grupos. Cuando estén en sus grupos, les entregarás un caso de una historia familiar y deberán buscar propuestas para solucionar el conflicto presentado en el caso.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Explícales que cada grupo conocerá una historia de una familia. Leerán una discusión que tienen en esa familia y dialogarán en su grupo para encontrar una solución al problema, luego expondrán al resto sus propuestas de solución. Las propuestas de solución pueden ser dramatizadas o presentadas con una exposición.

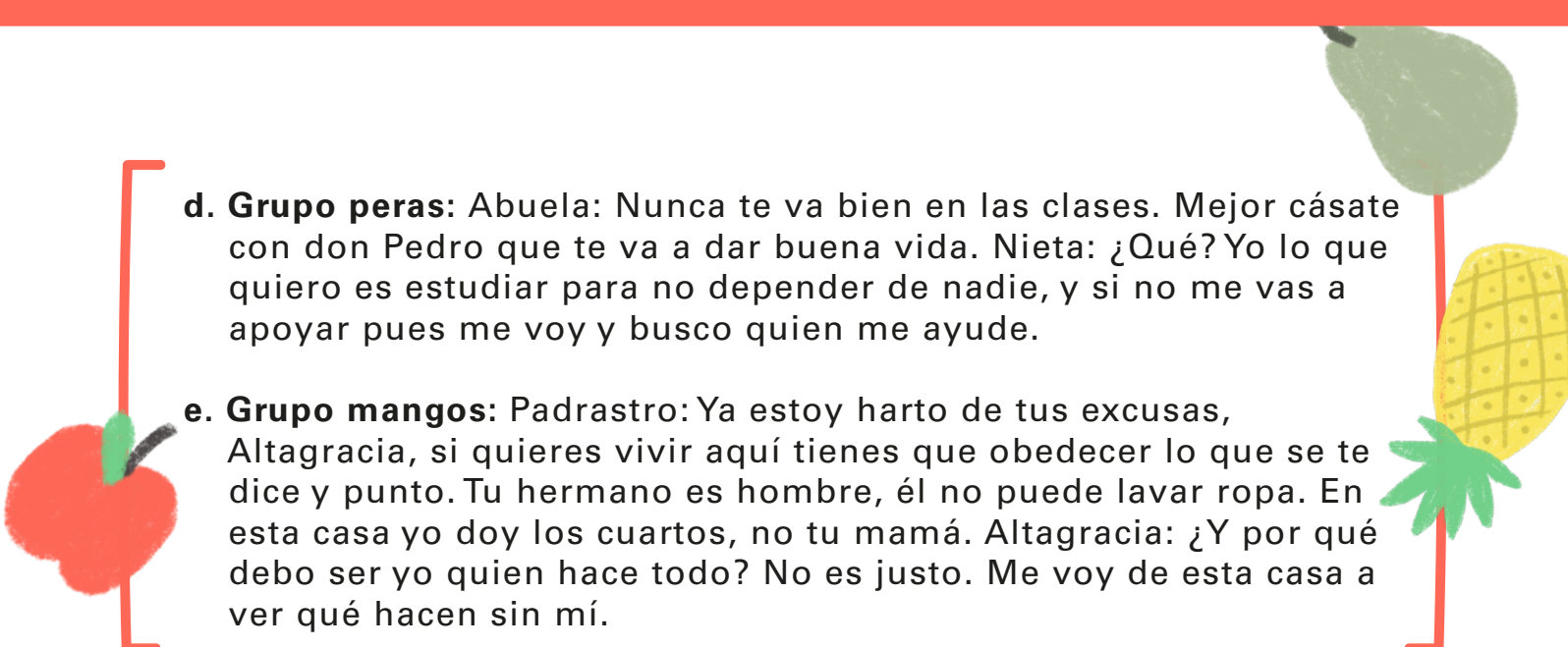
**a. Grupo piñas: Mamá:** Perla, en esta casa se hace lo que yo digo, si no te gusta te vas de mi casa. Perla (hija): Pues me voy de la casa, yo puedo trabajar si quiero. No voy a depender de ti.

**b. Grupo uvas: Papá:** Luisa, no quiero verte en la calle perdiendo el tiempo jugando, lo que tú debes hacer es estudiar, hacer los quehaceres de la casa y cocinar.

Luisa (hija): Me voy de esta casa, prefiero mi libertad, yo no quiero ser la esclava de esta familia.

**c. Grupo manzanas: Hermano:** Yarimar, no te acerques a mis amigos. Eso no es cosa de mujeres. Pareces una chapeadora.

Yarimar (GRITANDO): Yo tengo los amigos que se me da la gana. Si no son los tuyos puedo tener otros.



**d. Grupo peras:** Abuela: Nunca te va bien en las clases. Mejor cástate con don Pedro que te va a dar buena vida. Nieta: ¿Qué? Yo lo que quiero es estudiar para no depender de nadie, y si no me vas a apoyar pues me voy y busco quien me ayude.

**e. Grupo mangos:** Padrastro: Ya estoy harto de tus excusas, Altagracia, si quieres vivir aquí tienes que obedecer lo que se te dice y punto. Tu hermano es hombre, él no puede lavar ropa. En esta casa yo doy los cuartos, no tu mamá. Altagracia: ¿Y por qué debo ser yo quien hace todo? No es justo. Me voy de esta casa a ver qué hacen sin mí.

2. Cada vez que un grupo finalice de exponer sus propuestas de solución, pide a los demás grupos que digan si están de acuerdo.
3. Al final, como facilitadora deberás aportar a la reflexión, según los mensajes clave presentados en el siguiente cuadro.

**Nota:** Lo más importante es que todas detecten formas de solución no violenta a los conflictos y reconociendo su derecho a vivir en un hogar seguro.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

**Puedes utilizar los siguientes guiones con cada grupo de chicas:**

- Mensaje central para todos los grupos: “Aunque un hombre te diga que puedes irte a su casa con él, tarde o temprano terminarán tratándote igual o peor que en tu casa. Tienes derecho a una vida diferente. Pero si te vas de tu casa, el futuro se pondrá aún más difícil.



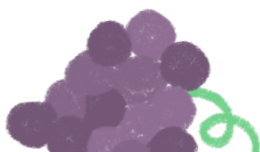
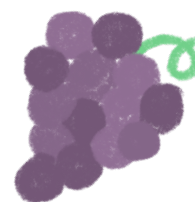
Si el tipo de violencia es abuso sexual se debe denunciar, eso no se resuelve dialogando. No se puede recomendarles a las chicas que busquen la solución solas, debes remitirlas a alguna organización aliada para ayudarla."

1. **Grupo piñas:** "Nadie quiere vivir en un lugar donde te tratan mal y constantemente te hacen sentir que tus ideas, opiniones y necesidades no valen nada. Sin embargo, esto se puede solucionar de otras maneras. Por ejemplo: no tomes decisiones mientras la otra persona (mamá o papá) esté enojada, ni tampoco cuando tú estés enojada. Busca un momento en que todos estén tranquilos y luego dile a mamá o papá la forma en que esta situación te hace sentir. Diles que quisieras que las cosas fueran diferentes, ¿cómo podemos hacer para relacionarnos mejor?"

Si lo consideras necesario, puedes pedirle apoyo a la orientadora de tu escuela o a alguna persona de confianza que pueda hablar con tu madre o con tu padre."

2. **Grupo uvas:** "Recuerda que tienes derecho a divertirte y a tener amistades. Si tu papá actúa de esa manera es porque tal vez le hayan enseñado que las mujeres no deben estar en la calle, porque así es la mejor manera de protegerlas. Hacer que cambie ese modo de pensar es difícil; sin embargo, no es imposible. Algunas opciones son: Pedirle a mamá o a otra persona adulta que hable con él sobre tus derechos. Él debe comprender que las mujeres no están para hacer los quehaceres de la casa, que son personas que también tienen derecho a salir a divertirse. Pueden llegar a acuerdos considerando el equilibrio de tiempo entre diversión y cumplir con los deberes en casa, igual que él lo hace: tiempo de trabajar, tiempo de descansar y tiempo de diversión."

3. **Grupo manzanas:** "Yarimar tiene razón. Ella tiene derecho a tener sus amistades, tanto mujeres como varones. El problema es que las buenas respuestas dichas en un mal momento no funcionan. Si se quiere solucionar un problema, mientras haya gritos y enojos no se logrará nada positivo. También es importante poner atención, pues si los amigos de su hermano son mala compañía para ella, probablemente tampoco sean buena compañía para él. Si son hombres que se expresan así de las mujeres, no vale la pena tenerlos como amigos."



Por ello, lo más recomendable es pedirle a la mamá, al papá o una persona adulta de confianza que la escuche y entienda el derecho de Yarimar a tener amistades, y de esa manera puedan hablar con su hermano.”

4. **Grupo peras:** “Muchas veces, algunas personas adultas proponen cosas que piensan que son para nuestro bienestar sin pensar en las consecuencias que luego tendrán para nuestra vida. Sobre todo, a muchas mujeres adultas les enseñaron que casarse con un hombre era la mejor solución para salir de la pobreza. Pero los tiempos han cambiado y ahora sabes que, aunque hay cosas que requieren más tiempo, paciencia y trabajo, al final tienen mejores resultados. Por ejemplo, ir a la escuela y a la universidad toma casi 15 años, pero el resultado es que tendrás más posibilidades de tener estabilidad económica para toda la vida.

Quizá la madre y la abuela creen que es la forma correcta de resolver los problemas en la casa, aunque no lo sea. Así las criaron a ellas. No se trata de decir que mamá y abuela son malas personas. Otro punto importante que debes saber es que, aunque ellas no lo hagan con mala intención, no es correcto unirse o casarse con un hombre adulto. Eso es una forma de abuso sexual. Es importante reconocer que una persona adulta tiene intereses distintos a los de una niña o adolescente, y debe relacionarse con otra persona adulta, no con una chica menor de edad.

Es importante compartir tus aspiraciones y metas con las personas en quienes confías en tu familia, así ellas podrán ir aprendiendo a respetar tus sueños y tus metas y apoyarte poco a poco. La solución no es salir huyendo de la casa.”

5. **Grupo mangos:** “En algunas ocasiones, la distribución de tareas en el hogar es desigual e injusta para con las mujeres. Es importante dialogar en la familia para que las tareas del hogar sean distribuidas de manera justa. Compártele esto a alguna persona adulta en la que confíes, y díselo de manera tranquila, con ejemplos claros sobre la desigualdad en la carga de deberes que te dan y cómo te hace sentir.



La otra situación a la que hay que poner atención es a la manera en que algunas veces los padres, padrastros, madres o madrastras hablan sobre la obediencia, diciendo que aportan el dinero en la casa y las hijas e hijos deben obedecer sin quejarse. En este punto puedes proponer lo que creas justo y lo que no, y por qué. Es mejor no hacer estos diálogos cuando las personas están discutiendo o están molestas, pues muchas veces están tan furiosas que no entienden de razones.

En cualquiera de las situaciones, salir huyendo no es la mejor solución. Salir huyendo puede exponer tu vida a peligros como abusos o secuestros. Los demás se aprovechan porque piensan que no tienes a nadie para cuidarte.”

7

**Evaluación**

**Duración: 15m**



**Recomendaciones para esta actividad:**

- Mientras las chicas estén exponiendo, debes asegurarte de que haya alguien escribiendo lo que dicen, para evaluar si los mensajes quedaron claros y así decidir qué se debe mejorar en las próximas sesiones.
- Recuerda que las uniones tempranas, así como el abuso sexual, son formas de violencia que deben ser atendidas de inmediato. No puedes recomendarles a las niñas que busquen la solución solas, debes remitirlas a alguna organización aliada para ayudarlas.

**OBJETIVO:** Identificar los conocimientos que quedaron anclados y los que requieren refuerzo para próximas sesiones.

**RESUMEN:** Las chicas expondrán sobre lo aprendido en la sesión.



**DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Para finalizar se les pide a las participantes que se formen en grupos de 3 y cuenten lo que aprendieron en la sesión (durante 5 minutos).
2. Al finalizar los 5 minutos, cada grupo compartirá con el resto de las participantes lo que aprendieron.
3. Agradéceles por su excelente participación y exprésales que puedes apoyarlas si necesitan más información sobre organizaciones y métodos para prevenir la violencia en sus hogares.



Cierra la sesión  
pidiéndoles que se den un  
aplauzo y agradéceles por haber  
participado de esta sesión.

# MI HOGAR ES MI LUGAR SEGURO

## HOGAR SEGURO

Las familias son conjuntos de personas que comúnmente viven en la misma casa y tienen un vínculo sanguíneo o se unen por afinidad. No importa si solo son la mamá y hermanos o hermanas. Si la mamá o el papá están ausentes, siguen siendo una familia y debería ser el grupo de personas que más se conoce, ama y cuida entre sí.

Un hogar seguro es aquel en el que las personas que lo habitan sienten armonía, protección y amor, es donde se da la convivencia de la familia, donde se cuidan, se protegen, comparten momentos felices y también se apoyan para superar los diferentes problemas. No significa que no tengan discusiones o enojos, claro que los hay, pero no se lastiman ni física ni emocionalmente.

Un hogar seguro para las niñas es donde puedan crecer sanamente, con amor y cuidado. Donde no tengan que padecer gritos, golpes o abuso sexual. Donde sepan que, aunque no haya lujos ni riquezas, siempre habrá amor, comida y respeto. Todas las niñas del mundo tienen derecho a un hogar seguro.

Cada persona contribuye al estado de ánimo y la seguridad de la familia, por ejemplo, a través de sus formas de expresarse, sentir, pensar y actuar sobre todo lo que hacen desde el día a la noche.

Todas las familias (grandes, pequeñas, con más recursos económicos o con limitaciones, con casas grandes o pequeñas) pasan por diferentes etapas en la vida, y por diferentes momentos. Todas las familias van cambiando y tienen distintas maneras de enfrentar la realidad. Lo más importante es que sea desde el respeto y el amor entre todos los integrantes.

Nunca se debe ofender, ni pegar “un poquito” ni “bastante” a ningún miembro de la familia, pues antes que ser familia una niña es un ser humano y tiene derecho a vivir sin violencia y a que se respete su integridad. El hogar y la familia debe ser el primer lugar en el que se enseñe y se cumpla ese derecho.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA FAMILIA

Se llama comunicación asertiva a la forma clara, honesta y respetuosa de hablar y expresar ideas, opiniones y sentimientos, para evitar o para resolver conflictos. Es normal que en una familia haya discusiones y que no logren ponerse de acuerdo sobre diferentes problemas cotidianos, pero lo que no es normal es tratar de solucionarlos con gritos, golpes, chantajes u ofensas. Por ello, la comunicación asertiva es la posibilidad de expresar enojos o descontentos sin ofender ni denigrar a nadie, de tener apertura para encontrar puntos medios y no solo exigir que se hagan las cosas como uno cree que se deberían hacer.

Las familias, como el resto de los seres humanos, viven en constante comunicación. Muchas veces se piensa que alguien que no habla es una persona que no se comunica en la familia, sin embargo, está comunicándose ya sea con gestos, expresiones o incluso con su silencio. La comunicación no es algo fijo, si alguna persona aprendió que gritando, ofendiendo o callando obtenía lo que deseaba, puede reaprender formas más respetuosas de comunicarse y resolver los problemas.

Todas las familias viven diversas situaciones y dificultades. No existen familias perfectas. Sin embargo, dentro de los problemas que existan, no se puede tolerar que la forma constante de comunicarse entre los miembros del hogar sea a través de violencia verbal, física o sexual, ni tampoco a través de amenazas o humillaciones que dañen los sueños de las personas. Sobre todo, es importante que se cumplan los derechos de las niñas para que puedan desarrollarse en libertad y felicidad dentro de sus hogares.

Si en la familia hay violencia y dolor, es muy probable que las personas de ese hogar se comporten de manera violenta en la sociedad y, además, crezcan con mucho enojo y tristeza. Es vital aprender y poner lo que toca de nuestra parte para promover hogares felices, que logren comunicarse respetuosamente.



## VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Violencia es el uso del poder para dominar a otra persona. La más conocida es la violencia física; sin embargo, existen muchas más formas de violencia, como la violencia psicológica o emocional, la violencia sexual y la violencia económica.

- \* **Violencia psicológica o emocional:** Se refiere al uso de palabras hirientes que buscan hacerle daño a una persona o aislarla de su entorno social. Se puede dar a través de gritos, chantajes, insultos y burlas, pero también de forma delicada, que parece que no tiene mala intención, pero hace daño. Por ejemplo: "Te verías más bonita si no fueras tan complicada", "Me gustarías más si no fueras tan gordita", "Nunca entiendes nada", "Eres muy tonta".
- \* **Violencia física:** Se presenta con golpes, tirones de brazo, mordiscos, patadas, etc. No importa si fueron pequeños o solamente una vez, se trata de actos de violencia independientemente de su magnitud. Los hombres no deben golpear a las mujeres, ni las mujeres a los hombres, pero tampoco las madres y padres deben golpear a sus hijas e hijos. Esta última es una de las formas de violencia más difíciles de entender y rechazar por la sociedad, porque erróneamente se cree que los hijos e hijas son propiedad de los padres, que pueden disciplinarles con golpes. Todas las personas, sea cual fuere su edad, tienen derecho a vivir sin violencia.
- \* **Violencia sexual:** Este tipo de violencia incluye acechar a una persona utilizando frases eróticas o sexuales. Puede ser escribiéndole mensajes de texto o cartas, con miradas morbosas, con comentarios sexuales o violación. En pocas palabras, es todo acto sexual o tentativa de consumar un acto sexual sin el consentimiento de una de las partes.
- \* **Violencia económica:** Consiste en mantener un control total sobre los recursos financieros de otra persona para forzarla a la dependencia financiera, impidiéndole tener su propio dinero, trabajar o asistir a la escuela.

El matrimonio infantil y las uniones tempranas son una forma de violencia sexual, pues, aunque una chica diga estar de acuerdo con esa unión, no tiene la mayoría de edad ni está en condiciones de poder consentir o negociar en igualdad de condiciones con un hombre mayor que ella.

Las niñas, niños y adolescentes generalmente son quienes sufren más violencia, ya que son vistos como seres sin derechos, propiedad de los adultos, y que por tanto deben cumplir lo que exijan los demás. Esto significa que las personas mayores (desde jóvenes hasta adultos) se sienten con el poder de pegarles y de ofenderles. Los gritos, los jalones de cabello, las ofensas, el encierro en un cuarto, son formas de violencia. En el hogar es muy común el uso de la violencia física cuando una niña, niño o adolescente comete algún error, no quiere hacer los quehaceres o no cumple algún acuerdo.

Hay muchas personas que defienden el uso de la violencia física contra las niñas, niños y adolescentes, porque probablemente fueron criadas de esa manera. Además, dicen que así aprenden a respetar. Pero no hay nada más falso. Existen formas no violentas de crear disciplina y respeto. Si alguien opina de esa manera, entonces está aceptando que si un adulto no cumple sus funciones o quehaceres también hay que golpearle. Decir que está bien pegarles a las niñas, niños y adolescentes es promover un mundo en el que los que tienen más poder golpeen y dominen a los demás.

El abuso sexual (que se da en una relación de una persona menor de edad y un adulto, como el matrimonio infantil y la unión temprana) también es una manifestación de violencia contra las niñas y las adolescentes, a quienes afecta en su vida presente y futura, ya que deja huellas profundas y dolorosas. Les limita su futuro y les hace más duro el camino para salir adelante.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video: "Protección de las niñas y niños".  
<https://www.youtube.com/watch?v=8A1pAaBErgk>. Unicef Nicaragua.
- Video para prevenir el abuso sexual contra los niños.  
<https://www.youtube.com/watch?v=NUu0wqfYCag>.
- Video: "Cuando las familias suman tiempo ganamos todos: por una conciliación real YA". Unicef comité español  
<https://www.youtube.com/watch?v=XOixTqQVyaA>.
- Video: "Modalidades y tipos de violencia".  
<https://www.youtube.com/watch?v=5nQ-Ge2ubtQ>. Instituto Jalisciense de las Mujeres.

## SESIÓN 4: CASA ABIERTA

<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 a 14 años</li><li>• 15 a 17 años</li></ul>	<b>Duración:</b> 2h <b>Tipo:</b> Sensibilización
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocerán en profundidad y se empoderarán de sus derechos.</li><li>• Obtendrán conocimientos y herramientas para la exigibilidad de sus derechos.</li></ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 papelógrafos</li><li>• 12 marcadores</li><li>• 1 masking tape</li><li>• 5 tarjetas con cada caso escrito</li><li>• Listado de organizaciones e instituciones garantes de derechos</li></ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Organizaciones e instituciones garantes de protección</li></ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Derecho a la educación</li><li>• Hogar seguro</li></ul>	

## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	La marcha del reconocimiento	10 minutos	Motivar el reconocimiento de sus capacidades.
2	Casa Chica Calle	30 minutos	Experimentar de manera lúdica la vida fuera del hogar.
3	Dinámica: Vamos a bailar (¡el tren!)	5 minutos	Organizar a las chicas en grupos de trabajo.
4	Trabajo en grupo	40 minutos	
5	Reflexión grupal	10 minutos	Plantear soluciones positivas para que las adolescentes continúen en sus hogares.
6	Evaluación	15 minutos	Informar a las chicas sobre las organizaciones garantes de sus derechos y obtener insumos para enriquecer futuras acciones con ellas u otras chicas.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas</b>	

# TU AGENDA DETALLADA

1

**Dinámica: La marcha del reconocimiento**

**Duración: 10m**

**Recomendación para esta actividad:**  
(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)



2

**Casa – Chica – Calle**

**Duración: 30m**

**Recomendación para esta actividad:**

- Todos los grupos deben ser de 3 chicas. Si alguna chica se queda sin grupo, puede ser quien dirija la primera ronda de la dinámica. Si son 2 chicas que quedan fuera, entonces se forman dos grupos de 4 chicas. Esos dos grupos tendrán 1 casa con 2 chicas. Si por el contrario todos los grupos están completos, entonces tú iniciarás la primera ronda de la dinámica y jugarás con el grupo para lograr que, en la próxima ronda, una de las chicas quede fuera y sea ella quien dirija la segunda ronda.



**MATERIALES:** Papelógrafo y marcadores para escribir lo que las niñas expresen.

**OBJETIVO:** Motivar a las chicas a que reconozcan sus capacidades y experimenten de manera lúdica la vivencia fuera del hogar.

**RESUMEN:** Realizarán un juego en el que conformarán una casa para cada chica, cada ronda las hará cambiar de casa y en algunos momentos alguna de las chicas se quedará sin hogar. La chica que va quedando fuera de los grupos (sin hogar) dirige la siguiente ronda.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pide a las participantes que se dividan en grupos de 3.
2. Indícales que en cada grupo dos de las chicas se tomen las manos y las suban para formar una figura de casa. Ellas serán las casas. La tercera chica se pondrá en medio de ellas, bajo la casa que formaron con los brazos. (Ella será la chica)

- Indícales que tú empezarás la dinámica, y luego la que se quede sin casa será la que continuará dirigiendo la dinámica.
- La persona que está fuera de una casa gritará una de las siguientes palabras: “Casa” – “Chica” – “Calle”. De acuerdo con lo que grite:

Si es “¡Casa!”, todas las casas deben dejar a la chica y correr juntas a encontrar una nueva chica. (las chicas no se moverán de su lugar)

Si es “¡Chica!”, todas las chicas deben dejar su casa y rápidamente correr a encontrar una casa nueva. (las casas no se moverán de su lugar)

Si es “¡Calle!”, todas (tanto chicas como casas) se separan y cambian de parejas para buscar nuevas casas y una nueva chica dentro, moviéndose todas al mismo tiempo.

- Cada vez que alguien diga calle, habrá al menos una persona que quede fuera de su casa y esa será la persona que gritará la siguiente ronda, y así sucesivamente.
- Haz esto durante aproximadamente 5 minutos, ¡la idea es energizar al grupo!
- Cierra la dinámica con un aplauso y ahora invítalas a sentarse en círculo.
- Ahora que todas están sentadas, motiva una reflexión grupal basada en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en la dinámica cuando tenían una casa? ¿Y cómo se sintieron cuando no la tenían? (espera que te respondan al menos 3 chicas)
- En la vida real, ¿cómo creen ustedes que se siente una niña o adolescente que debe irse de su casa? (espera que te respondan al menos 3 chicas)
- ¿Qué razones pueden existir para que una niña o adolescente se vaya de su casa? (espera que te respondan al menos 3 chicas)



9. Mientras están opinando y sin perderles la mirada, escribe en un papelógrafo lo que dicen, focalizándote en escribir los sentimientos y los argumentos que expresen.
10. Cuando terminen de decir lo que sienten y piensan sobre las preguntas, tendrás aproximadamente 5 minutos para hacer una reflexión retomando sus aportes y complementando con los siguientes mensajes clave.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Todas las niñas y adolescentes tienen derecho a la seguridad en un hogar y una familia.
- Todas las niñas y adolescentes deben ser protegidas por sus padres, madres o personas a cargo de su cuidado. Esto significa que la responsabilidad de protegerlas no es algo temporal sino permanente, al menos hasta que cumplan 18 años, independientemente de que se hayan embarazado o casado.
- Las niñas y adolescentes que huyen o deciden irse de su casa también se exponen a riesgos (violencia en la pareja, violencia en la calle, violencia con amigas o amigos, falta de alimentos, falta de espacio seguro para vivir, dificultad para continuar la escuela o abandono escolar, etc.).
- Es verdad que muchas niñas o adolescentes deciden irse de su casa porque viven en situaciones de violencia o riesgo. La violencia contra niñas y adolescentes es una violación de sus derechos y existen organizaciones e instituciones que pueden ayudarlas.
- Muchas niñas o adolescentes que deciden irse de su casa, o que las echaron de su casa, y se casaron o unieron a temprana edad, también pueden enfrentar violencia por parte de su pareja.





- Muchas veces, cuando las niñas o adolescentes se van de su casa para casarse o unirse con alguien, al darse cuenta de su error, quieren regresar a su casa, y en muchos casos ya no las aceptan, les cierran las puertas.
- Si alguna niña o adolescente está en una situación desesperada, o en situaciones de violencia, debes ponerla en contacto con las instituciones garantes de sus derechos. Ahí pueden ayudarla a encontrar soluciones que le permitan estar segura y seguir adelante.

3

**Dinámica: Vamos a bailar (¡El tren!)**

**Duración: 5m**

**Recomendación para esta actividad:**

(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)

- Asegúrate de que al finalizar la dinámica queden conformados 5 grupos de 4 chicas cada uno.



4

**Trabajo y presentación de grupos**

**Duración: 40m**

**Recomendación para esta actividad:**

- Circula por los grupos para contestar dudas o apoyar a los grupos que lo requieran.



5

**Reflexión grupal**

**Duración: 10m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

**- Antes de la sesión**

- Prepara 5 tarjetas u hojas en las que esté escrito cada caso. Prepara 1 papelógrafo con las preguntas que deben trabajar en los grupos y pégalo a la pared.
- Prepara 1 papelógrafo con el listado de organizaciones e instituciones garantes de protección o que brindan apoyo a madres solteras, niñas o adolescentes en MIUT o en riesgo de estarlo, presentes en tu municipio o provincia.



## - Durante de la sesión

- La idea no es evaluar si las respuestas están bien o mal, sino provocar la reflexión sobre las garantías y el ejercicio de derechos de las niñas y adolescentes en cada una de las situaciones.

Intenta siempre demostrar el peligro y daño mayor que enfrentan si se unen con un hombre antes de terminar la escuela. También focalízate en la opción de buscar ayuda en las organizaciones e instituciones garantes de derechos en tu zona, e incluso, si ves una niña o adolescente en una situación en la que se están violentando sus derechos, no dudes en acompañarla a hacer la denuncia.

Es importante escuchar los planteamientos de las niñas y adolescentes a las distintas situaciones planteadas en el Trabajo en grupo, pues esto podría dar pistas sobre sus propias experiencias y orientar el seguimiento de casos específicos.

**MATERIALES:** 5 tarjetas con los casos escritos, 10 papelógrafos y 10 marcadores, 1 papelógrafo pegado a la pared con las preguntas que deben trabajar en los grupos, 1 papelógrafo con el listado de organizaciones.

**OBJETIVO:** Organizar a las chicas en grupos de trabajo. Que las chicas logren plantear soluciones positivas para no irse de su hogar.

**RESUMEN:** Inicialmente dividirás a las chicas en 5 grupos de trabajo. Luego cada grupo de trabajo tendrá un caso de una chica menor de 18 años que se enfrenta a la posibilidad de unirse o casarse con un hombre mayor. Las chicas deberán analizar y responder 4 preguntas que apoyen la reflexión.

**DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Al finalizar la dinámica *Vamos a bailar (¡El tren!)*, explícales que ahora que están reunidas en grupo, leerán un caso de una chica y tendrán 15 minutos para responder las preguntas. Después pasarán a exponer sus respuestas al resto de las compañeras.

**Detalle de los casos para cada tarjeta:**

**Grupo 1:** Clara tiene 15 años. Dejó la escuela porque Roberto le ofreció que él la cuidaría, la amaría y le daría todo lo que quisiera comprarse. Roberto tiene 32 años. Clara lo aceptó porque estaba cansada de que en su casa solo vivían regañándola, castigándola y ofendiéndola.

**Grupo 2:** Carmen, de 16 años, acaba de saber que está embarazada de Freddy, que tiene 28 años. Comenzaron a salir y luego él le pidió una prueba de amor. Ella quiere irse de la casa porque le da miedo que, al saber de su embarazo, su padre la golpeé y la mande a la calle. Resulta que Freddy es casado y no quiere saber nada del embarazo ni de Carmen.

**Grupo 3:** Wanda tiene 14 años. Dice estar enamorada de Andrés, un hombre de 30 años, entrenador de voleibol. Ella no quiere seguir estudiando, pues cree que es mejor casarse con él y vivir solos e independientes. Él le ha ofrecido rentar un pequeño cuarto mientras la cosa se mejora económicamente. Ella está planeando irse de su casa.

**Grupo 4:** Angelina tiene 15 años y vive con su abuela; sus padres se separaron hace años. Acaba de conocer a Félix, recién llegado de los Estados Unidos y de 25 años. Han estado saliendo a escondidas a distintos lugares y él le ha ofrecido que se vayan a vivir juntos a casa de su mamá. Él está empezando un proyecto de mensajería con motoconchos y dice que la va muy bien. Le ha ofrecido ayudarla con los estudios y apoyarla en sus gastos. Ella quiere irse con él.

**Grupo 5:** Altagracia tiene 16 años. Es una excelente alumna en la escuela. Desde hace dos años su familia ha tenido serios problemas económicos y le han dicho que es tiempo de que se vaya buscando un marido, que sea bueno y la ayude a terminar la secundaria y seguir estudiando en la universidad, pues ellos ya no pueden más por sus limitaciones económicas. Hace un par de meses le presentaron a Nelson, de 35 años y dueño de dos colmados en la zona de su casa. Nelson le ha pedido que se vaya a vivir con él, y Altagracia lo está pensando como una posibilidad de resolver su situación, pero en realidad no quisiera hacerlo.

**Las preguntas que cada grupo responderá son las siguientes:**

- ¿Qué sería lo peor que podría pasar si ella decide irse de su casa?
- ¿Cuál podría ser una ventaja de hacerlo?
- ¿Qué le aconsejarían ustedes para cuidar mejor su futuro?
- ¿Quiénes pueden ayudarla a salir de ese problema?



2. Mientras los grupos trabajan, circula entre ellos para poder apoyarlas si lo requieren.
3. Explícales que cada grupo debe elegir una representante para presentar sus respuestas a las preguntas del caso que trabajaron, y que tendrá 5 minutos para hacerlo.
4. Cuando hayan pasado 15 minutos, informa que el tiempo para el trabajo en grupo ha terminado y que pasarán a exponer los resultados en plenaria.
5. Cada grupo tendrá 5 minutos para exponer sus resultados. (Esto tomará 25 minutos aproximadamente)
6. Retomando las presentaciones y reacciones de cada grupo, reflexiona sobre los riesgos y beneficios de cada una de las propuestas presentadas. Motiva al grupo a identificar conclusiones generales y comunes a todos los casos.
7. Apóyate en los siguientes mensajes claves para apoyar la reflexión grupal.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Aunque parecen 5 casos distintos, todos tienen la misma reflexión: irse de casa sin haber terminado la escuela y con un hombre mayor puede tener consecuencias peores a las actuales. Completar la secundaria y continuar con la formación técnica o profesional es una oportunidad para alcanzar la independencia económica, evitando así depender de otras personas o de un hombre que las obligue a hacer lo que él desea.
- Puedes decirles: “Si un hombre te dijera que él puede darte todo lo que sueñas sin que tengas que trabajar o esforzarte todos esos años estudiando, recuerda que lo que te dé será siempre a cambio de mantenerte atrapada y presa de sus decisiones”. Si es un hombre adulto, es un abusador; muchos hombres adultos se aprovechan de las situaciones de necesidad de algunas niñas y adolescentes.
- Una relación entre una chica menor de 18 años y una persona adulta cinco años mayor constituye un delito de abuso sexual, según la legislación dominicana. Este delito debe ser atendido y penado por las autoridades competentes para proteger el interés de la niña o adolescente.
- Es importante plantear en todo momento que los derechos de las niñas y adolescentes no se acaban. Es decir, están presentes y deben ser garantizados, independientemente de si la niña o adolescente está en su casa o no, o en la escuela o fuera de la escuela, o embarazada o viviendo con una pareja.
- Se debe respetar a las otras niñas y adolescentes. No juzgar las razones por las cuales están en esa situación de uniones tempranas, sino más bien identificar posibles soluciones a una problemática que nos afecta a todas las personas, de distintas maneras, pero a todas las personas.



# TU AGENDA DETALLADA

8. Cuando finalices tu reflexión, pregúntales si están de acuerdo con lo que dijiste, y si les gustaría añadir algo más. Dales oportunidad para volver a expresarse.

6

Evaluación

Duración: 15m

### Recomendación para esta actividad:

- Muéstrales la cartulina con la lista de nombres y teléfonos de las organizaciones que trabajan con los derechos de niñas y adolescentes en esa comunidad. Si sabes dónde quedan ubicadas sus oficinas, puedes decírselo. También puedes indicar que si necesitan más información, con gusto se la darás. Explícales que no te enojarás si la sesión no les gustó. Al contrario, si te lo dicen, podrás mejorar la próxima vez.

**OBJETIVO:** Informar a las chicas sobre las organizaciones garantes de sus derechos y obtener insumos para enriquecer futuras acciones con ellas mismas o con otras chicas.

**RESUMEN:** Las chicas se dividirán en grupos de 3 y dialogarán sobre lo que aprendieron en la sesión. Posteriormente pedirás a algunas de ellas que compartan con el resto del salón. Cerrarás la sesión agradeciendo y brindándoles información sobre organizaciones de su comunidad que apoyan los derechos de las chicas.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pídeles que vuelvan a reunirse en grupos de 3 y compartan en su grupo lo que aprendieron en la sesión (5 minutos).
2. Luego pide a 3 o 5 participantes que compartan en plenaria lo que aprendieron.
3. Agradéceles por su excelente participación y exprésales que puedes apoyarlas si necesitan más información sobre las organizaciones que brindan apoyo a las chicas para prevenir que se vayan de casa o se unan con un hombre mayor.



Cierra la sesión  
pidiéndoles que se den un  
aplauzo y agradéceles por haber  
participado de esta sesión.

## CASA ABIERTA

### DERECHO A LA EDUCACIÓN

Es importante reconocer que el derecho a la educación es fundamental y esencial en la vida de las personas y empieza desde la niñez. Gracias a este derecho el mundo ha podido avanzar, las personas han podido crecer y disfrutar de mejores condiciones de vida.

Unicef explica que:

*“La educación es un derecho que permite que se cumplan otros derechos, protege, brinda oportunidades de aprendizaje e impulsa el desarrollo social, emocional, intelectual y físico. Incluye la seguridad física de las escuelas y el bienestar cognitivo y socioafectivo, que permiten desarrollar el máximo potencial de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.”*

En la escuela no solo se aprende lengua, matemáticas o ciencias (que son muy importantes) sino que también se desarrolla la personalidad, se descubren habilidades, se forma parte de un grupo y se celebran actividades creativas y culturales. Estar en la escuela ayuda a las chicas a sentir que sus vidas tienen mucho potencial y futuro. Estar en la escuela permite utilizar el tiempo en crecer, en aprender y en participar en actividades propias de la edad.

Gracias a que asisten a la escuela, las chicas encuentran orientación sobre la formación profesional, oportunidades de empleo y las posibilidades de carrera para cuando sean mayores de edad. Con la consejería escolar se apoya a niñas y adolescentes a prevenir o detener situaciones de maltrato.



## VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Las familias son conjuntos de personas que comúnmente viven en la misma casa y tienen un vínculo sanguíneo o se unen por afinidad. No importa si solo son la mamá y hermanos o hermanas. Si la mamá o el papá están ausentes, siguen siendo una familia y debería ser el grupo de personas que más se conoce, ama y cuida entre sí.

Se llama hogar al lugar donde sentimos protección y amor, donde se da la convivencia de la familia. Un hogar seguro es aquel en el que las personas que lo habitan sienten armonía, protección y amor, es donde se da la convivencia de la familia, donde se cuidan, se protegen, comparten momentos felices y también se apoyan para superar los diferentes problemas. No significa que no tengan discusiones o enojos, claro que los hay, pero no se lastiman ni física ni emocionalmente.

Un hogar seguro para las niñas es donde puedan crecer sanamente, con amor y cuidado. Donde no tengan que padecer gritos, golpes o abuso sexual. Donde sepan que, aunque no haya lujos ni riquezas, siempre habrá amor, comida y respeto. Todas las niñas del mundo tienen derecho a un hogar seguro.

Cada persona contribuye al estado de ánimo y seguridad de la familia y, por ende, del hogar. En la familia, todas las ideas deben ser respetadas e integradas a las decisiones familiares por igual. Todas las familias (grandes, pequeñas, con más recursos económicos o con limitaciones, con casas grandes o pequeñas) pasan por diferentes etapas en la vida, y por diferentes momentos. Todas las familias van cambiando y tienen distintas maneras de enfrentar la realidad. Lo más importante es que sea desde el respeto y el amor entre todos los integrantes.

Nunca se debe ofender, ni pegar “un poquito” ni “bastante” a ningún miembro de la familia, pues antes que ser familia una niña es un ser humano y tiene derecho a vivir sin violencia y a que se respete su integridad. El hogar y la familia debe ser el primer lugar en el que se enseñe y se cumpla ese derecho. Recuerda que muchas veces las madres y padres se criaron con golpes o violencia y creen que esa es la forma de educar a sus hijos e hijas. Quizá no tenían los conocimientos y herramientas que ahora tienes tú. El mundo ha cambiado y las relaciones humanas también. Por ello, en tus manos está cambiar la violencia por amor y convivencia en paz.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video de motivación y reflexión sobre Derecho a la educación (UNESCO). Breve resumen sobre el derecho a la educación para iniciar el diálogo sobre cómo se cumple este derecho en la vida de las niñas y adolescentes. <https://youtu.be/2KEZc4oIB9s>. Uso preferible con facilitadoras, personas líderes de la comunidad para preparar actividades y participantes de 15 a 17 años.
- Convención sobre los Derechos del Niño. <https://www.unicef.es/publicacion/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- Video de motivación y reflexión sobre el matrimonio infantil. Corto animado para ilustrar la problemática del matrimonio infantil. De uso general con las participantes, puede ser un detonante para el diálogo sobre la problemática del MIUT. <https://youtu.be/x9wqVmVa3oc>
- Guía para prevenir el maltrato infantil (texto para madres y padres) (Lectura de consulta para entender conceptos claves y consecuencias del maltrato a niñas, niños y adolescentes en el hogar). <https://www.unicef.org/paraguay/informes/guia-para-prevenir-el-maltrato-infantil-en-el-ambito-familiar>

## SESIÓN 5: TUMBA ESO



<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 a 14 años</li> <li>• 15 a 17 años</li> </ul>	<b>Duración:</b> 2h <b>Tipo:</b> Sensibilización
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán cuáles son las consecuencias negativas del matrimonio infantil y las uniones tempranas en su vida y de esta manera evitarán casarse o unirse a su edad.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo de una cofacilitadora con experiencia en manejo de emociones</li> <li>• 8 marcadores</li> <li>• 6 papelógrafos</li> <li>• 1 masking tape</li> <li>• Salón con energía eléctrica y regleta</li> <li>• Video educativo de prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas (UNICEF República Dominicana)</li> <li>• 1 bocina</li> <li>• 1 proyector de video y cables para conectar el sonido a la bocina</li> <li>• 1 pantalla (o una pared blanca limpia)</li> <li>• 1 laptop o el video educativo sobre la historia de Paola en USB</li> <li>• USB con canciones juveniles (no machistas ni sexistas)</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué son los derechos humanos?</li> <li>• Derechos de la niñez y la adolescencia</li> <li>• Abuso sexual</li> <li>• De qué se trata el derecho a ser feliz</li> <li>• Ser mujeres profesionales</li> <li>• Violencia y tipos de violencia</li> <li>• ¿Qué dice la ley dominicana sobre los hombres que se casan o unen con una niña o adolescente?</li> </ul>	



**Información que necesitas para facilitar esta sesión**

- Ficha de contenido de esta actividad
- Video educativo sobre prevención del MIUT (“Casarme ahora no es para mí”)
- Capítulo con los conceptos claves

## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Círculos de cariño	10 minutos	Generar un espacio de confianza y calor humano en el grupo de participantes.
2	Pasa al frente	20 minutos	Identificar las percepciones de las chicas sobre el matrimonio infantil y las uniones tempranas.
3	Dinámica para formar grupos	5 minutos	Organizar a las chicas para su trabajo grupal.
4	Video educativo sobre la historia de Paola	10 minutos	Sensibilizar sobre el impacto del matrimonio infantil y las uniones tempranas en su vida.
5	Trabajo en grupo	20 minutos	Identificar y dialogar sobre las causas y los verdaderos responsables de las uniones tempranas.
6	Exposición de resultados	30 minutos	
7	Cierre	15 minutos	Motivarlas a creer en su capacidad para rechazar propuestas de unirse o casarse a temprana edad.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas</b>	

1

## Círculos de cariño

Duración: 10m

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Ayuda a las chicas a sentirse libres y seguras para moverse, bailar o reírse. Trata de animarlas a disfrutar la actividad, baila y ríe con ellas. Si están hablando, no las hagas callar. Esto será importante para que en la próxima actividad se integren más a la actividad grupal. Si hay más de una persona facilitando, que la otra persona se integre al círculo.
- En caso de que alguna persona no quiera, no pueda o le cueste bailar (por las razones que sean —religiosas, de salud, de opción, etc.—), se animará a que se integre en el círculo y camine en lugar de bailar. La idea es que todas puedan participar de este momento de integración y compartir.
- Si no tienes muchas canciones o te resulta complicado cambiarlas, puedes usar la misma en toda la dinámica.



**MATERIALES:** Antes de iniciar la actividad, debes pegar 1 papelógrafo en la pared y tener 2 marcadores. Prepara la bocina para poner canciones juveniles (no sexistas).

**OBJETIVO:** Generar entre las chicas un espacio de confianza y calor humano.

**RESUMEN:** Realizarás una dinámica en la que las chicas se reunirán en dos círculos y cada vez que se encuentren frente a frente dialogarán sobre lo siguiente: sus nombres, gustos y sobre los casos que conozcan de las uniones tempranas en su comunidad.

### DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pide a las participantes que formen dos círculos con igual número de personas cada uno (aprox. 10 participantes en cada círculo). Ubica un círculo dentro del otro, con las participantes enfrentadas cara a cara.

# TU AGENDA DETALLADA

2. Explícales que sonará una canción y el círculo de adentro girará hacia un lado mientras que el de afuera girará hacia el lado contrario.
3. En cada ronda, haz sonar una canción juvenil durante aproximadamente 30 segundos, anímalas a bailar o a hacer gestos divertidos. Al detener la música, deben tomarse de las manos con la chica que quedó al frente y tendrán un tiempo corto para hablar sobre diferentes temas. Cuando todas hayan comprendido cómo funciona, empieza con las 4 rondas, de la siguiente manera:

**Ronda 1:** Al detener la música, tendrán 1 minuto para hablar sobre lo siguiente: su nombre y algo que les gusta hacer. (Da ejemplos: me gusta comer, jugar, bailar, etc.)

**Ronda 2:** Al detener la música, tendrán 2 minutos para hablar sobre lo siguiente: ¿Qué problemas enfrentan las niñas y adolescentes en mi comunidad?

**Ronda 3:** Al detener la música, tendrán 1 minuto para compartir sobre lo siguiente: ¿Han visto algún caso de hombres adultos que buscan chicas menores para enamorarlas o llevárselas a vivir?

**Ronda 4:** Al detener la música, tendrán 2 minutos para hablar sobre lo siguiente: ¿Qué le aconsejarías a una amiga de tu edad que esté pensando irse a vivir con un hombre adulto?

4. Al finalizar las 4 rondas, detén la música, agradéceles por participar, pide que todas se den un aplauso y luego pide que regresen a sus asientos.
5. Cuando todas hayan regresado a sus asientos, manteniendo la alegría de la actividad ponte cerca del papelógrafo que pegaste en la pared y pide a 3 participantes que compartan lo siguiente:

- ¿Qué cosas les llamaron la atención de lo que compartieron?
- ¿Qué les gustaría aprender hoy? (si otras quieren hablar, permíteles opinar)



**Una idea de cómo decirlo:** “Esta actividad es para que dialoguemos juntas sobre nuestro futuro y evitemos caer en algunas situaciones que limitan ser felices, por ejemplo, unirse con un hombre antes de terminar la escuela. Diviértete y a aprender”.

2

Pasa al frente

Duración: 20m

**Recomendaciones para esta actividad:**

- A pesar de que has tratado de animarlas para que estén alegres, en esta dinámica debes ayudarlas a tomarlo con seriedad (pero no con enojo). Sé paciente y espera que las chicas escuchen cada frase y decidan si pasar al frente o no. También déjalas elegir si quieren regresarse hacia atrás. No te rías de sus comentarios, pero tampoco seas indiferente. A partir de la quinta frase, muchas se sentirán confundidas sobre qué decisión tomar y otras pueden burlarse. Llámalas siempre a la calma y recuérdales que es una decisión personal, que debemos respetar las opiniones de las demás. (Sin mucho discurso)
- Promueve que las chicas participen con transparencia, es decir, siendo honestas con ellas mismas. Diles que no estás ahí para ser juzgadas y no deben responder lo mejor para quedar bien, sino que tienen libertad para expresar lo que de verdad sienten o piensan.

**MATERIALES:** Una hoja con las 8 frases que mencionarás y con las 5 preguntas de reflexión posterior.

**OBJETIVO:** Identificar las percepciones de las chicas sobre el matrimonio infantil y las uniones tempranas.

**RESUMEN:** Leerás 8 frases. Cada vez que leas una frase, la chica que esté de acuerdo con la frase dará 3 pasos al frente y luego volverá a su lugar. Posteriormente reflexionarán grupalmente sobre qué les hizo sentir o pensar cada frase.

# TU AGENDA DETALLADA

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pide a las participantes que se ubiquen al fondo del salón, mirando hacia al frente.
2. Indícales que leerás unas frases. Aquellas que estén de acuerdo darán 3 pasos al frente. Aquellas que no estén de acuerdo o no estén seguras, se quedarán calladas y no se moverán de su lugar.
3. Recuérdales que ninguna debe obligar a otra a pasar al frente ni tampoco criticar a quien pasó al frente o se quedó atrás. Juntas vamos a respetarnos.
4. Cuando confirmes que todas comprendieron las indicaciones, diles que vas a empezar.
5. Lee cada frase con calma, sin que parezca una lección de clases. Espera al menos 5 segundos y repite la misma frase. A veces las chicas deciden pasar cuando repites la frase. Una vez que hayan pasado al frente las chicas que se sentían identificadas, espera de 3 a 5 segundos y repite esta expresión: "Véanse quienes están juntas. Piensen en cómo se sienten. Pueden volver a su lugar".

### Frases que leerás:

Da 3 pasos al frente si: te gusta bailar y salir a divertirte

Da 3 pasos al frente si: te gustaría encontrarte un chico que sea romántico y buena persona

Da 3 pasos al frente si: quisieras terminar tu carrera universitaria y ser una profesional



**Da 3 pasos al frente si:** crees que las chicas deben casarse con un hombre mayor que ellas para que las ponga a valer y estar mejor

**Da 3 pasos al frente si:** crees que las chicas que se juntan o casan con un hombre mayor de 25 años son chapeadoras

**Da 3 pasos al frente si:** crees que casarse o juntarse es una forma de salir de la pobreza o resolver un problema

**Da 3 pasos al frente si:** crees que harías algo para evitar que una adolescente se una o se case con un hombre mucho mayor que ella

**Da 3 pasos al frente si:** crees que hay que denunciar los casos de un hombre mayor que se quiera unir con una adolescente

6. Luego de leer las 8 frases, pídeles que en silencio regresen al fondo del salón y piensen cómo se sintieron con el ejercicio.
7. Mientras están sentadas en silencio, explícales que leerás algunas preguntas pero que no deben responder, solo escucharte y reflexionar sobre las respuestas en silencio. Dale tiempo para que se las puedan pensar (al menos 1 minuto para cada reflexión).

- ¿Tengo derecho a ser feliz?
- ¿Tengo derecho a ser una mujer profesional independiente?
- ¿Qué debo hacer para lograr ser una mujer profesional?
- Si me caso o me junto con un hombre en estos momentos, ¿qué pasará con mi vida, con mis metas y mis sueños?
- Si quisiera casarme, ¿cuál sería la mejor edad para hacerlo?



# TU AGENDA DETALLADA

8. Al finalizar, haz una breve pausa y luego pregunta si alguna quisiera compartir cómo se sintió con la actividad. No tienen que responder cada una de las preguntas, sino solo decir cómo se sintieron reflexionando sobre este tema.
9. Si ninguna opina libremente, pídele a 3 o 4 participantes que compartan (respetando si no desean opinar). Indaga en el grupo si antes habían pensado sobre estos temas.
10. Agradece al grupo por participar y tener la confianza de compartir lo que piensan.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

**Puedes utilizar los siguientes guiones con las participantes:**

- Esta actividad te ayuda a pensar en tu futuro, a soñar como una gran profesional, pero también te hace pensar en que todo depende de las decisiones que tomes en el presente.
- Ser una mujer profesional es ser una mujer con una carrera técnica o universitaria, una mujer que puede conseguir un buen trabajo por el que le paguen bien y puede cumplir sus sueños por sí misma y no depender de nadie.
- Tienes derecho a ser feliz y la felicidad no ocurre con magia, sino que debes hacer que suceda (estudiando, preparándote para la vida, no casándote siendo menor de edad). Todos los días vas a clases o haces los quehaceres de la casa, pero te debes dar tiempo para soñar y pensar qué debes hacer y qué no debes hacer para lograr ser feliz y cumplir con tus sueños.
- Todas las chicas quieren llegar a ser una mujer profesional y ser felices. Hoy vas a aprender un poco cómo lograrlo.

3

## Dinámica grupos 1, 2, 3 y 4

Duración: 5m

### Recomendación para esta actividad:

- Asegúrate de que se formen 4 grupos.



4

## Video educativo

Duración: 10m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Antes de empezar a ver el video en grupos, infórmalas que al terminar habrá un momento para opinar sobre lo que les pareció. Pide su atención para que luego puedan participar de la discusión y también para no interrumpir a las demás.
- Al ver el video, no te pares a observarlas, mejor siéntate con ellas. Recuerda que esta historia podrá mover muchos sentimientos de tristeza, enojo o frustración y es posible que alguna participante se vea reflejada en la historia. Por lo tanto, prepárate: si alguna chica llora e identificas que no se puede contener, acércate a ella y discretamente dile que puede salir del salón con la cofacilitadora para calmarse o hablar y desahogarse.



5

## Trabajo en grupo

Duración: 20m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Pasa por cada grupo para confirmar si comprendieron las indicaciones. Recuérdales que primero deben dialogar sobre lo que opinan y después escribir o dibujar en el papelógrafo. Deja trabajar solo a cada grupo al menos 5 a 10 minutos, y vuelve a hacer otra ronda para confirmar que están trabajando a gusto y bien.
- Si ves necesario intervenir cuando alguna discusión pueda ser contraria a las reflexiones que se están promoviendo en esta actividad, hazlo con respeto.



Siéntate con ellas, intégrate y déjalas hablar, escucha sus dudas o valoraciones y luego de forma sencilla y respetuosa ayúdalas a analizar sus comentarios. (Analiza si algún comentario corresponde a la lista de las 10 expresiones comunes que justifican las uniones tempranas y la forma recomendada para responder, y ayúdate con las sugerencias de argumentos de respuesta).

- Esta técnica se recomienda para evitar que el comentario errado (expresión negativa) sea adoptado por otras participantes. Cuando estén todas reunidas nuevamente en el círculo general podrás mencionarlo, pero ya habrá algunas que estarán un poco más claras sobre la reflexión.
- En la pregunta que pide que piensen en un final diferente para el video sobre la historia de Paola, las chicas pueden elegir cambiar la historia desde cualquier parte (no se refiere solo a la última escena).

6

Exposición de resultados

Duración: 30m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Cada grupo decide si pasan todas o solamente una por grupo.
- Diles que todas están aprendiendo y no está permitido burlarse ni irrespetar a otras con comentarios o gestos.
- Debes leer bien las reflexiones recomendadas para cada pregunta, para que puedas explicarlas de forma natural.
- Cuando hagas la reflexión después de que cada grupo exponga, no menosprecies ni critiques lo que el grupo dijo (incluso si sus respuestas no fueron correctas). Haz que sientan que su opinión vale y es escuchada.





**MATERIALES:** Video educativo de prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas (UNICEF República Dominicana) sin la sección de preguntas y trabajos grupales. Proyector con su cable compatible con la laptop listo para proyectar el video, cable para pasar audio de la laptop a la bocina, bocina, regleta, extensión y acceso a energía eléctrica. 1 papelógrafo y 2 marcadores para cada grupo.



**OBJETIVO:** Sensibilizar a las chicas sobre el impacto negativo que puede tener casarse o unirse antes de los 18 años, y reflexionar grupalmente sobre las causas y los verdaderos responsables de esta problemática.



**RESUMEN:** Las chicas divididas en 4 grupos verán el video educativo “Casarme ahora no es para mí”, que narra el video sobre la historia de Paola. Al terminar de ver el video, reflexionarán en sus grupos a partir de una guía de preguntas que les entregarás. Al finalizar, cada grupo tendrá 5 minutos para exponer sus resultados.

## DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pídeles que se numeren del 1 al 4. Luego pide que se unan en grupo todos los números iguales. De esta manera, las participantes quedarán divididas en 4 grupos.
2. Cuando todas estén en sus grupos, invítalas a ponerse cómodas (sentadas en el suelo o en sillas). Explícales que ahora verán un video y que deben mantener silencio para poder verlo y comprenderlo.
3. Cuando terminen de ver el video educativo se reunirán en sus grupos y responderán las siguientes preguntas, ya sea a través de un dibujo o un esquema escrito:

**Grupo # 1:**

- a) ¿Qué causó que Paola se casara? b) Piensa en otro final para esta historia.

**Grupo # 2:**

- a) ¿Qué consecuencias tuvo el casamiento para Paola?
- b) Piensa en otro final para esta historia.

**Grupo # 3:**

- a) ¿Quiénes fueron los principales responsables de lo que pasó con Paola?
- b) Piensa en otro final para esta historia.

**Grupo # 4:**

- a) ¿Qué podía hacer Paola para salir de la violencia que vivía en su casa?
- b) Piensa en otro final para esta historia.

4. Explícales que tendrán 20 minutos para terminar su trabajo de grupo y que deben elegir a una o varias para que lo presenten. También pueden hacer una presentación grupal o artística.
5. Explícales también que cada grupo tendrá 5 minutos para exponer su trabajo y que pueden utilizar toda su creatividad para presentarlo.
6. Pasado el tiempo de trabajo grupal, diles que necesitas su atención porque comenzarán las presentaciones grupales.
7. Pide que pase el primer grupo y exponga los resultados. Recuerda que después de la exposición de cada grupo debes hacer una reflexión corta (2 minutos) con ayuda de los mensajes claves para reflexionar.
8. Haz que luego de la presentación de cada grupo, los demás grupos puedan opinar, apoyar o contradecir lo presentado.
9. Cuando terminen, haz una reflexión final con ayuda de los mensajes clave.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

**Pensar un final diferente para la historia:** (Haz esta pregunta a cada grupo cuando haya terminado de exponer)

- Aunque creas que las chicas crearán un final feliz evitando que se vaya con el hombre adulto o denunciando al padrastro, pueden sorprenderte con ideas que no sean las más acertadas. Permíteles que inventen un nuevo final y después de que lo hayan compartido y de agradecerles por ser creativas, puedes preguntarles lo siguiente: ¿qué final harías tú? Por ejemplo:

*Acompañaría a Paola a hablar con la consejera de su escuela, para que puedan denunciar a su padrastro. Así él iría preso y entonces la vida en la casa ya no sería un infierno. También las instituciones ayudan a las madres a tener apoyo psicológico para superar esa tristeza y ayudar a su hija a vivir libre y feliz.*

### Grupo # 1:

#### a) ¿Qué causó que Paola se casara?

- \* La violencia y el abuso del padrastro de Paola causaron que ella quisiera huir de su casa. Se sentía triste y con miedo. La mejor solución es denunciar el abuso sexual. El abuso sexual debe ser denunciado siempre (además está penado por ley). El que debía irse de la casa es él y no ella.
- \* La madre no es la mala, quizás ella también estaba siendo víctima de violencia y no se daba cuenta de lo que estaba pasando con su hija.
- \* Es importante hablar y buscar ayuda para no cargar con ese peso sola y tomar peores decisiones. Si buscas las instituciones y organizaciones puedes lograr que la situación de abuso acabe y empezar una vida más tranquila, sin violencia y feliz.

## Grupo # 2:

### a) ¿Qué consecuencias tuvo el casamiento para Paola?

- \* Tuvo más problemas y tristezas en su vida. Encontró maltrato y dolor. Casarse o unirse con alguien mayor y sin haber terminado la secundaria o la universidad trae muchos más problemas de los que había al inicio.
- \* Su pareja la maltrató y al final la abandonó.
- \* Tener un hijo a esa edad le creó más dificultades para estudiar y trabajar. Y no es ella sola quien sufre, también sufre su bebé.
- \* Aunque la historia no lo especifica, probablemente dejó los estudios para poder atender la casa y a su marido.
- \* Tener que cuidar a un bebé sola la obligó a trabajar en un lugar en el que las condiciones y la paga no eran las mejores (una banca), pero era a lo que podía acceder al no haber terminado la secundaria.

## Grupo # 3:

### a) ¿Quiénes fueron los principales responsables de lo que pasó con Paola?

- \* El responsable y culpable principal de esta triste historia es el hombre adulto. Aunque parezca que Paola se fue con él por su propia voluntad, eso no es cierto, porque él la manipuló y se aprovechó de la difícil situación en la que Paola estaba. Además, la engañó, le hizo creer que la amaba y que la iba a sacar de sus problemas. Eso significa que él tenía más experiencia y poder (malicia). El hombre se aprovechó de la inocencia y de los problemas de Paola. Sabía que, si se la llevaba, la iba a controlar económicamente.
- \* El otro culpable fue el padrastro que abusaba de Paola.
- \* Aunque el consejo que le dio su amiga no fue el correcto, no significa que sea culpable, simplemente estaba equivocada.



La amiga de Paola era otra adolescente igual que ella y tampoco tenía la información ni las herramientas necesarias para ayudar a Paola. Puede ser que a ella le hayan enseñado que las mujeres necesitan un hombre que las saque de la pobreza o que los hombres son la salvación de las mujeres.

- \* La madre no es la culpable, ni tampoco la amiga que le dio un mal consejo. Quizá no la ayudaron como debían, pero eso no significa que sean las culpables o responsables. El culpable y responsable principal es quien comete el delito.

## **Grupo # 4:**

### **a) ¿Qué podía hacer Paola para salir de la violencia que vivía en su casa materna?**

- \* La mejor solución para Paola era buscar ayuda profesional para denunciar al padrastro abusador y denunciar al hombre que busca chicas menores de edad, que le presentó su amiga.
  - \* Hablar con la mamá y luego con la consejera de la escuela para conseguir consejería para las dos.
  - \* Tanto Paola como su mamá necesitaban ayuda con terapia psicológica para superar esas heridas y así poder salir adelante.
  - \* Es importante buscar ayuda con las instituciones del Estado (fiscalía) y hacer la denuncia, o bien con personas líderes de la comunidad o de la junta de protección local.
- Lo más importante en todas las intervenciones es que ayudes a las chicas a que no culpen ni a Paola, ni a su madre ni a su amiga. Debes visibilizar la culpabilidad y delito del padrastro y del hombre que se llevó a Paola a vivir con él.
  - También debes recordarles la importancia de buscar ayuda con las instituciones del Estado (Ministerio de la Mujer o fiscalía) y hacer la denuncia, o bien con personas líderes de la comunidad o de la junta de protección local.
  - Del mismo modo, debes explicarles la importancia de buscar apoyo y consejería para ella y su mamá, de tal manera que puedan liberarse de culpas y temores ante el abuso que sufrió Paola.

7

Cierre

Duración: 15m



## Recomendaciones para esta actividad:

- No trates de repetir todo o de presionarlas para que digan todo tal como tú lo dijiste. Para ellas son temas nuevos, así que es normal que no hayan captado toda la sesión.
- Asegúrate de que participen las que no hablaron mucho en la actividad anterior. (no obligues)
- Diles que todas están aprendiendo y que no está permitido burlarse ni irrespetar a otras con comentarios o gestos.
- No menosprecies ni critiques lo que las parejas digan (incluso si sus respuestas no fueran correctas). Haz que sientan que su opinión vale.
- Si es necesario, repite las reflexiones que tienen que ver con no culpar ni a Paola, ni a su madre ni a su amiga, y que responsabilizan al padrastro y al hombre mayor.



**MATERIALES:** 2 papelógrafos y 2 marcadores. Bocina, regleta, extensión y acceso a energía eléctrica. Lista de las 4 frases que usarán en el círculo.



**OBJETIVO:** identificar sus aprendizajes y posibles aspectos que debas profundizar o mejorar en la próxima sesión. También podrás motivarlas a creer en su capacidad para evitar el matrimonio infantil y las uniones tempranas.



**RESUMEN:** Primero trabajarán en parejas para compartir cómo ayudarían a Paola ahora que tienen más información. Luego volverán a hacer la dinámica Círculos de cariño y con nuevas frases reforzarán su derecho a ser felices y vivir libres del matrimonio infantil y las uniones tempranas.

**DESARROLLO DE ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Para finalizar la sesión, pídeles que formen pareja con la chica que tienen al lado; una será la letra A y la otra la B.
2. Cuando cuentes hasta 3, en cada grupo la que es la letra B se preguntará: “Si yo fuera la amiga, ¿qué haría para ayudar a Paola?” y tendrá 2 minutos para hablar.
3. Luego será el turno de la letra A para hacer lo mismo.
4. Luego pídeles que se queden con su pareja y permíteles a 2 parejas que compartan con el grupo lo que harían para ayudar a Paola.
5. Pídele a la cofacilitadora que vaya escribiendo lo que las chicas mencionan. Esto te ayudará a saber si los mensajes quedaron claros y a identificar qué puedes mejorar en las próximas sesiones.
6. Pídeles que vuelvan a hacer los 2 círculos (uno dentro y uno fuera).

**Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos mientras ellas van girando (igual que en la dinámica Círculos de cariño).** Cuando se detenga la canción, cada chica le dirá a quien tiene enfrente: Un hombre adulto no debe unirse con una chica menor de edad.

**Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos mientras ellas van girando (igual que en la dinámica Círculos de cariño).** Cuando se detenga la canción, cada chica le dirá a quien tiene enfrente: Si un hombre adulto enamora o busca a una niña, hay que denunciarlo.

**Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos mientras ellas van girando.** Cuando se detenga la canción, cada chica le dirá a quien tiene enfrente: Tienes derecho a ser feliz.

**Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos mientras ellas van girando.** Cuando se detenga la canción, cada chica le dirá a quien tiene enfrente: Tengo derecho a ser feliz.

# TUMBA ESO

## DERECHO A SER FELIZ

Aunque no existe un derecho específico denominado “derecho a ser feliz”, este nombre se utiliza en los procesos con niñas y adolescentes para referirnos a que tienen derecho a disfrutar de una vida digna. Es decir, cuando se les cumplen todos sus derechos tienen mayores probabilidades de tener una vida plena y, por lo tanto, más feliz.

Ser feliz no significa solamente reír y jugar, pues estas actividades, aunque son importantes en su etapa, generalmente duran poco y no representan un estado totalmente pleno. Una niña o adolescente puede reír y jugar por un momento, pero luego volver a una realidad triste y cargada de violencia.

**Es importante que las niñas y adolescente sepan que tienen el derecho a ser feliz:**

- \* Tienen derecho a estudiar y cumplir sus sueños
- \* Tienen derecho a tener una familia, alimentos, ropa y a jugar
- \* Tienen derecho a vivir sin violencia, a tener paz
- \* Tienen derecho a reunirse con sus amigas y amigos

El matrimonio infantil y las uniones tempranas les limitan el derecho a ser felices, más bien las condenan a una vida de tristeza y sufrimiento, a vivir bajo manipulación económica y abuso sexual.

Cuando les dices a las niñas y adolescentes que tienen derecho a ser felices, lo haces para motivarlas a soñar y creer que es posible que sus sueños se cumplan, a no vivir con miedo sino con emoción y plenitud.

## IMPORTANCIA DE TERMINAR UNA CARRETA TÉCNICA O UNIVERSITARIA

Existen muchas fórmulas para definir si una persona es o no exitosa en su vida; sin embargo, la experiencia ha demostrado que mientras más acceso a la información y más oportunidades de aprendizaje tiene una persona, hay más posibilidades de cumplir metas y sueños.

Uno de los principales argumentos para las niñas y adolescentes debe ser que su vida mejorará y, sobre todo, podrá decidir qué comer o no comer, qué ropa usar o no, y tendrá los recursos para comprar lo que desea.

Es cierto que existen vías “más rápidas” para cumplir algunas metas como tener ropa o ir de paseo, pero esas vías rápidas generalmente tienen consecuencias peligrosas, por ejemplo, unirse a un hombre mayor y con buenos ingresos, ya que, además de ser peligroso, constituye un delito en la República Dominicana.

Cuando abordamos este tema con las niñas y adolescentes es importante mencionarles que si un hombre mayor ofrece ropa, comida para la familia o diversión, siempre pedirá algo a cambio (sexo o esclavitud en el hogar). Por lo tanto, el dinero o el beneficio no se disfruta en libertad, sino con tristeza y dolor. Estudiar requiere más tiempo, paciencia e inversión económica, pero la ganancia es superior y para toda la vida, porque la carrera técnica o universitaria no es solamente un diploma, sino un conocimiento que las acompañará donde quiera que vayan y las ayudará a ser libres e independientes. No deberán rogarle dinero a un hombre ni se verán obligadas a cumplir sus deseos a cambio de dinero.

Hay que tener cuidado con la frase: “Ser alguien en la vida”. Todas las personas “ya somos alguien”; y un título universitario no es lo que nos da valor como seres humanos. Lo que da es conocimiento y muchas oportunidades para mejorar nuestra vida sin tener que ser esclavas de alguien más.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes. Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos. UNICEF.  
[https://www.unicef.org/ecuador/proteccion-AbusoSexual\\_contra\\_NNyA-2016\\_\(1\).pdf](https://www.unicef.org/ecuador/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016_(1).pdf)
- Código para el Sistema de Protección y los Derechos Fundamentales de Niños, Niñas y Adolescentes. Ley 136-03 (2007) Santo Domingo, República Dominicana.
- Conocé tus derechos. Unicef Uruguay.  
<https://www.unicef.org/uruguay/media/2031/file/Conoc%C3%A9%20tus%20derechos.pdf>
- Video de motivación y reflexión sobre Quién quiero ser / Qué quiero ser "Khaya". <https://youtu.be/HGSxT87G-jA>
- Video de motivación y reflexión sobre el matrimonio infantil. Corto animado para ilustrar la problemática del matrimonio infantil. De uso general con las participantes, puede ser un detonante para el dialogo sobre la problemática del MIUT.  
<https://youtu.be/x9wqVmVa3oc>
- Puedes ver películas como: "El mundo a cada rato", "Queen of Katwe", "El niño que domó el viento", "Brave", "Sister", "El milagro de Ana Sullivan".
- Video sobre la historia de Paola. "La Peor Novela". Unicef República Dominicana.  
<https://www.youtube.com/watch?v=abHQYkVRN5o&t=20s>

## SESIÓN 6: ¿CASADA O CAZADA?

<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) • 15 a 17 años	<b>Duración:</b> 2h y 10m <b>Tipo:</b> Prevención
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán los roles sociales alternativos –diferentes a la maternidad y el casamiento– que les permitirán alejarse de las uniones tempranas.</li> <li>• Conocerán y valorarán positivamente los roles sociales alternativos ,diferentes a la maternidad y el casamiento.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persona invitada: contactar e invitar a una joven profesional que haya culminado su carrera, no tenga hijos y esté trabajando.</li> <li>• Recortes de fotos con mujeres en distintas áreas profesionales</li> <li>• 20 hojas de color (1 por participante)</li> <li>• 20 marcadores</li> <li>• Bocina de batería o lugar con acceso a energía</li> <li>• Canción que es usada en las graduaciones</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas y roles de género</li> <li>• Roles sociales de género</li> <li>• Plan de vida</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer y comprender los conceptos generales presentados en la guía</li> </ul>	

## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Dinámica : Si pudiera transformar una pelota	10 minutos	Evidenciar que es posible soñar con cambiar la realidad.
2	Mujeres profesionales	40 minutos	Visualizar metas y profesionalización en las adolescentes.
3	Testimonio de una mujer joven	25 minutos	Motivar el cumplimiento de las metas profesionales y evidenciar el impacto positivo de finalizar una carrera profesional.
4	Diálogos de amigas	15 minutos	Dialogar sobre la importancia de superar los obstáculos para lograr las metas profesionales.
5	Viaje en el tiempo	10 minutos	Visualizar la vida futura, sobre todo en relación con la profesionalización.
6	Evaluación	20 minutos	Motivar la reflexión sobre futuras acciones con ellas u otras chicas.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas y 10 minutos</b>	



1

**Dinámica: Si pudiera transformar una pelota****Duración: 10m****Recomendación para esta actividad:**

(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)

- Haz que se sientan en confianza para cambiar la pelota por lo que quieran, no por algo que parezca correcto o lo que “se espera” que quieran.

2

**Mujeres profesionales****Duración: 40m****Recomendaciones para esta actividad:****- Antes de la sesión**

- Busca y recorta en revistas y periódicos, fotos con mujeres de distintas profesiones, en distintas áreas de trabajo, viajando, con familia, solteras, dando clases, ejecutivas, ingenieras, doctoras, etc. Puedes colocar varias de una misma profesión. Intenta que no sean en roles tradicionales como modelos, amas de casa, lavando o cuidando niños. Pero puedes colocar algunas.

- Coloca sobre una mesa o en el piso todos los recortes de forma que todas las chicas a la vez puedan mirarlos y elegir.

**- Durante la sesión**

- Asegúrate de que nadie se burle de la asignación o selección de las profesiones.
- Acompaña a cada grupo, sin invadir su espacio.

**MATERIALES:** Recortes de fotos con mujeres profesionales, 20 hojas de colores y 20 marcadores.



**OBJETIVO:** Evidenciar que es posible soñar con cambiar la realidad e incentivar la visualización de metas y profesionalización en las adolescentes.

**RESUMEN:** Las chicas se presentarán imaginando cómo cambiarían una pelota. Luego, utilizando los recortes con fotos de mujeres se proyectarán en su futuro profesional e imaginarán cómo quieren ser cuando sean jóvenes-adultas.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Facilita la dinámica inicial *Si pudiera transformar una pelota*, siguiendo las instrucciones descritas en el capítulo de dinámicas.
2. Al terminar la dinámica inicial, invítalas a mirar las imágenes de mujeres trabajadoras y profesionales que has colocado previamente en una mesa o lugar espacioso.
3. Solicita a las participantes que escojan una de las fotos, tomando en cuenta algo que admiren o consideren que quisieran llegar a ser. (Dales 5 minutos para escoger).
4. Pide a 5 participantes que compartan por qué la escogieron. (esto te tomará aproximadamente 10 minutos)
5. Luego de que algunas hayan compartido por qué la escogieron, entrega 1 hoja de color y 1 marcador a cada participante y tendrán 10 minutos para pensar y describir lo siguiente:

- ¿Cuántos años tiene esa mujer?
- ¿Qué crees que estudió como carrera técnica o en la universidad?
- ¿Qué debió hacer para lograr ser profesional desde que tenía mi edad?
- ¿Qué debo hacer yo para lograr algo similar a lo que ella logró?



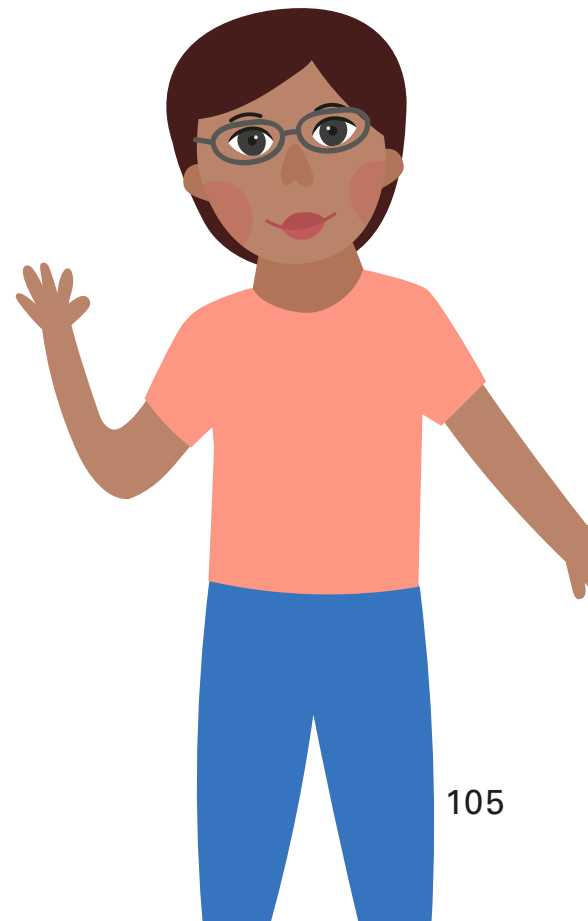
6. Ahora cada una expondrá las respuestas según la mujer que seleccionó (esto te tomará aproximadamente 20 minutos). Mientras las chicas expongan, apunta las ideas principales que salieron de la cuarta pregunta (¿qué debo hacer yo para lograr algo similar?).
7. Motiva una reflexión final, retomando los aportes comunes que identificaron las adolescentes.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

**Puedes utilizar los siguientes guiones con las participantes:**

- Soñar es un regalo de la vida, es gratis y es tuyo, nadie te lo puede quitar.
- Soñar te permite imaginar y crear todas las posibilidades ideales de las cosas que deseas para ti. Los sueños se pueden hacer realidad. Todo logro de alguna meta empezó por haberla soñado.
- Por eso es importante que, además de soñar, pienses en los pasos y decisiones que harán ese sueño realidad. Por ejemplo, soñar con terminar una carrera profesional también debe incluir informarte sobre la carrera que te gusta, cuánto tiempo dura, en qué universidades la ofrecen. Pero también es necesario estudiar en el presente, día a día, porque por cada clase que apruebes das un nuevo paso para cumplir tus sueños.
- Esas mujeres de las fotografías no son modelos, ellas fueron chicas de tu edad y también soñaron lo que deseaban ser. No son personas inalcanzables, tú en algún momento tendrás su edad y podrás celebrar que también tú cumpliste tus sueños.
- No permitas que nadie te robe tus sueños o te quiera hacer creer que tus sueños son poca cosa. Muchos hombres les dicen palabras bonitas a las chicas y les hacen creer que sus sueños no son tan importantes, que es mejor unirse o irse a vivir con ellos.



3

Testimonio de una mujer joven

Duración: 25m



## Recomendaciones para esta actividad:

### - Antes de la sesión

- Invita a una mujer joven de menos de 30 años que haya culminado su carrera profesional, no tenga hijos y esté trabajando en su profesión. De preferencia, que provenga de un entorno similar al de las chicas, donde haya tenido que superar obstáculos de conflictos familiares o económicos.
- Debe evitar invitar a una persona autoritaria o que repita mensajes negativos y estereotipados para las chicas.
- Conversa con ella y asegúrate de que tenga un trato respetuoso y empático con las chicas. Su forma de expresarse será clave en esta actividad. Que no victimice, culpabilice o acuse a las chicas que tienen novio o que están pensando en unirse. Evitar comentarios como: "las chicas de ahora solo piensan en hombres, antes eran más inocentes"; "Las chicas de ahora no quieren hacer las tareas de la casa, solo pasar tiempo en el celular".
- Compártele la guía de preguntas y temas que se espera que aborde; sin embargo, aclárale que no debe sentirse presionada a responderlas una a una, sino que comparta su testimonio de forma espontánea.
- Muéstrale el contenido general de la sesión y las preguntas y reflexiones que harán después de su presentación.
- Dos días antes de la sesión, confirma su participación.

### - Durante la sesión

- Idealmente, la invitada deberá haber participado de la dinámica anterior pero no revelar que haría una exposición. Debe compartir con todas desde el inicio.

4

Dialogos de amigas

Duración: 15m



**Recomendación para esta actividad:**

- Promueve la participación de todas y, sobre todo, indicándoles que no hay preguntas malas o buenas, que pueden opinar y preguntar lo que deseen siempre y cuando sea con respeto.

**MATERIALES:** Una invitada joven profesional de la localidad que haya culminado su carrera profesional, no tenga hijos y esté trabajando.

**OBJETIVO:** Motivar el cumplimiento de las metas profesionales y evidenciar el impacto positivo de finalizar una carrera profesional.

**RESUMEN:** Una invitada joven compartirá su experiencia positiva y los esfuerzos que realizó para poder finalizar una carrera profesional, señalará las ventajas que ha tenido para su vida culminar una carrera. Luego las chicas podrán dialogar y compartir con la invitada sobre métodos e ideas para la superación de obstáculos para lograr sus metas profesionales.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Explica al grupo de chicas que ahora tendrán una invitada que quiere compartir con ellas su experiencia de ser una mujer joven y profesional.
2. Cuando la invitada finalice su testimonio, le explicas a las chicas que ahora tienen un espacio para hacer preguntas y comentarios.
3. Cuando finalicen las preguntas y comentarios, se agradece a la invitada su participación y se la invita a continuar en la sesión con las chicas.

# TU AGENDA DETALLADA

*Guía de preguntas que debe desarrollar la invitada: (Esta guía no debe responderla en su presentación, solo se comparte para organizar sus ideas y dirigir su presentación)*

- \* Nombre, edad, qué estudió y cómo era su situación familiar (económica) cuando era una adolescente
- \* ¿Tuvo problemas en su casa que le complicaron sus sueños?
- \* ¿Qué momentos fueron los más difíciles para llegar a la meta?
- \* ¿Cómo fue su experiencia en el amor en ese camino a las metas? ¿Se enamoró? ¿Qué pasó?
- \* ¿Pensó en algún momento dejar de estudiar? ¿Cómo resolvió seguir adelante?
- \* ¿Cómo usa su dinero? ¿Cómo lo organiza?
- \* ¿Tuvo algún tipo de presión social para casarse y tener hijos?, si fue así ¿cómo lo superó?
- \* ¿Qué tan feliz se siente que es?
- \* ¿Si pudiera volver al pasado, cambiaría algo?

5

Viaje en el tiempo

Duración: 10m

**Recomendación para esta actividad:**

- Lee cada frase con calma, sin que parezca una lección de clases. Espera al menos 5 segundos entre frase y frase.

**MATERIALES:** Bocina, canción que es usada en las graduaciones.

**OBJETIVO:** Visualizar su vida futura, sobre todo en relación con su profesionalización.

**RESUMEN:** Leerás un conjunto de frases que permitirán que las chicas se trasladen mentalmente hacia los próximos 5 años de su vida y puedan verse terminando una carrera profesional, luego regresarán al presente y visualizarán las herramientas que necesitan para lograr sus metas.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pídeles que se reúnan en círculo, se tomen de la mano y cierren los ojos.
2. Explícales que harán un viaje en el tiempo. Para ello crea un ambiente de tranquilidad y confianza hasta lograr que las adolescentes estén enfocadas en la sesión.
3. Explícales que dirás algunas frases mientras ellas tengan los ojos cerrados y empezarán a imaginarse lo que les vas diciendo.

### Frases que dirás:

Han pasado 5 años desde que terminó esta actividad. Ya eres mayor de edad.

Mírate cómo has crecido, estás estudiando en la universidad, estas estudiando lo que soñaste (menciona algunas de las profesiones que más mencionaron en el ejercicio).

*Pon la bocina y pon una canción que recuerde estar en un acto o ceremonia de graduación (ejemplo: Puedes llegar lejos).*

(Emocionada) Mírate, estás graduándote, estás feliz con tu diploma de licenciada, doctora, ingeniera. Al fin terminaste tu carrera (deja de sonar la canción después de la frase).

# TU AGENDA DETALLADA

Ahora estás trabajando, vas a trabajar de lunes a viernes. Al fin llegó el día de pago, el primer cheque que lograste con tu esfuerzo. No necesitaste a ningún hombre que te lo regalara o se aprovechara de ti. Te lo ganaste tú.

¿Qué harás con ese dinero? Comprarás comida para tu casa, probablemente quieras ayudar a tu familia, quizá abrirás una cuenta de ahorros para luego poder comprarte tu propia casa o tu propia yipeta. Tal vez prefieras ir al dentista o al salón, al cine. En fin, en cada pago que recibas, irás usando tu dinero para ir mejorando cada vez más tu futuro, tu salud y tu felicidad. Hacer por ti misma lo que siempre has querido.

¡Mírate!, has logrado esa meta que tú misma te pusiste. Has cumplido tus sueños.

Ahora, suavemente vas a viajar poco a poco en el tiempo y regresarás a este salón.

4. Con voz suave, tratando que las chicas se concentren en lo que acaban de imaginar pero que entiendan que están en el presente, les dirás:

- Piensa: ¿Qué necesito para lograr eso que acabo de imaginarme? ¿Qué voy a hacer para lograrlo?
- Repite 3 veces en tu mente la siguiente frase:  
Voy a cumplir mis metas, voy a cumplir mis sueños.
- Ahora repetirás en voz alta la siguiente frase: Soy capaz y voy a lograrlo (haz que griten la frase 3 veces)



5. Cierran la sesión con un fuerte aplauso y motivándolas a cumplir sus metas.



6

**Evaluación**

**Duración: 20m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Explícales que no te enojarás si la sesión no les gustó. Al contrario, si te lo dicen, podrás mejorar la próxima vez.
- No interrumpas a cada grupo cuando esté exponiendo, ni las presiones a que digan exactamente lo que explicaste.



**OBJETIVO:** Obtener insumos para enriquecer futuras acciones con ellas u otras chicas.

**RESUMEN:** Reunidas en círculo, dialogarán sobre 3 preguntas que permitan conocer su valoración de la sesión y aspectos para agregar o mejorar en futuras sesiones.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Se hará un círculo con todas las adolescentes y se animará a compartir sobre:

- ¿Cómo te has sentido en esta sesión?
- ¿Qué te ha gustado? ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Qué te gustaría que se hiciera en otra sesión?

2. Agradéceles por su excelente participación y exprésales que puedes apoyarlas si necesitan más información sobre organizaciones y métodos para prevenir la violencia en sus hogares.

Cierra la sesión pidiéndoles que se den un aplauso y agradéceles por haber participado de esta sesión.



## ¿CASADA O CAZADA?

### ROLES DE GÉNERO Y ROLES SOCIALES ALTERNATIVOS

Las mujeres son bombardeadas constantemente con las normas y roles sociales de género, es decir, con mensajes de lo que la sociedad espera de cómo deben ser, pensar y comportarse las mujeres, las niñas y las adolescentes de forma muy diferenciada a los hombres, los adolescentes y los niños. Para el caso de las mujeres, casi nunca se dan ejemplos para tomar caminos diferentes a ser madre o casarse. Esos roles de género han creado un gran problema en la vida de las chicas, muchas van por la vida con la única meta de casarse y tener hijos, respondiendo a una presión social. Por lo tanto, ellas y la sociedad piensan que estudiar o trabajar es un atraso para poder cumplir con lo que la sociedad espera que ellas hagan.

Entonces, los roles sociales alternativos son una forma que se encuentra para decir: ¡Las mujeres pueden tomar sus propias decisiones sobre su futuro! Sobre todo si son decisiones que les darán libertad y felicidad. Esto significa que no todas las mujeres quieren ser madres o casarse, pero también quiere decir que muchas sí quieren llegar a un matrimonio y ser madres, pero antes quieren hacer otras actividades, por ejemplo: viajar, vivir solas, tener tiempo propio, comprarse sus propios bienes, etc.

No se trata de menospreciar a la chica que quiere formar una familia y casarse, sino de explicarle que puede lograr eso y más; no debe quedarse solamente con una parte. Para lograrlo hay ciertas condiciones que deben cumplirse, pues si primero tiene hijos o se casa, después le será más difícil estudiar, viajar, es decir, cumplir metas personales que impliquen tiempo y recursos. Además, si tiene planes de formar una familia, cuando lo haga tendrá más recursos económicos y emocionales para ser madre y esposa, aportará a su hogar en igual manera que su pareja y tendrá muchas historias bonitas que contarles a sus hijos e hijas. Seguramente querrá que ellas y ellos vivan lo mismo o más de lo que ella vivió.

Promueves roles sociales alternativos cuando apoyas a una chica a elegir su carrera universitaria, le muestras ejemplos de profesiones y experiencias de otras mujeres que han logrado salir adelante. Cuando haces esto, le estás mostrando muchos caminos y mostrándole la felicidad y libertad que puede alcanzar construyendo ella misma su propio destino.

## PLAN DE VIDA

El plan de vida es una ruta a seguir para que una persona alcance las metas que se ha propuesto. Hay personas que opinan que las cosas deben fluir, que no se debe planificar todo porque se pierde la magia. Este es un gran error, mucho más en el caso de las chicas adolescentes que necesitan tener claridad sobre el futuro que desean, pues se encuentran en la época exacta en la que empiezan a construirlo.

Durante el periodo de la adolescencia entran en juego factores como el desarrollo sexual, las emociones y el enamoramiento. Todas esas situaciones son nuevas, las chicas adolescentes acaban de salir de la niñez y se enfrentan a una presión social en el barrio, en la televisión, la música, amistades y hombres mayores que las presionan a actuar como ellos desean. Esto hace que estudiar, soñar y planificar el futuro se conviertan en metas lejanas y difíciles de alcanzar.

Por ello, el plan de vida es una herramienta esencial que permite unificar los sentimientos con las acciones. Un plan de vida ayuda a convertir los sueños en realidad. Se debe contar con información pertinente y veraz para tomar buenas decisiones.

El plan de acción es cuando se describen los pasos que se deben dar para cumplir los sueños y metas que se desean. No basta solo con querer y soñar, las chicas deben lograr escribirlo y verlo plasmado en un documento para poder sentirlo como algo real. Ese documento se convierte en su guía y recordatorio para cuando se sientan cansadas o hayan olvidado por qué se propusieron alguna de las metas.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video de motivación y reflexión sobre estereotipos y roles de género. Corto animado para ilustrar la construcción de roles de género y su impacto en la vida de las mujeres. De uso general con las participantes para el dialogo sobre la temática.  
<https://youtu.be/d36phzZib90>
- Manual del taller Proyecto de Vida (como una lectura de referencia para las facilitadoras sobre conceptos claves en la construcción de planes de vida y ejercicios prácticos que pueden implementarse en distintas sesiones).  
<https://cedoc.inmujeres.gob.mx>

# SESIÓN 7: LA SOMBRILLA DE LA PREVENCIÓN



<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) • 15 a 17 años	<b>Duración:</b> 2h y 10m <b>Tipo:</b> Prevención
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionarán sobre los distintos riesgos que enfrentan en la vivencia de la sexualidad, dialogando sobre las presiones sociales, los intereses particulares y los riesgos que existen o podrían existir en la experiencia de la sexualidad.</li> <li>• Identificarán los distintos mandatos sociales que reciben en la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad en general, sobre la vivencia de la sexualidad.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persona invitada. Psicóloga o sexóloga experta en abordaje de salud sexual y reproductiva con adolescentes</li> <li>• Hoja de asistencia y lapiceros</li> <li>• 1 caja</li> <li>• 8 papelógrafos</li> <li>• 20 marcadores azules y 20 marcadores negros</li> <li>• 60 tarjetas</li> <li>• 1 tijera</li> <li>• 20 hojas de colores</li> <li>• 20 lapiceros</li> <li>• 2 masking tape</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualidad</li> <li>• Derechos sexuales y derechos reproductivos</li> <li>• Salud sexual y salud reproductiva</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos que se recomiendan para conocer los distintos conceptos de salud sexual y salud reproductiva presentados en la guía</li> </ul>	



## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Dinámica: Los barcos en la tormenta	10 minutos	Crear un ambiente ameno y de confianza y organizar a las chicas en grupos de trabajo.
2	La sombrilla	40 minutos	Identificar y evidenciar los distintos mensajes que reciben las chicas sobre la vivencia de su sexualidad.
3	Buzón del saber	15 minutos	Ofrecer información que responda a sus dudas en torno a la vivencia de la sexualidad.
4	Respondiendo al buzón del saber	45 minutos	Brindar información clara y confiable a las chicas sobre la vivencia de su sexualidad.
5	Evaluación	10 minutos	Obtener insumos para enriquecer futuras acciones con ellas u otras chicas.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas y 10 minutos</b>	

1

Dinámica: Los barcos en la tormenta

Duración: 10m

**Recomendaciones para esta actividad:**  
(Ver descripción en el capítulo de dinámicas.)

**MATERIALES:** Papelógrafo con el cuadro de ejemplo de comunicación comunitaria.

**OBJETIVO:** Crear un ambiente ameno y de confianza y organizar a las chicas en grupos de trabajo.

**RESUMEN:** Las chicas jugarán durante la dinámica, cada vez que se formen pequeños grupos dialogarán y se conocerán un poco más. Al finalizar quedarán conformadas en 4 grupos de 5 chicas cada uno.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Facilita la dinámica inicial *Los barcos en la tormenta* siguiendo las instrucciones descritas en el capítulo de dinámicas.
2. Cada vez que conformes pequeños grupos de barcos, pídeles que se presenten con su nombre, edad y qué es lo que más les gusta de la edad que tienen.

3. Cuando conformes los grupos finales, recuerda que deben quedar 4 grupos de 5 chicas cada uno.



# TU AGENDA DETALLADA

2

La sombrilla

Duración: 40m

## Recomendaciones para esta actividad:

### - Antes de la sesión

- Une 4 papelógrafos para crear uno solo grande. Ahí dibujarás una sombrilla con grandes gotas de lluvia cayendo. Pégalo en una parte visible del salón.
- Une 4 papelógrafos para crear uno solo grande. Ahí dibujarás un cuadro con 4 columnas (ver en la explicación de la actividad). Pégalo al lado de la sombrilla.
- Recorta al menos 60 tarjetas en forma de gotas de lluvia, suficientemente grandes para que puedan escribir las frases.
- Pon las tarjetas en forma de gotas de lluvia en una mesa, junto con los marcadores azules y negros.

**MATERIALES:** 8 papelógrafos, 2 masking tape, 60 tarjetas, 20 marcadores azules y 20 marcadores negros.

**OBJETIVO:** Identificar y evidenciar los distintos mensajes que reciben las chicas sobre la vivencia de la sexualidad.

**RESUMEN:** Las chicas mencionarán frases y palabras comunes sobre la vivencia de la sexualidad. Utilizarán el marcador negro para escribir en las tarjetas las palabras positivas y un marcador azul para las palabras o frases negativas. Posteriormente, les pedirás que decidan cómo distribuirlas en el cuadro que presentarás.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Inicia la actividad facilitando una lluvia de ideas, preguntándoles: **¿Qué es la sexualidad para ti?**



2. Procura que participen al menos 5 o 6 chicas y anota las principales ideas (palabras) que surjan.
3. Partiendo de los aportes dados por el grupo, realiza una breve explicación sobre lo que incluye el concepto de sexualidad (esto debe tomarte no más de 5 minutos), informando que de todos estos temas vamos a poder preguntarle a nuestra psicóloga invitada.

## CONCEPTO DE SEXUALIDAD

Desde que nacemos hasta que morimos vivimos nuestra sexualidad, pero hay que aclarar que la sexualidad NO ES SOLO SEXO.

La sexualidad incluye la forma en que cada persona piensa sobre el amor, las relaciones de amistad y de noviazgo; la forma como siente y elige expresarse como hombre o mujer (incluyendo la forma de hablar, vestirse y relacionarse con los demás). También incluye los cambios del cuerpo (en las etapas de la pubertad, el embarazo o la menopausia); los comportamientos sexuales, las relaciones sexuales y la intimidad; y, por último, las decisiones que se toman sobre el cuerpo, por ejemplo, protegerlo de infecciones de transmisión sexual o de embarazos no deseados.

A muchas personas les han hecho sentir vergüenza por hablar sobre la sexualidad; sin embargo, es importante aclarar todas las dudas que tienen y hablar claramente para evitar cometer grandes errores.

Muchos de los problemas que viven las mujeres (por ejemplo: embarazos no deseados o unirse con una persona mayor) se dan porque tienen temor a preguntar y salir de dudas o porque han recibido información equivocada.



# TU AGENDA DETALLADA

4. Pide a las participantes que tomen algunas tarjetas y escriban una palabra o frase sobre la vivencia de la sexualidad. Pueden ser frases que hayan escuchado de alguien de su familia o de sus amistades, en su comunidad, en la escuela, la radio, la TV, internet y redes sociales, sobre el amor, el noviazgo, los embarazos o las uniones durante la adolescencia. Por ejemplo: "bonito", "mentira", "pecado", "disfrutar", "es tu decisión", "más vale prevenir que lamentar".
5. Explícales que pueden tomar la cantidad de tarjetas que deseen y escribir una frase en cada una.
6. Si la palabra es positiva usarán marcador negro, si la palabra es negativa usarán marcador azul.
7. Tendrán 5 minutos para escribir todas las frases y palabras que se les ocurran.
8. Cuando hayan terminado, indícales que tendrán 3 minutos para ir a leer todas las palabras y frases que están en las tarjetas y que colocaron entre todas.
9. Muéstrales el cuadro con 4 columnas pegado a la pared. Explícales que ahora ubicarán las palabras donde creen que corresponda. Por ejemplo, felicidad se ubicaría en la columna 1, pecado en la columna 2. (Esto debe tomar aproximadamente 10 minutos)

Si resulta que dos o más chicas quieren ubicar una frase o palabra en distintas columnas, ubícala en ambas, pidiéndoles que argumenten sus razones.

Si una frase o palabra no es colocada en ninguna de las columnas, se puede escribir fuera de las columnas y ponerle un nombre al aspecto que representarían.

10. Ahora le pedirás a una participante que lea cada palabra que hay en la sombrilla (también puedes leerlas tú misma). Al leerlas, le preguntarás a las demás chicas en qué cuadro de la columna quieren ubicar cada palabra. (Esto tomará 10 minutos)

#1 Tarjetas que hablan sobre sentimientos y emociones bonitas	#2 Tarjetas que hablan sobre sentimientos y emociones feas
#3 Palabras o frases sobre embarazos y uniones en la adolescencia	#4 Palabras o frases sobre tu futuro

11. Cuando hayas terminado de ubicar las palabras, pídeles que revisen en qué columna está el mayor número de palabras.

12. Pide la participación de al menos 3 chicas y pregúntales:

- ¿Cuáles de estas frases las ayudan a cuidar su vida?
- ¿Cuáles de estas frases apoyan su futuro?



13. Para finalizar, realiza una breve reflexión.  
(Esto debe tomar 5 minutos)



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- La vida de las chicas estará llena de personas que les hagan comentarios positivos y negativos sobre cómo vivir su vida y su sexualidad.
- Muchas veces serán cosas contradictorias y no sabrán a quién hacerle caso. Es normal que tengan confusiones sobre estos temas.
- Pero es importante buscar las respuestas con personas realmente informadas. Si hacen caso a todo lo que les dicen, es muy probable que tomen decisiones equivocadas. Hay personas que incluso siendo adultas tienen información errada.
- El lugar en que crecen y las personas con las cuales se crían son fuentes de información y modelo para construir su sexualidad.
- Reciben mucha información equivocada sobre la construcción de la sexualidad de las novelas, de los comerciales, de las películas, de las canciones, de las revistas, etc.

3

**Buzón del saber**

**Duración: 15m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

**- Antes de la sesión**

- Ubica en una esquina del salón una caja con un título: Buzón del saber.

**- Durante la sesión**

- Pon música alegre de fondo. Pasa por los grupos para motivar a que escriban sus preguntas.

**MATERIALES:** Una caja, lapiceros y tarjetas

**OBJETIVO:** Ofrecer información que responda a sus dudas en torno a la vivencia de la sexualidad.

**RESUMEN:** Se reunirán en grupos y escribirán la cantidad de preguntas que deseen sobre vivencia de la sexualidad.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Entrega 1 tarjeta y 1 lapicero a cada chica.
2. Explícales que al comenzar a desarrollar su sexualidad, es normal que tengan dudas y ganas de saber más, por ello se reunirán en grupo y harán una lista de preguntas sobre la sexualidad en las chicas de su edad.
3. Diles que en la sesión las acompaña una psicóloga especialista en temas como sexualidad, amor, noviazgo, embarazo y matrimonio en adolescentes, entre otros importantes temas. Ella ayudará a responder todas las dudas que tengan, y es una oportunidad que deben aprovechar.
4. Indícales que deberán escoger a una chica que sea la escritora (dales 1 minuto para que la elijan).
5. Cada una en su grupo irá mencionando preguntas que desea hacerle a la psicóloga y escribirán 1 pregunta por tarjeta.
6. Explícales que pueden ser preguntas propias o de otras chicas que conocen.
7. La escritora del grupo será la encargada de escribir las preguntas en las tarjetas y las irá depositando en el buzón del saber. No deben escribir su nombre, solo la pregunta.
8. También se vale que las participantes quieran escribir ellas mismas sus preguntas y depositarlas en el buzón del saber sin tener que decírselas al grupo.
9. Tendrán 10 minutos para escribir todas las preguntas que quieran y depositarlas en el buzón.
10. Cuando terminen, pídeles que hagan un solo círculo en el salón y que se pongan cómodas porque llegó el momento de leer y responder las preguntas del buzón del saber.

4

Respondiendo el buzón del saber

Duración: 45m



## **Recomendaciones para esta actividad:**

### **- Antes de la sesión**

- Invita a una psicóloga o sexóloga. Debe ser una persona empática (de ser posible joven), que no sea agresiva ni juzgue o culpabilice a las chicas. Alguien que brinde la información directa, completa, científica y veraz a las adolescentes, en la medida de las capacidades y condiciones que cada situación lo permita.
- Conversa con ella días antes de la sesión y asegúrate de que tenga claridad sobre tener un trato respetuoso con las chicas. Su forma de expresarse será clave en esta actividad. Que no acuse a las chicas por tener novio, relaciones sexuales o estar pensando en unirse. Que evite comentarios como “las chicas de ahora solo piensan en hombres, antes eran más inocentes”.
- Bríndale información sobre los objetivos de esta sesión y sobre el trabajo de prevención de uniones tempranas que estás realizando en la comunidad.
- Explícale que es importante abordar el tema de las uniones tempranas y qué pueden hacer las chicas si un hombre adulto les está proponiendo irse a vivir con él. Indícale que incluso si el tema no saliera en las preguntas de las chicas, motivarás que se aborde y será importante que ella vaya preparada para responder.

### **- Durante la sesión**

- Explica a las chicas que la psicóloga invitada vino para responder sus dudas. Irá leyendo las preguntas, una a una. Si no comprenden, pueden seguir preguntando hasta entender.
- Haz el llamado a no burlarse de ninguna pregunta. Tampoco juzgar a nadie ni pensar mal de nadie solo por preguntar sobre algún tema particular.
- Promueve la confidencialidad en la sesión, es decir, no salir contándoles a otras personas las preguntas o comentarios que hizo alguna de las chicas.

**MATERIALES:** Psicóloga o sexóloga experta en abordaje de salud sexual y reproductiva en adolescentes.

**OBJETIVO:** Brindar información clara y confiable a las chicas sobre la vivencia de la sexualidad.

**RESUMEN:** Una psicóloga responderá las preguntas que las chicas escribieron en el buzón del saber.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Presenta a la psicóloga invitada y su experiencia de trabajo.
2. Explica los acuerdos recomendados para evitar burlas e irrespeto entre ellas.
3. Entrega las primeras 5 preguntas a la psicóloga invitada. Mientras va respondiendo, tú puedes sacar el resto de las preguntas del buzón y agruparlas para identificar si hay preguntas similares y así sean contestadas en el siguiente grupo de 5 preguntas.
4. Explica a las chicas que si tienen nuevas preguntas pueden seguir poniéndolas de forma anónima en el buzón e irán siendo respondidas por la psicóloga invitada.
5. Si las preguntas del buzón se acaban rápido, hazles preguntas para indagar sus conocimientos y dudas. Haz preguntas como:

- ¿Qué preguntas han escuchado que tienen las chicas (o sus amigas) sobre la sexualidad?
- ¿Qué otros temas de la sexualidad les llaman la atención o les interesan?
- ¿Qué hacer si mi novio quiere tener relaciones sexuales y yo no?
- ¿Qué hacer si un hombre adulto me está proponiendo irme a vivir con él?



# TU AGENDA DETALLADA

6. Al finalizar la sesión con la psicóloga, pregunta si alguna chica quiere darle el agradecimiento y despedida en nombre del grupo. Si no, hazlo tú.
7. Cierra esta parte de la sesión con una breve reflexión. (Tomate un máximo de 5 minutos)



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

**Puedes utilizar los siguientes guiones con las participantes:**

- Es importante tener información con personas expertas, no hay que dejarse llevar por rumores o porque otras chicas creen que así es mejor. Es importante buscar las respuestas con personas realmente informadas. Si hacen caso a todo lo que les dicen es muy probable que tomen decisiones equivocadas. Hay personas que aun siendo adultas tienen información errada.
- Una decisión equivocada puede ser un gran error que cambie profundamente tus planes, por ejemplo, un embarazo o irte a vivir con un hombre adulto debe ser algo que hables primero con un familiar de confianza, con la orientadora escolar, o una consejera del centro de salud o de alguna organización social.
- Existen organizaciones en la comunidad que pueden brindarte documentos o consejería si estás siendo presionada por tu novio para tener relaciones sexuales o si quieres informarte sobre cómo llevar tu noviazgo.
- Recuerda que unirte con un hombre mayor puede ponerte en peligro, pues es una persona que está buscando satisfacer sus propios deseos. Su experiencia le hace tener mayor conocimiento para manipularte y hacerte creer que no te pasará nada malo. Luego tú no podrás terminar una carrera profesional y dependerás económicamente de él.



5

**Evaluación**

**Duración: 10m**



**Recomendaciones para esta actividad:**

- Explícales que no te enojarás si la sesión no les gustó o si les pareció muy aburrida. Al contrario, si te lo dicen, podrás mejorar la próxima vez.
- No interrumpas mientras están escribiendo sus respuestas ni las presiones a que digan exactamente lo que explicaste.



**MATERIALES:** 20 hojas de papel, 20 lapiceros.



**OBJETIVO:** Obtener insumos para enriquecer futuras acciones con ellas u otras chicas.

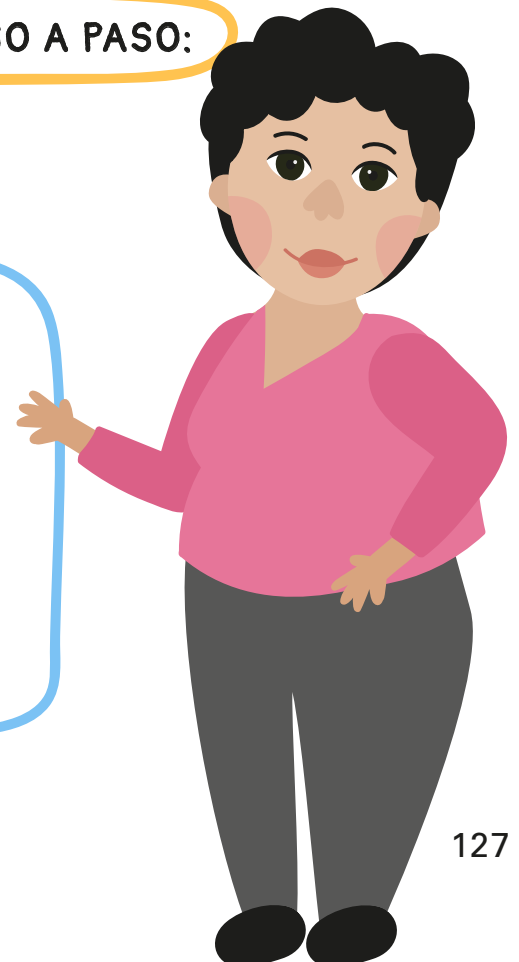
**RESUMEN:** Cada chica escribirá en una hoja de papel cómo se sintió, lo nuevo que aprendió y otros temas que recomienda abordar.



**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. En una hoja de papel escribirán su edad y responderán:

1. Hoy me sentí: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Algo nuevo que aprendí hoy fue: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Otro tema que quisiera que se hablara en otra sesión es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# LA SOMBRILLA DE LA PREVENCIÓN

## SEXUALIDAD

Según la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad es:

“Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Su vivencia se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”

Esto significa que todas las personas tenemos una vivencia de la sexualidad, sin embargo, la forma de percibirla o los mitos que se desarrollan a su alrededor dependen del país donde vivimos, su cultura, historia o creencias religiosas.

Muchas creencias culturales o religiosas han inculcado información sobre la sexualidad basada en el miedo o culpa para las personas, sobre todo para las mujeres.

Existen además muchas personas que están en contra de hablar de sexualidad con las adolescentes, lo consideran un tabú, pues señalan que eso provocará que adelanten el inicio de las relaciones sexuales y tengan así embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual. Pero se ha demostrado científicamente que esto no es cierto, todo lo contrario, contar con más información les permite tomar mejores decisiones para su vida.

Los programas de salud sexual a nivel mundial han demostrado que muchas chicas han cometido errores que han afectado su futuro porque tomaron decisiones con información falsa

Esa información generalmente la obtuvieron de personas que tampoco sabían cómo tener una sexualidad responsable. Esconder datos es más bien dañino, porque las adolescentes buscan en lugares inadecuados las respuestas sobre su vida sexual.

Hablar de sexualidad con adolescentes no significa que es solamente hablar de sexo, sino de cómo vivir todos los cambios físicos y emocionales que están experimentando en su etapa. Es una ayuda idónea para explicarles sobre las responsabilidades y cuidados que deben asumir en adelante para su vida sexual y reproductiva.

## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos (DSDR) también son derechos humanos. Indican que las personas tienen derecho a información científica y de calidad que brinde la oportunidad de tomar las mejores decisiones sobre el cuerpo, en libertad, confianza y seguridad. Se refieren también al derecho que tienen hombres y mujeres a decidir si tener o no relaciones sexuales, cuándo, cómo y con quién. Decidir si tener hijos o no y qué métodos utilizar para protegerse de las infecciones de transmisión sexual y de los embarazos. Un aspecto muy importante que incluyen y promueven es la creación de centros de consejería y atención para tener acceso a la información confiable.

Cuando se habla de salud sexual y salud reproductiva se refiere a la puesta en práctica de los DSDR en la vida de cada persona. Si la palabra salud significa "Un estado de bienestar y equilibrio entre la condición física y emocional de una persona", entonces, salud sexual y salud reproductiva se refiere a:

"Un estado de bienestar físico y emocional de cada persona en todos los aspectos relacionados con la vivencia de su sexualidad, brindando la oportunidad de saber, decidir y disfrutar su vida sexual de forma satisfactoria y sin ponerse en riesgo ella u otras personas." En el caso de las niñas y adolescentes, la salud sexual y reproductiva implica que conozcan los cambios de su cuerpo y de su desarrollo mental.

Que puedan aprender sobre amor y noviazgo, reflexionar sobre cuál es el momento ideal para iniciar relaciones sexuales o decidir no iniciarlas en la adolescencia, no dejarse llevar por la presión de amistades o de la pareja. Que aprendan sobre embarazo, ovulación, fecundación, infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos.

Las uniones tempranas son una situación importante para abordar con las niñas y adolescentes, pues muchos casos se dan debido a la manipulación de los sentimientos de amor desde los hombres adultos hacia las chicas, por presión para tener relaciones sexuales y por abuso de poder, lo que lleva a las chicas a tener embarazos no deseados.

Mientras tengan más información de calidad y, sobre todo, tengan la oportunidad de dialogar sobre sus dudas y temores, lograrán tomar decisiones que favorezcan su bienestar y las alejen de situaciones peligrosas como las uniones tempranas.

Otro elemento a considerar es evitar el lenguaje acusativo y limitante para las chicas. Ellas tienen derecho a hacer preguntas sobre su cuerpo y sus vivencias de la sexualidad. Las personas de su entorno (en la calle, con amistades o personas mayores) generalmente se enfocan en castigarlas moralmente si preguntan o expresan sus deseos; esto hace que las chicas se sientan inseguras y crezcan desinformadas, lo que pone en riesgo su futuro.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video: "Salud sexual y reproductiva desde la mirada de los/as adolescentes": Programa Educación Sexual Integral.  
<https://www.youtube.com/watch?v=QVvcDITwqBk>
- Video: "¿Qué son los derechos sexuales?" DKT México  
<https://www.youtube.com/watch?v=XrXVStWeXg4>
- Video de motivación y reflexión sobre estereotipos y roles de género. Corto animado para ilustrar la construcción de roles de género y su impacto en la vida de las mujeres. De uso general con las participantes para el dialogo sobre la temática.  
<https://youtu.be/d36phzZib90>
- Manual de prevención del embarazo adolescente. (Lectura de referencia para facilitadoras, maestras y lideresas comunitarias que preparen actividades con las niñas y adolescentes).  
<https://www.unicef.org/mexico/informes/manual-de-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-adolescente>

# SESIÓN 8: BIEN BACÁN CON MIS DERECHOS



<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 a 14 años</li> <li>• 15 a 17 años</li> </ul>	<b>Duración:</b> 2h <b>Tipo:</b> Prevención o atención
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al final de la sesión, las niñas y adolescentes en uniones tempranas o en riesgo de estarlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtendrán conocimientos sobre sus derechos como niñas y adolescentes.</li> <li>• Reflexionarán sobre la importancia del reconocimiento y cumplimiento de sus derechos humanos y las leyes que protegen estos derechos.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> Puedes adaptar esta actividad para trabajarla con adolescentes que no estén en uniones tempranas, pero sí en riesgo, y así aportar a la prevención.</p>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 papelógrafos o pliegos de papel</li> <li>• 40 marcadores</li> <li>• 1 masking tape</li> <li>• Proyector con su cable compatible con la laptop, listo para proyectar el video, cable para pasar audio de la laptop a la bocina, bocina, regleta, extensión y acceso a energía eléctrica</li> <li>• 1 pantalla (o una pared blanca limpia)</li> <li>• Video sobre la historia de Paola (La peor novela)</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derechos humanos</li> <li>• Derechos de las niñas y adolescentes</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convención sobre los derechos del niño</li> <li>• Marco legal de la República Dominicana sobre prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas presentados en la guía</li> </ul>	



## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)



N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Círculos de cariño	10 minutos	Crear un ambiente de confianza y calidez dentro del grupo.
2	Dinámica: ¡El zoológico anda suelto!	5 minutos	Organizar a las chicas para sus trabajos grupales.
3	Grupos de derechos	35 minutos	Diferenciar entre los derechos humanos y los derechos específicos de niñas y adolescentes.
4	Video sobre la historia de Paola	5 minutos	Saber de qué forma las uniones tempranas vulneran sus derechos.
5	Trabajo en grupo	20 minutos	Identificarán cuáles son los derechos de Paola como adolescente y qué puede hacer para exigir su cumplimiento.
6	Exposiciones	20 minutos	
7	Reflexión final	15 minutos	Dialogarán e intercambiarán sobre las soluciones propuestas para el cumplimiento de sus propios derechos.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas</b>	

1

## Círculos de cariño

Duración: 10m



### Recomendaciones para esta actividad:

#### - Antes de la sesión

- Pega 1 papelógrafo en la pared y ten a mano un marcador para escribir.

#### - Durante la sesión

- En caso de que alguna persona no quiera, no pueda o le cueste bailar (por las razones que sean —religiosas, de salud, de opción, etc.—) se animará a que se integre en el círculo y camine en lugar de bailar. La idea es que todas puedan participar de este momento de integración y compartir.
- Si consideras necesario, puedes usar música instrumental alegre.
- Si al terminar la dinámica ninguna quiere opinar, da 2 ejemplos de lo que pueden aprender el día de hoy y vuelve a solicitar opiniones. Si ninguna habla, continúa la actividad. No las obligues ni las juzgues.



**OBJETIVO:** Crear un ambiente de confianza y calidez dentro del grupo.

**RESUMEN:** Divididas en dos círculos, irán rotando en sentido contrario. Al detenerse la música, dialogarán con la chica que tengan enfrente. Será un total de 4 rondas, con preguntas distintas en cada ronda.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pide a las participantes que formen dos círculos con igual número de personas cada uno (aprox. 10 participantes cada grupo). Ubica un círculo dentro del otro. El círculo interior debe estar cara a cara con el círculo de afuera.



2. Explícales que sonará una canción y el grupo interno girará hacia un lado mientras que el grupo de afuera girará hacia el lado contrario.

**En cada ronda,** haz sonar una canción juvenil durante aproximadamente 30 segundos, anímalas a bailar o a hacer gestos divertidos. Al detener la música, deben tomarse de las manos con quien tienen enfrente y tendrán **1 minuto para hablar sobre diferentes temas.** Cuando todas hayan comprendido, empieza con las 4 rondas, de la siguiente manera:

**Ronda 1:** Al detener la música, tendrán 1 minuto para hablar sobre la siguiente pregunta: **¿Por qué me pusieron mi nombre?**

**Ronda 2:** Al detener la música, tendrán 1 minuto para hablar sobre la siguiente pregunta: **¿Qué necesito para ser feliz?**

**Ronda 3:** Al detener la música, tendrán 1 minuto para hablar sobre la siguiente pregunta: **¿Qué personas me han ayudado a tener una vida feliz?**

**Ronda 4:** Al detener la música, tendrán 1 minuto para hablar sobre la siguiente pregunta: **¿Qué me gustaría hacer o tener para estar mejor?**

**Al finalizar las 4 rondas,** detén la música, agradéceles por participar, pide que todas se den un aplauso y luego pide que regresen a sus asientos.

3. Cuando todas regresaron a sus asientos, y manteniendo la alegría de la actividad, ponte cerca del papelógrafo que pegaste en la pared, y pide a 3 participantes que compartan sobre lo siguiente:

- a. ¿Cuál de las 4 preguntas me llamó la atención o me gustó más?
- b. ¿Qué me gustaría aprender hoy?

4. Cuando terminen de opinar, explícales con tus propias palabras el objetivo de la actividad y trata de conectarlo con las opiniones que dieron sobre lo que esperan de la actividad.

# TU AGENDA DETALLADA

5. ¡Para cerrar la dinámica, pídeles que se den un fuerte aplauso de bienvenida!

2

**Dinámica: ¡El zoológico anda suelto!**

**Duración: 5m**



**Recomendaciones para esta actividad:**

**- Antes de la sesión**

- Prepara un papelógrafo con las leyes internacionales y nacionales que las protegen como niñas y adolescentes (apóyate en la ficha de contenido).
- Lee bien la dinámica en el capítulo de dinámicas y aprópiate de ella para que puedas facilitarla de modo alegre y divertido.
- Evita usar nombres de animales que puedan malinterpretarse o tener usos ofensivos en las chicas.
- Al finalizar, deberán quedar conformados 5 grupos de 4 participantes cada uno. Las propuestas de nombres de animales para cerrar son: tortugas, serpientes, mariposas, leonas y lobas.

3

**Grupos de derechos**

**Duración: 35m**



**Recomendaciones para esta actividad:**

- Lee el capítulo de la guía que aborda el marco legal para la prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas y el cumplimiento de los derechos de niñas y adolescentes en la República Dominicana.

**MATERIALES:** 10 papelógrafos y 20 marcadores.



**OBJETIVO:** Organizar a las chicas para sus trabajos grupales, en los que conocerán la diferencia entre los derechos humanos y los derechos de las niñas y adolescentes.

**RESUMEN:** Reunidas en grupo, escribirán 5 derechos específicos para la niñez y adolescencia. Dialogarán sobre la importancia de estos derechos para sus vidas y luego lo expondrán al resto de chicas.



**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Cuando estén conformados los 5 grupos, entrega 1 papelógrafo con 2 marcadores a cada grupo.
2. Explícales que tendrán 10 minutos para escribir cuáles creen que son los derechos que tienen la niñez y adolescencia (o sea todas las personas menores de 18 años).
3. Incentiva que al menos escriban 5 derechos.
4. Al finalizar, llama a los 5 grupos para que peguen los papelógrafos en la pared y pide que todas pasen a leer lo escrito por sus compañeras. (Esto tomará 5 minutos)
5. Ahora pídeles que se sienten en sus lugares y pasa tú leyendo en voz alta los que escribieron.
6. Pregúntales: ¿Por qué creen que existen derechos solo para la niñez y adolescencia? (permite que participen al menos 5 chicas) (Esto te tomará 10 minutos aproximadamente)
7. Ahora pregúntales si creen que estos derechos se cumplen o no. Si no se cumplen, ¿quiénes son las personas responsables de que no se cumplan? ¿Qué puedes hacer? (permite que participen al menos 5 chicas) (Esto te tomará 10 minutos aproximadamente)
8. Al terminar y con apoyo de los mensajes e ideas claves para la reflexión presentadas a continuación, explica la diferencia entre los derechos humanos y los derechos de la niñez y la adolescencia y vincúlalos con las leyes nacionales que les protegen. Además, destaca la importancia que tiene para su vida que esos derechos sean cumplidos. (Esto te tomará 10 minutos aproximadamente)



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Los derechos son las obligaciones mínimas que el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos, para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad, en la que puedan desarrollarse a plenitud.
- Garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de nuestra vida.
- Todas las personas tenemos derechos humanos desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que tenemos algunos de ellos. Todos los derechos humanos son para todas las personas.
- Cuando hablamos de derechos humanos incluimos a personas de todas las edades; sin embargo, cuando decimos derechos de la niñez y adolescencia es porque se requieren cuidados específicos que deben ser cumplidos con prioridad en esta etapa de la vida. Toda persona menor de 18 años es niña, niño o adolescente y, por lo tanto, existen leyes e instituciones que la protegen y resguardan el cumplimiento de sus derechos.
- Uno de los documentos legales más importantes para los derechos de la niñez y adolescencia que existe es un tratado internacional llamado Convención de los Derechos del Niño (CDN), el cual reconoce los derechos humanos de la niñez y adolescencia de todo el mundo sin ningún tipo de discriminación. Antes se creía que no tenían derechos como las personas adultas. La Convención ya ha sido aceptada por todos los países del mundo, excepto Estados Unidos.
- La República Dominicana firmó en 1991 y se comprometió a modificar sus leyes y adecuar sus instituciones y políticas públicas para alinearlas con lo estipulado en la CDN y así garantizar los derechos de la niñez y adolescencia.
- Tienes derecho a desarrollar tu personalidad, habilidades y talentos. A crecer en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.

- Conocer tus derechos te ayuda a saber que debes exigir que te cuiden y protejan.
- Si promueves y exiges que se cumplan tus derechos, tienes más posibilidades de que se cumplan tus metas personales de educación, salud, seguridad, y de formación técnica y profesional, entre otras.

4

## Video sobre la historia de Paola

Duración: 5m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Mientras están en sus 5 grupos, se les presentará el video sobre la historia de Paola.
- Al ver el video, no te pares a observarlas, mejor siéntate con ellas a ver el video.
- Recuerda que esta historia puede mover muchos sentimientos de tristeza, enojo o frustración. Por lo tanto, prepárate: si alguna chica llora e identificas que no puede contenerse, acércate y sin ser muy evidente dile que puede salir del salón contigo (o quien te esté apoyando) para calmarse o si necesita hablar.

5

## Trabajo en grupo

Duración: 20m

### Recomendación para esta actividad:

- Promueve que las reflexiones se centren en dialogar sobre la defensa de los derechos de Paola y no a juzgar qué debió o no debió hacer.

6

## Video educativo

Duración: 20m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Es importante escuchar los planteamientos de las niñas y adolescentes a las distintas situaciones presentadas en la actividad, pues esto podría dar pistas sobre sus propias experiencias reales y orientar el seguimiento de casos específicos o planificar acciones de prevención.

# TU AGENDA DETALLADA

- Es fundamental que, durante las exposiciones, garantices el respeto por las ideas, posiciones y argumentos de las participantes en todo momento. Incluso si nos parecen incorrectas, sus posiciones son el resultado de sus procesos de reflexión y análisis. Nuestro trabajo no es juzgarlas sino acompañar y facilitar los procesos que les permitan reconocer sus propios derechos, los derechos de las otras personas, y animarlas a demandarlos.
- Rescata la necesidad de respetar a las otras chicas. A no juzgar las razones por las cuales están en esta situación de unión temprana, sino más bien identificar posibles soluciones a una problemática que nos afecta a todas las personas, de distintas maneras, pero a todas las personas.

**MATERIALES:** Video sobre la historia de Paola. (La Peor Novela)  
Proyector con su cable compatible con la laptop listo para proyectar el video, cable para pasar audio de la laptop a la bocina, bocina, regleta, extensión y acceso a energía eléctrica

**OBJETIVO:** Las chicas sabrán de qué formas las uniones tempranas vulneran sus derechos y las exponen a múltiples manifestaciones de violencia (verbal, física, emocional y sexual).

**RESUMEN:** Proyectarás el video sobre la historia de Paola y luego las chicas reflexionarán en sus grupos, a partir de 4 preguntas guías.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Divididas en los grupos, invítalas a ponerse cómodas (sentadas en el suelo o en sillas). Explícales que ahora verán un video y que deben mantener silencio para poder verlo y comprenderlo.
2. Indícales que después que lo vean podrán dialogar sobre lo que piensan, por lo que se les pide que traten de no interrumpir a las demás y de escuchar activamente.

3. cuando terminen de ver el video sobre la historia de Paola se reunirán en su grupo y responderán las siguientes preguntas: (tendrán 25 minutos)

- a. Enumera qué derechos están siendo violentados en la vida de Paola.
- b. ¿Quién deben cumplirle esos derechos a Paola?
- c. ¿Dónde puede buscar ayuda Paola?
- d. ¿Qué puede hacer Paola para lograr ser feliz en la vida, a pesar de lo que está viviendo?

4. Cada grupo tendrá 5 minutos para exponer los resultados de sus trabajos de grupo.

5. Mientras están exponiendo, escribe en un papelógrafo las propuestas de soluciones que mencionen para la situación de Paola.

7

## Reflexión final

Duración: 15m

### Recomendaciones para esta actividad:

- Felicítalas por la creatividad de propuestas de solución planteadas y conecta las soluciones con sus derechos como niñas y adolescentes.

**OBJETIVO:** Identificar las soluciones propuestas con base en el cumplimiento de sus derechos.

**RESUMEN:** Realizarás una reflexión que te permita aclarar los derechos de Paola y todas las niñas y adolescentes, aunque estén unidas con un hombre.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Una vez completadas las exposiciones, conecta las soluciones propuestas con el cumplimiento de sus derechos y, apoyándote en las ideas clave para la reflexión, realiza una reflexión sobre:

- a. Los riesgos y beneficios de cada una de las soluciones.
- b. Las consecuencias de cada acción.
- c. Los cuidados que deben tomarse al escoger una u otra decisión en una situación de pareja.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Los derechos de las niñas y adolescentes no se acaban solo por estar unidas o casadas. Deben ser garantizados en todo momento; independientemente de si esta niña o adolescente está en una situación de unión temprana, en su casa o no, o en la escuela o fuera de la escuela, o con una pareja.
- La mejor solución para Paola era buscar ayuda profesional para denunciar al padrastro abusador y denunciar al hombre que busca chicas menores de edad, el que le presentó su amiga. Hablar con la mamá y luego con la consejera de la escuela para conseguir consejería para las dos.
- Cada persona encontrará distintas soluciones según sus realidades, recursos, apoyos o experiencias previas. No se puede juzgar a la chica que no logra encontrar esas soluciones.
- Es importante no aislarse y querer hacerlo todo, pues se necesitan apoyos. Aunque no los vean, se pueden construir o buscar esos apoyos con consejeras y organizaciones sociales.



- La madre de Paola no es la mala, quizá ella también estaba siendo víctima de violencia y no se daba cuenta de lo que estaba pasando con su hija.
  - Es importante hablar y buscar ayuda para no cargar con ese peso solas y tomar peores decisiones. Si buscan las instituciones y organizaciones pueden lograr que la situación de abuso acabe y empezar una vida más tranquila, sin violencia y feliz.
2. Pide a 3 chicas que deseen compartir su reflexión final sobre lo aprendido en la actividad.
  3. Agradéceles por su participación en la sesión, recuérdales que pueden buscarte si necesitan más información sobre dónde buscar ayuda.

Cierra la sesión pidiéndoles que se den un aplauso y agradéceles por haber participado de esta sesión.



# BIEN BACÁN CON MIS DERECHOS

## DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos son las obligaciones mínimas que el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos, para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad en las que puedan desarrollarse a plenitud; garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de la vida. Sin los derechos humanos, las personas no pueden desarrollarse ni vivir con dignidad. Todas las personas tenemos estos derechos desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que solamente tenemos algunos. Todos los derechos humanos son para todas las personas y no podemos renunciar a ellos.

Estos derechos se encuentran establecidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que fue aprobada en 1948 por los países miembros de las Naciones Unidas. Esta Declaración establece además el compromiso de todos los países de proteger estos derechos a todas las personas que viven en ellos y establece que el respeto a los derechos humanos es la base de la libertad, la justicia y la paz en el mundo.

La Declaración Universal señala que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, y que no pueden ser discriminados por razón de su nacionalidad, origen, raza, sexo, religión, opinión política, posición económica o por cualquier otra condición. Estos derechos son universales, inherentes a todos los seres humanos, inalienables e irrenunciables, es decir que, como seres humanos, nos corresponden a todos y todas, y nadie nos los puede negar ni se puede renunciar a ellos.

Nadie, ni el más poderoso de los Gobiernos, tiene autoridad para negarnos estos derechos. Se deben cumplir sin importar si eres hombre o mujer, niña, niño o adolescente. No importa la nacionalidad, lugar de residencia, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, partido político o condición social, cultural o económica.

La República Dominicana, al igual que el resto de los países del mundo, tiene el compromiso de garantizar los derechos humanos a todos sus ciudadanos. Por lo tanto, podemos exigir al Estado su cumplimiento, no como un regalo sino porque es su obligación.

## DERECHOS DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA

Cuando hablamos de derechos humanos nos referimos a personas de todas las edades; sin embargo, cuando decimos derechos de la niñez y adolescencia es porque se requieren cuidados específicos para esta etapa de la vida. Toda persona menor de 18 años está considerada como niña, niño o adolescente y existen leyes que la protegen e instituciones que resguardan el cumplimiento de sus derechos.

Es deber del Estado, de la comunidad y de la familia garantizar el cumplimiento de estos derechos. Los derechos de la niñez y adolescencia no dependen de si se comportan bien o mal, ni de cómo se visten o si nos parecen buenas o malas personas. Son derechos que no les deben ser negados y debemos garantizarles su cumplimiento.

En muchos países se establecen medidas especiales de protección y atención para garantizar que tengan acceso a la educación y a la salud y que puedan:

*“Desarrollar plenamente su personalidad, habilidades y talentos; crezcan en un ambiente de felicidad, amor y comprensión; y reciban información sobre la manera en que pueden alcanzar sus derechos y participar en el proceso de una forma accesible y activa [...] los niños, niñas y adolescentes ya no se consideran propiedad de sus padres ni beneficiarios indefensos de una obra de caridad; son seres humanos y los titulares de sus propios derechos.”*

**Algunos de esos derechos particulares puedes describirlos de la siguiente manera:**

- \* **Derechos de la niñez:** Alimentación, acceso a educación de calidad, a jugar, un entorno que favorezca su crecimiento físico, aprender destrezas del habla y de relación con otros niños y niñas que le ayuden a desarrollar sus capacidades, a vivir sin violencia.
- \* **Derechos de la adolescencia:** Alimentación para su nueva etapa de vida (están en crecimiento), a continuar estudiando y completar la secundaria, acceder a educación superior técnica o universitaria, información sobre sexualidad, acceso a salud sexual y reproductiva, a consejería emocional y psicológica para comprender los cambios de su etapa, a estar libre de drogas, a vivir sin violencia, actividades creativas y educativas para prevenir las uniones tempranas y los embarazos no deseados.

Recuerda, las uniones tempranas atentan contra esos derechos de las niñas y adolescentes. Acaban con los sueños de las niñas y adolescentes, destruyen su futuro, las exponen a múltiples formas de violencia. Tienen más hijos, menos ingresos con que mantenerles, menos años de educación, dejan la escuela, lo que las condena a ellas y a sus hijos e hijas a no poder salir de la pobreza.

## CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO (CDN)

En 1989 fue aprobada por las Naciones Unidas la Convención sobre los Derechos del Niño, en la que todos los estados se comprometieron a considerar a niños, niñas y adolescentes como sujetos plenos de derechos y establecer acciones para garantizarles sus derechos humanos.

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) es un tratado internacional que reconoce los derechos humanos de los niños, las niñas y los adolescentes de todo el mundo sin ningún tipo de discriminación. La Convención ya ha sido aceptada por todos los países del mundo excepto Estados Unidos. La República Dominicana ratificó la Convención en junio de 1991, y con esto el Estado

dominicano se comprometió a modificar su legislación y adecuar sus instituciones y políticas públicas para alinearlas con lo estipulado en la CDN a fin de poder garantizar los derechos de cada niño, niña y adolescente.

Desde ese entonces, la República Dominicana ha formulado políticas de protección y ha adaptado sus leyes nacionales, especialmente el Código para el Sistema de Protección y los Derechos Fundamentales de Niños, Niñas y Adolescentes (Ley 136-03), que es la principal ley que protege los derechos de la niñez y la adolescencia, y que el Estado debe asegurar que sea cumplida.

El Estado es el principal responsable de garantizar el cumplimiento de todos estos derechos a través de sus instituciones, para cada niño, niña y adolescente sin ningún tipo de discriminación. Para esto cuenta con las leyes y las políticas públicas.

La sociedad también comparte con el Estado la responsabilidad de proteger y garantizar estos derechos. La familia, la escuela y los profesores, la comunidad y los vecinos, las organizaciones sociales y en general toda la sociedad debe velar por que ninguno de estos derechos sea violado, y en caso de que esto suceda denunciarlo y exigir que esta situación sea corregida, y el derecho sea restituido (devuelto).

## MARCO LEGAL EN LA PREVENCIÓN DEL MATRIMONIO INFANTIL Y UNIONES TEMPRANAS

A continuación, te presentamos algunos de los artículos de las leyes dominicanas que te ayudarán a evidenciar que las chicas al ser menores de 18 años siguen teniendo los derechos de la niñez y adolescencia. Ninguna Ley de la República Dominicana restringe los derechos de ellas solo por haberse unido o casado.

### **Constitución de la República Dominicana (2015)**

#### **Artículo 56.- Protección de las personas menores de edad.**

Los niños, niñas y adolescentes serán protegidos por el Estado contra toda forma de abandono, secuestro, estado de vulnerabilidad, abuso o violencia física, psicológica, moral o sexual, explotación comercial, laboral, económica y trabajos riesgosos.

## **Ley No. 136-03 Código para el Sistema de Protección de los Derechos Fundamentales de Niños, Niñas y Adolescentes**

### **Art. 12.- Derecho a la integridad personal.**

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la integridad personal. Este derecho comprende el respeto a la dignidad, la inviolabilidad de la integridad física, síquica, moral y sexual, incluyendo la preservación de su imagen, identidad, autonomía de valores, ideas, creencias, espacio y objetos personales.

### **Art. 14.- Derecho a que sea denunciado el abuso en su contra.**

Los profesionales y funcionarios de las áreas de la salud, pedagogía, psicología, trabajo social y agentes del orden público, directores y funcionarios, tanto públicos como privados, y cualquier otra persona que en el desempeño o no de sus funciones tuviere conocimiento o sospecha de una situación de abuso o de violación de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, están obligados a denunciarla ante las autoridades competentes, estando exentos de responsabilidad penal y civil, con respecto a la información que proporcionen.

### **Ley 136-03. Art. 396.- sanción al abuso contra niños, niñas y adolescentes.**

#### **Se considera:**

- \* **a) Abuso físico:** Cualquier daño físico que reciba el niño, niña o adolescente, de forma no accidental y en que la persona que le ocasione esta lesión se encuentre en condiciones de superioridad o poder.
- \* **b) Abuso psicológico:** Cuando un adulto ataca de manera sistemática el desarrollo personal del niño, niña o adolescente y su competencia social.
- \* **c) Abuso sexual:** Es la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual.

**Ley 1-21. que modifica y deroga varias disposiciones del Código Civil y de la Ley No.659 del 1944, sobre Actos del Estado Civil. Prohíbe el matrimonio entre personas menores de 18 años**

**Artículo 3.** Modificación artículo 144 del Código Civil. Se modifica el artículo 144 del Código Civil de la República Dominicana para que en lo adelante rija de la forma siguiente:

“Art.144.- Las personas menores de dieciocho años no podrán contraer matrimonio en ninguna circunstancia”

**Artículo 6.** Modificación artículo 56 de la Ley No. 659, sobre Actos del Estado Civil. Se modifica el artículo 56 de la Ley No.659, sobre Actos del Estado Civil para que en lo adelante rija de la forma siguiente:

“Art. 56.- REGLAMENTACIONES QUE SE APLICAN A LA CELEBRACION DEL MATRIMONIO.

1) EDAD MINIMA PARA CONTRAER MATRIMONIO.

Solo pueden contraer matrimonio las personas que hayan cumplido 18 años y cuenten con capacidad legal...”



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video: “El sufrimiento de Paola” (La Peor Novela). UNICEF República Dominicana.  
<https://www.youtube.com/watch?v=abHQYkVRN5o>
- Video: “Derechos de los niños”. UNICEF.  
[https://www.youtube.com/watch?v=wjfHCy\\_S4Pk](https://www.youtube.com/watch?v=wjfHCy_S4Pk)
- Video: “Los derechos de los niños, niñas y adolescentes”. Kurmi Kurmi [https://www.youtube.com/watch?v=Vx0Xc8j\\_6vk](https://www.youtube.com/watch?v=Vx0Xc8j_6vk)
- Video “Derechos humanos”. Vladimir Valladares.  
<https://www.youtube.com/watch?v=BPT6rF91nnE>
- Convención sobre los derechos de las niñas y niños.  
<https://www.unicef.es/publicacion/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- Guía para prevenir el maltrato infantil (texto para madres y padres) (Lectura de consulta para entender conceptos claves y consecuencias del maltrato a niñas, niños y adolescentes en el hogar). <https://www.unicef.org/paraguay/informes/guia-para-prevenir-el-maltrato-infantil-en-el-ambito-familiar>
- Manual de prevención del embarazo adolescente. (Lectura de referencia para facilitadoras, maestras o lideresas comunitarias que preparen actividades con las niñas y adolescentes). <https://www.unicef.org/mexico/informes/manual-de-prevencion-del-embarazo-adolescente>



# SESIÓN 9: MI FUTURO LO DECIDO YO



<b>Participantes</b>	20 participantes (de un mismo grupo de edad) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 a 14 años</li> <li>• 15 a 17 años</li> </ul>	<b>Duración:</b> 2h y 10m <b>Tipo:</b> Prevención o atención
<b>Objetivos de la sesión</b>	Al finalizar esta sesión, las niñas y adolescentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán los pasos clave para realizar su plan de vida.</li> <li>• Conocerán y valorarán la importancia de la educación para el progreso de su vida, su familia y comunidad.</li> <li>• Conocerán y valorarán positivamente roles sociales alternativos, diferentes a la maternidad y el casamiento.</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 papelógrafos</li> <li>• 22 marcadores</li> <li>• 20 impresiones de la hoja de trabajo del plan de acción personal</li> <li>• Masking tape</li> <li>• 20 lapiceros</li> <li>• Tarjetas u hojas de papel en forma de fichas</li> <li>• 3 cajas de lápices de colores o marcadores</li> <li>• Opcional: revistas coloridas que se puedan recortar, tijeras y pegamento</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de vida y plan de acción</li> <li>• Importancia de permanecer en la escuela</li> <li>• Roles sociales alternativos</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recursos recomendados</li> </ul>	



## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Dinámica: La marcha del reconocimiento	10 minutos	Aportar a que las chicas reconozcan sus fortalezas y habilidades.
2	Línea de tiempo	10 minutos	Identificar las proyecciones de vida de las adolescentes.
3	Trabajo en parejas	15 minutos	Vincular y fortalecer lazos entre las chicas.
4	Exposiciones	10 minutos	Identificar los sueños y metas comunes entre las chicas.
5	¿Qué es un plan de vida?	20 minutos	Garantizar que las chicas sepan cómo diseñar y poner en práctica sus planes de vida.
6	Elaborando mi plan de vida	45 minutos	
7	Dinámica: La marcha del reconocimiento de salida	10 minutos	Aportar a la confianza en ellas mismas para el logro de sus metas.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas y 10 minutos</b>	

1

**Dinámica: La marcha del reconocimiento****Duración: 10m**

**Recomendación para esta actividad:**  
(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)



2

**Línea de tiempo****Duración: 10m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

**- Antes de la sesión**

- Unir 3 papelógrafos de forma horizontal y dibujar una gran línea de tiempo. Puedes seguir el ejemplo descrito en la actividad.

- Corta hojas de papel en 6 partes para que las chicas puedan escribir sus nombres.

**- Durante la sesión**

- Es posible que algunas adolescentes planteen expectativas de vida bastante cortas. En este sentido, es importante observar y estar pendiente de ellas, sobre todo a su capacidad de proyectar la vida o no, o si presentan algunas características que podrían ser una alarma para la protección especial de su vida.



3

**Trabajo en parejas****Duración: 15m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Es importante animar a las adolescentes a compartir las cosas que quieren hacer en el futuro —solas o acompañadas—, no importa si parece imposible alcanzarlo en este momento, es importante pensarlo y compartirlo.



4

**Exposiciones****Duración: 10m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Escribe las metas mencionadas en la línea de tiempo.



# TU AGENDA DETALLADA



**MATERIALES:** 3 papelógrafos con la línea de tiempo dibujada. Tarjetas o hojas de papel cortadas. Masking tape. Marcadores



**OBJETIVO:** Aportar a que las chicas reconozcan sus fortalezas y habilidades e identificar las proyecciones de vida de las adolescentes. Este ejercicio te permitirá observar la proyección futura de vida planteada por las adolescentes, sobre todo por sus características particulares.



**RESUMEN:** En una línea de tiempo ubicarás los nombres de las chicas, según los años que creen que vivirán. Luego trabajarán en parejas para dialogar sobre las metas que cumplirán durante toda su vida. Para finalizar, expondrán sus metas al resto del grupo.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Facilita la dinámica inicial *La marcha del conocimiento*, siguiendo las instrucciones descritas en el capítulo de dinámicas.
2. Cuando hayan finalizado la dinámica, entrega una tarjeta o pedazo de papel a cada participante y pídeles que escriban su nombre en él.
3. Mientras lo hacen, coloca en la pared los 3 papelógrafos unidos en los que tendrás dibujada la línea de tiempo.
4. Colócate al lado de la línea de tiempo y pídeles que piensen en la siguiente pregunta: ¿Cuántos años crees que vivirás?
5. En esa línea de tiempo irán pegando la tarjeta con su nombre, ubicándolo según los años que creen que vivirán. (Esto tomará aproximadamente 10 minutos)
6. Cuando todas hayan indicado su expectativa de vida, pídeles que se formen en parejas, y que sepan que una será A y la otra B.
7. Explícales que cada grupo tendrá 1 minuto para presentarse por su nombre y edad.

8. Luego de que se hayan presentado, indícales que ahora todas las parejas tendrán 2 minutos para ir a ver en la línea de tiempo cuántos años dijo ella y su pareja que pensaban vivir, luego de lo cual deben volver al lugar donde estaban con su pareja.
9. Les indicas que la chica A tendrá 2 minutos para compartir sobre la pregunta: ¿Qué hará en todos esos años que vivirá? Al finalizar, le tocará el turno a la chica B por 2 minutos adicionales.
10. Al finalizar el tiempo estipulado, les indicas que ahora empezará a hablar B. Tendrá 3 minutos para compartir sobre la pregunta: ¿Qué cosas le gustaría hacer en los siguientes 5 años a partir de ahora? Cuando termine de hablar la chica A le tocará el turno a la chica B, que también tendrá 3 minutos para compartir.
11. Una vez completadas las entrevistas en pareja, cada chica presentará a su pareja y las cosas que quiere hacer en los siguientes 5 años. Por ejemplo: "Ella es Laura, tiene 16 años. En los próximos 5 años le gustaría...."
12. Mientras las parejas se van presentando, ve escribiendo las distintas proyecciones para los siguientes 5 años en tarjetas o pedazos de papel y pegándolas en la parte de abajo de la línea de tiempo, sin los nombres de las chicas, solamente las acciones que se mencionen (por ejemplo: terminar la secundaria, iniciar un negocio propio, estudio técnico, estudiar en la universidad, casarme, tener mi familia, etc.).
13. Cuando todas hayan pasado a exponer, pídeles que vayan a la línea de tiempo a leer y ver cómo quedaron sus planes ubicados en el tiempo. (Tendrán 3 minutos)

5

¿Qué es un plan de vida?

Duración: 20m

**Recomendaciones para esta actividad:**

**- Antes de la sesión**

- En un papelógrafo, dibuja los ámbitos de la vida según el gráfico que se presenta abajo.

**- Durante la sesión**

- Facilita la actividad no en forma de exposición sino como un diálogo. Comienza la presentación a partir de los conocimientos previos que las chicas tienen sobre el tema, y que conocerás facilitando una lluvia de ideas.
- Destaca la importancia de las redes de apoyo.

**MATERIALES:** 2 papelógrafos. Marcadores. Masking tape.

**OBJETIVO:** Asegurarse de que las chicas sepan cómo diseñar y poner en práctica su plan de vida.

**RESUMEN:** Explicarás qué es y cómo se realiza un plan de acción para un plan de vida.

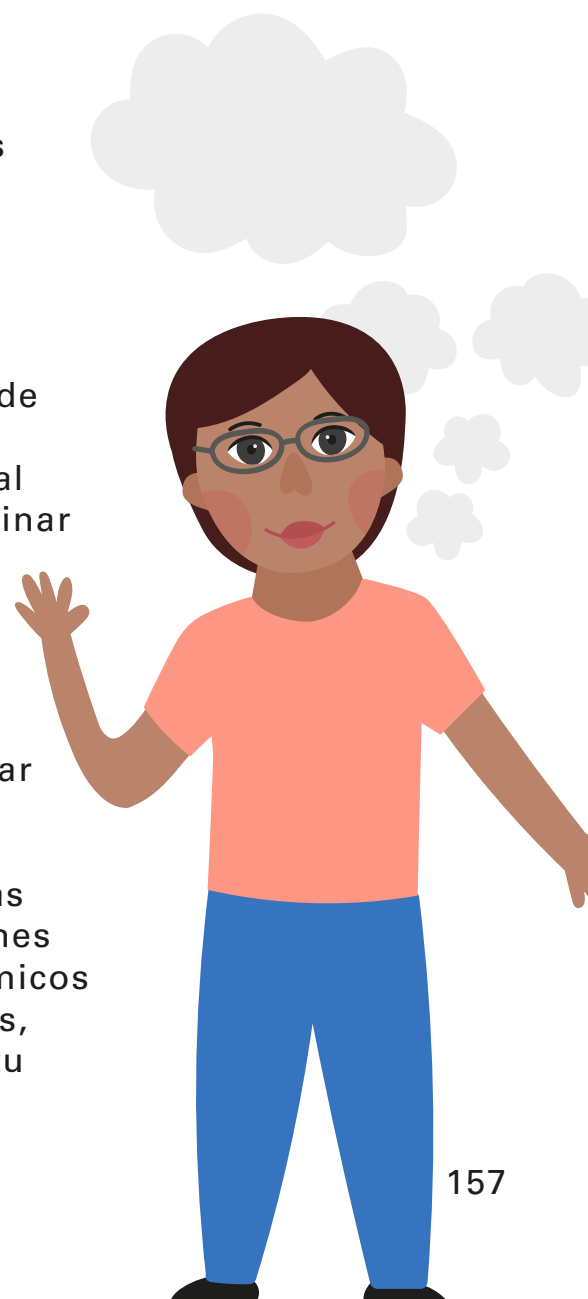
## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Comienza la presentación de este tema facilitando una lluvia de ideas con la siguiente pregunta: ¿Qué creen ustedes que es un plan de vida?, e intenta anotar en un papelógrafo las palabras o ideas claves que surjan.
2. Retomando los aportes de las chicas, haz una breve presentación (máximo 10 minutos) sobre lo que es un plan de vida y cuál es su importancia para la vida de las chicas. Ayúdate de los mensajes clave e ideas para la reflexión siguientes.



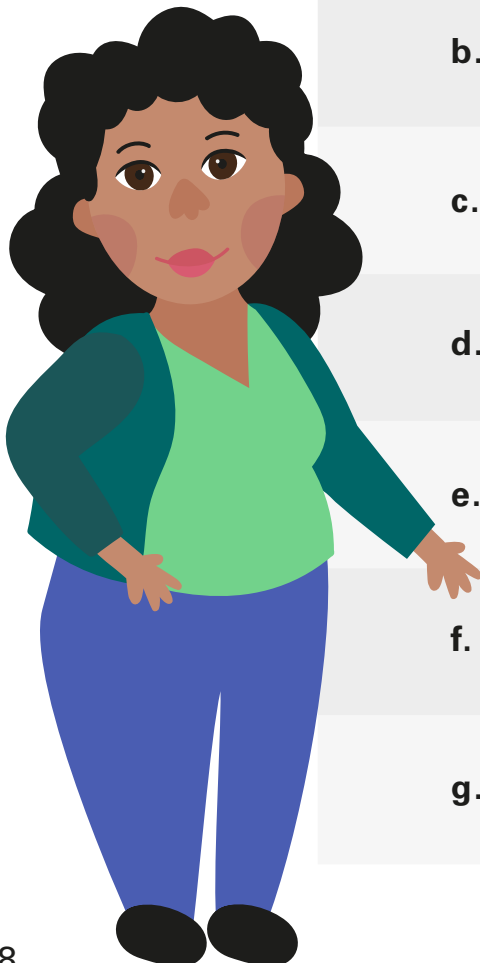
## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Desde el nacimiento hasta la muerte, cada persona va construyendo su propio plan de acuerdo con sus realidades, recursos, circunstancias y posibilidades. Todas las personas, incluso en la adversidad, tienen derecho a una vida mejor y a procurarla, y es importante plantear los planes que harían tu vida mejor.
- La vida de una persona está dividida en varias áreas (familia, salud, trabajo, espiritualidad, compartir social, recreación y desarrollo).
- Cada una de las dimensiones del círculo es importante, y es necesario un balance entre todas ellas, recordando que muchas veces hay algunos ámbitos de la vida que se descuidan casi por completo, y esto afecta el bienestar de los otros ámbitos.
- Cuando planificas tu vida crees que solo se trata de tener casa, hijos y ya. No debes olvidar que como persona estás compuesta por otras áreas y lo ideal debe ser que pienses en todas. Por ejemplo, terminar de estudiar, trabajar, pensar en tu salud, en tus valores, sueños, recreación y en las amistades que quisieras tener.
- Todo eso formará parte de tu presente y futuro y por eso es importante planificarlo, para organizar tus acciones y metas.
- Cuando terminas una carrera universitaria y logras tener un trabajo en la profesión que estudias, tienes más oportunidades para generar recursos económicos que puedas utilizar para cumplir los otros ámbitos, por ejemplo: recreación, más dinero para cuidar tu salud, más actividades sociales.



# TU AGENDA DETALLADA

## ÁMBITOS DE LA VIDA:



### a. Espiritualidad

Mis creencias, mis valores, moral, ética, mi propósito de vida, etc.

### b. Salud

Mis enfermedades, lo que como, el ejercicio, mi mente, mi estrés, etc.

### c. Trabajo

Mis ingresos, mis planes de trabajo, mis negocios, mis ocupaciones, etc.

### d. Social

Las amistades, la comunidad, los grupos, el ambiente.

### e. Educación

Mi educación, mis capacidades, mi autoestima, mis motivaciones, etc.

### f. Recreación

Mis pasatiempos, mis artes, mis deportes, mi humor, mi relajación.

### g. Familia

Mi madre, mi padre, mis hijas/hijos, mis hermanos, mi pareja, etc.





## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- El plan de acción es cómo irás cumpliendo tu plan de vida. Te permite hacer el paso a paso que debes seguir para cumplir tus metas, o sea, orientar tu camino.
- Muchas veces, los planes de vida de adolescentes y jóvenes están conectados con ser madres o esposas, sin embargo, es posible alcanzar otras metas y aspiraciones en la vida.
- Todos los planes de acción se pueden replantear, modificar y ajustar según los intereses y aspiraciones de cada persona.
- Es importante pensar en el largo plazo, y no únicamente en las acciones del día a día; muchas veces la necesidad inmediata del día es una presión tan grande que impide ver la necesidad de un plan de largo plazo.
- Terminar los estudios debe estar siempre en el plan de acción. Aunque se tengan hijos o se esté unida o casada. La educación es un derecho de las niñas y adolescentes, y aunque muchas veces puede ser difícil para algunas personas y familias garantizar las condiciones para seguir en la escuela, es muy importante intentar una y otra vez hasta completarla.
- Si estás casada o unida será más difícil lograr tus metas, pero no imposible. Tienes derecho y puedes hacer un plan de vida que poco a poco vaya llevándote al bienestar, independencia y desarrollo pleno.
- Hay personas a nuestro alrededor que nos pueden ayudar a crear y seguir nuestro plan de vida.
- Cada persona enfrenta sus propias realidades y cada una hace lo mejor que puede para alcanzar sus metas y propósitos. Esto significa que muchas veces vas a estudiar en la escuela que puedes y no necesariamente en la que quieres. También es posible que no tengas las condiciones perfectas para realizar tus planes, sin embargo, es importante seguir intentándolo.

3. Al terminar tu presentación, abre un espacio para que las chicas puedan agregar cosas o preguntar lo que no les haya quedado claro.
4. Asegúrate de que las ideas presentadas hayan quedado claras. Intenta construir una conclusión con el apoyo de las chicas, preguntándoles lo siguiente: ¿Alguien quiere compartir por qué es importante tener nuestro propio plan de vida?
5. Cierra esta parte de la sesión indicándoles que ahora veremos cómo desarrollar nuestro plan de vida, para que realmente se pueda cumplir.

6

## La sombrilla

Duración: 45m



### Recomendaciones para esta actividad:

#### - Antes de la sesión

- En un papelógrafo dibuja un ejemplo del plan de vida (ver ejemplo de cuadro en el detalle de la actividad) y pégalo en la pared en un lugar visible.
- Revisa en la hoja de contenido un ejemplo de cómo llenarlo para que te sirva de modelo para explicar su llenado, sin intentar influenciar en lo que las chicas decidan colocar.
- Fotocopia el formato de plan de vida para entregar uno a cada participante.
- Busca periódicos o revistas coloridas que las chicas puedan recortar para decorar con algunas imágenes su plan de vida (opcional).

#### - Durante la sesión

- Motívalas a que piensen en metas que las ayuden a salir adelante y superarse. Sobre todo, la importancia que tendrá en su vida estudiar hasta alcanzar una carrera universitaria. Circula por el salón apoyando a los grupos de trabajo si lo requieren.

- Las chicas no expondrán sus cuadros, pues no deben sentirse expuestas o que se comparen con las demás; sin embargo, para hacer la exposición más dinámica, podrás ir preguntando a distintas adolescentes si quieren compartir lo que escribieron en algunos de los cuadros (según vayas explicando).

**MATERIALES:** 20 copias de plan de vida impresos. 20 lapiceros. 60 lápices de colores, 20 marcadores fluorescentes, revistas coloridas que se puedan recortar, tijeras y pegamento (opcional)

**OBJETIVO:** Asegurarse de que las chicas sepan cómo diseñar y poner en práctica su plan de vida.

**RESUMEN:** Las chicas diseñarán su propio plan de acción.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Comienza esta sesión preguntando lo siguiente: Si ustedes tienen un plan de organizar un coro con amigos para compartir un sancocho, ¿qué cosas hay que hacer ANTES para que se dé bien? Permite que al menos la mitad de las participantes propongan pasos (hacer una lista de invitados, hacer una lista de compras, buscar el dinero, buscar un lugar techado para que si llueve no se baraje, la música, la bebida, etc.).
2. A partir de los aportes y siguiendo con el ejemplo del coro (fiesta), destaca que para que cualquier plan se dé bien, debemos:

- a) Definir un objetivo o meta principal, que es adonde queremos llegar (el supercoro con los amigos)
- b) Identificar los pasos o acciones que debemos completar para llegar a la meta (las invitaciones, la comida, la bebida, la

c) Identificar y evitar los posibles riesgos que pueden obstaculizar o impedir llegar a la meta (buscar un lugar techado por si llueve).

3. Cierra la reflexión destacando que, al igual que en el ejemplo, para elaborar nuestro plan de vida tenemos que saber qué es lo que queremos llegar a ser (meta a largo plazo: dónde queremos estar dentro de 10 años); definir la lista de acciones que debemos completar (corto y mediano plazo), y evitar todo aquello que pueda impedirlo (como un embarazo, dejar la escuela, responsabilizarse de una familia, o un hogar).
4. Ahora muéstrales el ejemplo del plan de acción escrito en grande en el papelógrafo, ve explicando de qué se trata cada parte del cuadro y por qué es importante tenerlo en cuenta para planificar nuestra vida. Puedes indicar algunos ejemplos que tú misma colocarías a tu edad, intentando no influenciar en las metas que las chicas se propongan.
5. Entrega 1 marcador y al menos 3 lápices de colores o marcadores fluorescentes para que elaboren y decoren su plan, más 1 hoja con el cuadro impreso para que trabajen sobre él. Indícales que si necesitan más espacio pueden utilizar hojas de papel en blanco, a las que pueden agregar imágenes o recortes de las revistas.
6. Pide que se formen nuevamente con la pareja del inicio de la sesión. Explícales que tendrán 20 minutos para que se apoyen y juntas llenen el cuadro de plan de vida para cada una.
7. Indícales que el trabajo es para ellas y que, si no lo desean, no tendrán que compartirlo con el resto del grupo.
8. Mientras estén trabajando en pareja, circula entre ellas para poder atender cualquier duda que tengan para llenar su cuadro.
9. Ambas adolescentes irán trabajando sobre sus propias metas. Juntas serán sus propias asesoras: se harán preguntas sobre lo que van pensando. Se propondrán cosas para alcanzar la meta. Se preguntarán sobre fortalezas que quizá no han visto o se plantearán maneras para vencer los obstáculos.

10. Al terminar el tiempo, indícales a las chicas que los planes de vida no están escritos en piedra, y siempre podemos ir agregando metas, logros y desafíos.
11. Para cerrar, felicítalas por su esfuerzo e invita a 3 participantes a compartir las metas a corto, mediano y largo plazo que colocaron (de forma voluntaria y solamente esa parte).

## FORMATO DE PLAN DE VIDA

Formato de plan de acción para apoyar el plan de vida de sus hijas:

1 meta que quiero lograr en el siguiente año (corto plazo)	1 meta que quiero lograr dentro de 5 años (mediano plazo)	1 meta que quiero lograr dentro de 10 años (largo plazo)
<b>¿Por qué son importantes estas metas para mí?</b>		
<b>¿Cuáles son los primeros tres pasos que debería completar si quiero alcanzar mis metas a corto, mediano y largo plazo?</b>		

**¿Cuáles son mis 3 principales fortalezas para alcanzar mis metas?**

**¿Cuáles podrían ser los 3 riesgos u obstáculos que dificulten o impidan alcanzar mis metas? (corto, mediano y largo plazo)**

**¿Qué pasará en mi vida si no logro alcanzar estas metas?**

**¿Qué debo hacer para evitar riesgos y mantenerme motivada en alcanzar mis metas? (corto, mediano y largo plazo)**

7

La marcha del reconocimiento salida

Duración: 10m

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Motiva y celebra a todas las chicas por igual. Si alguna no quiere pasar o compartir sus metas, respeta su decisión. Al finalizar la sesión, dile en privado que ella es capaz de cumplir todo lo que desee.

**OBJETIVO:** Aportar a la confianza en ellas mismas para el logro de sus metas.

**RESUMEN:** Cada una pasará por un túnel creado a partir de la unión de los brazos de las chicas. Al pasar, celebrarán y motivarán a cada una a cumplir sus metas.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Facilita la dinámica final *La marcha del reconocimiento*, siguiendo las instrucciones descritas en el capítulo de dinámicas. Seguirán los mismos pasos de la facilitación para la marcha del reconocimiento (de la primera sesión), pero esta vez cuando cada una pase por el túnel dirá su nombre y una de las metas a lograr en su vida (cualquiera de las 3 definidas en su plan). El resto la aplaudirá y dirá el nombre de la chica y ¡Bravo, vas a lograrlo!

**Por ejemplo:** Soy Wanda y mi meta es terminar mi carrera como doctora. El grupo responderá: Bravo Wanda, vas a lograrlo.

2. Cuando todas hayan pasado, agrádeceles por su excelente participación y exprésales que puedes ayudarlas si necesitan más información sobre cómo diseñar su plan de vida.





## MI FUTURO LO DECIDO YO

### PLAN DE ACCIÓN Y PLAN DE VIDA

El plan de vida es una ruta a seguir para que una persona alcance las metas que se ha propuesto. Hay personas que opinan que las cosas deben fluir, que no se debe planificar todo porque se pierde la magia. Este es un gran error, mucho más en el caso de las chicas adolescentes que necesitan tener claridad sobre el futuro que desean, pues se encuentran en la época exacta en la que empiezan a construirlo.

Durante el periodo de la adolescencia entran en juego factores como el desarrollo sexual, las emociones y el enamoramiento. Todas esas situaciones son nuevas, las chicas adolescentes acaban de salir de la niñez y se enfrentan a una presión social en el barrio, en la televisión, la música, amistades y hombres mayores que las presionan a actuar como ellos desean. Esto hace que estudiar, soñar y planificar el futuro se conviertan en metas lejanas y difíciles de alcanzar.

Por ello, el plan de vida es una herramienta esencial que permite unificar los sentimientos con las acciones. Un plan de vida ayuda a convertir los sueños en realidad. Se debe contar con información pertinente y veraz para tomar buenas decisiones.

Es necesario saber que para cumplir un plan de vida las chicas deben contar con información pertinente y veraz que les permita tomar buenas decisiones.

El plan de acción es cuando se describen los pasos que se deben dar para cumplir los sueños y metas que se desean. No basta solo con querer y soñar, las chicas deben lograr escribirlo y verlo plasmado en un documento para poder sentirlo como algo real. Ese documento se convierte en su guía y recordatorio para cuando se sientan cansadas o hayan olvidado por qué se propusieron alguna de las metas.

## EJEMPLO DE CUADRO DE PLAN DE VIDA

1 meta que quiero lograr en el siguiente año. (corto plazo)	1 meta que quiero lograr dentro de 5 años. (mediano plazo)	1 meta que quiero lograr dentro de 10 años. (largo plazo)
Volver a estudiar en la escuela para lograr terminar mi secundaria.	Terminar mi carrera universitaria y graduarme de licenciada en Contabilidad.	Tener un empleo estable (o mis propios clientes) para comprarme mi propia casa y tener ingresos para mí y mi familia.
<b>¿Por qué son importantes estas metas para mí?</b>		
Si termino la secundaria podré empezar mi carrera universitaria.	Si logro terminar mi carrera universitaria podré encontrar un buen empleo.	Tendré más libertad económica y no dependeré de nadie. Podré ayudar a mi familia y tener mis propias cosas.
<b>¿Cuáles son los primeros tres pasos que debería completar si quiero alcanzar mis metas a corto, mediano y largo plazo?</b>		
<p>Ejemplo para chicas solteras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar mis documentos y revisar horarios disponibles para matricularme.</li> <li>2. Hablar con mi mamá o papá para poder matricularme.</li> <li>3. No casarme ni unirme.</li> </ol> <p>Ejemplo para chicas unidas o casadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organizar mis documentos y tiempo de estudio para matricularme.</li> <li>2. Hablar con mi pareja sobre mi decisión de estudiar y ponernos de acuerdo sobre cómo organiza el tiempo para poder matricularme.</li> <li>3. Ir siempre a la escuela y hacer las tareas para lograr terminar la secundaria.</li> </ol>	<p>Ejemplo para chicas solteras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ir siempre a la escuela y hacer las tareas para lograr terminar la secundaria.</li> <li>2. Averiguar las universidades que ofrecen la carrera que me gusta.</li> <li>3. Buscar opciones de becas con instituciones.</li> </ol> <p>Ejemplo para chicas unidas o casadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ir siempre a la escuela y hacer las tareas para lograr terminar la secundaria.</li> <li>2. Averiguar las universidades que ofrecen la carrera que me gusta.</li> <li>3. Buscar opciones de becas con instituciones.</li> </ol>	<p>Ejemplo para chicas solteras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer un plan financiero.</li> <li>2. Ahorrar.</li> <li>3. Si decido tener noviazgo o casarme, buscar una persona que respete mis derechos y no sea violenta.</li> </ol> <p>Ejemplo para chicas unidas o casadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dialogar con mi pareja sobre la importancia de un plan financiero para poder alcanzar estabilidad económica en el hogar.</li> <li>2. Hacer un plan financiero.</li> <li>3. Ahorrar.</li> </ol>

## ¿Cuáles son mis 3 principales fortalezas para alcanzar mis metas?

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy perseverante y no me doy por vencida.</li> <li>• Soy valiente para enfrentar los obstáculos.</li> <li>• Quiero luchar para lograr mis sueños.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener terminada la secundaria.</li> <li>• Soy perseverante y estoy buscando información de organizaciones que dan becas para carreras universitarias.</li> <li>• Conozco mis derechos a tener educación y superarme.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener terminada una carrera universitaria.</li> <li>• Reconozco todo el esfuerzo que hice para alcanzar mis metas.</li> <li>• Tengo la capacidad de dialogar con mi familia o pareja para hacer cumplir mis derechos como mujer adulta.</li> </ul> |
|---|--|---|

## ¿Cuáles podrían ser los 3 riesgos u obstáculos que dificulten o impidan alcanzar mis metas? (corto, mediano y largo plazo)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis amigas se burlan porque no quiero tener novio, sino que quiero estudiar.</li> <li>• Tengo poco dinero para todos los gastos de la escuela.</li> <li>• Si me caso o tengo hijos antes de terminar la secundaria.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las carreras universitarias requieren mucho dinero que no tengo.</li> <li>• La gente dice que es imposible ser una profesional cuando eres pobre.</li> <li>• Si me caso o tengo hijos antes de graduarme será más difícil terminar mi carrera.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no termino la secundaria o la universidad será muy difícil cumplir esta meta.</li> <li>• Si me caso o tengo hijos antes de terminar la escuela o la universidad.</li> </ul> |
|---|--|---|

## ¿Qué pasará en mi vida si no logro alcanzar estas metas?

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• No podré entrar a la universidad.</li> <li>• Si consigo empleo será alguno mal pagado de mucho esfuerzo físico.</li> <li>• Probablemente me uniré con alguien mayor que me manipulará y controlará.</li> <li>• Tendré muchas más dificultades para salir adelante.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendré menos oportunidades para conseguir un buen empleo.</li> <li>• Tendré tristeza por no haber logrado mis sueños.</li> <li>• Otra persona me querrá controlar porque yo no podré tener mi propio dinero.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No tendré un buen empleo que me ayude a tener una mejor situación económica.</li> <li>• Dependeré económicamente de alguien más, probablemente de algún hombre.</li> <li>• Tendré que pagar alquiler de una casa, o sea, gastaré más dinero.</li> <li>• No tendré estabilidad económica para cuidarme a mí y a mi familia.</li> </ul> |
|--|--|--|

## ¿Qué debo hacer para evitar riesgos y mantenerme motivada en alcanzar mis metas? (corto, mediano y largo plazo)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Defender mi derecho a estudiar buscando ayudas con organizaciones que ofrecen becas.</li><li>• No dejarme llevar por malos consejos que me aparten de seguir estudiando.</li><li>• No unirme con un hombre ni mayor que yo ni de mi edad.</li><li>• Ver historias de chicas que han logrado salir adelante.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Recordar siempre mis sueños de superar los problemas y salir adelante.</li><li>• No dejarme llevar por pensamientos negativos o comentarios que me hagan sentir mal.</li><li>• Motivarme diciéndome: "Aunque otras personas no me apoyen yo lograré mis metas, porque me hacen feliz".</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer mis derechos como mujer y defenderlos.</li><li>• Participar en actividades con otras mujeres profesionales.</li></ul> |
|---|--|---|

## ROLES DE GÉNERO Y ROLES SOCIALES ALTERNATIVOS

Las mujeres son bombardeadas constantemente con las normas y roles sociales de género, es decir, con mensajes de lo que la sociedad espera de cómo deben ser, pensar y comportarse las mujeres, las niñas y las adolescentes de forma muy diferenciada a los hombres, los adolescentes y los niños. Para el caso de las mujeres, casi nunca se dan ejemplos para tomar caminos diferentes a ser madre o casarse. Esos roles de género han creado un gran problema en la vida de las chicas; muchas van por la vida con la única meta de casarse y tener hijos, respondiendo a una presión social. Por lo tanto, ellas y la sociedad piensan que estudiar o trabajar es un atraso para poder cumplir con lo que la sociedad espera que hagan.

Entonces, los roles sociales alternativos son una forma que se encuentra para decir: ¡Las mujeres pueden tomar sus propias decisiones sobre su futuro! Sobre todo, si son decisiones que les darán libertad y felicidad. Eso significa que no todas las mujeres quieren ser madres ni casarse, pero también quiere decir que muchas sí quieren llegar a un matrimonio y ser madres, pero antes quieren hacer otras actividades, por ejemplo: viajar, vivir solas, tener tiempo propio, comprarse sus propios bienes, etc.

No se trata de menospreciar a la chica que quiere formar una familia y casarse, sino de explicarle que puede lograr eso y más; no debe quedarse solo con una parte. Para lograrlo hay ciertas condiciones que deben cumplirse, pues si primero tiene hijos o se casa, después será más difícil estudiar, viajar, es decir, cumplir metas personales que involucran tiempo y recursos. Además, cuando forme su familia podrá tener más recursos económicos y emocionales para ser madre y esposa, aportará a su hogar en igual manera y tendrá muchas historias bonitas que contarles a sus hijos e hijas. Seguramente querrá que ellas y ellos vivan lo mismo o más de lo que ella vivió.

Promueves roles sociales alternativos cuando apoyas a una chica a elegir su carrera universitaria, le muestras ejemplos de profesiones y experiencias de otras mujeres que han logrado salir adelante. Cuando haces esto, le estás mostrando muchos caminos y mostrándole la felicidad y libertad que puede alcanzar construyendo ella misma su propio destino.

## IMPORTANCIA DE PERMANECER EN LA ESCUELA

Aunque parezca al obvio, no siempre las familias o las chicas comprenden la importancia de la escuela para su futuro. Sobre todo, porque se invierten muchos años y la rutina o los problemas diarios hacen que se olviden los beneficios.

Peor aún, ir a la escuela no debe convertirse en un peso o castigo para las chicas. Por ello, una recomendación es explicarles a las chicas que cuando dejan la escuela y se casan antes de los 18 años, consiguen empleos, pero de menor calidad y ganan poco durante toda la vida. Si estudian, las probabilidades de una mejor condición económica en el futuro son grandes. Las personas que tienen más años de estudio tienen mayores probabilidades de encontrar trabajos con mejores salarios que aquellas que no terminan de estudiar.




Estudiar y terminar la escuela puede parecer un camino largo; sin embargo, el esfuerzo y la inversión de tiempo y recursos que hacen en este proceso de estudiar tiene muchos beneficios en la vida futura: si estudian, abren el camino para seguir con una carrera

técnica o profesional, si estudian, aprenden cosas útiles y no pueden engañarlas fácilmente, si estudian, aprenderán cómo funcionan las cosas y podrán desarrollar sus propias ideas, si estudian, pueden ayudar mejor a otras personas a salir adelante, y a ellas mismas también.

Para estudiar no hace falta tener el mejor bulto, ni los cuadernos más caros, ni la mejor ropa. El bulto carga los cuadernos y los libros, pero la mente carga los conocimientos y eso vale mucho más. Los cuadernos pueden tener hojas y diseños muy bonitos, pero son hojas en blanco, vacías, es la chica quien pone las palabras. La ropa le hace sentir bien, pero la ropa no le hace mejor o peor persona: sin ideas, creatividad, sentimientos, curiosidad o aprendizaje, la ropa no es más que ropa.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video de motivación y reflexión sobre estereotipos y roles de género. Corto animado para ilustrar la construcción de roles de género y su impacto en la vida de las mujeres. De uso general con las participantes para el dialogo sobre la temática.  
<https://youtu.be/d36phzZib90>
- Video de motivación y reflexión sobre **Qu**  **quiero ser / Qué**  **quiero ser "Khaya".** <https://youtu.be/HGSxT.../G-jA>
- Plan de Vida. Para uso con niñas y adolescentes que no han estado en uniones tempranas. Reflexión sobre la importancia del plan de vida a largo y corto plazo. Ejercicio motivador para el árbol de vida. <https://youtu.be/hKrKK7dnTBY>
- Mafalda ¿Qué esperas de la vida? Video para animar la reflexión sobre la necesidad de planes de vida y las propias aspiraciones personales. Para uso con las participantes.  
<https://youtu.be/KTfliZGzO6Y> 



## SESIÓN 10: ADELANTE QUE SE PUEDE

<b>Participantes</b>	20 participantes en unión temprana o en riesgo de unión temprana	<b>Duración:</b> 2h <b>Tipo:</b> Atención
<b>Objetivos de la sesión</b>	<p>Al final de esta sesión, las niñas y adolescentes unidas o en riesgo de hacerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarán y dialogarán sobre los posibles caminos de educación y formación que las ayuden a lograr un mayor nivel de ingresos en su vida</li> <li>• Dialogarán y reflexionarán sobre la importancia de su formación para la posterior inserción en el mercado de trabajo formal y digno</li> </ul>	
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hoja con la historia de Yarimar impresa</li> <li>• 5 papelógrafos</li> <li>• 10 marcadores</li> <li>• Al menos 10 brochures u hojas informativas con información de cursos y carreras que brindan las instituciones de la localidad</li> <li>• 20 pegatinas o stickers de círculo rojo</li> <li>• Masking tape</li> </ul>	
<b>Conceptos que debes dominar antes de facilitar la sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derechos de las niñas y adolescentes madres o ya unidas o casadas</li> <li>• Plan de vida</li> <li>• Importancia de no abandonar la escuela</li> </ul>	
<b>Información que necesitas para facilitar esta sesión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursos y carreras que brindan las instituciones de educación técnica y universitaria presentes en el municipio y la provincia</li> <li>• Oportunidades de becas para chicas en situaciones de vulnerabilidad</li> </ul>	





## TU AGENDA (VERSIÓN CORTA)

N	Actividad	Duración	Objetivos específicos
0	Periodo de llegada y llenado de lista de asistencia	10 minutos	
1	Dinámica: Si pudiera transformar una pelota	10 minutos	Estimular la percepción que sí es posible modificar la realidad.
2	Dinámica: Canasta revuelta	5 minutos	Organizar a las chicas para sus trabajos grupales.
3	La historia de Yarimar	15 minutos	Evidenciar las realidades que viven las adolescentes que se han casado o unido.
4	Preguntas y respuestas	15 minutos	Promover el reconocimiento de los derechos de las adolescentes que se han casado o unido.
5	Mar de oportunidades	45 minutos	Propiciar que las chicas reinicien o continúen su educación hasta terminar una carrera técnica o universitaria.
6	Instituciones que garantizan tus derechos	10 minutos	Conocer las distintas instituciones y organizaciones que apoyan en el cumplimiento de los derechos de las adolescentes que se han casado o unido.
7	Cierre	10 minutos	Detectar el nivel de apropiación e interés que tuvo la actividad en las adolescentes que participaron.
<b>Tiempo total:</b>		<b>2 horas</b>	

# TU AGENDA DETALLADA

1

**Dinámica Si pudiera transformar una pelota**

**Duración: 10m**

**Recomendación para esta actividad:**  
(Ver descripción en el capítulo de dinámicas)



2

**Dinámica: Canasta revuelta**

**Duración: 5m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Ver descripción en el capítulo 7 del documento de dinámicas. Asegurarse de que queden conformados 4 grupos de 5 chicas cada uno. Las 4 frutas propuestas son: manzanas, mangos, cocos y piñas.



3

**La historia de Yarimar**

**Duración: 15m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- Esta actividad requiere que las personas escuchen con atención y también respondan rápidamente a las señales. Además, es una forma divertida de transmitir, a través de la historia, los diversos actores que deben comprometerse a mejorar la situación de las adolescentes casadas o unidas.



4

**Preguntas y respuestas**

**Duración: 15m**

**Recomendaciones para esta actividad:**

- A partir de la reflexión, mantente firme en promover el reconocimiento de los derechos de las adolescentes que se han casado o unido.



**MATERIALES:** 1 hoja con la historia de Yarimar impresa.

**OBJETIVO:** Estimular la percepción que sí es posible modificar la realidad y evidenciar las realidades que viven las adolescentes que se han casado o unido.

**RESUMEN:** De una forma entretenida e interactiva escucharán la historia de una adolescente, madre soltera, y su lucha por hacer valer sus derechos.



**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Facilita la dinámica de bienvenida *Si pudiera transformar una pelota*, que se detalla en la sección de dinámicas. Motiva a que se sientan en confianza y en un grupo amistoso y seguro.
2. Inmediatamente después, facilita la dinámica *La canasta revuelta*, haciendo al menos 5 rondas con diferentes tipos de frutas para propiciar que se integren como grupo.
3. Una vez divididos los 4 grupos, asigna un rol diferente a cada uno:

**Grupo manzanas:** Yarimar o “ella” **Grupo mangos:** Madre/padre  
**Grupo cocos:** Maestras/maestros **Grupo piñas:** Líder de la comunidad

4. Indícales que cada vez que escuchen el nombre de su grupo, se pondrán de pie rápidamente y luego se sentarán. La que pierda tendrá que cumplir un reto al final de la historia.
5. Haz una ronda con esta historia que ponemos de ejemplo para practicar con las chicas y asegurarte de que comprendieron las indicaciones.

**Ejemplo:** Voy caminando por la calle y vi a una madre soltera adolescente (todas las del grupo 1 se levantan rápidamente de su silla). Pensé: ¿Cómo puedo ayudarla? Entonces se me ocurrió: seguro la está apoyando la madre de esa madre adolescente soltera (todas las del grupo 2 y grupo 1 se levantan rápidamente de su silla)

6. Después de esa ronda de práctica, pídeles a las participantes que pongan mucha atención a la historia y cada vez que escuchen el nombre de su grupo, se levanten y se sienten rápidamente.
7. Lee la historia lentamente al principio y acelera gradualmente el ritmo para que la acción de la ola también ocurra de manera activa.



## HISTORIA DE YARIMAR

Había una vez una chica llamada Yarimar, era una madre soltera de 16 años que vivía con su madre y su padre en la casa de su abuela. Un amigo de su abuela era líder de la comunidad en la asociación de vecinos y era muy activo en la protección de los derechos de las niñas y adolescentes.

Cuando Yarimar estaba en la escuela, siempre le iba muy bien en clases y sus maestros tenían mucha esperanza de que llegaría muy lejos. Pero cuando fue madre soltera ya nadie creyó que ella llegara a ser una profesional. Todo el mundo le dio la espalda.

Su madre y padre la culpaban por arruinar las posibilidades de tener un futuro mejor. Yarimar era muy perseverante y le preguntó a sus maestros si podía regresar a la escuela. Los maestros le dijeron que no, que era mejor que se quedara en su casa cuidando de su bebé y que buscara un trabajito para comprarle la ropa y los pampers.

Pero el amigo de su abuela, que era líder de la comunidad, escuchó lo que estaba pasando, le dijo a Yarimar que la ley estaba de su lado y que ella tenía derecho a seguir estudiando. El líder fue a la asociación de madres, padres y maestros y les explicó que las chicas adolescentes que son madres también tienen derecho a estudiar, y que además eso está en la ley dominicana.

Al inicio las madres, padres y maestros se negaban, pero después entendieron que debían respetar y ayudar a la chica. No importaba si ya se había casado o tenía hijos, si tenía menos de 18 años o no había terminado la secundaria, debían ayudarla a terminar la escuela. Yarimar, junto con su madre y padre y el líder de la comunidad, convencieron a una tía para que cuidara al bebé mientras Yarimar iba a clases.

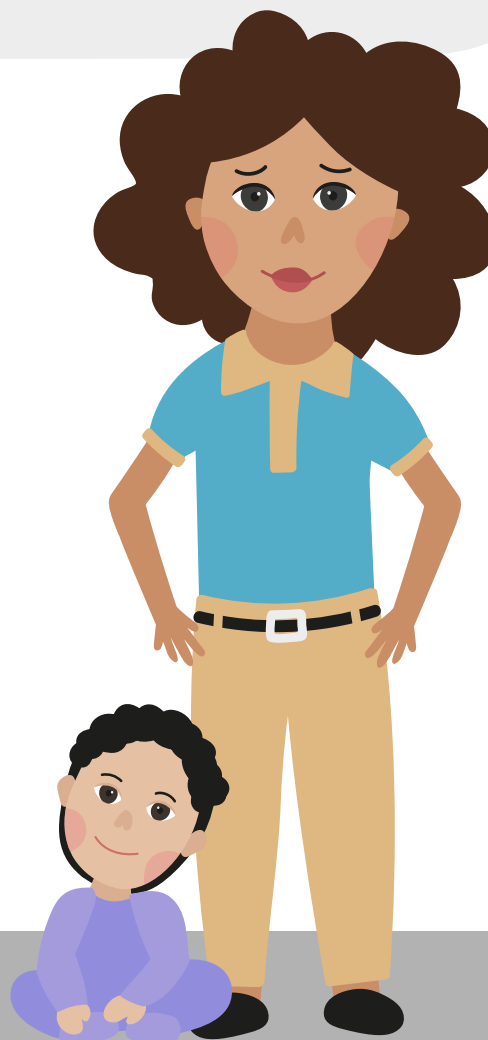
Hoy en día... cuando Yarimar llega de clases, atiende a su bebé, come y luego organiza su tiempo para hacer las tareas de la escuela. Es una lucha muy fuerte, pero Yarimar sabe que si termina la escuela, su futuro será mucho mejor que ahora. Cuando termine la escuela se inscribirá para estudiar computación en un instituto técnico.

8. Cuando hayan terminado la actividad de la historia de Yarimar, pide a una chica que quiera resumir la esencia del cuento.
9. Asegúrate de que todas tengan clara la historia (si tienen vacíos, cuéntales rápidamente la historia).
10. Ahora pregúntales:

- ¿Cómo se sintieron en la dinámica? (permítele a 3 que respondan)
- ¿Cuál creen que es el mensaje principal de la historia de Yarimar? (permítele a 3 que respondan)
- ¿Cómo es la vida de una chica menor de 18 años que es madre soltera? ¿Tienen el apoyo de su familia, de su escuela, de la comunidad? (permítele a 3 que respondan)



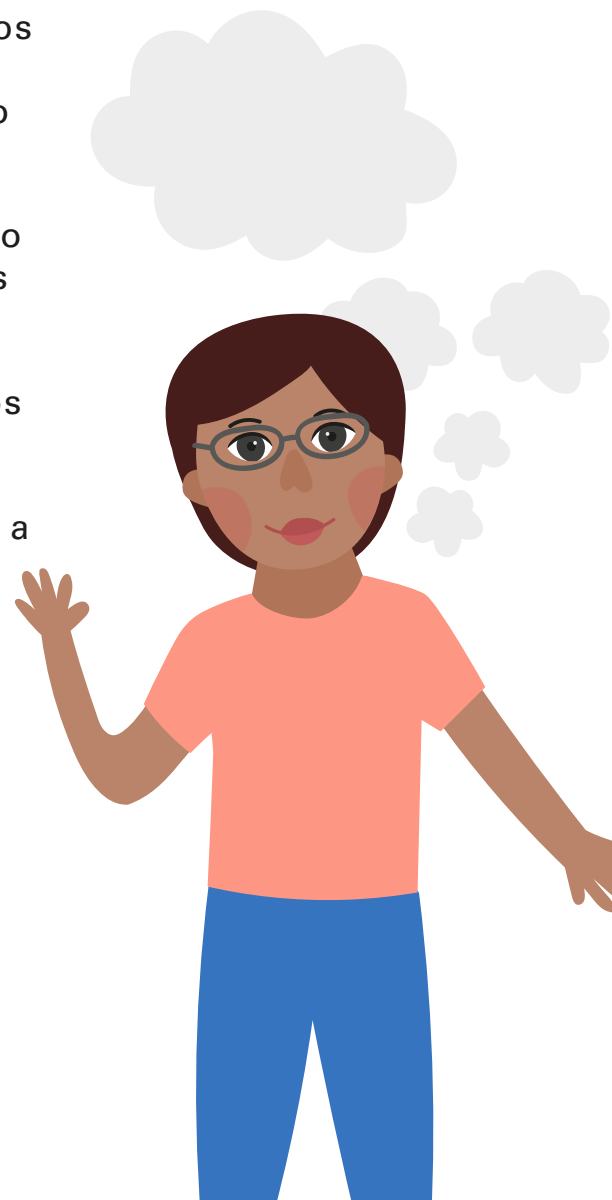
11. Haz tú una breve reflexión.





## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Todas las personas tenemos derecho a estudiar y a lograr completar una carrera técnica o universitaria. Si bien lo ideal es hacerlo antes de casarnos o tener hijos, hay muchas chicas que pueden lograr una carrera siendo madres adolescentes.
- La educación es un derecho de las adolescentes, y aunque muchas veces puede ser difícil para algunas personas y familias garantizar las condiciones para seguir en la escuela, es muy importante intentar una y otra vez hasta completarla. Este derecho incluye a las niñas y adolescentes unidas o casadas, o aquellas que salieron de esa situación.
- Es importante ver el futuro como algo que vamos construyendo a diario. Si ya se es madre adolescente, se puede y debe prevenir un nuevo embarazo, para que las responsabilidades sean menos. Además, un familiar puede cuidar por momentos del bebé para poder estudiar, pero no es lo mismo que sea más de uno. Todo será más difícil.
- Si el hombre abandona a la madre, hay procesos legales para que él se haga responsable económicamente. No vale la pena el orgullo en estos casos, pues le limitamos derechos al bebé a tener una mejor calidad de vida.
- Conocer tus derechos te ayuda a saber que debes exigir que te cuiden y protejan.
- Si promueves y exiges que se cumplan tus derechos, tienes más posibilidades de que se cumplan tus metas personales de educación, salud, seguridad, y de formación técnica y profesional, entre otras.



## Puedes usar estos guiones:

- \* Si estas embarazada, nadie te puede obligar a casarte con un hombre con quien no quieras seguir. Si él es el padre de tu hijo, que se haga responsable económicamente, pero no estás obligada a seguir con él.
- \* Hay personas dispuestas a apoyarte cuando vean que estás luchando por salir adelante.
- \* No es solo por el bien de tu hijo o hija, sino para tu misma felicidad.

5

### La sombrilla

Duración: 40m



#### Recomendaciones para esta actividad:

##### - Antes de la sesión

- Consigue al menos 10 brochures u hojas informativas con información de cursos y carreras que brindan las instituciones de la localidad. Recuerda que no existen carreras para hombres o para mujeres.
- Agrupa los brochures según la disciplina de las carreras (sigue el ejemplo que se presenta a continuación). Cuando tengas la información de las carreras que se ofrecen en la comunidad, haz 1 papelógrafo para cada agrupación de carreras según la disciplina:
  - 1 papelógrafo con carreras en ciencias de la salud (enfermería, medicina, nutricionista, etc.)
  - 1 papelógrafo con carreras técnicas o vocacionales (manualidades, cajera, belleza, mecánica, ventas, etc.)
  - 1 papelógrafo con carreras administrativas (contabilidad, administración, mercadeo)
  - 1 papelógrafo con carreras sociales (psicología, docencia, consejería, sociología)

# TU AGENDA DETALLADA

## - Durante la sesión

- Pega los 4 papelógrafos con la agrupación de las carreras. Al lado de cada papelógrafo, pega los brochures que tienen información sobre esas carreras.
- Recuerda que 4 brochures serán usados en los trabajos de grupo y el resto se entregará a las participantes al terminar la sesión.
- Al escuchar las presentaciones de los cuatro grupos de trabajo, es importante retomar (o incorporar si no aparece) aquellos elementos que animen el derecho de las madres solteras —adolescentes o adultas— a continuar su plan de vida. En este sentido, es importante retomar la historia de Yarimar y destacar que, si bien hay obstáculos en la vida, también existen alternativas y apoyos que nos ayudan a seguir.

**MATERIALES:** 4 papelógrafos, 2 marcadores, al menos 10 brochures u hojas informativas con información de cursos y carreras que brindan las instituciones de la localidad.

**OBJETIVO:** Propiciar que las chicas retomen o continúen su educación hasta terminar una carrera técnica o universitaria.

**RESUMEN:** A partir de la información que aparece en los brochures, las chicas expondrán sobre las ofertas de cursos técnicos y universitarios que existen en su comunidad.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Pídeles que vean los 4 papelógrafos con información de los diferentes tipos de carreras que se ofrecen en la comunidad. Al lado de cada papelógrafo, pega los brochures que tienen información sobre esos cursos o carreras.



2. Brinda 10 minutos para que lean los papelógrafos y los brochures o distintas hojas informativas de centros de educación (privados y gubernamentales) que ofrezcan los distintos cursos técnicos, vocacionales y carreras.
3. Al finalizar los 10 minutos, pídeles que se paren frente al papelógrafo que contiene la carrera que más les llama la atención.
4. Formarás los grupos con todas las chicas que estén en el mismo papelógrafo, o más de un grupo si se agrupan muchas en uno solo.
5. Ahora entrégales 1 o 2 brochures a cada grupo, que se corresponda con la información de la carrera que seleccionaron.
6. Durante 10 minutos, cada grupo analizará la información entregada. Cada grupo de frutas preparará una exposición para el resto del salón, indicando:
  - \* **Nombre y dirección del centro**
  - \* **Cursos y carreras que ofrecen**
  - \* **Duración de cada curso**
  - \* **Costos de cada curso (si se dispone de esa información)**
7. Ahora cada grupo tendrá 5 minutos para exponer al resto de participantes la información. (Esto tomará 20 minutos)
8. Para terminar esta sesión, haz una breve reflexión (5 minutos) con apoyo de los mensajes e ideas claves que se presentan a continuación.



## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN

- Es cierto que ya con hijos, unida o casada, es más complicado estudiar. Pero no imposible. Cuando es para mejorar tu vida, todo esfuerzo vale la pena.

# TU AGENDA DETALLADA

- Que tengas un hijo o hija no significa que no tengas derechos ni sueños. La ley está de tu parte, hay organizaciones e instituciones que pueden ayudarte a conseguir una beca para terminar la escuela o una carrera técnica, pero debes enfocarte en ese camino.
- Si terminas la escuela, una carrera técnica o la universidad, tu futuro y el de tu hijo o hija será mucho mejor.
- El camino hacia el logro de las metas puede ser difícil, sin embargo, vale la pena luchar por nuestros propios sueños y metas, y **nadie va a caminar nuestro camino sino nosotras mismas.**

6

Instituciones que garantizan tus derechos

Duración: 10m

## Recomendaciones para esta actividad:

### - Antes de la sesión

- Busca las organizaciones o centros de tu localidad o municipio que ofrezcan becas o ayudas para chicas madres solteras o en situaciones de vulnerabilidad, y aquellas que tienen la obligación de proteger sus derechos.
- Prepara un pliego de papel (rotafolio) con los datos de contacto de estos centros y organizaciones, por si las chicas quieren apuntar los datos.

**OBJETIVO:** Conocer las distintas instituciones y organizaciones que apoyan el cumplimiento de los derechos de las adolescentes que ya son madres, se han casado o unido.

**RESUMEN:** Se realizará una exposición sobre las instituciones garantes de cumplir los derechos de las niñas y adolescentes, poniendo énfasis en el derecho que tienen a completar su educación y continuar una educación técnica o universitaria.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:**

1. Facilita una lluvia de ideas basada en las siguientes preguntas generadoras. (Permite que al menos 3 chicas participen)

- ¿Quiénes son las personas que pueden actuar para que se les garantice el derecho a seguir estudiando a las adolescentes que son madres solteras?
- ¿Cuáles son las instituciones que dan oportunidades para que las adolescentes madres solteras puedan completar sus estudios?



2. Tomando en cuenta los aportes de las participantes, realiza una exposición sobre su derecho a terminar su secundaria y continuar su formación técnica o universitaria. Apóyate en los mensajes e ideas claves que se presentan a continuación.

**IDEAS PARA LA EXPLICACIÓN**

**Puedes utilizar los siguientes guiones con las participantes:**

- La Constitución Nacional de la República Dominicana señala que todas las personas tienen derechos a completar sus 12 años de educación.
- La sociedad ha creído que las chicas, cuando se unen o casan, pierden sus derechos y se convierten en mujeres adultas. Sin embargo, ese es un grave error. La ley es clara cuando dice lo siguiente: Toda persona menor de 18 años es considerada niña, niño o adolescente. No indica excepciones.
- Tú aún eres una persona menor de edad, la ley te protege y tienes derecho a seguir estudiando.

# TU AGENDA DETALLADA

- Completar la secundaria y continuar con la formación técnica o profesional es una oportunidad para alcanzar la independencia económica, evitando así depender de otras personas o de un hombre que te obligue a hacer lo que él desea.
- Estudiar y terminar la escuela puede parecer un camino largo, sin embargo, el esfuerzo y la inversión de tiempo y recursos tiene muchos beneficios en la vida futura (si estudias, abres el camino para seguir con una carrera técnica o profesional, si estudias, aprendes cosas útiles y no pueden engañarte fácilmente, si estudias, aprenderás cómo funcionan las cosas y puedes desarrollar tus propias ideas, si estudias, puedes ayudar a otras personas a salir adelante, y a ti misma también).
- Existen instituciones que deben garantizar el cumplimiento de tus derechos, por ejemplo: el programa Supérate; el Plan de Asistencia Social de la Presidencia y el Ministerio de la Juventud. En tu localidad también puede haber fundaciones u otras organizaciones locales que apoyen el desarrollo de las adolescentes.
- En INFOTEP ofrecen diversos cursos técnicos y además existen oportunidades de becas, es importante investigarlo.

7

Cierre

Duración: 10m



### Recomendaciones para esta actividad:

- Preparar 1 papelógrafo con 4 columnas (preocupada, motivada, confundida, capaz).
- Pega el papelógrafo con las 4 columnas (preocupada, motivada, confundida, capaz).

**MATERIALES:** 1 papelógrafo. Marcador. Masking tape. 20 pegatinas o stickers de círculo rojo.

**OBJETIVO:** Detectar el nivel de apropiación e interés que tuvo la actividad en las adolescentes que participaron.

**RESUMEN:** Usarán las pegatinas rojas para compartir su estado de ánimo.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PASO A PASO:

1. Ahora les entregarás 2 pegatinas o stickers de círculo rojo a cada una. Les pedirás que vayan al papelógrafo sobre el estado de ánimo y peguen la pegatina donde se sientan más identificadas.
2. Agradéceles por su excelente participación y exprésales que puedes apoyarlas si necesitan más información sobre cómo diseñar su plan de vida.

Cierra la sesión pidiéndoles que se den un aplauso y agradéceles por haber participado de esta sesión.



## ¡ADELANTE QUE SE PUEDE!

### DERECHOS DE LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES MADRES O EN UNIONES TEMPRANAS

Cuando hablamos de derechos humanos nos referimos a personas de todas las edades; sin embargo, cuando decimos derechos de la niñez y adolescencia es porque se requieren cuidados específicos para esta etapa de la vida. Toda persona menor de 18 años está considerada como niña, niño o adolescente y existen leyes que la protegen e instituciones que resguardan el cumplimiento de sus derechos.

Es deber del Estado, de la comunidad y de la familia garantizar el cumplimiento de estos derechos. Los derechos de la niñez y adolescencia no dependen de si se comportan bien o mal, ni de cómo se visten o si nos parecen buenas o malas personas. Son derechos que no les deben ser negados y debemos garantizarles su cumplimiento.

En muchos países se establecen medidas especiales de protección y atención para garantizar que tengan acceso a la educación y a la salud y que puedan:

*“Desarrollar plenamente su personalidad, habilidades y talentos; crezcan en un ambiente de felicidad, amor y comprensión; y reciban información sobre la manera en que pueden alcanzar sus derechos y participar en el proceso de una forma accesible y activa [...] los niños, niñas y adolescentes ya no se consideran propiedad de sus padres ni beneficiarios indefensos de una obra de caridad; son seres humanos y los titulares de sus propios derechos.”*

La sociedad ha creído que las niñas y adolescentes, cuando se unen o casan, pierden sus derechos y se convierten en mujeres adultas. Sin embargo, ese es un grave error. La ley es clara cuando dice lo siguiente: Toda persona menor de 18 años es considerada niña, niño o adolescente. No indica excepciones.

Más aun, las niñas y adolescentes que están unidas, casadas o que son madres antes de los 18 años tienen más vulnerabilidades y obstáculos para poder desarrollarse en la vida y lograr un futuro estable emocional y económicamente.

Por lo tanto, es nuestro deber defender y promover que tengan oportunidades para reintegrarse y completar su educación secundaria y, de esta manera, puedan alcanzar sus metas y mejorar sus condiciones de vida.

También se les debe garantizar el acceso a información de calidad sobre su salud sexual y reproductiva para disminuir la posibilidad de nuevos embarazos o infecciones de transmisión sexual.

Sobre todo, si las chicas menores de edad están en unión con un hombre 5 años mayor, significa que están siendo víctimas de abuso sexual y abuso de poder. Tienen menos condiciones para liberarse y vivir felices en la vida. Es totalmente injusto y atenta contra sus derechos juzgarlas y condenarlas a la exclusión social, cuando debe ser el hombre adulto quien debe ser denunciado.

A ellas se les debe garantizar el acceso a la salud, la educación y consejería para salir de esas condiciones que las condenan a una vida de dolor y pobreza.

Recuerda que las uniones tempranas atentan contra esos derechos de las niñas y adolescentes. Acaban con los sueños de las niñas y adolescentes, destruyen su futuro, las exponen a múltiples formas de violencia. Tienen más hijos, menos ingresos con que mantenerles, menos años de educación, dejan la escuela, lo que las condena a ellas y a sus hijos e hijas a mantenerse en la pobreza.

## ROLES DE GÉNERO Y ROLES SOCIALES ALTERNATIVOS

El plan de vida es definir una ruta a seguir para las metas que una persona se ha propuesto. Hay personas que opinan que las cosas deben fluir, que no se debe planificar todo porque se pierde la magia. Este es un gran error, mucho más en el caso de las chicas adolescentes necesitan tener claridad de qué futuro desean pues se encuentran en la época exacta donde empiezan a construirlo.

Durante el periodo de la adolescencia entran en juego factores como el desarrollo sexual, emociones y enamoramiento. Todas esas situaciones son nuevas, acaban de salir de la niñez y se enfrentan a una presión social en el barrio, en la televisión, la música, amistades y hombres mayores que las presionan a actuar como ellos desean. Esto provoca que estudiar, soñar y planificar su futuro se vuelvan emociones muy lejanas y difíciles de alcanzar.

Por ello, el plan de vida es una herramienta esencial que les permita unificar sus sentimientos con sus acciones. Un plan de vida te ayuda a convertir tus sueños en realidad. Deben contar con información pertinente y veraz que les permitan tomar buenas decisiones.

Es necesario saber que para cumplir un plan de vida las chicas deben contar con información pertinente y veraz que les permita tomar buenas decisiones.

El plan de acción es cuando se describen los pasos que se deben dar para cumplir los sueños y metas que se desean. No basta solo con querer y soñar, las chicas deben lograr escribirlo y verlo plasmado en un documento para poder sentirlo como algo real. Ese documento se convierte en su guía y recordatorio para cuando se sientan cansadas o hayan olvidado por qué se propusieron alguna de las metas.



## IMPORTANCIA DE PERMANECER EN LA ESCUELA

Durante el periodo de la adolescencia entran en juego factores como el desarrollo sexual, emociones y enamoramiento. Todas esas situaciones son nuevas, acaban de salir de la niñez y se enfrentan a una presión social en el barrio, en la televisión, la música, amistades y hombres mayores que las presionan a actuar como ellos desean. Esto provoca que estudiar, soñar y planificar su futuro se vuelvan emociones muy lejanas y difíciles de alcanzar.

Por ello, el plan de vida es una he Aunque parezca obvio, no siempre las familias o las chicas comprenden la importancia de terminar la secundaria para su futuro. Sobre todo, porque se invierten muchos años y la rutina o los problemas diarios hacen que se olviden los beneficios.

Más aún, ir a la escuela no debe convertirse en un peso o castigo para las chicas. Por ello, una recomendación es explicarles a las chicas que cuando dejan la escuela y se casan antes de los 18 años, los empleos que consigan serán de menor calidad y ganarán poco durante toda la vida. Si estudian, las probabilidades de una mejor condición económica en el futuro son más grandes. Las personas que tienen más años de estudio tienen mayores probabilidades de encontrar trabajos dignos y con mejores salarios que aquellas personas que no terminan de estudiar.

Estudiar y terminar la escuela puede parecer un camino largo. Sin embargo, el esfuerzo y la inversión de tiempo y recursos para estudiar tiene muchos beneficios en la vida futura: si estudia, abre el camino para seguir con una carrera técnica o profesional; si estudia, aprende cosas útiles y no pueden engañarla fácilmente; si estudia, aprende cómo funcionan las cosas y puede desarrollar sus propias ideas; si estudia, puede ayudar a otras personas a salir adelante, y a sí misma también.

Para estudiar no hace falta tener el mejor bulto, ni los cuadernos más caros, ni la mejor ropa. El bulto carga los cuadernos y los libros, pero la mente carga los conocimientos que acompañarán toda la vida, y valen mucho más. Los cuadernos pueden tener hojas y diseños muy bonitos, pero son hojas en blanco, vacías, es la chica quien pone las palabras. La ropa la hace sentir bien, pero la ropa no la hace mejor o peor persona: sin ideas, creatividad, sentimientos, curiosidad o aprendizaje, la ropa no es más que ropa.



## RECURSOS RECOMENDADOS

- Video: "Aprender a elegir ¿Qué carrera estudiar?" Liliana Llamas, TEDxBariloche <https://www.youtube.com/watch?v=bf3vN2B5zo>
- Video: "¿Mamá soltera y estudiante?" Vilette. <https://www.youtube.com/watch?v=mWwe0wywaLQ>
- Video: "Mamá joven universitaria + mi experiencia" | #storytime | MotherPower. <https://www.youtube.com/watch?v=YihqurD0LY0>
- Video: "Cómo salir adelante cuando eres madre soltera". HITN Televisión <https://www.youtube.com/watch?v=bxec3u45kCQ>
- Ser joven: la educación integral en la sexualidad. Video informativo animado para la reflexión sobre la importancia de la educación integral en la sexualidad. Puede usarse directamente con las participantes o como referencia de datos e información previa para las facilitadoras o lideresas comunitarias que trabajan con las participantes adolescentes. <https://youtu.be/k3QfxGfRaUE>
- Directorio de organizaciones benéficas de la República Dominicana. <https://www.livio.com/directorio/organizaciones/organizaciones-beneficas/index.php?cid=90&orden=alpha&page=2>
- Plan de Asistencia de la Presidencia. <http://www.pasp.gob.do/index.php/sobre-nosotros/quienes-somos>

# \* OTROS MATERIALES DE ESTA SERIE:

