

MÓDULO 1

# YO SOY EL AMOR DE MI VIDA

Guía de facilitación



## Guía de Facilitación

### Módulo 1: Yo soy el amor de mi vida

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef)

Av. Anacaona No.9, Mirador Sur, Santo Domingo, República Dominicana

Teléfono: 809-473-7373

[www.unicef.org/republicadominicana](http://www.unicef.org/republicadominicana)

Programa Supérate

Av. Leopoldo Navarro n.0 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/)

Diagramación: Pamela Thomas

Ilustración: Krishna Laluz

Abril, 2023

**KOICA**



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea (KOICA) y la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de UNICEF y no refleja necesariamente la opinión de KOICA y la Generalitat Valenciana.

MÓDULO 1

# YO SOY EL AMOR DE MI VIDA

GUÍA DE FACILITACIÓN

AUTOESTIMA • PROYECTO DE VIDA  
5 ENCUENTROS



# INDICE



PRESENTACIÓN	5
AGRADECIMIENTOS Y MUCHO ÁNIMO PARA TI	6
RESUMEN DE ENCUENTROS	7
ME MIRO Y ME ADMIRO	8
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #1	13
LLEGÓ MI MEJOR MOMENTO	23
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #2	26
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #3	36
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #4	49
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #5	60



# PRESENTACIÓN



Esta guía tiene el propósito de facilitar un proceso de aprendizaje y empoderamiento de las niñas y adolescentes que participan en los Clubes de Chicas presenciales.

El programa educativo de los Clubes ha sido diseñado a fin de fortalecer habilidades de las chicas y ofrecerles información y herramientas, a partir de las cuales puedan tomar decisiones positivas para sus vidas, evitando situaciones de riesgo como la violencia, las uniones y el embarazo a temprana edad.

Esta guía te brinda las pautas necesarias para **facilitar las actividades de cada encuentro del primer módulo del programa educativo. Te indica los recursos que debes tener disponibles y las lecturas que debes revisar** antes de ir al desarrollo de actividades con las chicas.

En este módulo I se cimentarán bases para el fortalecimiento de la personalidad, autoconfianza y autoestima de las chicas. Además, iniciarán la creación de un proyecto de vida que irán cumpliendo (con pequeñas acciones) durante todo el programa educativo. Se presentará a las chicas: el concepto, importancia, ejemplos y, sobre todo, se ejercitará el diseño de sus proyectos de vida a cumplir para los próximos meses.

## EJE TEMÁTICO PRINCIPAL: AUTOESTIMA

### Contenidos:

- ✓ Derechos humanos de las niñas y las adolescentes.
- ✓ Visión de futuro.
- ✓ Proyecto de vida.



En la guía encontrarás cuáles son los objetivos que se desean lograr con cada encuentro y una descripción detallada de cómo desarrollar cada encuentro. Incluye una agenda general de cómo están divididas las 2 horas de cada encuentro y, en otros casos, encontrarás encuentros de 3 horas. Luego se presenta un paso a paso, de cada una de las actividades que deben ser desarrolladas en cada encuentro con las chicas.

Esta es la sección medular para el trabajo que realizarás, te explica con niveles de detalles cada una de las actividades que facilitarás, indicándote la duración, los mensajes que debes garantizar y las opciones de acción según los comportamientos esperados en las chicas.

Cada encuentro finaliza con un baile o juego tradicional. La intención es que las chicas no solo se entretengan, sino que se conecten con sus edades, que vivan y se sientan como niñas y adolescentes.

De tal manera que, esta guía de facilitación se convierte en tu principal recurso de trabajo en conjunto con el manual de contenido para cumplir los objetivos del módulo 1.

## AGRADECIMIENTOS Y MUCHO ÁNIMO PARA TI

Te agradecemos por todo el esfuerzo que has hecho y por tu compromiso para prepararte como mentora de los Clubes de Chicas. Gracias por la preparación técnica y temática, por tus sugerencias y recomendaciones para el proceso, además de tu empeño en leer y comprender los conceptos y análisis del Manual de contenido.

Como parte del equipo de mentoras, eres uno de los pilares fundamentales de esta experiencia; eres quien convertirá en realidad cada uno de los estudios, ejercicios, exposiciones, juegos y todas las actividades propuestas en este y todos los módulos del programa educativo.

Este es apenas el inicio, es el módulo I. Probablemente estés un poco nerviosa o ansiosa pensando en todo lo que vendrá; quizás tengas dudas sobre si lograrás o no cumplir con todo lo previsto, los objetivos y alcances. Queremos decirte, que conocemos tu capacidad y contamos con tu voluntad y esfuerzo, que cada actividad ha sido planificada esperando los cambios previstos en las chicas, pero también en que tú te sientas cómoda y segura para lograrlo.

Con este módulo estarás aportando a que las chicas puedan iniciar un camino de cambio de sus realidades, que puedan hacer frente a las vulnerabilidades en las que se encuentran, tener las competencias, habilidades y herramientas necesarias para mantenerse en la escuela y prevenir las uniones tempranas y otras situaciones de riesgo en sus vidas.

Tu voluntad y esfuerzo tendrán fruto en mejorar la calidad de vida de muchas chicas de República Dominicana.

MUCHO ÁNIMO Y ENERGÍA PARA TI, AGRADECEMOS TU COMPROMISO Y PASIÓN POR LO QUE HACES. SABEMOS QUE SERÁ UN ARDUO TRABAJO DE VARIOS MESES, PERO CON HERMOSOS RESULTADOS. RECUERDA QUE ESTAMOS HACIENDO CAMINO AL ANDAR; JUNTAS ESTAMOS CONSTRUYENDO UN CAMINO DE LIBERTAD PARA LAS NIÑAS Y LAS ADOLESCENTES DE NUESTRO PAÍS.

**¡EMPECEMOS!**



## RESUMEN DE ENCUENTROS



#	Nombre del encuentro	Duración	Temas centrales
1	Me miro y me admiro	3 horas	Inauguración del Programa educativo Autoreconocimiento
2	Llegó mi mejor momento	2 horas 15 minutos	Autoestima
3	Me merezco todo lo mejor	2 horas 15 minutos	Autoestima Derechos de la niñez y adolescencia
4	Tengo derecho a ser feliz	2 horas 15 minutos	Derechos de la niñez y adolescencia
5	Vamos pa 'lante	3 horas	Proyecto de vida
<b>Total de horas:</b>		<b>12 horas con 45 minutos</b>	



ENCUENTRO #1

ME MIRO Y ME ADMIRO



 <b>Ficha del Encuentro #1: Me miro y me admiro</b>		<b>Duración: 3 horas</b>
<b>Objetivos de aprendizaje:</b>	Al finalizar el encuentro, las chicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocen a sus mentoras y generan bases para relaciones de confianza con ellas y el proceso educativo que iniciarán.</li> <li>• Se motivan y se proyectan dentro del proceso formativo.</li> <li>• Construyen con otras chicas y facilitadoras los acuerdos de convivencia y las vías de comunicación en los Clubes.</li> </ul>	
<b>Competencias para desarrollar:</b>	Participación – Autogestión – Empatía	
<b>Temas y conceptos clave:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inauguración del programa educativo</li> <li>• Autorreconocimiento</li> </ul>	

Agenda #1

<b>Llegada y ubicación de las participantes</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>1</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Serán recibidas al primer encuentro del programa educativo. Llenarán listas de asistencia y se ubicarán en las sillas que prefieran.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido, música de la lista seleccionada.</li> <li>• Local distribuido de la manera indicada.</li> <li>• Gafetes con los nombres decada chica.</li> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Lápices y lapiceros.</li> <li>• Materiales para entregar a las chicas (si hubiere).</li> </ul>	

<b>Llenado de Pretest del módulo 1</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>2</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Brindarán sus conocimientos y actitudes previas en torno a los temas priorizados para el módulo 1.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatos de pretest impresos (para la cantidad de participantes esperada. Tener algunos adicionales por si son necesarios).</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	
<b>Me miro y me admiro</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se mirarán en un espejo y se arreglarán su look según deseen. Esto les ayudará a apreciarse y reconocerse por sí mismas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espejo donde las chicas puedan verse todo el rostro.</li> <li>• 15 cintas de colores o pulseras sencillas.</li> <li>• Diferentes adornos para el cabello.</li> <li>• Gel o crema para el cabello.</li> </ul>	
<b>La princesa sin príncipe</b>		<b>Duración 35m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Realizarán un juego de roles donde una princesa debe decidir su futuro, valorando la oferta de 2 príncipes y 2 amigas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una corona.</li> <li>• Una capa.</li> <li>• Materiales creativos para cambiar el cuento: carros de juguete, maleta para viajar, gafas oscuras, sombreros.</li> </ul>	

<b>Palabras de la coordinadora</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Recibirán motivación e información general del programa educativo.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <p>Recibirán motivación e información general del programa educativo.</p>	
<b>Exposición</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Conocerán todo el proceso de los módulos, días de los encuentros, lugar y otros detalles logísticos.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 papelógrafos con la explicación del programa educativo.</li> <li>• 1 papelógrafo con día, hora y lugar de los encuentros.</li> <li>• Tape.</li> </ul>	
<b>Tómbola</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>7</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Compartirán sus expectativas y también construirán los acuerdos de convivencia y las vías de comunicación entre ellas y su mentora.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombres de todas las chicas escritos en papelitos, dentro de una caja.</li> <li>• Papelógrafos en blanco.</li> <li>• Un marcador azul y uno rojo.</li> </ul>	
<b>Bailando juntas</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>8</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Cierran su participación y quedan motivadas para participar en el siguiente encuentro.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para clubes de: 12 a 14 años. Aprenderse la canción y coreografía: soy una taza. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ">https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ</a></li> <li>• Para clubes de: 15 a 17 años. Aprenderse la canción y coreografía de: El baile de la cebolla (en la descripción del video aparece la letra). <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fjeJYaAvqI0">https://www.youtube.com/watch?v=fjeJYaAvqI0</a></li> </ul>	



## ACCIONES PREVIAS:

- a. Asegura tener una mesa de bienvenida, en donde tendrás disponible los gafetes con los nombres de las chicas.
- b. Busca los materiales necesarios para cada actividad.
- c. Invita a la coordinadora de tu región y explícale su rol en la actividad #5 y #6. Si no pudiera asistir, entonces tú como mentora te encargarás de realizar la exposición.
- d. Dentro del local, prepara una mesa donde ubicar el espejo para la actividad #3. Organiza la mesa como si fuese una mesa de habitación; decir, ponle los peines y cepillos a un lado, en otro los gel o cremas para el cabello, cintas de colores y pulseras. También integra sombreros formales o divertidos, bufandas, gafas formales y divertidas. Pon una silla por si las chicas quieren sentarse mientras se arreglan. No pongas maquillaje ni joyería fina o de juguete en la mesa. No queremos que las chicas asuman que con joyas y maquillaje se verán bien. Si tienes más de una mesa con su espejo será mucho mejor; sin embargo, con una sola se puede realizar la actividad.
- e. Para la actividad de La princesa sin príncipe, las chicas recrearán una historia y modificarán tanto la apariencia de la princesa como el final del cuento. Por eso es importante tener material creativo que les permita imaginar e inventar.
- f. Para los clubes de chicas entre los 12 a 14 años, apréndete la canción y coreografía de la canción: soy una taza, utilizada para la dinámica de cierre. Si deseas se puede cambiar por otra canción tradicional o divertida. Importante que no haga referencia a casarse o que no refuerce prejuicios sobre imagen y cuerpo de las chicas.
- g. Para los clubes de chicas entre los 15 a 17 años, apréndete la canción y coreografía de la canción: el baile de la cebolla, utilizada para la dinámica de cierre. Si deseas se puede cambiar por otra canción tradicional o divertida. Importante que no haga referencia a casarse o que no refuerce prejuicios sobre imagen y cuerpo de las chicas.



## RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA ESTE ENCUENTRO

- a. Recuerda que este encuentro, al ser el primero, debe dar la sensación de alegría y unidad. No trates de expresar todos los análisis y reflexiones sobre sus vulnerabilidades o situación de las uniones tempranas. Mas bien, intenta mantener al grupo motivado y alerta a las nuevas sorpresas.
- b. Deseamos, sobre todo, que terminen motivadas, no engañadas sobre el programa, pero sí con una imagen positiva del proceso. Para ello es clave que te sientas segura con los momentos que facilitarás, que no te vean tímida o temerosa, sino sonriente y natural.



### MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- El desarrollo de la autoestima tiene su inicio en la infancia, sin embargo, la adolescencia es uno de los períodos más críticos para su desarrollo. Esto se debe a la búsqueda de la identidad en un proceso de cambios, tareas evolutivas e interacción social activa con la familia, la escuela, los iguales y los medios de comunicación.
- Una adecuada formación de la autoestima conlleva al crecimiento de adolescentes estables, sanos y con herramientas adecuadas para asumir cambios propios del período evolutivo. Resulta uno de los indicadores más potentes de ajuste psicológico y adaptación social por lo que es fundamental aumentar el bienestar que los adolescentes sienten con ella. <sup>1</sup>
- El primer paso para una buena autoestima es amarse y aceptarse a sí mismas no solo por dentro (emociones) sino también por fuera. Ejercicios como mirarse en un espejo y hablarse a sí mismas son potentes para verbalizar su amor propio. Participar de un grupo donde hay un entorno de apoyo y soporte entre sí brinda las posibilidades de tomar fuerzas para enfrentar la presión social.

<sup>1</sup> [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000400098](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098)

# PASO A PASO DEL ENCUENTRO #1

## Actividad #1: Llegada de las participantes

Tiempo: 30m

- A medida que las chicas vayan llegando será importante que las recibas diciéndoles expresiones de bienvenida como:
  - ¡Qué alegría que hayas venido! ¡Bienvenida! ¡Seguro vas a disfrutar este encuentro! ¡Estamos aquí para lo que necesites!
- Esta misma persona deberá indicar a cada chica que pase por la mesa de bienvenida. Si no tienes una persona de apoyo, espéralas tu misma en la mesa y trata de saludarlas a todas.
- Cuando cada chica llegue a la mesa, recíbela con una sonrisa de bienvenida (no abrazos), y exprésale que estás contenta de recibirla. Pregúntale su nombre, revisa sus datos en el registro, dale su gafete y pídele que se inscriba en la lista de asistencia.
- Luego del registro, indícale a cada chica que pase al salón y elija cualquier lugar para sentarse y esperar mientras inicia la actividad.

## Actividad #2: Llenado del pretest

Tiempo: 30m

- Mientras las chicas esperan en el salón, también pueden llenar el pretest. Para hacerlo de esta manera debes explicarles cómo hacerlo una a una según vayan llegando al local.
- En otro caso, una vez esté la mayoría de las chicas convocadas, se explica el objetivo del pretest y se dan las indicaciones para su llenado.

## Actividad #3: Me miro y me admiro

Tiempo: 30m

- Rápidamente, salúdalas a todas y dales una breve bienvenida (más adelante se explicarán los objetivos del encuentro y el programa educativo). Di tu nombre, exprésales que estás contenta y entusiasmada de tener este primer encuentro con ellas. Puedes decir, por ejemplo:

*“Hola chicas, soy (tu nombre) estoy feliz de que estemos juntas todas. Al fiiiin. Estamos iniciando un camino de mucha diversión, aprendizajes, hermandad y crecimiento. Les cuento que he estado tratando de organizar todo tan bien que me siento agitada y desarreglada”.*

- b. Camina hacia el espejo, mírate, arréglate un poco el cabello y di en voz alta:

*Wow, puedo estar sudada y desarreglada, pero igual soy muy linda.*

*¿Verdad chicas, qué creen ustedes?*

- c. Motiva que las chicas te den opiniones sobre cómo te ves, sobre todo motívalas a que te den opiniones positivas. Trata de que, al menos, 5 chicas participen.

- d. Por cada chica que te vaya diciendo una opinión positiva sobre tu apariencia, tú responde:

*- Muchas gracias, tú también eres muy linda. A mí me encanta tu cabello.*

- e. Puedes hacer referencia a su cabello, sus ojos o su sonrisa. No hagas referencia a su ropa o cuerpo.

- f. Ahora pídeles que se formen en pareja con la chica que tienen al lado, se digan su nombre y edad. Luego en parejas harán una fila. Si desean pueden ponerse cosas de las que hay en la mesa; pero lo más importante es que se vean al espejo y se digan: **Me miro, me admiro y me amo.**

- g. Al finalizar pueden volver a sus asientos. Todas las chicas deben hacer el mismo ejercicio.

- h. Al finalizar, motiva a que, al menos, 5 parejas de chicas compartan: el nombre de ambas, ¿cómo se sintieron viéndose al espejo y diciéndose a sí mismas esas palabras? También puedes preguntarles si cuando se ven al espejo en sus casas se dicen cosas bonitas.

- Finaliza la actividad con las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Cuando nos amamos a nosotras mismas nos volvemos más fuertes, porque al amarnos buscamos lo mejor para nosotras.
- El primer amor es el que nos tenemos a nosotras mismas. Amarnos es uno de los mejores regalos que nos podemos dar.
- Tu cara, tu sonrisa, tu mirada te acompañarán toda tu vida. Mírate a ti misma como tu propio tesoro. Ámate y cuídate.
- Cuando nos amamos a nosotras mismas tal como somos, no andamos buscando o rogándole amor a alguien más.
- Siempre que puedas mírate al espejo y di palabras de amor para ti misma.



**Actividad #4: La princesa sin príncipe****Tiempo: 35m**

- a. Pídeles que se pongan de pie e infórmales que ahora van a viajar a un pueblo mágico. Todas ellas son princesas, que deben estar listas para el viaje de sus vidas.
- b. Escoge a 4 chicas. Llévalas aparte y explícales que cada una tendrá uno de los siguientes roles:

**b.1. Una chica será el príncipe #1.** Le ofrecerá casarse y tener 4 hijos. Pero para lograrlo tendrá que dejar de estudiar, sabiendo que él la mantendrá. Le expresa que no tiene mucho dinero, pero que la ama y la tendrá como una reina.

**b.2. Una chica será el príncipe #2.** Le ofrecerá irse de fiestas y coros. No quiere casarse porque eso ya pasó de moda. Ella podrá trabajar de lo que quiera y no le exigirá si estudiar o no. Ese es problema de ella.

**b.3. Una chica es la amiga #1.** Ella le ofrecerá irse de fiestas y coros. No quiere casarse porque eso ya pasó de moda. Le dice que deje de estudiar que eso no da dinero. Es mejor ponerse bonita y conseguirse un novio con cuartos que le pague sus gustos.

**b.4. Una chica será la amiga #2.** Ella le ofrecerá que estudien y después escojan alguna carrera vocacional. Que algunos fines de semana serán para estudiar y otros días serán para divertirse y pasarla bien.



- c. Lee el siguiente cuento. Cada palabra que veas subrayada significa que le pedirás a las chicas que cambien o escojan cambiarla por lo que deseen. Por ejemplo:

la princesa se fue de paseo en un hermoso **caballo**. Pregúntales a las chicas: *¿Quieren ir a caballo?, ¿o prefieren ir en carro, en avión o helicóptero?* Luego vuelve a leer la misma frase, pero con la palabra que escogieron. Por ejemplo: la princesa se fue de paseo en un hermoso **helicóptero**.

También explícales que ellas deben hacer lo que indican las acciones del cuento, por ejemplo, reír, llorar, hablar.



- d. Empieza el cuento de la siguiente manera:

*Había una vez una princesa muy alegre y feliz. A ella le encantaba reírse (haz que las chicas se rían como princesas).*

*Ella vivía en un país llamado Peruvia. A la hermosa y feliz princesa le gustaba salir de paseo en un caballo. Cierta día la princesa se puso un poco triste y empezó a llorar (motívalas a que imiten a la princesa llorando). La princesa no sabía qué hacer con su vida, necesitaba tomar una decisión. De pronto aparece un príncipe y ella admiró su belleza (motiva a las chicas que mencionen piropos al príncipe #1).*

*El príncipe se acercó a ella y le dijo:*

- e. Pide a la chica que hace el papel de príncipe #1 que actúe según lo que le explicaste. Cuando lo haya dicho, continúa el cuento:

*Al escuchar ese ofrecimiento, la princesa se sorprendió (motiva a las chicas que hagan una expresión de sorpresa) y entonces ella aceptó la propuesta (pregúntales si están de acuerdo o prefieren no aceptar la propuesta).*

*Luego cambia la frase y di: ella no aceptó la propuesta.*

- **Opción 1:** Si las chicas decidieran aceptar la propuesta finalizarás la historia con esta forma (luego tendrás la oportunidad de reflexionar sobre el impacto de dicha decisión).

*Al escuchar ese ofrecimiento, la princesa aceptó la propuesta del príncipe. Dejó de estudiar y se fue a vivir con él. Como ella no logró terminar una carrera técnica ni profesional, solo le daban trabajo para limpieza o de vendedora en un colmado. Se levantaba a las 5 de la mañana, le daba comida al príncipe, bañaba a los niños, los mandaba a la escuela, regresaba a las 4 de la tarde a hacerle cena al príncipe. El príncipe llegaba borracho y peleando y quería seguir teniendo más hijos. La princesa se sentía muy triste y se dijo: nunca debí aceptar esta propuesta.*

Siguiendo este final, pídeles a las otras 3 chicas que digan cuáles eran sus propuestas. Y anímalas a que compartan: cuál hubiera sido la mejor decisión.

- **Opción 2:** Si las chicas no aceptaron la proposición entonces continua con el cuento:

*La princesa pensó muy bien y dijo que estaba muy joven para casarse. Así que siguió estudiando y disfrutando de su adolescencia. Cuando de pronto se encontró con otro príncipe.*

El príncipe se acercó a ella y le dijo:

- f. Pide a la chica que hace el papel de príncipe #2 que actúe según lo que le explicaste. Cuando lo haya dicho, continúa el cuento:

*Al escuchar ese ofrecimiento, la princesa se sorprendió (motiva a las chicas que hagan una expresión de sorpresa) y entonces ella aceptó la propuesta.*

*(Pregúntales si están de acuerdo o prefieren no aceptar la propuesta.)  
Luego cambia la frase y di: ella no aceptó la propuesta.*

*La princesa pensó muy bien y dijo: este tipo no me ama, no le interesa mi felicidad, solo quiere divertirse. Así que la princesa siguió su camino cuando de pronto se encontró a una amiga muy especial.*

*La amiga se acercó y le dijo:*

- g. Pide a la chica que hace el papel de amiga #1 que actúe según lo que le explicaste. Cuando lo haya dicho, continúa el cuento:

*Al escuchar ese ofrecimiento, la princesa se sorprendió (motiva a las chicas que hagan una expresión de sorpresa) y entonces ella aceptó la propuesta.*

*(Pregúntales si están de acuerdo o prefieren no aceptar la propuesta.)  
Luego cambia la frase y di: ella no aceptó la propuesta.*

*La princesa empezó a sentirse muy triste porque no sabía qué hacer. De repente se le acercó una amiga y le dijo:*

- h. Pide a la chica que hace el papel de amiga #2 que actúe según lo que le explicaste. Cuando lo haya dicho, continúa el cuento:

*Al escuchar ese ofrecimiento, la princesa se sorprendió (motiva a las chicas que hagan una expresión de sorpresa) y entonces ella aceptó la propuesta.*

*(Pregúntales si están de acuerdo o prefieren no aceptar la propuesta.)*

*Y síiiiií, la princesa pensó que cuidarse a ella misma es una de las mejores formas de amarse.*

*Colorín colorado, este cuento se ha acabado.*

- k. Pídeles a las chicas que aplaudan por la obra de teatro que acaban de realizar. Felicítalas por su creatividad y participación.



I. Finaliza la actividad con las siguientes ideas para la reflexión:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Mientras más amor propio tengamos, más posibilidades tendremos de tomar decisiones positivas para nuestras vidas.
- Cuando te propongan algo pregúntate ¿me hará bien ahora, me hará bien después? ¿Me pone en peligro o me perjudica de algún modo ahora o en el futuro? Si la respuesta es sí, nunca aceptes esas propuestas.
- Hay decisiones que parecen bonitas y divertidas en el momento, pero pueden dañar tu vida y tu futuro.
- Ningún príncipe ni amiga será buena persona si te aparta de tus metas o tu bienestar.
- Casarte con alguien antes de que termines tus estudios te apartará de tus metas y reducirá las oportunidades que tendrás para tu futuro.



### Actividad #5 Palabras de la coordinadora

Tiempo: 10m

- a. La coordinadora del proyecto en el municipio se presenta y expresa que se siente muy contenta de estar con las chicas en este curso. Recuerda que, si la coordinadora no podrá asistir, entonces tú como mentora, continuarás con esta parte.
- b. Empieza preguntando: *¿Qué tenemos en común todas nosotras?*
- c. Luego expresa:

*Levante la mano a la que le gusta el mangú (menciona algunos nombres de las que levantaron la mano); levante la mano a la que le gusta bailar (menciona algunos nombres de las que levantaron la mano); levante la mano a la que le gusta ir a la playa (menciona algunos nombres de las que levantaron la mano).*

- d. Ahora menciona:

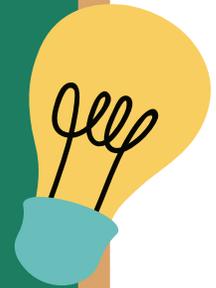
*Tenemos muchas cosas en común. También puedo mencionarles otras como: todas somos mujeres, todas vivimos en: \_\_\_\_\_ (nombre del municipio), la mayoría de ustedes tiene entre 12 y 17 años.*

*Pregunta: ¿Si tenemos todo eso en común, creen que también tenemos problemas en común?*

- e. Repite la pregunta y deja un espacio de 5 segundos para que reflexionen. Ahora pídeles que te compartan algunos problemas que encontraron. Si no mencionan las situaciones de embarazo y uniones tempranas, tú puedes decirlo.
- f. Apóyate de estas ideas para realizar tu exposición:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- La realidad es que sí tenemos problemas muy parecidos, aunque cada una tiene su propia vida y quizás algunas tengan más problemas que otras; hay situaciones que experimentamos que son muy similares para la gran mayoría de adolescentes.
- Por ejemplo: muchas chicas tienen problemas en la escuela, viven situaciones difíciles en sus hogares, enfrentan gritos o golpes, algunas quisieran tener mejores condiciones en sus casas, tener su espacio o más ropa o tener más dinero para ir de paseo o para tener comida en su casa.
- Otro problema muy grave es que hay muchos “tigueres” y hombres mayores que andan buscando chicas para ellos complacerse. Por eso creamos este Club, para que tengamos un espacio libre de peligro y donde podamos crecer y aprender todas juntas. Para desarrollar nuevas habilidades y mejorar las que ya tenemos.
- Vamos a tener muchas actividades que nos van a mantener entretenidas, vamos a tener invitadas especiales, vamos a jugar, a cantar, a hacer nuevas amigas con quienes creceremos juntas; vamos a conocernos a nosotras mismas y también vamos a aprender mucho.



**Actividad #6 Explicación del programa de formación**

**Tiempo: 15m**

**Antes de la actividad:** prepara 5 papelógrafos con la información del programa y en otro papelógrafo ubica los días, horas y lugar en que el club se reunirá.

- a. Ahora diles que explicarás de qué se trata el Club de chicas.
- b. Explica la información que aparece en los papelógrafos.
- c. Apóyate de estas ideas para cerrar tu exposición:

**IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:**

- Mientras más amor propio tengamos, más posibilidades tendremos de tomar decisiones positivas para nuestras vidas.
- Cuando te propongan algo pregúntate ¿me hará bien ahora, me hará bien después? ¿Me pone en peligro o me perjudica de algún modo ahora o en el futuro? Si la respuesta es sí, nunca aceptes esas propuestas.
- Hay decisiones que parecen bonitas y divertidas en el momento, pero pueden dañar tu vida y tu futuro.
- Ningún príncipe ni amiga será buena persona si te aparta de tus metas o tu bienestar.
- Casarte con alguien antes de que termines tus estudios te apartará de tus metas y reducirá las oportunidades que tendrás para tu futuro.



- d. Haz énfasis en la importancia de que guarden siempre esa hora y fecha: *“Si van a salir o hacer algo traten siempre de poner horas que no afecten su participación. Traten de ser puntuales, recuerden que son solamente 2 horas y si llegan tarde se perderán mucho de lo aprendido”.*
- e. Abre un espacio por si quieren hacer preguntas o tienen alguna duda.
- f. Luego de responder las preguntas, agrádecceles y diles lo animada que estas porque al fin empezaron este curso que tanto estaban esperando.

**Observación:** Si este momento se extiende mucho, disminuye el tiempo de la última sesión (bailando juntas) o quítala por completo y cierra de una forma similar al inicio: saludando y agradeciéndoles a todas.



**Actividad #7 Tómbola de juego****Tiempo: 20m**

**Antes de la actividad:** Recuerda tener los nombres de las chicas de tu Club dentro de una caja. Ten papelógrafos en blanco pegados en la pared, para ir escribiendo lo que las chicas responden sobre el programa educativo.

- a. Ahora diles que te gustaría saber qué ellas piensan y qué quisieran vivir dentro del Club.
- b. Explícales que tienen una caja con sus nombres y que los sacarán como tómbola. El nombre que salga seleccionado es quien responderá una pregunta o cumplirá un reto.
- c. Saca el primer nombre de la caja, anima a la chica y dile que es una pregunta sencilla, que no es un examen.
- d. Pregúntale: ¿qué te parece esta idea de tener nuestro Club? Luego de que la chica responda, agradécele.
- e. Saca el segundo nombre de la caja, anima a la chica y dile “a ti te tocó un reto: canta tu canción favorita”.
- f. Saca el tercer nombre de la caja, anima a la chica y pregúntale: ¿Qué es lo que más te gusta de tener este programa educativo? Luego de que la chica responda, agradécele.
- g. Saca el cuarto nombre de la caja y dile: ¿qué reglas o acuerdos propones para que logremos que funcione el Club?
- h. En este momento, puedes pedirles a 3 chicas más que apoyen con ideas. Luego, poco a poco ve animando al resto de chicas a que propongan. Ubica en un papelógrafo las reglas y acuerdos. Tú también has las propuestas que tengan que ver con: (no las tengas escritas antes de realizar la actividad. Debes escribirlas mientras están haciendo esta actividad)



Asistencia y puntualidad a todos los encuentros.



Respetar las opiniones de todas (no burlarse de las opiniones de las demás).

- ✓ Se vale no estar de acuerdo con alguna opinión, pero se debe decir de forma respetuosa.
  - ✓ Participar y compartir entre todas.
  - ✓ No repetir o contar las historias que las chicas cuentan en el club.
- i. Saca el quinto nombre de la caja, anima a la chica y dile: Según lo que has entendido del Club, ¿por qué crees que es importante para las chicas que formarán parte de este Club? Luego de que la chica responda, agradécele.
- j. Saca el sexto nombre de la caja, anima a la chica y pregúntale: ¿A qué te comprometes con este programa? Por ejemplo: a no faltar a ningún encuentro, a participar, etc. Luego de que la chica responda, agradécele.

### Actividad #8 Bailando juntas

Tiempo: 10m

**Antes de esta actividad:** Para clubes de 12 a 14 años. Aprenderse la canción y coreografía: soy una taza.

<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

Para clubes de 15 a 17 años. Aprenderse la canción y coreografía de: El baile de la cebolla (en la descripción del video aparece la letra)

<https://www.youtube.com/watch?v=fjeJYaAvql0>

- a. Diles que antes de irse van a hacer un poco de ejercicio porque estuvieron mucho tiempo sentadas.
- b. Diles una frase como: *¿Qué les parece si bailamos todas?*
- c. Muestra la coreografía de la canción "Soy una taza" para los clubes de 12 a 14 años, y la canción "El baile de la cebolla" para los clubes de 15 a 17 años. Anima a las chicas a cantar y bailar y hacer la coreografía.
- d. Si ninguna se anima a cantar, no las obligues y sigue haciendo la dinámica de despedida. Otra opción puede ser que les preguntes qué quisieran bailar o jugar. Siempre y cuando no sea un juego violento o que refuerce estereotipos.
- e. Al terminar, pídeles que se den un fuerte aplauso y agradéceles por su excelente participación.
- f. Despídanse y cierren recordándoles la fecha y hora del próximo encuentro.

ENCUENTRO #2

LLEGÓ MI MEJOR MOMENTO



<p>Ficha del Encuentro #2: Llegó mi mejor momento</p>		<p>Duración: 2 horas 15 m</p>
<p>Objetivos de aprendizaje:</p>	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombran y entienden el concepto de autoestima.</li> <li>• Nombran algunas herramientas y acciones que ayudan a desarrollar la autoestima.</li> <li>• Identifican aspectos clave que contribuyen a su autoestima.</li> </ul>	
<p>Competencias para desarrollar:</p>	<p>Pensamiento crítico – Autogestión</p>	
<p>Temas y conceptos clave:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> </ul>	

Agenda #2

<p>Llegada y saludo de las participantes</p>		<p>Duración 15m</p>
<p>1</p>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Bienvenida y organización de las chicas en el local.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido, música de la lista seleccionada.</li> <li>• Local distribuido de la manera indicada.</li> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Lápices y lapiceros.</li> <li>• Rompe cabezas, Rubik, Pop it o artículos que sirvan para entretenerse mientras inician.</li> </ul>	

<b>Historia de Ingrid</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>2</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Escucharán y participarán en un diálogo sobre el caso de Ingrid y su autoestima.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una hoja impresa con la historia de Ingrid. También puede leerse desde el celular.</li> </ul>	
<b>Trabajo grupal</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se dividirán en 3 grupos y responderán algunas preguntas que permitan encontrar la mejor ayuda para Ingrid.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 papelógrafos.</li> <li>• 6 marcadores (2 para cada grupo).</li> <li>• Tape</li> </ul>	
<b>Exposición grupal</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Cada grupo expondrá sus propuestas para ayudar a Ingrid.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape</li> </ul>	
<b>Exposición</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Realizarás una exposición sobre autoestima, cómo desarrollarla, cómo identificarla y cómo mejorarla. Abordarás también sobre las frases de poder.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos con la información (carpeta de recursos).</li> </ul>	
<b>Ejercicio frases de poder</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Construirán su frase de poder.</p>	

### Materiales y recursos

- 1 hoja de color y 2 marcadores a cada una.

### Cierre y despedida

Duración 10m

## 7 Detalle

Juego: El gallo, la gallina y el caballo.

Juego: El piojo Juancho

### Materiales y recursos

- Para chicas de 12 a 14 años: Ver el video de youtube con la explicación del juego "El gallo, la gallina y el caballo".  
<https://www.youtube.com/watch?v=XOe7yI5akNg>
- Para chicas de 15 a 17 años: Aprender el juego "El piojo Juancho".  
<https://www.youtube.com/watch?v=mXsTLgT6huE>



### ACCIONES PREVIAS:

- Antes del encuentro, comunícate con cada una de las chicas que componen el club, para confirmarles la fecha y hora del segundo encuentro.
- Revisa y practica todos los recursos correspondientes a cada actividad.
- Ubica mesas en el local para que organices los materiales de juego para que las chicas se entretengan mientras inicia la actividad.
- Lee y practica la historia de Ingrid, para que puedas contarla de forma natural y parezca real.
- Toma nota de los nombres y sus frases de poder, porque los necesitarás para hacer un mural en el encuentro #5.





## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Una buena autoestima permite tener más estabilidad emocional: al tener una buena opinión de una misma, no se necesita la aprobación de los demás y se evita actuar para agradar al resto.
- Gracias a una autoestima alta se puede luchar por conseguir sus metas. Una persona que se ama está siempre pensando en sus anhelos, se pone objetivos porque sabe que tiene la capacidad suficiente para conseguirlos.
- Cuando una persona se ama y se cuida a sí misma, tiene mejores relaciones personales. No acepta malos tratos ni acciones nocivas para su vida.
- La baja autoestima se encuentra más a menudo en mujeres adolescentes, especialmente en aquellas que han crecido en una familia con roles tradicionales, donde se dan malos tratos psicológicos a las mujeres. La autoestima no es voluntaria, espontánea o natural, proviene de las condiciones de vida y de lo que cada una ha experimentado al vivir su vida.<sup>2</sup>

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #2

### Actividad #1: Llegada y saludo a las participantes

Tiempo: 15m

- a. Al igual que en todos los encuentros, recibe a las chicas con una sonrisa, dándoles la bienvenida y expresándole que estás muy contenta de tenerlas en el club.
- b. Mientras van llegando, diles que pueden ir a cualquier mesa a jugar con los materiales que hayan comprado para que se entretengan. Podrán hacerlo mientras se inicia oficialmente la actividad.



<sup>2</sup> <https://www.mujeresparalasalud.org/la-autoestima-de-las-mujeres-2/>

**Actividad #2: Historia de Ingrid****Tiempo: 15m**

- a. Inicia la sesión saludándolas y diciéndoles que quieres contarles algo que te pasó hoy cuando fuiste al colmado.
- b. Cuéntales la siguiente historia (trata de no hacerla leída), intentando agregar entonaciones y drama para mantener el interés de las chicas:
  - **Nota:** si alguna participante se llama Ingrid, cambia el nombre a alguno que no se repita en ninguna de las participantes.

*“Fíjense que fui al colmado a comprar pan y conocí a una chica que se llama Ingrid. Tiene el cabello parecido al de (menciona el nombre de una de las chicas), los ojos son como los de (menciona otra de las chicas) y la sonrisa es bien bonita, así como (menciona el nombre de otra de las chicas).*

*Resulta que ella iba a comprar pan al igual que yo, pero iba llorando. Yo le pregunté ¿qué te pasó? Y ella me contestó:*

*Es que alguien me dijo que yo soy muy fea y yo sé que es verdad, porque a mí no me gusta nada de mi cuerpo y, además, no soy inteligente. Yo creo que no voy a ser nada en la vida.*

*Me asusté y no supe qué decirle. Quedamos que hoy en la tarde voy a llamarla por teléfono para que hablemos más en privado. Así que creo que ustedes me pueden ayudar a pensar: ¿Cómo ayudamos a Ingrid?, ¿cómo la podemos apoyar para que se sienta mejor?*

- c. Ahora motiva a, al menos, 5 chicas a que te den ideas de cómo ayudar a Ingrid.
  - Si alguna de las chicas menciona la palabra autoestima o algo similar (como amor propio, quererse ella misma, autovalorarse), anótalo grande en una parte del papelógrafo, y pregúntales:
    - Y hablando de autoestima (o el concepto que hayan utilizado), ¿quién me puede explicar qué es la autoestima?
- d. Si nadie menciona el concepto, introdúcelo preguntándoles ¿Y ustedes creen que esto tenga algo que ver con la autoestima?, ahora pasa a la segunda pregunta:
  - **¿qué más saben de la autoestima?**

- e. A partir de los aportes de las chicas, promueve que entre las chicas lleguen a un consenso sobre lo que significa la autoestima.
- f. Posteriormente, menciona las siguientes ideas para la reflexión:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- **Autoestima:** Es la forma en cómo nos valoramos y cómo nos sentimos con nosotras mismas. Incluye la capacidad para amarnos y aceptarnos tal como somos.
- Cuando logras tener buena autoestima, no permites que te hagan daño, porque te amas mucho y no permitirás que te utilicen o se aprovechen de tus sentimientos ni de tu cuerpo.
- Todas tenemos experiencias distintas; cada experiencia nos aumenta o disminuye la autoestima.
- Todas tenemos la capacidad para cambiar o reprogramar nuestra mente. Si alguien nos quiso bajar la autoestima, nosotros podemos subirla y mantenerla alta.



- g. Agradéceles por haber participado y explica la siguiente actividad.

### Actividad #3: Trabajo grupal

Tiempo: 30m

- a. Menciona que se te ocurrió una idea. Formarán 3 grupos y cada grupo trabajará muchas ideas para apoyar a Ingrid.
  - Divide a las chicas en 3 grupos. Para ello pídeles que en el lugar que están sentadas cada una mencionen uno de estos tres colores:rojo-amarillo-azul.
  - De esta forma: chica 1: rojo, chica 2: amarillo, chica 3: azul. La chica 4 dirá nuevamente rojo, y así sucesivamente, realizarán esto hasta que cada una tenga un color.
  - Luego pide que se junten según su color para tener 3 grupos diferentes.



- b. Al tener los 3 grupos conformados, pídeles que respondan juntas una pregunta:
- **Grupo rojo:** ¿Por qué es importante tener buena o alta autoestima? ¿Qué harías tú en el lugar de Ingrid?
  - **Grupo amarillo:** ¿Qué puedo hacer si una persona se burla de mí?, ¿cómo hacer para no ponerme tristes o con baja autoestima, aunque se burlen de mí?
  - **Grupo azul:** Escriban 3 frases con mensajes positivos para mejorar la autoestima de las chicas.
- c. Motiva a que todas las chicas participen o compartan sus propuestas dentro de sus grupos.
- d. Diles que, al terminar, todas expondrán lo que realizaron en su grupo.
- e. Al finalizar el tiempo, agradéceles y felicítalas por todas las ideas. Llámalas a sentarse nuevamente en el salón para escuchar las exposiciones de todas.



#### Actividad #4: Exposición de grupo

Tiempo: 15m

- a. Cada grupo tendrá 5 minutos para presentar sus resultados.
- b. Intenta que hablen todas las chicas del grupo. No las dejes hablando solas, haz que se sientan apoyadas y acompañadas al momento de exponer.
- Si alguna se confunde o se queda callada hazla sentir en confianza y dile que pueden esperar por ella hasta que se sienta segura para seguir exponiendo. Así ayudará a que las demás chicas vayan teniendo más confianza para participar.
- c. Al finalizar los 3 grupos, felicítalas a todas y pide que se den un aplauso.
- d. Felicita a las chicas por todas las propuestas que hicieron, indica que, en el próximo encuentro, contarás cómo te fue en tu conversación con Ingrid.
- e. Ahora continua con la siguiente actividad.

#### Actividad #5 Exposición y reflexión grupal

Tiempo: 30m

- a. Diles que ahora explicarás rápidamente qué es autoestima, por qué es importante tenerla y, además, darás unas pequeñas ideas de cómo mejorar nuestra autoestima.

- b. Realiza la exposición con apoyo de los conceptos del manual de contenido. Desarrollarás los siguientes temas:

### TEMAS DE LA EXPOSICIÓN\*:

- ¿Cómo podemos saber cuándo una chica tiene una autoestima adecuada?
- ¿Qué impacto tiene la autoestima en nuestro desarrollo académico y profesional?
- Herramientas para mejorar nuestra autoestima.
- Frases de poder (una herramienta importante).

\*(Ver contenido desarrollado en el Manual de contenido I)

#### Actividad #6 Ejercicio Frases de poder

Tiempo: 30m

**Antes de la actividad:** Recuerda tomar nota de los nombres y sus frases de poder porque los necesitarás para hacer un mural en el encuentro #5.

- Para iniciar, indícales que tienes una idea. Cada chica escribirá su propia frase de poder. Para que cada vez que se sientan tristes o con baja autoestima, se repetirán esa frase a sí mismas.
- Pídeles que saquen una hoja de color, lápices de colores y marcador.
- Explícales que se dibujarán a sí mismas y escribirán su propia frase de poder, y después si quieren la pegarán a la orilla de su cama.
- Tendrán 15 minutos para dibujarse, escribir su frase de poder y decorar su diseño.
- Si tienes acceso a sonido, pon de fondo la canción "Color Esperanza". Cada minuto, baja la música y recuérdales cuál es la asignación: escribir su propia frase de poder; escribirán su propia frase de poder para que cada vez que se sientan tristes o con baja autoestima, se repetirán esa frase.



- f. Cuando falte solo 1 minuto, exprésale a las chicas: “ya casi se acaba el tiempo, estamos a 1 minuto para finalizar la actividad”.
- g. Al finalizar los 15 minutos felicítalas por ese gran paso que acaban de dar.
- h. Recuérdales que:
- *La frase de poder es una técnica muy valiosa, porque cada vez que se dicen cosas positivas van programando su cerebro para ser fuerte, creer en sus capacidades. Cuando alguien las quiera menospreciar o hacerlas sentir mal, ellas lo ignorarán porque estarán fortalecidas.*
- c. Pídeles que peguen su dibujo en una parte de la pared.
- d. Luego pídeles que formen dos filas (una fila frente a la otra) obteniendo así un túnel. Cada una de ellas pasará por el túnel y el resto de las chicas les dirá solo expresiones positivas (frases de poder). Cuando ella llegue al final del túnel gritará la frase de poder que escribió. Al finalizar la ronda se darán un fuerte aplauso.
- e. Pide a 3 chicas que compartan cómo se sintieron haciendo este ejercicio.
- f. Finaliza la actividad con las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Esas frases de poder que escribieron están excelentes. Recuerden siempre que en ustedes mismas está el poder para seguir luchando y seguir adelante.
- Es cierto que a veces la vida en casa o en la escuela es difícil, pero les aseguro que, si siguen luchando, siguen estudiando, poco a poco sus vidas mejorarán.
- Ojo, si tienen dificultades, como situaciones de violencia o les está pasando algo que no es legal, pueden buscarnos y podemos buscar ayuda.
- Ustedes son todas chicas poderosas. Tienen mucho valor y son afortunadas. No permitan que nada ni nadie les quite su derecho a ser felices.



**Actividad #7 Cierre alegre**

**Tiempo: 10m**

**Antes de la actividad:** Mira el video donde unas chicas muestran cómo hacer este juego en grupos.

- El gallo, la gallina y el caballo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=XOe7yI5akNg>
- El piojo Juancho:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mXsTLgT6huE>



- a. Diles que, como en cada encuentro, cerrarán con una canción y jugarán un rato.
- b. Muestra la coreografía del juego “El gallo, la gallina y el caballo” para los clubes de 12 a 14 años, y la canción “El piojo Juancho” para los clubes de 15 a 17 años. Anima a las chicas a cantar y bailar, y hacer la coreografía.
- c. Si ninguna se anima a cantar, no las obligues y sigue haciendo la dinámica de despedida. Otra opción puede ser que les preguntes qué quisieran bailar o jugar. Siempre y cuando no sea un juego violento o que refuerce estereotipos.
- d. Al finalizar, pídeles que se den un fuerte aplauso, agrádeceles por su excelente participación, y recuérdales la fecha, la hora y el lugar del próximo encuentro.



ENCUENTRO #3

ME MEREZCO TODO LO MEJOR



 <b>Ficha del Encuentro #3: Me merezco todo lo mejor</b>		<b>2 horas y 15 m</b>
<b>Objetivos de aprendizaje:</b>	Al finalizar el encuentro, las chicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocen sus fortalezas y puntos de mejora para lograr una mayor autoestima.</li> <li>• Reconocen la importancia de apoyarse unas a otras en sus procesos de desarrollo personal y colectivo.</li> <li>• Nombran y entienden los derechos de las niñas y las adolescentes.</li> <li>• Nombran razones o argumentos sobre la importancia de los derechos en la vida de las niñas y las adolescentes.</li> </ul>	
<b>Competencias para desarrollar:</b>	Pensamiento crítico – Autogestión – Toma de decisiones.	
<b>Temas y conceptos clave:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima.</li> <li>• Derechos de la niñez y la adolescencia.</li> </ul>	

Agenda #3

<b>Dinámica: Aquí conmigo está</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>1</b>	<b>Detalle</b> Las chicas se presentarán y mencionarán sus ideas para un mundo mejor.	
<b>Historia de poder</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>2</b>	<b>Detalle</b> Celebrarán historias personales de éxito.	
	<b>Materiales y recursos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombres de todas las chicas en una caja, para jugar con una tómbola.</li> </ul>	

<b>Exposición</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>3</b>	<b>Detalle</b> Realizarás una exposición sobre autoeficacia, su importancia y cómo desarrollarla. <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Papelógrafos con la información para exposición (carpeta de recursos).</li></ul>	
<b>Baile Chuchuwá</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>4</b>	<b>Detalle</b> Cantarán y bailarán como indica la canción. <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprenderse la coreografía.</li><li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NJo1Dwom1TM">https://www.youtube.com/watch?v=NJo1Dwom1TM</a></li></ul>	
<b>Hablando de los derechos</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>5</b>	<b>Detalle</b> Expondrás sobre derechos humanos en general y por qué existen derechos especiales para las niñas, niños y adolescentes. <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Papelógrafos con la información para exposición (carpeta de recursos).</li></ul>	
<b>El desastre de un mundo sin sus derechos</b>		<b>Duración 25m</b>
<b>6</b>	<b>Detalle</b> Realizarán un ejercicio donde reflexionarán sobre cómo serían sus vidas sin derechos. <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Papelógrafo con la tabla de las metas y los derechos que aparecen dentro de la actividad.</li><li>• 2 papelógrafos en blanco, un marcador azul y un marcador rojo.</li></ul>	

## Cierre y despedida

Duración 10m

## 7 Detalle

Cantarán y bailarán Oram sam sam

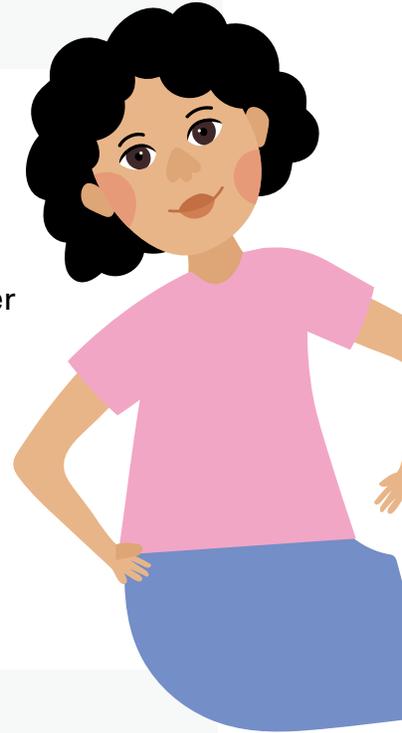
## Materiales y recursos

- <https://www.youtube.com/watch?v=3kgbBaKQgCk>



## ACCIONES PREVIAS:

- Antes del encuentro, comunícate con cada una de las chicas que componen el club, para confirmarles la fecha y hora del tercer encuentro.
- Revisa y practica todos los recursos para este encuentro.
- Deberás preparar una caja con los nombres de todas las chicas, para jugar con una tómbola.
- Prepara los papelógrafos con la información para las exposiciones y ejercicios de las actividades #3, #5 y #6.



## REGOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Este es un encuentro que al abordar los derechos humanos puede ser percibido como distante de las vidas de las chicas, sobre todo porque no es un tema que se hable cotidianamente, sino que se habla en la escuela como una clase que luego evaluarán en un examen.
- ✓ Ellas vienen de encuentros en los que han abordado la autoestima y este tema de los derechos humanos debe vincularse con el carácter personal que han traído los encuentros anteriores. Los ejemplos, el tono, las palabras deben ir en la dirección de un diálogo. Recuerda en todo momento vincular el impacto de los derechos en sus vidas personales.
- ✓ Lee varias veces las anotaciones sobre derechos humanos y derechos de niñas, niños y adolescentes. La idea no es que las chicas los reciten de memoria, sino que sepan que existen, que pueden exigirlos y hacerlos cumplir.



## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- La autoestima, la autoconfianza y la autoeficacia están íntimamente relacionadas, a mayor autoestima, las personas tienen más confianza en sí mismas y en lo que pueden lograr, y a su vez desarrollan más habilidades que contribuyen con su autoeficacia. Por el contrario, si una chica tiene su autoestima baja, no cree en sí misma ni en sus capacidades, difícilmente logrará sus metas y será muy susceptible a ser manipulada por las demás personas.
- Los derechos humanos son las obligaciones que tiene el Estado y la sociedad con todas las personas, para garantizarles una vida digna, para que puedan disfrutar de una vida en igualdad, libertad y seguridad. Los derechos humanos garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas a cualquier edad. Sin los derechos humanos las personas no podemos desarrollarnos ni vivir con dignidad.
- Pero en el caso de las niñas, niños y adolescentes existen derechos especiales. ¿Por qué tienen derechos especiales? Porque necesitan cuidados específicos que deben ser cumplidos para que ustedes puedan desarrollarse libremente. Por eso existen leyes e instituciones que los protegen y garantizan.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #3

### Actividad #1: Aquí conmigo está

Tiempo: 15m

- a. Pide al grupo de chicas que se sienten en un círculo. Harán pareja con la chica que tienen a su derecha. Primero se dirán su nombre y edad. Luego hablarán sobre algo que harían para que el mundo para las chicas (niñas y adolescentes) fuera mejor. Diles que tendrán dos minutos para esto (un minuto por persona).
- b. Pasados los dos minutos, cada pareja se presentará al resto del grupo.
- c. Inicia presentándote tú y la persona con quien dialogaste, usando la siguiente forma:
  - *Aquí conmigo está Wanda. Ella propone un mundo mejor dando becas a todas las chicas para que estudien.*
  - *Aquí conmigo está Clarissa. Ella propone hacer parques en todos los barrios, así será un mundo mejor para las chicas.*

- d. Ahora pide que se presenten todas las parejas hasta completar todo el grupo.
- e. Una vez que se hayan presentado todas las chicas, reflexiona siguiendo estas ideas:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Todas las ideas que ustedes mencionaron son muy importantes. Si se cumplieran, definitivamente el mundo sería mucho mejor.
- Hay muchas cosas que deben cambiar para tener un mundo mejor para las niñas y las adolescentes: por ejemplo, que se les cumpla su derecho a estudiar para que todas las chicas puedan tener una carrera técnica o profesional.
- Otra ayuda muy importante es que se les cumpla el derecho a vivir sin violencia. Que nadie las golpee ni humille.
- Que no haya hombres que las acosen o le digan palabritas al oído para engañarlas.
- Por eso es importante conocer que tenemos derechos, para así defenderlos.

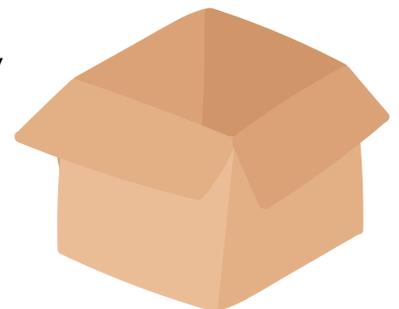
- f. Felicita y celebra todas esas propuestas que dijeron. Cierra la actividad pidiéndoles un fuerte aplauso.

### Actividad #2: Historia de poder

Tiempo: 20m

**Antes de esta actividad:** Prepara una caja con los nombres de todas las chicas, para jugar con una tómbola.

- a. Empieza la sesión contándoles que volviste a encontrarte con Ingrid (la misma chica que viste en el Encuentro #2), que le contaste todos los consejos que ellas te mencionaron. Que Ingrid se motivó mucho con todas las ideas que las chicas le enviaron.
- b. Diles que estuviste reflexionando en que es muy importante darnos ánimo entre nosotras, porque a veces, equivocadamente, creemos que estamos solas y que solo a nosotras nos pasan ciertos problemas o situaciones. Por ello, preparaste una tómbola donde están sus nombres y “vamos a celebrar nuestro poder”.



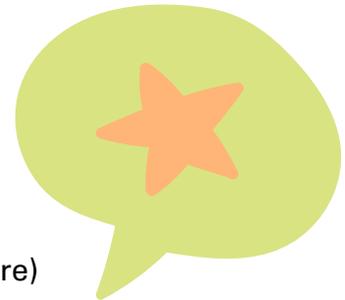
- c. Inicia tú, comparte algo que hiciste, que al inicio tenías temor, pero al final lo lograste. Utiliza este ejemplo:

*“Un día me dijeron en la universidad que debía hacer una presentación frente a un grupo de psicólogos muy famosos. Yo tenía mucho miedo, porque me decía, ellos saben mucho y yo apenas estoy aprendiendo, se van a burlar de mí. Pero después pensé que iba a hacer todo mi esfuerzo y lo iba a intentar. Hice la exposición y después me felicitaron”.*

- d. Ahora diles a las chicas, que les darás 1 minuto para que piensen en una historia en la que al inicio tenían miedo de hacer algo y luego se atrevieron. Las historias no solo deben ser de su escuela, pueden ser en su comunidad, con sus amigas, en su casa, etc.
- e. Pasados los 2 minutos, inicia con la tómbola de nombres y diles a las chicas que empezaremos el juego.
- f. Cuando salga el primer nombre dile:

*¡(nombre de la chica) queremos escuchar tu historia de poder y celebrar contigo!*

- Una vez la chica comparta su historia, pide al resto del grupo que aplauda y le diga felicidades (su nombre)



**Nota:** Si la chica no quiere participar, intenta decirle que todas las historias son importantes, que una no es más buena que la otra. La que ella quiera compartir es lo que celebrarán. Si aun así no logra contar una historia, dile que no se preocupe, que intentaremos después. Y vuelve a rodar la tómbola para buscar una siguiente participante.

- ✓ Motivaré la participación de otras 3 chicas más.
- ✓ Mantente atenta a sus historias y trata de animarlas a que reconozcan que cada una de sus historias son importantes.
- ✓ Ahora pide a otras 3 chicas que compartan: ¿Qué sintieron al escuchar tantas historias de poder? ¿Qué sentimientos les generó?
- ✓ Si ninguna se atreve de forma voluntaria, llámalas por su nombre y pídeles si les gustaría compartir cómo se sintieron escuchando estas historias.

Cierra este momento con las siguientes ideas para la reflexión:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Autoestima y autoeficacia también es aprender a diferenciar lo que me hace bien y lo que me hace mal. Las historias de poder no solo son cuando lograste enfrentar un miedo, también es cuando, aun queriendo hacer algo que te gustaba, no lo hiciste porque sabías que no te haría bien.
- Por ejemplo: si un hombre mayor te dice que te vayas a vivir con él, que seas valiente, realmente él te está tratando de manipular, está jugando con tu valentía. Irte con él será la peor decisión.
- En este caso tu historia de poder será: que no caíste en su juego y decidiste algo mejor, algo que te ayudaría a seguir adelante con tus sueños y metas.

Felicítalas a todas y diles que, aunque no había tiempo para que todas contaran sus historias, sabes que cada una tiene muchas historias de poder.

### Actividad #3:Exposición autoeficacia

Tiempo: 30m

**Antes de la actividad:** Lee y comprende la exposición que realizarás junto con los papelógrafos que preparaste sobre autoeficacia. Recuerda que la información de este papelógrafo aparece indicada en el manual de contenido 1.

- Diles que harás una pequeña explicación de por qué es tan importante la autoeficacia y cómo tener más seguridad en ellas mismas.
- Explícales que si alguna quiere hacer alguna pregunta puede hacerlo e interrumpirte cuando desee.
- La exposición debe durar un máximo de 15 minutos y empezará con la siguiente frase:
  - Mientras más capaz te sientas de superar una situación, mayor esfuerzo pondrás para lograrlo.



- d. Una vez termines la exposición, en los siguientes 15 minutos realizarás una ronda de preguntas y respuestas. Nuevamente usarás los nombres de la tómbola y harás las siguientes preguntas. Por cada chica que le toque participar, pide a otra chica si puede apoyar o reforzar la respuesta.
- Qué es autoeficacia.
  - Cómo puedo tener mejor autoeficacia.
  - Si un chico te ofrece cielo y tierra y te pide que se vayan juntos a escondidas, ¿qué debería hacer una chica que se ama a sí misma?
- e. Finaliza el momento con las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Autoeficacia es: la sensación de seguridad que cada persona tiene de sentirse capaz de realizar algo con éxito o superar un problema o reto.
- Mientras más capaz te sientas de superar una situación, mayor esfuerzo pondrás para lograrlo.
- Cuando crees en ti misma y tienes tus metas claras, entonces no te dejarás engañar.
- Por ejemplo: Si un chico te ofrece cielo y tierra y te pide que se vayan juntos a escondidas, tú sabes que por un ratito de emoción no puedes tirar todo tu futuro en la escuela, tus metas y sueños de viajar, salir adelante, ayudar a tu familia, graduarte.
- Para tener una mejor autoeficacia es importante amarte y conocerte. Escoger amistades que te ayuden a crecer y no que te promuevan tomar malas decisiones.

#### Actividad #4: Baile Chuchuwá

Tiempo: 10m

**Atención:** Este baile se realiza para mantener a las chicas animadas. Será como un intermedio para luego empezar a hablar sobre los derechos de las niñas y adolescentes. Apréndete la coreografía:

<https://www.youtube.com/watch?v=NJo1Dwom1TM>

- a. Pídeles que se levanten de sus sillas porque ahora van a bailar.
- b. Diles que antes de bailar harán un aplauso de lluvia. Indícales cómo se hace (primero un dedo, luego dos, tres, hasta las 2 manos completas).

- c. Luego, explícales que deberán cantar e imitar los pasos que tú realices.
- d. Empieza cantando la canción y haciendo los pasos. Motiva a las chicas para que los realicen y bailen contigo hasta el final.
- e. Al finalizar pídeles que se den un fuerte aplauso.

### Actividad #5 Hablando de los derechos

Tiempo: 15m

**Antes de esta actividad:** Prepara los papelógrafos con la información para exposición (carpeta de recursos). También ten disponible, al menos, 2 papelógrafos en blanco y marcadores para anotar las opiniones de las chicas.

- a. Pregúntales a las chicas cómo se sienten, si están animadas en el encuentro de hoy.
- b. Diles que ahora que ya bailaron te gustaría preguntarles: ¿Ustedes creen que tienen derecho a ser felices?
- c. Aprovecha la respuesta del grupo para informarles que ahora hablarás un poco sobre:

*“cómo el cumplimiento de sus derechos es importante para ayudarlas a que puedan ser felices. Es importante conocer sus derechos, ya verán cómo los derechos nos ayudan a ser felices”.*

- d. Compárteles que esta es la primera vez que hablan de los derechos, pero los irán mencionando a lo largo de los siguientes encuentros.
- e. Recuérdales que:

*“es importante que compartan sus dudas e inquietudes sobre los temas, en cualquiera de los encuentros. Sus dudas o preguntas son de beneficio no solo para una, sino para todas las que escuchan la respuesta”.*

- f. Pide a 4 chicas que compartan con el resto de las participantes qué entienden ellas que son los derechos de las niñas, niños y adolescentes.
- g. Ahora pide a las chicas que den algún (algunos) ejemplo de los derechos de la niñez y la adolescencia que conozcan, y anótalos en un papelógrafo.
- h. A partir de los ejemplos que las chicas mencionaron, y junto con los papelógrafos que preparaste para este momento, realiza la exposición sobre los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Es importante siempre mencionar las opiniones que ellas dieron para mantener la atención del grupo, reconocer y respetar la participación individual y hacerlas sentir escuchadas y valoradas.

i. Finaliza con las siguientes ideas para la reflexión:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Todos y todas tenemos derechos desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que solo tenemos algunos de ellos.
- Tampoco pueden decirte que si te portas bien te cumplirán algún derecho o si te portas mal no te lo cumplirán. Por ejemplo: no es legal no darte de comer si te portas mal.
- Toda menor de 18 años es niña o adolescente. Todas las que están en este club son menores de 18 años, lo cual quiere decir que ustedes tienen unos derechos especiales.
- El Estado y los gobiernos están obligados a garantizar el cumplimiento de sus derechos. Por eso existe la policía y algunas instituciones como CONANI para denunciar o buscar ayuda cuando los derechos no se están cumpliendo.
- Ejemplos de algunos derechos especiales de las niñas, niños y adolescentes:
  - » Tener donde vivir y dormir.
  - » Ir a la escuela.
  - » Divertirse sanamente.
  - » Dar su opinión en casa, escuela o en la calle.
  - » A que no les golpeen ni griten.



### Actividad #6 El desastre de un mundo sin derechos

Tiempo: 30m

**Antes de esta actividad:** Ten 2 papelógrafos en blanco, un marcador azul y un marcador rojo. Prepara un papelógrafo con la tabla de las metas y los derechos que aparecen dentro de la actividad.

- a. Pregunta a las chicas: ¿Qué creen ustedes que pasaría en el mundo si ustedes no tuvieran derechos?
- b. Pídeles que piensen en frases que describan un mundo sin derechos para ellas.



- c. Pide a 5 chicas que, voluntariamente, compartan las frases que pensaron.
- d. Después de la participación de cada chica, repite palabras o ideas clave de lo que cada una expresó. Esto es importante para mantener la atención del grupo, reconocer y respetar la participación individual, y animar a recordar las palabras clave, tanto para ti como para el resto de las chicas.
- e. Retoma las frases del ejercicio anterior y recuérdales lo negativo que sería un mundo sin sus derechos y realiza una reflexión con las siguientes ideas:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Sus derechos existen para que ustedes puedan tener las mejores oportunidades para desarrollar todo su potencial.
- Estos derechos son para todas sin ningún tipo de excepción, es decir, independientemente de su raza, género, identidad sexual, religión, nivel educativo, o cualquier otra característica.
- Cada acción para mejorar la condición de vida de las niñas, niños o adolescentes no es un acto de caridad o porque hay gente buena, sino porque legalmente se deben cumplir sus derechos siempre, no a veces, sino siempre.



- f. Continúa la actividad informándoles que harán un pequeño ejercicio.

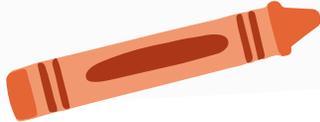
Algunas de ellas te dirán una meta o un sueño que siempre han querido cumplir. Tú las escribirás en un papelógrafo. Trata de que las metas o sueños sean diversos.

- g. Cuando tengas 5 metas, léelas en voz alta y diles que todas sus metas y sueños están relacionadas con sus derechos.
- h. Ahora les demostrarás cómo. Con un marcador de otro color, encuentra la relación de la meta con sus derechos.



i. Ayúdate con esta tabla para cumplir este momento de la actividad, a cada meta tú le pondrás el o los derechos relacionados.



<b>META</b> (marcador azul)	<b>RELACIÓN CON DERECHOS</b> (marcador rojo)
 <p>Ser una profesional (todo lo relacionado a terminar una carrera técnica o universitaria).</p> <p>Mantenernos saludables.</p> <p>Tener una familia, recibir amor, ser querida.</p> <p>Viajar por el mundo, divertirse.</p> <p>Ser una artista.</p> <p>Tener una casa, comprarse ropa, comida.</p> <p>Participar en el desarrollo del país o de su comunidad.</p> <p>Participar en espacios donde se discutan temas que les interesan, ser oídas, tener voz.</p>	<p>Derecho a la educación.</p> <p>Derecho a la salud.</p> <p>Derecho a vivir en familia y recibir protección de una familia.</p> <p>Derecho a disfrutar de una vida libre de violencia.</p> <p>Derecho a divertirnos en nuestro tiempo libre.</p> <p>Derecho a la libertad de expresión.</p> <p>Derecho a la educación.</p> <p>Derecho a la nutrición y a la seguridad social.</p> <p>Derecho a la libre expresión y a ser escuchadas en los temas que las afectan.</p> 

j. Finaliza con las siguientes ideas para la reflexión:

**IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:**

- Todo lo que pase en sus vidas está relacionado con sus derechos. Por eso es tan importante conocerlos y defenderlos. No se trata de pelear con sus familias; se pueden buscar formas para dialogar o buscar ayuda con trabajadoras sociales o algunas instituciones que les ayuden a buscar solución.
- Los derechos de la niñez y la adolescencia no dependen o se condicionan al cumplimiento de deberes, como equivocadamente se suele creer. No tienen los derechos porque se portan bien, desde que ustedes nacen ya tienen esos derechos.
- Muchas de las metas que logramos en nuestras vidas se cumplen porque primero se nos cumplieron nuestros derechos humanos.



**Actividad #7 Oran sam sam**

**Tiempo: 10m**

**Antes de la actividad:** Mira el video donde se muestra cómo se baila Oran Sam Sam.

- Diles que, como cada encuentro, cerrarán con una canción y jugarán un rato.
- Esta vez cantaremos: Oran sam sam.
- Los realizarán en un gran círculo, todas juntas.
- Al finalizar, pídeles que se den un fuerte aplauso, agrádeceles su participación y recuérdales la fecha, la hora y el lugar del próximo encuentro.



ENCUENTRO #4

TENGO DERECHO A SER FELIZ



Ficha del Encuentro #4: Tengo derecho a ser feliz

Duración: 2 horas y 15 m

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar este encuentro, las chicas:

- Identifican situaciones concretas de sus propias vidas en las que el cumplimiento de sus derechos les permitirá seguir adelante.
- Nombran ventajas del cumplimiento y defensa de sus derechos.

Competencias para desarrollar:

Pensamiento crítico – Autogestión

Temas y conceptos clave:

- Derechos de la niñez y la adolescencia.

Agenda #4

Dinámica: mis derechos

Duración 30m

1

**Detalle**

Se dibujarán a sí mismas, escribirán su nombre y mencionarán un derecho que ellas.

**Materiales y recursos**

- 1 hoja de color para cada chica.
- 1 lapicero para cada chica.
- Lápices de colores disponibles para todas.
- 3 cartulinas, tape, pega, colores, fotografías de niñas o adolescentes y cualquier otro material creativo para un mural.

<b>Repasando y repensando los derechos.</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>2</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Plantearán sus inquietudes o preguntas con respecto a los derechos y la información abordada en el encuentro anterior, repasando así los contenidos sobre los derechos.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos</li> <li>• 2 marcadores</li> </ul>	
<b>Dinámica: El zoológico.</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se formarán en 4 grupos.</p>	
<b>Los derechos en mi vida</b>		<b>Duración 40m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Identificarán los derechos clave para su desarrollo integral, construyendo un listado de posibles acciones para lograr el cumplimiento de sus derechos. Posteriormente, expondrán los resultados de sus grupos.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos con la información para exposición (según manual de contenido 1).</li> </ul>	
<b>Expresiones y beneficios del cumplimiento de derechos.</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Expondrás expresiones concretas de cómo el cumplimiento de sus derechos favorece el desarrollo integral de las chicas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos con la información para exposición (según manual de contenido 1).</li> </ul>	
<b>Cierre y despedida</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Jugarán: el baile del chipi chipi</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLJvjdshOlw">https://www.youtube.com/watch?v=MLJvjdshOlw</a></li> </ul>	

## ACCIONES PREVIAS:

- a. Antes del encuentro, debes haber tenido comunicación con cada una de las chicas que componen el club, para confirmarles la fecha y hora del cuarto encuentro.
- b. Prepara, revisa y practica todos los recursos para este encuentro.
- c. Diseña un mural sobre los derechos de la niñez y la adolescencia. Lo utilizarás en la actividad #1. Debes ubicar el título: Tengo derecho a ser feliz. Debes dejar espacio para que cada chica pegue el dibujo que realizará en la actividad #1. Este mural lo guardarás y lo llevarás al encuentro siguiente (encuentro #5).
- d. Prepara 4 papelógrafos con el cuadro que aparece descrito en la actividad #4 (uno para cada grupo). Cada grupo ya debe tener hecho el cuadro, para no invertir tiempo haciéndolo al momento del ejercicio.
- e. Prepara un papelógrafo por cada línea del cuadro que se presenta en la actividad #5. Es decir, un papelógrafo para el derecho a educación, otro para salud, otro para participación, otro para vida sin violencia y otro para familia. Tendrás un total de 5 papelógrafos.
- f. Apréndete y practica la dinámica de cierre con "El baile del chipi chipi".

<https://www.youtube.com/watch?v=MLJvjdshOlw>



## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Este es un encuentro que al abordar los derechos humanos puede ser percibido como distante de las vidas de las chicas, sobre todo porque no es un tema que se hable cotidianamente, sino que se habla en la escuela como una clase que luego evaluarán en un examen.
- ✓ Ellas vienen de encuentros en los que han abordado la autoestima y este tema de los derechos humanos debe vincularse con el carácter personal que han traído los encuentros anteriores. Los ejemplos, el tono, las palabras deben ir en la dirección de un diálogo. Recuerda en todo momento vincular el impacto de los derechos en sus vidas personales.
- ✓ Lee varias veces las anotaciones sobre derechos humanos y derechos de niñas, niños y adolescentes. La idea no es que las chicas los reciten de memoria, sino que sepan que existen, que pueden exigirlos y hacerlos cumplir.



## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

1. El derecho a la educación de calidad, la información y atención en la salud, el vivir sin violencia, el participar en las decisiones - en todos los ámbitos donde interactúan niñas y adolescentes- que afectan la vida propia, son algunos de los derechos clave para poder desarrollar el potencial de las chicas en las comunidades, la sociedad, la escuela y la familia.
2. Estos derechos abren la puerta a mejores condiciones para que las chicas puedan desarrollarse integralmente en la vida.
3. El cumplimiento de derechos en la vida de las chicas les permite estudiar y desarrollarse profesionalmente, les permite vivir sin violencia desarrollándose sin miedo en la sociedad, les permite cuidar su salud sin restricciones ni temores, y les permite involucrarse y participar en las áreas sociales, educativas, recreativas, familiares y comunitarias.
4. Es responsabilidad del Estado y todas sus instituciones garantizar el cumplimiento de todos los derechos de la niñez y la adolescencia.
5. Pero también las familias y las comunidades deben proteger y vigilar que se cumplan los derechos de la niñez y la adolescencia.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #4

### Actividad #1: Mis derechos

Tiempo: 30m

**Antes de esta actividad:** Diseña un mural sobre los derechos de la niñez y adolescencia. Lo utilizarás en la actividad #1. Debes ubicar el título: Tengo derecho a ser feliz. Debes dejar espacio para que cada chica pegue el dibujo que realizarán en la actividad #1. Este mural lo guardarás y lo llevarás al encuentro siguiente (encuentro #5).

- a. Mientras las chicas van llegando, luego de que se anoten en la lista de asistencia y pasen al local, les deberás entregar 1 hoja de color y un lápiz o lapicero. Los lápices de colores podrán estar en las mesas para que sean compartidos entre todas.
- b. Explícales que se dibujarán a ellas mismas y luego escribirán: mi nombre es \_\_\_\_y tengo derecho a: \_\_\_\_\_. Permíteles que tengan, al menos, 10 minutos para completarlo.
- c. Al terminar el tiempo, diles que cada una se pondrá de pie, dirá su nombre y el derecho que escogió. Luego pegará su dibujo en el mural que preparaste.
- d. Una vez que todas hayan expuesto sus derechos, les pedirás que vayan a hacer un recorrido por el mural y vean cómo todas se aman tanto que saben reconocer qué derechos tienen.
- e. Finaliza esta primera actividad expresando lo siguiente:



*“Llevamos un recorrido de 3 encuentros en el club. Hemos jugado, reído y, sobre todo, aprendido mucho. Algunas de ustedes sueñan con que otras chicas tengan esta gran oportunidad, así como ustedes. Por eso hoy vamos a hablar sobre los derechos que tienen ustedes y todas las chicas de sus edades. Vamos a seguir aprendiendo a entender por qué los derechos son tan importantes”.*

## Actividad #2: Repasando los derechos

Tiempo: 15m

- a. Pregunta a las chicas si hay alguna inquietud o pregunta relacionada con los contenidos de derechos de la niñez y la adolescencia abordados en el encuentro anterior.
- b. Si hay inquietudes o preguntas, recógelas en una primera ronda para poder responderlas en orden.



c. Si no hubiese inquietudes o preguntas por parte de las chicas, haz tú algunas preguntas a las chicas, como las siguientes:

- ✓ ¿Quién puede quitarnos nuestros derechos?
- ✓ ¿Por qué necesitamos que se cumplan nuestros derechos?
- ✓ Díganme 3 derechos que tienen ustedes como niñas y adolescentes.
- ✓ ¿Hasta qué edad somos niñas o adolescentes?
- ✓ ¿Qué pasa cuando no se cumplen los derechos de una niña o una adolescente?

d. Una vez que se hayan agotado las inquietudes o preguntas, conecta los derechos con la importancia de cumplirlos para poder desarrollarse plenamente.

e. Haz un breve resumen de la información brindada en el encuentro anterior.

f. Apóyate de las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Conocer sus derechos les ayuda a saber qué pueden exigir a sus familias, su escuela, los centros de salud para ser protegidas de los peligros que enfrentan.
- Si promueven y exigen que se cumplan sus derechos tendrán más posibilidades de que se cumplan sus metas personales de educación, salud, seguridad, de formación técnica o profesional, entre otras.
- Así como es importante que las chicas conozcan sus derechos, también es esencial que sepan reconocer cuándo no se les están cumpliendo.
- Algunos ejemplos de las formas comunes en que no se cumplen los derechos de las niñas y adolescentes pueden ser:
  - » Compararlas u obligarlas a ser de una sola forma, sin reconocer que cada una tiene un estilo, identidad y personalidad.
  - » Expresarles mensajes negativos que las humillan o bajan su autoestima.
  - » Limitarles ir a la escuela para quedarse en casa, ya sea cuidando a sus hermanos o trabajando.
  - » Negarles la comida como castigo o amenaza.
  - » Golpearlas para disciplinarlas.
  - » Burlarse de ellas o contar sus secretos a otras personas.
  - » Obligarlas a unirse con un hombre mayor o de su edad para beneficio económico de ella o su familia.



**Actividad #3: El zoológico**

**Tiempo: 10m**

- a. Reúne a las chicas en un círculo. Explícales que les dirás un secreto al oído que no deben decir a las otras chicas.
- b. Como conformarás 4 grupos, entonces, utilizarás cuatro animales (preferiblemente con sonidos distintos; cotorra, gata, vaca y mona). Evita usar animales que tengan nombres o sonidos que puedan ser causa de burla o doble sentido.
- c. Diles en secreto al oído una por una el nombre de un animal. Primera chica: cotorra; segunda chica: gata; tercera chica: vaca; y cuarta chica: mona. Luego, la quinta chica otra vez cotorra y así sucesivamente irás repitiendo la lista hasta que todas las chicas tengan un animal.
- d. Una vez les hayas dicho en secreto a cada una el nombre del animal que le corresponde, pídeles que empiecen a hacer los sonidos de los animales que les dijiste en el oído. Fomenta que se rían o disfruten haciendo y escuchando los sonidos.
- e. Ahora diles que se junten con todas las que están haciendo el mismo sonido del animal que a cada una le tocó. No pueden hacer otros sonidos, solo aquellos sonidos que representa al animal que se les ha asignado.
- f. Una vez agrupadas por tipo de animales, indícales que ellas son un grupo de trabajo para realizar una actividad que les explicarás a continuación. Es decir, tendrás conformados los siguientes 4 grupos:
  - Grupo #1: Cotorras
  - Grupo #2: Gatas
  - Grupo #3: Vacas
  - Grupo #4: Monas
- g. Pide a todo el grupo que se dé un fuerte aplauso, para darse ánimos para continuar.



**Actividad #4: Los derechos en mi vida**

**Tiempo: 40 m**

- Antes de esta actividad:** Prepara 4 papelógrafos con el cuadro que aparece descrito en esta actividad (uno para cada grupo). Cada grupo ya debe tener hecho el cuadro, para no invertir tiempo haciéndolo al momento del ejercicio.
- h. Diles que tendrán 20 minutos para dialogar e identificar tres derechos que consideran muy importantes para la vida de las chicas y reflexionar sobre los beneficios que traen a sus vidas esos derechos.

- i. A partir de la discusión grupal, llenarán el siguiente cuadro.
- j. Luego que hayan pasado los 20 minutos de trabajo grupal, se prepararán para explicar sus respuestas al resto del Club.

#	Derechos seleccionados	Beneficios en nuestras vidas	¿Cómo pueden hacer para hacer cumplir esos derechos?
1.			
2.			
3.			

- k. d. Pide a cada grupo que exponga los derechos que escogieron y qué beneficios tienen para sus vidas. Cada grupo tendrá 5 minutos para presentar.
- l. Una vez terminadas las exposiciones, felicita y agradece al grupo por su esfuerzo.
- m. Diles que además del gran trabajo que acaban de realizar, ahora es tu turno hacer una breve explicación sobre los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

**Actividad #5: Expresiones y beneficios de derechos**

**Tiempo: 30m**

**Antes de esta actividad:** Prepara un papelógrafo por cada línea del cuadro que se presenta en la actividad #5. Es decir, un papelógrafo para el derecho a educación, otro para salud, otro para participación, otro para vida sin violencia y otro para familia. Tendrás un total de: 5 papelógrafos.

- a. Explica cada papelógrafo, haciendo énfasis en los derechos que tienen las chicas y en cómo saber que sus derechos se están cumpliendo. Luego, pide a las chicas que te ayuden a responder la tercera pregunta. Escribe las respuestas en el papelógrafo. Haz lo mismo con los 5 papelógrafos.
- b. La información que expondrás es la siguiente (en el manual de contenido 1 encontrarás información sobre los beneficios de los derechos humanos para el desarrollo integral de las chicas, te ayudarán a darle ideas y apoyar que las chicas llenen la tercer columna):

Derecho a:	¿Cómo sabemos si ese derecho se está cumpliendo en tu municipio?	Beneficios para el desarrollo integral de las chicas
<b>Educación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay escuelas disponibles y accesibles que ofrecen educación de calidad para todos y todas.</li> <li>• Tenemos seguridad en las escuelas.</li> <li>• En la casa te dan el tiempo para que hagas tareas y puedas estudiar.</li> <li>• Tu madre y padre te ayudan con tus asignaciones escolares.</li> <li>• Acceso gratuito o bajo costo de cursos técnicos.</li> <li>• Fácil acceso a becas para educación universitaria.</li> </ul>	
<b>Salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen centros médicos o clínicas cercanas a tu barrio.</li> <li>• Existen servicios de salud, consejería y atención en salud especializados para adolescentes.</li> <li>• Hay servicios accesibles para diagnósticos y tratamientos de enfermedades.</li> <li>• Hay medicamentos gratis o a bajo costo.</li> <li>• Hay agua limpia.</li> </ul>	
<b>Participación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poder opinar libremente sobre ideas de cómo mejorar la situación en tu casa, comunidad, escuela y del país.</li> <li>• Participar en espacios propios donde puedas dialogar con otras chicas y chicos de tu edad de manera sana y recreativa, como este Club de chicas.</li> </ul>	

<p><b>Vida sin violencia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las familias no utilizan violencia como forma de disciplina para las chicas.</li> <li>• Existen lugares para buscar ayuda en caso de violencia, lugares donde denunciar la violencia que están viviendo, redes de apoyo para enfrentar la violencia o el riesgo de violencia.</li> <li>• Las calles son seguras y están iluminadas.</li> <li>• Familias y personas de la comunidad rechazan los golpes o humillaciones contra las niñas y adolescentes.</li> <li>• La policía recibe las denuncias y da seguimiento a los casos de violencia en el hogar.</li> </ul>	
<p><b>Familia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad de madres y padres en la crianza.</li> <li>• Registro de tu nombre, que papá y mamá se hagan responsable de sus hijos, aunque no vivan con ellos.</li> </ul>	

- c. Finaliza la actividad diciéndoles que, aunque a veces parezca aburrido, es importante saber que los derechos debemos conocerlos, para luego poder exigirlos. Que todos estos derechos son para lograr que sus vidas estén cada vez mejor y ellas puedan tener educación, salud y oportunidades para ser aún más felices.

**Actividad #6: El baile del chipi chipi**

**Tiempo: 10m**

**Antes de la actividad:** Apréndete y practica la dinámica de cierre con "El baile del chipi chipi". <https://www.youtube.com/watch?v=MLJvjdsH0lw>

- Pregúntales cómo se sintieron con el encuentro de hoy.
- Permite que, al menos, 3 chicas participen.
- Diles que, como en cada encuentro, cerrarán con una canción y jugarán un rato.
- Esta vez cantaremos: "El baile del chipi chipi".
- Al finalizar, pídeles que se den un fuerte aplauso, agrádeceles su participación y recuérdales la fecha, la hora y el lugar del próximo encuentro.



ENCUENTRO #5

VAMOS PA'LANTE



 <b>Ficha del Encuentro #5: Vamos pa' lante</b>		<b>Duración: 3 horas</b>
<b>Objetivos de aprendizaje:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizan pasos y decisiones para alcanzar sus visiones de futuro.</li> <li>• Reconocen la importancia de un proyecto de vida.</li> <li>• Conectan en sus visiones de futuro a un proyecto de vida personal.</li> </ul>	
<b>Competencias para desarrollar:</b>	Pensamiento crítico – Autogestión – Toma de decisiones – Comunicación	
<b>Temas y conceptos clave:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto de vida</li> </ul>	

Agenda #5

<b>Llegada y saludo de las participantes</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>1</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Compartirán entre sí, mientras termina el proceso de inscripción.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de sonido, música de la lista seleccionada.</li> <li>• Local distribuido de la manera indicada.</li> <li>• Lista de asistencia.</li> <li>• Lápices y lapiceros.</li> <li>• Rompe cabezas, Rubik, Pop it o artículos que sirvan para entretenerse mientras inician.</li> </ul>	
<b>Dinámica: La marcha del reconocimiento</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>2</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Reconocerán sus cualidades a partir del juego y compartir colectivo.</p>	

**Dinámica: Si pudiera transformar esta pelota**

Duración 10m

**3 Detalle**

Darán el primer paso para la verbalización de sus sueños.

Transformando imaginariamente una pelota en una meta o sueño.

**Materiales y recursos**

- Una pelota de cualquier tipo o tamaño.

**La ruta del cambio**

Duración 45m

**4 Detalle**

Correrán una ruta donde deben superar varios obstáculos y al llegar se pondrán una toga y el birrete. Simulando la carrera por coronar una profesión.

**Materiales y recursos**

- 4 sillas, tres trastes, una esponja, una escoba, un bebé de juguete, un biberón, un cuaderno, un lapicero, 2 pesas, una toga y un birrete (también puede ser un papel enrollado simulando un diploma).

**Reflexión individual**

Duración 10m

**5 Detalle**

Tendrán un espacio para interiorizar el juego y soñarse logrando sus metas.

**Materiales y recursos**

- Música suave de fondo.
- Opcional: bocina para poner la música de fondo.

**Exposición: Visión de futuro + Proyecto de vida**

Duración 15m

**6 Detalle**

Explicación de qué es y cuál es la importancia de tener una visión de futuro y un proyecto de vida.

**Materiales y recursos**

- Papelógrafos.
- Tape.
- Marcadores.



<b>Construyendo sus proyectos de vida</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>7</b>	<b>Detalle</b> Trabajarán de forma individual sus proyectos de vida.  <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un formato de proyecto de vida para cada chica.</li><li>• Lápices de colores, pegatinas.</li><li>• Lista de canciones para este momento (ver en indicaciones).</li></ul>	
<b>Exposición de los proyectos de vida</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>8</b>	<b>Detalle</b> Exposición de los proyectos de vida	
<b>Post test y cierre</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>9</b>	<b>Detalle</b> Llenarán el post test correspondiente al módulo 1.  <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un post test para cada chica.</li><li>• Un lapicero para cada chica.</li></ul>	



### ACCIONES PREVIAS:

- Antes del encuentro, debes haber tenido comunicación con cada una de las chicas que componen el club, para confirmarles la fecha y la hora del quinto encuentro.
- Revisa y practica todos los recursos correspondientes al encuentro #5.
- Ten rompe cabezas, Rubik, Pop it o artículos que sirvan para entretener a las chicas mientras inician el encuentro.
- Pega el mural de sus derechos que realizaron en el encuentro #4 en alguna de las paredes del local.
- Opcional: si es posible, haz un mural con algunas fotografías de ellas participando en los encuentros anteriores, donde se vean alegres, escribiendo, jugando, pensando, compartiendo.

f. Decora el local incluyendo el dibujo de una toga y un birrete. Si puede conseguirse uno verdadero sería mucho mejor. También puedes usar un papel enrollado como simulando un diploma. Esto lo necesitará para la actividad #4. También deberás incluir 4 sillas, tres trastes, una esponja, una escoba, un bebé de juguete, un biberón, un cuaderno, un lapicero, 2 pesas.

g. Lista de canciones para este encuentro #5:

- Creo en mí..... Natalia Jiménez
- Soy yo ..... Bomba Stereo
- Claro que yes ..... Las chiquitas



### MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

1. Todas las personas tenemos sueños y visiones de lo que queremos en el futuro, pensando en eso es que tomamos decisiones en nuestras vidas.
2. Tenemos derecho a tener sueños y durante la adolescencia es la edad en la que más sueños tenemos. Pero un sueño solo puede convertirse en realidad si creamos un proyecto de vida para lograrlo. Sin un proyecto de vida, todos los sueños podrán quedarse sin cumplir.
3. Para poder hacer y ejecutar un proyecto de vida es fundamental diferenciar entre sueños y fantasías. Todas podemos tener sueños, porque los sueños son anhelos e inspiran a realizar nuestros proyectos, las cosas que deseamos; pero las fantasías son imaginarios que se separan de la realidad, nos hacen vivir en mundos que no existen.
4. Es importante fortalecer nuestra autoestima y autoeficacia, para sentir que somos capaces de llevar adelante un propio proyecto de vida. ¡A medida que vamos logrando las metas a corto plazo, se fortalece la confianza en alcanzar metas más grandes!
5. Un proyecto de vida nos protege de vulneraciones a nuestros derechos, es decir, de cosas que nos hagan daño o nos impacten negativamente, como las uniones tempranas o los embarazos a temprana edad.
6. En algunos casos, nuestras visiones de futuro no se corresponden con el tiempo y realidades que tenemos, por eso es importante revisar que las cosas que queremos lograr sean realistas en los tiempos y momentos que vivimos. No podemos ser dueñas de tres empresas en un año, terminar la escuela y, además, estudiar una carrera técnica, todo al mismo tiempo.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #5

### Actividad #1: Llegada y saludo a las participantes

Tiempo: 10m

- a. Garantiza que tengas una mesa de bienvenida, en donde tendrás disponible los nombres de las chicas.
- b. A medida que las chicas vayan llegando será importante que las recibas diciéndoles palabras como:
- c. ¡Qué alegría que hayas venido! ¡Bienvenida, vas a disfrutar la actividad! ¡Estamos aquí para lo que necesites!
- d. Mientras van llegando, diles que pueden ir a cualquier mesa a entretenerse. Podrán hacerlo mientras se inicia oficialmente la actividad.

### Actividad #2: La marcha del reconocimiento

Tiempo: 10m

- a. Indícales que empezarán este encuentro con una dinámica, en la que tendrán 1 minuto para pensar en algo de lo que se sienten orgullosas de sí mismas. Por ejemplo: Yo soy muy ordenada, eso me hace sentir muy orgullosa de mí misma.
- b. Luego, pide a las chicas que formen dos filas, una frente a la otra.
- c. Explica que se presentarán al grupo diciendo su nombre y lo que pensaron que les hace sentir orgullosa.
- d. Pasarán de dos en dos. Una de cada fila se juntará al inicio de la fila y empezarán a pasar por el centro de la fila, hasta llegar al final. Pide a las primeras dos chicas que se presenten al resto del grupo de la siguiente manera:
  - Ejemplo: Soy Altagracia y estoy muy orgullosa de ser estudiosa.
  - Ejemplo: Soy Rosa, y estoy muy orgullosa de mí porque sé pintar.
- e. El resto les aplaudirá y les dirá: ¡bienvenidas!
- f. Una vez se hayan presentado todas las chicas, se darán un gran aplauso.
- g. Finaliza diciendo:

*“Nosotras nos sentimos orgullosas de ustedes, porque cada vez que vienen a un encuentro significa que se aman mucho y quieren seguir creciendo y aprendiendo”.*

**Actividad #3: Si pudiera transformar esta pelota****Tiempo: 10m**

- a. Ahí donde están, formarán un círculo. Ahora entrega a una de ellas una pelota.
- b. Diles que la que tenga la pelota en la mano dirá su nombre y transformará la pelota en un sueño que tiene en su vida.

*Por ejemplo: Yo soy Rosa y si pudiera transformar esta pelota sería en una casa grande para vivir.*

- c. Cada vez que una chica termine su presentación tirará la pelota a cualquier otra chica en el círculo para que se presente y comparta en qué transformaría la pelota.
- d. Una vez que se hayan presentado todas las chicas, finaliza la actividad con ayuda de las siguientes ideas para la reflexión:

**IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:**

- Sí podemos transformar nuestra realidad y convertirla en eso que soñamos. Aunque sepamos que actualmente estamos pasando dificultades económicas o en nuestras familias, si nos lo proponemos, no siempre estaremos así. Peor aún, tampoco debemos soñar con cosas que nos hagan daño y ser peligrosas para nosotras: por ejemplo, no podemos tener una visión de ser narcotraficante, delincuente, casarnos con un hombre mayor para salir de la pobreza.
- Nuestros sueños se pueden convertir en algo que se llama: visión de futuro. Los sueños que queremos cumplir nos hacen despertar cada mañana pensando que tenemos un día más para llevar el camino a conquistar los sueños.
- Es muy importante que esa visión de futuro no sea conformarse con la realidad actual, mucho más si en esta realidad no se cumplen nuestros derechos.

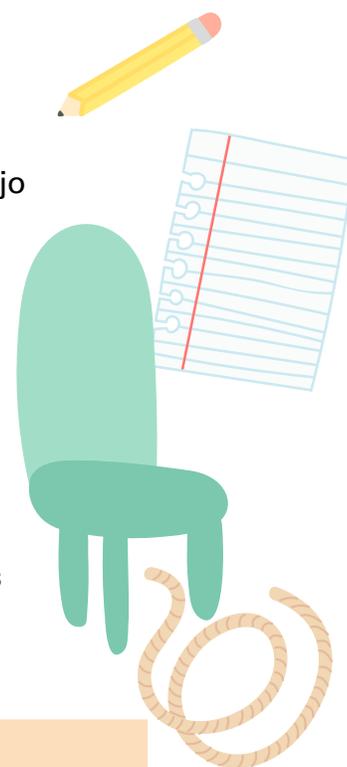


**Actividad #4: La ruta del cambio**

**Tiempo: 45m**

**Antes de esta actividad:**

- Ten listo un parlante y la lista de canciones que se indicaron en la actividades previas al encuentro.
- Prepara el local con un espacio suficiente que permita recorrer de un extremo a otro. En el camino pondrás 4 sillas, distribuidas en diferentes partes de la ruta.
  - » Silla 1: tendrá un plato, un vaso y una cuchara, una esponja para lavar trastes y una escoba.
  - » Silla 2: un bebé de juguete y un biberón.
  - » Silla 3. un cuaderno y un lápiz.
  - » Silla 4: un par de pesas o una cuerda de saltar.
  - » Al final de la ruta habrá una toga y un birrete (o un dibujo de estos). Otra opción es tener un papel enrollado con un lazo simulando un diploma.
- Prepara una caja con un papelito para cada chica. El papel debe estar doblado para que no se vea lo que está escrito.
- Haz 5 papelitos que digan: no pases por la silla 2. El resto de los papelitos dirán: pasa por todas las sillas.
- Toda la ruta está pensada para una sola fila de chicas. Si tienes los recursos puedes conseguir el doble de materiales y hacer 2 filas de ruta.



a. Dile lo siguiente a las chicas:

*“Mucha atención chicas, porque van a hacer una carrera muy importante. No es una competencia, no tienen que ganarles a las otras. Es una carrera de ustedes con ustedes mismas. Y tienen una gran recompensa al final”.*

b. Para lograrlo deberán hacer lo siguiente:

- Se pondrán en fila. Pasará una por una. Cuando les toque su turno, tomarán un papelito de la caja. Lo leerán y harán lo que les diga el papelito.
- Lo que sea que les toque hacer, deberán hacerlo saltando en un pie o trotando (no se permite hacerlo corriendo), y tendrán que pasar y hacer lo que haya en cada silla, por ejemplo:

- » En la silla 1 van a lavar el plato, la cuchara y el vaso, y además van a barrer alrededor de la silla.
  - » Cuando lleguen a la silla 2 le darán de tomar el biberón al bebé, lo acostarán en la silla y contarán hasta 20.
  - » Cuando lleguen a la silla 3 escribirán su nombre en el cuaderno.
  - » Cuando lleguen a la silla 4 harán pesas y contarán hasta 5.
  - » Cuando lleguen al final se pondrán la toga y el birrete (o recibirán su diploma).
  - Todas las que vayan a participar o ya participaron deben seguir animando al resto que está haciendo la carrera.
- c. Antes de empezar, haz tu la primera carrera, siguiendo todos los pasos para asegurarte que todas hayan entendido la explicación.
- d. Pon la música de fondo “Soy yo” de Bomba Estéreo. Y pídeles que empiecen.
- e. Mientras todas estén trotando o saltando en un pie, asegúrate que cumplan lo que dice su papelito y que el resto esté animándolas. Cuando cada una llegue al final y se pongan la toga o agarren el diploma, haz un simulacro de que le sacas una foto con una cámara imaginaria (o puedes usar un celular).
- f. Al finalizar, pídeles que se den un fuerte aplauso y felicítalas a todas por la excelente y maravillosa carrera que acaban de realizar. Al terminar, pídeles que se sienten.
- g. Pregúntales: ¿Qué les hizo pensar este ejercicio? Permite que, al menos, 3 chicas participen.
- h. Ahora pregúntales: ¿Cómo se sintieron llegando al final y ponerse la toga (o recibir el diploma)? Permite que, al menos, 3 chicas participen.
- i. Si aún no lo han mencionado, pregúntales si esto se parece en algo a la vida real. Permite que, al menos, 3 chicas participen.
- j. Ahora pregúntales: ¿qué pasó con las chicas que no pasaron por la silla 2? Permite que, al menos, 3 chicas participen.
- k. Facilita una reflexión, de acuerdo con los aportes que hicieron las chicas y siguiendo las siguientes ideas:

**Actividad #5: Reflexión individual**

**Tiempo: 10m**

- a. Pon música suave de fondo. Si no hay bocinas, inténtalo con el celular y trata de que todo el salón esté en silencio.

## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Las chicas que no pasaron por la silla 2, es decir, las que no tuvieron que sentarse a cuidar y alimentar al bebé llegaron más rápido a la meta. Esto es igual en la vida real, no estamos diciendo que es imposible seguir y graduarse, pero es mucho más difícil avanzar, se tardarán más y tristemente otras ni siquiera podrán finalizar la carrera en la vida real.
- Todos los sueños son importantes, sobre todo si te hacen felices. Pero hay muchas cosas como casarse o tener hijos que deben hacerse después de terminar una carrera, para así poder disfrutar de tu adolescencia y lograr finalizar todos tus estudios secundarios, técnicos y profesionales para aumentar tus oportunidades en tu vida futura.
- Tampoco se trata de trabajar inmediatamente en algo que nos dé un poco de pesos. Es mejor estudiar para tener una carrera ya sea técnica o universitaria, porque cuando somos profesionales nos va mucho mejor.
- Otro punto importante que deben notar es que ustedes lo hicieron: trotando y no corriendo. ¿Por qué? Porque era para mostrarles que es normal querer llegar rápido, pero el camino a coronar una profesión técnica o universitaria es un camino que toma tiempo, se hace poco a poco, sin embargo, se logra tener grandes resultados que les darán la oportunidad de tener una vida mejor.
- La silla #1: significa que mientras estudiamos también tenemos responsabilidades en la casa, pero eso no debe tomarnos todo el tiempo. Nos organizamos para hacer los quehaceres del hogar y otro momento para las tareas.
- La silla #2: a veces nos toca cuidar hermanitos y eso es una carga pesada, es importante expresar a nuestros padres o madres que también necesitan hacer tareas para salir bien en la escuela. Es importante analizar que no es lo mismo cuidar a sus hermanos pequeños que tener su propio hijo. Embarazarse o tener un hijo es un responsabilidad mayor.
- La silla #3: significa que tenemos que dedicar tiempo a aprender. No solo hacer las tareas sin saber qué escribimos. Debemos tratar de aprender porque nos ayudará en la vida.
- La silla #4: puede significar que debemos cuidarnos, evitar hacer cosas que nos hagan daño, por ejemplo, no fumar ni tomar licor. Mejor hacer ejercicio o divertirnos sanamente.



- b. Pídeles que cierren sus ojos. Una vez veas que todas están con los ojos cerrados, di lo siguiente (en un tono calmado y suave):

*Tenemos este momento para pensar en lo fuerte y valiente que somos. Vamos a recordar lo que acabamos de hacer. Hicimos una carrera que tenía muchos obstáculos. La hicimos despacio porque sabemos que hay sueños que no los podemos cumplir de la noche a la mañana, sino que debemos ir paso a paso. Sin embargo, la recompensa es grande.*

*Todas aquí somos fuertes, somos valientes. Todas somos importantes y valiosas. Sabemos que en el camino encontraremos obstáculos, pero también sabemos que podemos buscar ayuda. Ahora conocemos nuestros derechos, sabemos que tenemos derecho a estudiar, a la salud, a que nos traten bien en nuestra familia. Vamos a cumplir nuestros sueños.*

- c. Pídeles que se digan en silencio a sí mismas: Soy muy valiente, soy importante, soy el amor de mi vida.
- d. Ahora pídeles que lo digan un poco más alto: Soy muy valiente, soy importante, soy el amor de mi vida.
- e. Ahora pídeles que lo digan fuerte, todas juntas: Soy muy valiente, soy importante, soy el amor de mi vida.
- f. Agradéceles su participación y pide que se den un fuerte aplauso.

**Actividad #6: Exposición Visión de futuro + Proyecto de vida**

**Tiempo: 15m**

- a. Diles que ahora realizarás una pequeña exposición sobre qué es un proyecto de vida y después ellas tendrán la oportunidad de crear sus propios proyectos de vida. Lo irán haciendo junto contigo durante todo el tiempo que dure este programa educativo.
- b. Por ello, es muy importante que si tienen dudas o preguntas te las hagan en el momento, para que queden bien claras de qué es un proyecto de vida.



- c. Ahora realiza la exposición sobre Proyecto de vida, con ayuda de los papelógrafos que preparaste. En esta exposición también explicarás el formato de cómo construir un proyecto de vida.

<b>Nombre:</b>	<b>Fecha en que se realiza el proyecto de vida:</b>
<b>Edad:</b>	
¿Cómo quiero verme dentro de 5 meses?	
¿Por qué son importantes estas metas para mí?	
¿Cuáles actividades realizaré para lograr esta meta?	
¿Cuáles son los posibles problemas que podré tener, que podrán ser obstáculos para cumplir mi meta?	

- d. Al finalizar, nuevamente pregúntales si tienen alguna duda o pregunta. Si no hay ninguna, pregunta tú a, al menos, 3 chicas ¿qué es un proyecto de vida? Según las respuestas, identifica si debes volver a explicar o reforzar el concepto e importancia del proyecto de vida.

**Actividad #7: Construyendo sus proyectos de vida**

**Tiempo: 30m**

- Explícales que llegó el momento de crear sus propios proyectos de vida. Como les explicaste en la actividad anterior, lo irán cumpliendo junto contigo durante todo el tiempo que dure este programa educativo. Es decir, tendrán 5 meses para lograrlo.
- Tú explicaste este formato en la actividad anterior ahora se lo explicarás tomando en cuenta el ejercicio que realizarán.
- En la pregunta de ¿cómo quiero verme dentro de 5 meses?, puedes poner ejemplos como los que están ubicados en este cuadro de ejemplos. Recuerda que en el formato están escritos varios ejemplos, pero ellas solo deberán poner una meta.

d. te presentamos el formato con algunos ejemplos para apoyarte al momento de hacer el ejercicio con las chicas. A las chicas deberás entregarle el formato sin los ejemplos (el que aparece en la actividad #6):

Nombre:	Fecha en que se realiza el proyecto de vida:
Edad:	
<p>¿Cómo quiero verme dentro de 5 meses?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasaré todas las clases.</li> <li>• Sacaré mejor nota en matemáticas.</li> <li>• Tendré mi ropa y cosas ordenadas.</li> <li>• Tendré amistades sanas.</li> <li>• Estaré más saludable.</li> </ul>
<p>¿Por qué son importantes estas metas para mí?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque me acercan a mis sueños más grandes.</li> <li>• Porque tendré una vida más tranquila y sana.</li> </ul>
<p>¿Cuáles actividades realizaré para lograr esta meta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haré las tareas a las 3:00 p.m.</li> <li>• Pediré ayuda a mis maestras.</li> <li>• Arreglaré la cama todas las mañanas.</li> <li>• Haré 15 minutos de ejercicio diario. No tomaré refrescos o juguitos con mucha azúcar.</li> </ul>
<p>¿Cuáles son los posibles problemas que podré tener, que podrán ser obstáculos para cumplir mi meta?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No entender las lecciones.</li> <li>• Tener pereza o sueño.</li> <li>• Que en casa no me dejen hacer mis cosas, ni mantener mi orden.</li> <li>• No tener jabón para lavar mi ropa.</li> </ul>

- e. Pídeles que busquen un lugar tranquilo dentro del salón para que puedan realizar su proyecto de vida, con calma y sin interrupciones.
- f. Recuérdales que hay lápices de colores para decorar su hoja.
- g. Mientras estén realizando su proyecto de vida, acércate a cada una, pregúntales si tienen alguna duda o pregunta o si requieren de apoyo.

### Actividad #8: Exposición de los proyectos de vida

Tiempo: 30m

**Antes de la actividad:** Garantiza encontrar la forma de quedarte con copias de cada proyecto de vida (pueden ser fotos). Estos proyectos de vida son muy importantes para tu seguimiento con las chicas, debes tener una copia porque las chicas pueden perderlos y, además, los utilizarás en los módulos 2 y 4.

- a. Reúnelas nuevamente en círculo y explícales que tendrán la oportunidad de presentar su proyecto de vida.
- b. Cada una tendrá 3 minutos para leer y exponer lo que dice su proyecto de vida. El resto solamente aplaudirá y felicitará. Nadie debe reírse ni burlarse de las ideas de cada proyecto de vida.
- c. Al finalizar felicítalas a todas y pide que se den un fuerte aplauso.
- d. Cierra la actividad facilitando una reflexión a partir de los aportes de las chicas y las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Sus proyectos de vida son como una guía para ir cumpliéndola día a día.
- Queremos que con su participación en el club y en este curso, ustedes puedan seguir soñando, pero también cumpliendo sus metas.
- En este club no solo vamos a jugar, reír y aprender, sino también vamos a crecer todas juntas.
- Sí podemos cumplir nuestros sueños. Aunque sepamos que actualmente estamos pasando dificultades económicas o en nuestras familias, si nos lo proponemos, no siempre estaremos así. Peor aún, tampoco debemos soñar con cosas que nos hagan daño y ser peligrosas para nosotras: por ejemplo, no podemos tener una visión de ser narcotraficante, delincuente, casarnos con un hombre mayor para salir de la pobreza.



**Actividad #9: Llenado del post test****Tiempo: 20m**

- a. Da la palabra a la persona que dirigirá la aplicación del post test.
- b. Apóyale según lo acordado para este proceso de monitoreo.
- c. Exprésales tu alegría por haber terminado juntas el primer módulo. Diles que como les explicaste el primer día, en este curso tendrán la oportunidad de ir aprendiendo y creciendo para tener una vida mucho más feliz y encontrando las formas de cumplir sus metas.
- d. Haz un recuento con ellas sobre todos los temas que han hablado a lo largo de estos 5 encuentros.
- e. Espera que, al menos, 3 chicas compartan sus respuestas.
- f. Recuérdales que hablaron sobre: autoestima, conocieron la historia de Ingrid, se dibujaron a ellas mismas, escribieron sus frases de poder, conocieron sobre sus derechos y ahora sobre cómo elaborar sus propios proyectos de vida.
- g. Todos los temas van conectados, porque si te amas a ti misma puedes creer en tu poder. Una buena autoestima es muy importante para todas, porque mientras más te amas, más exiges que se cumplan tus derechos.
- h. Recuerden siempre que tienen derecho a ser felices. La felicidad no es irse de fiesta, tener novios o hacer lo que se nos dé la gana. La felicidad es tener educación, salud, una familia sin violencia, alimentación y poder soñar y cumplir nuestros sueños. Todo eso es felicidad y ustedes tienen derecho a ser felices.
- i. Recuérdales la fecha, la hora y el lugar del próximo encuentro



## Los materiales de esta serie:



**KOICA**

**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria de Participació,  
Transparència, Cooperació  
i Qualitat Democràtica

  
PRESIDENCIA DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA  
**SUPÉRATE**

**unicef**   
para cada infancia

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea (KOICA) y la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de UNICEF y no refleja necesariamente la opinión de KOICA y la Generalitat Valenciana.