

Manual de contenido

MÓDULO 1

YO SOY EL AMOR DE MI VIDA



Manual de Contenido

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

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/

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

MANUAL DE CONTENIDO

AUTOESTIMA • PROYECTO DE VIDA
5 ENCUENTROS



INDICE



1. PRESENTACIÓN	5
2. GLOSARIO DE TÉRMINOS:	7
3. ¿PARA QUÉ UN MANUAL DE CONTENIDO?	9
4. ICONOGRAFÍA:	10
MÓDULO I: SOY EL AMOR DE MI VIDA	11
AUTOESTIMA	12
RECURSOS NECESARIOS PARA CADA ENCUENTRO	46



1. PRESENTACIÓN



Este programa formativo está basado en características de Edu –entretenimiento, donde las chicas convivirán y compartirán en espacios lúdicos, inspiradores, retadores y creadores; no deberán convertirse en una réplica de la educación formal donde ellas se sientan evaluadas o peor zw obligadas. Deseamos construir un espacio que las chicas anhelan y extrañen.

Recuerda que las dos competencias que se espera que las chicas desarrollen y fortalezcan a través del programa educativo son:

- Evitarán relaciones o vínculos que les expongan a uniones tempranas.
- Estarán más comprometidas con la continuidad de su educación y formación; terminarán la escuela.



Tomando en cuenta lo dicho anteriormente, hemos diseñado este programa formativo dividido en cuatro módulos distribuidos de la siguiente manera.

M1 Soy el amor de mi vida			
Encuentros	5	Horas	12 horas y 40 minutos presenciales
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Derechos humanos de las niñas y las adolescentes. • Proyecto de vida. 		
Objetivo	Fortalecer en las chicas la confianza que tienen en sí mismas, como un elemento de poder frente a las realidades y adversidades que enfrentan en sus entornos.		
M2 Reconociéndome			
Encuentros	7	Horas	17 horas presenciales.
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Normas sociales de género. • Sexualidad. • Plan de acción de sus proyectos de vida. 		
Objetivo	Vincular la educación en sexualidad con la promoción de actitudes y comportamientos saludables en la vida de las chicas.		

M3		Sin ataduras	
Encuentros	7	Horas	17 horas presenciales + 8 horas de autoestudio.
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de embarazos. • Uniones tempranas. • Proyecto de vida. 		
Objetivo	Aportar conocimiento y pensamiento crítico en las chicas, para evitar relaciones o vínculos que les expongan ante las uniones tempranas.		
M4		Libres e imparables	
Encuentros	6	Horas	15 horas presenciales + 5 horas autoestudio.
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para la vida (comunicación, relaciones familiares, relaciones sociales). • Proyecto de vida. 		
Objetivo	Ejercitar con las chicas el pensamiento crítico y diversas habilidades para enfrentar la presión en sus vidas cotidianas.		
Total	25	61 horas presenciales + 13 horas autoestudio.	

El programa formativo ha sido ideado para que los encuentros se realicen 1 vez a la semana. Tomando en cuenta que se han diseñado 25 encuentros, se espera que el programa educativo tenga una duración de 6 meses.

El enfoque de derechos será y debe estar integrado de modo transversal en los temas, reflexiones, ejercicios y ejemplos que se desarrollan. A su vez, habrá dos encuentros donde se abordará de forma directa qué son los derechos humanos y cuáles son los específicos para las niñas, niños y adolescentes.

El penúltimo encuentro de cada módulo se basará en una metodología de “resumen/ reforzamiento” donde se abordará los temas desarrollados durante todo el módulo y sobre todo permitirá fortalecer y ejercitar los conocimientos adquiridos. El último encuentro de cada módulo está destinado a la construcción progresiva de sus proyectos de vida.

El proyecto de vida será el hilo conductor del programa y un medio para afianzar aprendizajes. Al iniciar el programa educativo conocerán la importancia y cómo se diseña un proyecto de vida.

Además, diseñarán un proyecto de vida piloto para ser ejecutado durante su participación en todo el programa educativo. Se espera que ejerciten todo el proceso de planificación (módulo 1), plan de acción (módulo 2), monitoreo (módulo 3), celebración de logros y rediseño de su proyecto de vida (módulo 4).

Al finalizar el programa educativo habrán cumplido un proyecto de vida (a corto plazo) y reescribirán uno para continuarlo en los próximos 3 años.

2. GLOSARIO DE TÉRMINOS:



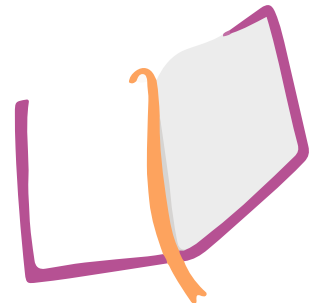
1. Programa formativo:

Un programa formativo es una propuesta completa, organizada y estructurada de estrategias, actividades y asignación de recursos para la implementación de acciones de enseñanza-aprendizaje; acciones dirigidas al alcance de objetivos y resultados que se orientan a la modificación de habilidades, destrezas, estados del conocimiento, situaciones, condiciones, entornos y percepciones que favorezcan el desarrollo integral de las personas en un marco de derechos.

En este sentido, el programa formativo de los clubes de chicas responde a una teoría de cambio que está inscrita a las realidades y poblaciones específicas de los territorios en los que se implementa; y contiene principios, planes, objetivos, resultados, metas, guías, manuales, descriptores de recursos humanos, y políticas y leyes vinculantes al plan, entre otros elementos.

2. Manual de contenidos:

El manual de contenidos es un documento de referencia que compendia conceptos, definiciones, ideas clave, reflexiones, anotaciones, y otros recursos disponibles, para apoyar la comprensión, exposición, análisis, reflexión, presentación, diálogo y debate sobre los temas concretos, pertinentes a los procesos y acciones para el desarrollo de las chicas.



3. Módulos:

Los módulos son unidades didácticas de enfoques temáticos orientadas al logro eficiente de los objetivos, resultados e implementación del plan educativo, y estos incluyen la descripción de los encuentros a realizar, así como sus guías metodológicas, orientaciones y manuales de contenido propios del módulo, describiendo sus objetivos, competencias a desarrollar, los temas y contenidos centrales, las explicaciones, los ejercicios y las observaciones de avance de las participantes. Este proceso de clubes de chicas en su modalidad presencial contiene 4 módulos.

4. Encuentros:

Se refiere a las sesiones sincrónicas donde se desarrollarán los temas y ejercicios principales de cada uno de los enfoques temáticos definidos en el módulo I. En este módulo todos los procesos de presentación de conceptos, análisis y diálogos sobre los temas seleccionados se realizarán en los encuentros sincrónicos.

Cada encuentro tendrá un nombre creativo que permita a las chicas conectarse emocionalmente con el tema que se desarrollará.

5. Actividades:

Las actividades son los ejercicios, técnicas y dinámicas que se ejecutan durante cada Encuentro. Cuentan con una descripción detallada del proceso a seguir paso a paso en su implementación, tiempos específicos para su realización, y anotaciones pertinentes a la facilitación en la ejecución.

6. Pretest (Cuestionario de monitoreo)

Para este programa formativo hemos definido el pretest como un cuestionario que se enviará antes de empezar cada módulo. Al ser respondido por las chicas, nos ayudará a saber los conocimientos y percepciones que ellas tienen sobre los temas que desarrollaremos en el módulo.

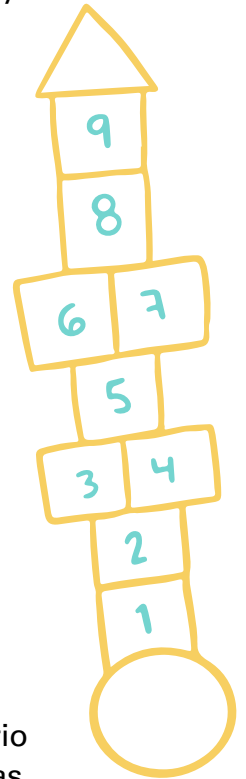
No es un examen sino un diagnóstico, pues será una evidencia de los conocimientos de las chicas antes de experimentar el proceso de aprendizaje de cada módulo.

Cada módulo tendrá un cuestionario (pretest) diferente, pues será en correspondencia con los temas que se desarrollen en este.

7. Post-test (Cuestionario de monitoreo)

Este será el mismo cuestionario utilizado en el pretest, pero se enviará a las participantes una vez hayan finalizado todos los encuentros y retos del día de cada módulo. Su finalidad es obtener una comparación sobre los cambios y avances que hubo con relación a los conocimientos y percepciones de las chicas sobre los temas desarrollados en el módulo correspondiente.

Cada módulo tendrá un post test diferente, pues será en correspondencia con los temas que se desarrollen en este. Siempre el post test será igual al pretest del mismo módulo.



3. ¿PARA QUÉ UN MANUAL DE CONTENIDO?



Para realizar tu trabajo de facilitación tú debes contar con 3 herramientas fundamentales:

1. Guía de facilitación.
2. Manual de contenido.
3. Recursos necesarios para cada encuentro.

En la **guía de facilitación** 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.

El paso a paso 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.

Sin embargo, es igual de importante que utilices el **manual de contenido** como tu herramienta principal para apropiarte de los conceptos, análisis y reflexiones necesarias para el desarrollo del programa educativo para los clubes de chicas en las provincias de la República dominicana.

Hacemos este hincapié porque reconocemos que en la web se encuentra una cantidad innumerable de textos que abordan los ejes temáticos que se desarrollan en el programa educativo; sin embargo, los ejemplos, reflexiones y datos desarrollados han sido adaptados específicamente para el perfil socio- económico y psicosocial de las chicas de 12 a 17 años de Higüey, Barahona y Santo Domingo.

Los manuales de contenido han sido desarrollados para brindarte la información, visión y análisis necesarios para que puedas desarrollar el proceso de formación para las niñas y adolescentes de los Clubes de Chicas.



En los anexos del manual de contenido encontrarás los **recursos necesarios para cada encuentro**. Estos recursos son, generalmente, los datos para las exposiciones que realizarás o formatos que utilizarás en algunas actividades. Estos recursos forman parte importante en tu facilitación de actividades, no deben representar tu única lectura para comprender los análisis que realizarán en cada encuentro, pero sí debes conocer y dominar cada recurso para que puedas facilitar con una excelente técnica.

4. ICONOGRAFÍA:



Es donde aparecerán los mensajes principales que debes comprender y que te funcionarán para hacer tus explicaciones de una forma sencilla.



Es donde aparecerá la agenda de cada encuentro.



Significa que hay algunas indicaciones especiales.

MÓDULO I: SOY EL AMOR DE MI VIDA



El módulo 1 desarrolla encuentros que cimentarán bases para el fortalecimiento de la personalidad, autoconfianza y autoestima de las chicas. Además, permitirá a las chicas la creación de un proyecto de vida que irán cumpliendo (con pequeñas acciones) durante todo el programa educativo.

EJE TEMÁTICO PRINCIPAL DEL MÓDULO 1: AUTOESTIMA

Contenidos:

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

Comprendemos que para prevenir las uniones tempranas debemos realizar procesos sostenidos de diálogos con información de calidad y ayude a las niñas y adolescentes a tener más herramientas para enfrentar las condiciones que les hacen vulnerables ante esta situación. Por lo tanto, se ha distribuido en el módulo 1 el abordaje de diversos enfoques del fortalecimiento del autoestima en las chicas.

Te presentamos un resumen de la distribución de los encuentros correspondientes al módulo 1.



#	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
Total de horas:		12 horas con 45 minutos	

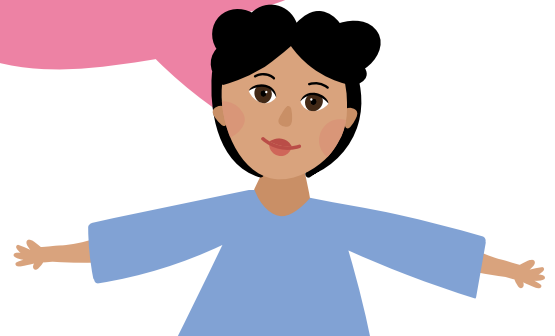
EJES TEMÁTICOS

AUTOESTIMA

La autoestima es la forma en que nos percibimos y valoramos. Son los pensamientos, sentimientos y acciones que tenemos acerca de nosotras mismas. Tener una buena autoestima no significa no ser realista, ni tampoco significa ocultar los puntos que debemos mejorar. Tener buena autoestima implica conocer nuestras fortalezas y los puntos que aún debemos mejorar para seguir creciendo como personas.

Según nuestro nivel de autoestima tendremos un sentimiento positivo o negativo hacia nosotras.

AUTOESTIMA: ES CÓMO NOS VALORAMOS Y CÓMO NOS SENTIMOS CON NOSOTRAS MISMAS. INCLUYE LA CAPACIDAD PARA AMARNOS Y ACEPTARNOS TAL COMO SOMOS.



Mensajes clave:

- 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.¹
- 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.
- 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.

¹ http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098

- 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.²



¿Por qué hablar de autoestima en los clubes de niñas?

Hemos decidido iniciar el programa de formación de los clubes de chicas con el tema principal y base que ayudará a las chicas a tomar mejores decisiones en sus vidas, porque:

Cuando una persona (sea adolescente o no) se ama y se valora tomará decisiones que le beneficien.

Tú, seguramente has experimentado muchas decisiones en tu vida y antes de dar una respuesta lo primero que piensas es: ¿Esto me favorece? ¿Me hará bien? ¿Me pondrá o no en peligro? Si la respuesta a algunas de esas preguntas es negativa sabes que la decisión que debes tomar debe ser la que te favorezca o no te ponga en peligro. Eso es un signo de buena autoestima.

Sin embargo, también sabemos que muchas personas, aun sabiendo que la respuesta es negativa decidimos tomar la decisión que no nos favorece. Algunas veces porque no queremos hacer sentir mal a otros, porque tenemos miedo de que nos abandonen, porque nos han enseñado que nosotras vamos de último en los beneficios, entre muchas otras razones.

Es por ello que decidimos que la base e inicio de este programa de formación debe empezar con apoyar a las chicas a conocer y fortalecer su autoestima, pues:

Mientras más amor propio tengamos, más posibilidades tendremos de tomar decisiones positivas para nuestras vidas.

Otro punto importante es que debemos ser muy cuidadosas con este tema, porque a veces caemos en una trampa mental o a partir de manipulaciones, en las cuales creemos

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

que estamos tomando la mejor decisión y lo que realmente está ocurriendo es que es un efecto a corto plazo, pero que nos daña a largo plazo.

Aceptar una relación con un hombre mayor puede parecer una opción de amor propio, pues la chica está tomando una decisión creyendo que es lo mejor para ella, porque está enamorada y él puede parecer una salida positiva para sus problemas; sin embargo, a través de una autoestima informada, la chica será capaz de detectar los peligros y riesgos a mediano y largo plazo, reconocerá si están manipulándola e identificará dónde buscar ayuda.

Una verdadera autoestima le ayudará a poder tomar esa ruta de decisiones positivas aun estando enamorada o teniendo el deseo de unirse al hombre mayor.

Todos estos elementos los abordaremos no solo en el módulo I de este programa de formación, sino que será un eje transversal durante todos los encuentros y diálogos que tengas con las niñas y adolescentes.

¿Cuándo se forma el autoestima?

La niñez es una etapa fundamental para todas las personas. Tanto las chicas, tú, tu familia, tus amistades, parejas, compañeros o compañeras laborales tienen en sus mentes y corazones los mensajes que recibieron en su niñez. Estos mensajes aportan a una buena autoestima o, por el contrario, crean baja autoestima.

La buena noticia es que no todo está escrito en piedra y si nos damos cuenta de que estuvimos rodeadas de mensajes negativos en nuestra infancia y buscamos ayuda para romper ese ciclo de dolor, entonces, podremos cambiar esa programación que nos hizo tener una pobre percepción de nosotras mismas.

Todo momento es ideal para crear y fortalecer una buena autoestima.

En pocas palabras, la etapa de la niñez y la adolescencia es primordial para ayudarle a una persona a tener buena autoestima. De esta manera tienen más probabilidades de ser personas adultas con alta autoestima. Sin embargo, si no se les cumplió el derecho a desarrollarse en un ambiente de armonía y tuvieron mal trato, todas las personas a cualquier edad aún están a tiempo de eliminar esos mensajes negativos y encontrar su verdadero amor y estima propia.



¿Por qué es importante la autoestima en las niñas y las adolescentes?

Los seres humanos tenemos dos grandes momentos de cambios radicales:

- ✓ Desde la fecundación hasta los 2 años tenemos cambios físicos, mentales y emocionales enormes.
- ✓ La segunda etapa es la adolescencia. Esta fase marca una transformación del cuerpo, los órganos internos como el cerebro y las emociones.
- ✓ Es en la adolescencia cuando tienen mayores oportunidades de relacionarse con otras personas fuera de su familia, salen a un mundo nuevo, conocen emociones fuertes como la amistad, el amor, la ira, el miedo.
- ✓ Es por esta razón que una buena autoestima es fundamental en esta etapa, pues será un pilar importante que les ayude a enfrentar esas diversas emociones y situaciones cotidianas o complejas.

Autoestima y uniones tempranas

Una de las situaciones que vuelven vulnerables a las chicas ante las uniones tempranas es que provienen de familias donde hay violencia física, verbal y emocional. Muchas chicas han estado acostumbradas a gritos, ofensas y golpes en sus hogares. Esto les ha marcado y ha producido en ellas una baja autoestima o deseos profundos de huir de sus casas.

Cuando un hombre adulto aparece ofreciéndoles palabras dulces, regalos y caricias logra capturar la atención de ellas, pues sabe que las chicas están buscando ese amor que les hizo falta en su hogar. Probablemente las chicas no lo vean como un hombre y mucho menos como una oportunidad para tener sexo, sino como un nido donde recibir el afecto y protección que necesitan.

Cuando trabajamos en el fortalecimiento del autoestima de las chicas, les estamos apoyando a crear bases sólidas en las cuales ellas puedan reconocer que tienen derechos a ser tratadas con respeto y libres de violencia, puedan diseñar un plan de vida y visión de futuro donde su propio desarrollo personal y profesional sea el centro, que la maternidad y el matrimonio sean una decisión informada y acordada después de su mayoría de edad o al haber obtenido su título técnico o profesional.



¿Quiénes son importantes para lograr una buena autoestima en las niñas y las adolescentes?

Como hemos venido detallando en todo este capítulo, podrás notar que la familia es fundamental para la creación y fortalecimiento de una buena autoestima de las niñas y las adolescentes.

No podemos obviar que las familias están compuestas por otras personas que, generalmente, transmiten un comportamiento aprendido, es decir, tratan a sus hijos e hijas como ellos fueron tratados. Existen algunos que logran hacer un cambio positivo, es decir, si vivieron violencia en sus hogares cambian su forma de educar a los suyos; sin embargo, lamentablemente, la inmensa mayoría replica el mismo patrón de gritos y golpes porque están convencidos que esa es la manera correcta de criar.

En pocas palabras, la familia es el pilar principal en el fortalecimiento de la autoestima en las chicas; sin embargo, no siempre se cumple esta vital función y, más bien, dañan o menoscaban la autoestima en ellas.

Otro grupo importante son las amistades, siendo estas otro pilar clave de socialización que tienen las chicas. Las amistades juegan un rol muy importante, pues las chicas buscan otras mujeres de su edad que comprendan y disfruten las vivencias que ellas están experimentando. El problema es que no solo disfrutan alegrías, sino también pueden enfrentarse a señalamientos, burlas y presiones para ser aceptadas en un grupo. Esto generalmente trae consigo desprecio a sus estilos de personalidad o apariencia física, deteriorando aún más la autoestima de ellas.



Luego podemos mencionar la escuela o la comunidad. Entornos compuesto por otras chicas (no amigas) y personas adultas. Su rol debe ser el fomento de espacios seguros y de crecimiento saludable para las chicas; sin embargo, generalmente se comportan como vigilantes o supervisores de ellas. No escatiman en criticar, señalar, ofender o burlarse de las chicas.

Es por ello, que desarrollamos un proceso formativo como este, para que tú como mentora contribuyas en gran manera a que las chicas tengan un lugar seguro y agradable para autoreconocerse. Analizando y reflexionando los conceptos que se desarrollan en este manual de contenido y siguiendo las indicaciones que aparecerán en la guía de facilitación aportarás a fortalecer la capacidad de las chicas de amarse, cuidarse, reconocerse y sentirse seguras consigo mismas.

TIPS PARA DESARROLLAR Y FORTALECER EL AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA EN LAS ADOLESCENTES DE LOS CLUBES DE CHICAS

- ✓ Buscar ayuda profesional con las psicólogas o mentoras de su club.
- ✓ Escribir su propia frase de poder y repetirla cada vez que se mire al espejo, al despertarse en la mañana y al irse a dormir.
- ✓ Hacer una lista de sus fortalezas, puedes hacerlo con ayuda de su mejor amiga o una persona con la que tengas confianza.
- ✓ Incentivarlas a participar y culminar todo el programa de formación de su club.
- ✓ Motivarlas a ver series o películas que ayudan a mejorar su autoestima, y no las que ofrecen una falsa realidad.
- ✓ Motivarlas a tener amistades que les ayuden a tomar buenas decisiones.
- ✓ Motivarlas a dejar amistades negativas.
- ✓ Detectar frases negativas que utilizan hacia sí mismas.
- ✓ Construir su visión de futuro y plan de vida.
- ✓ Ayudarlas a identificar las situaciones que afectan su autoestima para así poder prevenirlas.



Otras recomendaciones para fortalecer el autoestima

- ✔ No idealizar a los demás. Quien aprende a no compararse con la gente que le rodea deja de minusvalorarse.
- ✔ Evaluar cualidades y defectos. Hacer inventario de los valores positivos de uno mismo, y tenerlos muy presentes en todo momento.
- ✔ Cambiar lo negativo que no nos ayuda a crecer. Hacer un plan no solo para lograr las metas sino para eliminar lo que no me permite avanzar.
- ✔ Controlar los pensamientos. Se trata de aprender a pensar controlando el diálogo con nosotros mismos, manteniéndonos alerta para “parar” el pensamiento negativo y sustituirlo por uno positivo. Ej: No puedo hacer esto, pero sí puedo hacer esto otro.
- ✔ No buscar la aprobación de los demás. No se puede agradar a todo el mundo, es un desgaste continuo. Se trata de actuar siguiendo nuestra propia escala de valores.
- ✔ Tomar las riendas de la propia vida. Buscar que los acontecimientos no nos arrastren tomando el control y trabajando por lo que sí podemos hacer.
- ✔ Afrontar los problemas sin demora. Se trata de no posponer la toma de decisiones para los problemas que nos afectan.
- ✔ Aprender de los errores. Aprender de los fallos para actuar mejor en la próxima situación.
- ✔ Practicar nuevos comportamientos. Confiar en la propia capacidad para mejorar.
- ✔ No exigirse demasiado. Si nos exigimos demasiado y no conseguimos alcanzar lo que deseamos, nos podemos frustrar cuando algo no sale bien.
- ✔ Darse permisos. No pasa nada si tengo un mal día, no pasa nada si tengo pocas ganas de hablar... Esto es, ser comprensivo y tolerante con uno mismo.
- ✔ Aceptar el propio cuerpo. Aprender a amarlo porque es el que nos va a acompañar toda la vida, procurando poner la vista en las capacidades que nos da más que en las limitaciones.
- ✔ Cuidar la salud. Sentirse bien influye positivamente en la autoimagen. Los hábitos de vida saludable, el ejercicio físico, la buena alimentación... son costumbres a adoptar. Hay que tratarse como lo que somos, personas importantes y únicas.
- ✔ Disfrutar del presente. Disfrutar de los pequeños placeres que ofrece el presente, para sentirse bien y juzgarse con comprensión y tolerancia.
- ✔ Ser independiente. La libertad, pieza clave en la autoestima, está reñida con la dependencia psicológica.

¿Cómo podemos saber cuándo una chica tiene una autoestima y autoconfianza adecuada?

Recuerda que estos son tips sencillos, no un diagnóstico psicológico que debes realizar a las chicas. No debes abrir procesos de seguimiento clínico a las chicas, sino brindarles ideas de cuáles pensamientos o acciones propias deben revisar para autoanalizar el nivel de estima, confianza y amor propio que tiene cada chica.

- ✓ Está orgullosa de sus logros.
- ✓ Reconoce los puntos que debe mejorar, pero no se siente avergonzada de ellos.
- ✓ Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- ✓ Intenta mejorar su vida de manera positiva.
- ✓ Se quiere y se respeta a sí misma.
- ✓ Rechaza toda actitud negativa hacia ella.
- ✓ Reconoce los logros de los demás y toma en cuenta lo que puede adaptar a su vida.
- ✓ Valora lo que otras personas opinan, y lo asume solo si le es beneficioso.

¿De qué forma nos damos cuenta cuando una chica tiene autoestima y autoconfianza baja?

- ✗ Desprecia sus cualidades.
- ✗ Constantemente expresa opiniones negativas o burlas de sí misma.
- ✗ Otras personas influyen en ella con facilidad.
- ✗ Se frustra fácilmente.
- ✗ Prefiere no hablar ni participar en actividades colectivas.
- ✗ Actúa a la defensiva.
- ✗ Culpa a los demás por sus debilidades.
- ✗ Se compara negativamente con los demás.
- ✗ Prefiere no intentar los retos para evitar perder.

Detectando las decisiones positivas en sus vidas

Como hemos venido desarrollando en este manual, el autoestima y autoconfianza ayudan a las chicas a tomar decisiones positivas para sus vidas. Sin embargo, debido a diversos factores como: manipulaciones, frustraciones, deseos de libertades, entre otras, ellas se pueden enfrentarse a ilusiones o falsas percepciones en cuanto al tipo de decisiones que están tomando.

Por ello será importante apoyarlas a pasar un filtro que analice si la decisión que están tomando es realmente positiva para sus vidas.

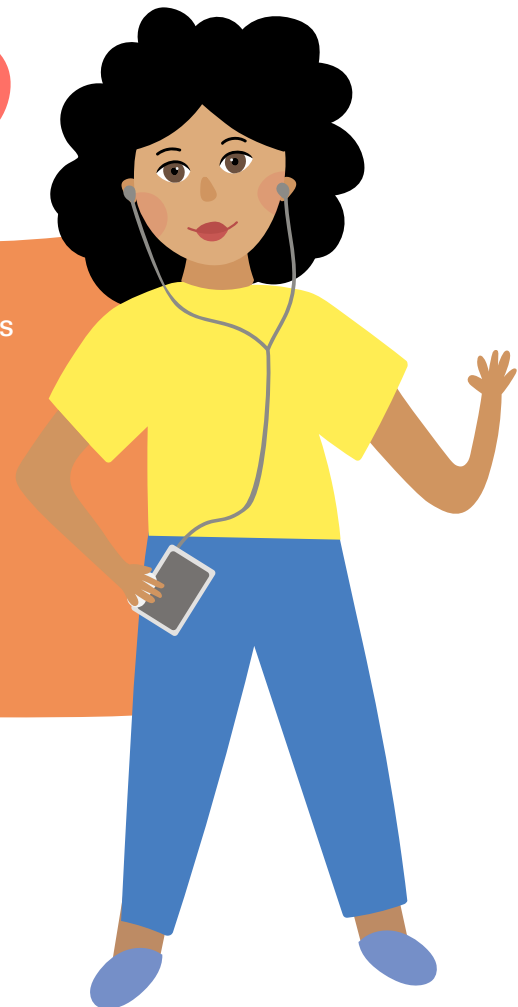
El filtro principal debe volver a las preguntas valorativas sobre el impacto en sus vidas:

¿Me favorece?

¿Me hará bien ahora y después?

¿Me pone en peligro?

A continuación, presentamos algunos ejemplos de decisiones que aparentan ser positivas pero que no lo son, así como su alternativa para cambio. Este ejercicio es muy importante para ti, para que puedas aumentar tu nivel de análisis, reflexión y reacción cuando estés con las chicas. Al hacer este ejercicio pondrás más atención a cómo las chicas se autoafirman correctamente y no están sentando su amor propio sobre bases equivocadas.



 Decisiones positivas que demuestran buena autoestima y autoconfianza	Decisiones que parecen positivas, pero no lo son 
<p>✓ Priorizar tus estudios, identificando fuentes de apoyo como becas o trabajos de medio tiempo que no afecten el asistir a la escuela y no te pongan en peligro.</p>	<p>✗ Trabajar y ganar dinero dejando de estudiar.</p>
<p>✓ Darse la oportunidad de conocer amigos o tener novios, pero sin tener sexo.</p>	<p>✗ Tener un novio con el que haces cosas que te ponen en riesgo.</p>
<p>✓ Evitar tener un novio adulto.</p>	<p>✗ Tener un novio adulto.</p>
<p>✓ Querer verme bien para mí sin querer ser igual al resto.</p>	<p>✗ Querer verme bien para los demás sin pensar en mí primero.</p>
<p>✓ Sentirme más atractiva o importante sin importar el precio de la ropa que use.</p>	<p>✗ Sentirme más atractiva o importante porque compro ropa cara.</p>
<p>✓ Irme a disfrutar de la playa o una fiesta, siempre y cuando tengo el permiso de mis padres.</p>	<p>✗ Irme a disfrutar de la playa o una fiesta, pero a escondidas de mis padres.</p>
<p>✓ Ir de paseo y hacer cosas que me gustan, pero sin dejar de ir a la escuela o hacer mis tareas de la escuela y del hogar.</p>	<p>✗ Ir de paseo y hacer cosas que me gustan, pero olvidándome de ir a la escuela o hacer mis tareas de la escuela y del hogar.</p>
<p>✓ Experimentar cosas nuevas que ayudan a lograr tus metas y visión de futuro.</p>	<p>✗ Experimentar cosas nuevas que limitan tu desarrollo o tu permanencia en la escuela.</p>
<p>✓ Defiendes tus derechos y evitas ponerte en riesgo.</p>	<p>✗ Defiendes tus derechos, pero te pones en riesgo.</p>
<p>✓ Tomas decisiones sobre tu cuerpo, informándote de las consecuencias para tu vida presente y futura.</p>	<p>✗ Tomas decisiones sobre tu propio cuerpo, pero sin estar informada de los riesgos y consecuencias de esas decisiones en tu vida.</p>

Recomendaciones de para el abordaje del tema de la autoestima y autoconfianza con las chicas

- **Evita emitir opinión sobre el nivel de autoestima de alguna de las chicas,** más bien brinda ejemplos positivos de cómo fortalecer la autoestima sin hacer referencia a las chicas del Club sino a modo general.
- **Evita vulnerar a las chicas:** si bien es importante que compartan sus historias para evidenciar que se está abordando temas reales, no se debe promover que una de ellas cuente una situación que aún le afecte emocionalmente o que le ponga en peligro. Aun cuando la chica desee hacerlo, se le puede indicar que pueden hablarlo con ella en otro lugar.
- **Evita la presión de grupo:** se debe evitar que el resto de las participantes insistan en contar alguna vivencia personal muy delicada y mucho menos el de otra persona.

Frase de poder

Así como los mensajes y percepciones negativas de una misma son aprendidas, también las frases positivas se pueden aprender. Es necesario ejercitarse en desaprender lo negativo que les inculcaron y reemplazarlas por frases nuevas y positivas.

Repetir estas frases positivas con frecuencia puede ayudar a mejorar la seguridad y tener presentes su derecho a vivir plenamente sus vidas.

Cada persona debe diseñar su propia frase de poder, según sus propias necesidades y aspiraciones. Con el paso del tiempo esta frase puede ir cambiando según las etapas vividas.

Recientes estudios de campos como la neurociencia o las teorías del lenguaje positivo han demostrado que la influencia del lenguaje en nuestras vidas no acaba. No solo afecta nuestra forma de vivir, sentir o afrontar la vida sino que también afecta nuestra salud y nuestra longevidad.³

Para ampliar tus conocimientos te invitamos a ver esta charla de TED, Luis Castellanos, coautor del libro La ciencia del lenguaje positivo. Él explica, a través de varios estudios y experimentos, la relación entre la salud y la esperanza de vida de una persona en función de si esta es o no positiva a la hora de expresarse. <https://www.youtube.com/watch?v=03i7Y-FyswA>

³ <https://innovayaccion.com/blog/el-poder-de-la-palabra>



Algunos ejemplos de frases de poder son:

Me amo y quiero solo cosas positivas para mi vida.

Soy una persona valiosa, capaz, creativa.

Algunas veces podré fallar, pero siempre seguiré luchando.

Esforzarme por mis estudios me ayudará a graduarme y ser una profesional.

Soy la persona que más amo.

Confío en mí y en mi capacidad de lograr mis sueños.

Yo quiero y yo puedo. Soy capaz de hacerlo.

Siempre voy a intentarlo y dar lo mejor de mí para lograrlo.

Si puedo soñarlo, puedo lograrlo.

Creo en mí, amo mi fuerza interior.



DERECHOS DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



Este es, definitivamente, el tema principal. No solo se abordará en el módulo I, sino que deberá ser tu sombrilla o eje permanente en cada reflexión que realices, serán los derechos humanos.

Mensajes clave:

- Los derechos son las obligaciones mínimas que el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos, para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad, en la que puedan desarrollarse a plenitud.
- Garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de nuestra vida.
- Todas las personas tenemos derechos humanos desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que tenemos algunos de ellos. Todos los derechos humanos son para todas las personas.
- Cuando hablamos de derechos humanos integra a personas de todas las edades; sin embargo, cuando decimos derechos de niñas, niños y adolescentes es porque se requieren cuidados específicos que deben ser cumplidos con prioridad en esta etapa de la vida.
- Toda persona menor de 18 años es niña, niño o adolescente y, por lo tanto, deben ser protegidas y se deben crear y cumplir las condiciones que garanticen sus derechos. Por eso existen leyes que determinan los deberes y obligaciones que tienen las instituciones, la familia, la comunidad y todas las personas adultas, incluidos los hombres adultos. Eso significa que cada persona adulta tiene responsabilidades que cumplir para que las niñas, niños y adolescentes puedan crecer y desarrollarse plena e integralmente.
- Las instituciones que le protegen y resguardan el cumplimiento de sus derechos.

- Los derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes no son negociables, es decir, no se les pueden quitar si se portan mal en casa, ni tampoco condicionarlos según el estado de ánimo de madres, padres o tutores. Tampoco si no cumplen con deberes y responsabilidades en casa, sus derechos permanecen intactos.
- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a desarrollar su personalidad, habilidades y talentos. A crecer en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Por lo tanto, se deben garantizar sus derechos a: nombre e identidad, hogar y cuidado especial según cada etapa de vida, salud, educación, recreación, protección y expresión. (Puedes leer información detallada en esta página de UNICEF Colombia: <https://www.unicef.org/colombia/derechos-de-los-ninos>)
- Que las chicas conozcan sus derechos les ayuda a saber qué exigir para ser cuidadas y protegidas de los peligros que enfrentan.
- Si promueven y exigen que se cumplan sus derechos tendrán más posibilidades de que se cumplan tus metas personales de educación, salud, seguridad, de formación técnica o profesional, etc.
- Así como es importante que las chicas conozcan sus derechos, también es esencial que sepan reconocer cuándo están siendo vulneradas o corren peligro. Algunos ejemplos de las formas comunes en que vulneramos los derechos de las niñas pueden ser:
 - » Compararlas u obligarlas a ser de una misma forma sin reconocer que cada una tiene un estilo y personalidad propia.
 - » Expresarles mensajes negativos que las humillan o hacen perder su autovaloración.
 - » 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.



Concepto

Tomado y adaptado de: Guía para la prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas de UNICEF, RD

Los derechos humanos son las obligaciones mínimas que el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos, para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad, en la que puedan desarrollarse a plenitud.

Garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de nuestra vida. Sin los derechos humanos las personas no pueden desarrollarse ni vivir con dignidad. Los tenemos todos y todas desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que tenemos algunos de ellos. Todos los derechos humanos son para todas las personas y no podemos renunciar a ellos.

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

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

Son obligaciones que nadie, ni el más poderoso de los Gobiernos, tiene autoridad para negarnos (...) se deben cumplir sin importar si eres hombre o mujer, niña, niño o adolescente. No importa la nacionalidad, lugar de residencia, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, partido político o condición social, cultural o económica.

La República Dominicana al igual que el resto de los países del mundo se compromete a cumplirle los derechos humanos a todos sus ciudadanos. Por lo tanto, podemos exigirle que cumplan todos los beneficios que merecemos, no como regalo sino como su obligación.

¿Por qué hablar de derechos humanos?

En el siglo pasado las personas no éramos vistas como seres iguales, sino que el color de piel o posición económica definían si te merecías algún beneficio social, y además, era un pequeño grupo el que tomaba la decisión, grupo compuesto de hombres, blancos, con estudios y dinero.

Ahora, aunque sigue siendo una lucha diaria, es importante explicar a todas las chicas que nuestra seguridad y felicidad no depende de la buena voluntad de alguien, ni siquiera es un regalo por portarnos bien.

Los derechos humanos nos acompañan desde que nacemos. Ni siquiera significa que son para el tiempo en que las personas sean adultas, sino desde que se nace hasta que se muere. Además, estos derechos están protegidos por leyes que establecen consecuencias para quienes no respeten los derechos.

El problema es que, aun teniendo esa garantía, muchas personas adultas les han hecho creer a las niñas, niños y adolescentes que los derechos se deben ganar, y que si se portan mal, los derechos se pueden perder. Eso ha provocado que las chicas no se perciban como sujetas de derechos y los vean como beneficios, un beneficio según el capricho y decisión de otras personas.

Por lo tanto, en este módulo y todo el programa de formación, la consigna permanente debe ser: los derechos humanos son tuyos y nadie te los puede quitar, naces con ellos y se te deben cumplir.



El objetivo principal para abordar el tema de derechos humanos en este módulo y todo el programa de formación será:

- ✓ Establecer en las chicas participantes conceptos y definiciones comunes favorables al ejercicio de sus derechos, ejercitando la reflexión, el análisis y la aplicación de conocimientos y actitudes que prevengan las uniones antes de los 18 años.
- ✓ Posicionar las bases de conocimiento y actitudes en torno al reconocimiento de los derechos humanos de las niñas y las adolescentes.

Derechos de la niñez y la adolescencia

Cuando hablamos de derechos humanos integra a personas de todas las edades; sin embargo, cuando decimos derechos de niñas, niños y adolescentes es porque se requieren protecciones y cuidados específicos que deben ser cumplidos con prioridad en esta etapa de la vida. Toda persona menor de 18 años es niña, niño o adolescente y, por lo tanto, existen leyes e instituciones que le protegen y resguardan el cumplimiento de sus derechos.

Muchas personas ignoran por qué hay derechos especiales para ellas y ellos, incluso hasta reclaman de ser demasiado protectores; pero es importante que tú comprendas por qué existen los derechos para la niñez y la adolescencia.

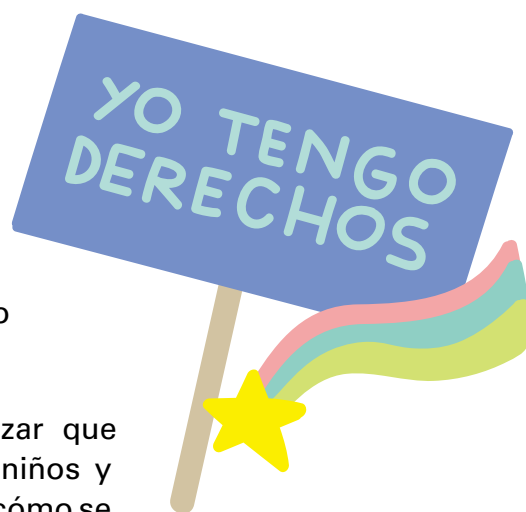
La respuesta es sencilla: desde los cero a los 18 años se viven diversos cambios y se tienen necesidades especiales que marcan el presente y el futuro de todas las personas. Lo que se vive en esa etapa define en gran medida los éxitos, temores, carácter y sueños de todos los seres humanos. Generalmente, la sociedad les ve como personas en proceso y no como un ser humano completo; por lo tanto, les tratan según cada gusto y antojo. Es por ello que existen algunas familias o comunidades donde ven normal el pegar, gritar u ofender a los niños y niñas, y lo defienden como una forma de corregir los errores.

Los niños, niñas y adolescentes son las personas más vulnerables a los casos de abuso sexual, secuestros y violencia de todo tipo pues necesitan de los adultos para poder defenderse.

Es por todo eso que existen derechos especiales que prevengan y les protejan de tantos delitos a los que pueden ser sometidos.

Otro aspecto importante que debes tener en cuenta es que, en el caso de las niñas y las adolescentes, se aumenta la vulnerabilidad. Ellas están creciendo en entornos donde se ha sexualizado sus cuerpos y donde la mujer de cualquier edad ya es vista como un objeto sexual. Ellas tienen que luchar no solo con la violencia física en los hogares sino con mayores probabilidades de ser víctimas de abuso en sus casas o en la calle, ser acosadas por hombres cuando van de compras al colmado o explotadas sexualmente.

Es deber del Estado, la comunidad y la familia garantizar que se le cumplan sus derechos. Los derechos de las niñas, niños y adolescentes no dependen si se comportan bien o mal, ni de cómo se visten o si nos parecen buenas o malas personas. Son derechos que no les deben ser negados y debemos garantizarles su cumplimiento.



En muchos países se establece una serie de medidas especiales de protección y atención; garantizar que tengan acceso a educación y a salud, para:

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

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

✓ Derechos de las niñas y los niños:

Alimentación, acceso a educación de calidad, a jugar, a un entorno que favorezca su crecimiento físico, aprender destrezas del habla y de relación con otros niños y niñas que le ayuden a desarrollar sus capacidades, a vivir sin violencia.

✓ Derechos de las adolescentes:

Alimentación para su nueva etapa de vida (están en crecimiento), a continuar estudiando y completar la secundaria, acceder a educación superior técnica o universitaria, información sobre sexualidad, acceso a salud sexual y reproductiva, a consejería emocional y psicológica para comprender los cambios en su etapa, a estar libre de drogas, a vivir sin violencia, actividades creativas y educativas para prevenir las uniones tempranas o embarazos no deseados.

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



✓ El desarrollo de las chicas y el cumplimiento de sus derechos

Conocer sus derechos humanos es importante porque tendrán la información necesaria para exigir lo que les corresponde.

Si promovemos y exigimos que se cumplan sus derechos tendrán más posibilidades de que se cumplan sus metas personales y más probabilidades de tener una vida plena.

En el siguiente cuadro se muestra, como cada meta personal está relacionada y condicionada por el cumplimiento de uno o más derechos humanos:

Meta	Relación con derechos
Ser una profesional (todo lo relacionado a terminar una carrera técnica o universitaria).	Derecho a la educación.
Tener una familia.	Derecho a vivir en familia.
Mantenernos saludables.	Derecho a una vida libre de violencia. Derecho a la salud y a la seguridad social.
Viajar por el mundo.	Derecho al descanso y a divertirnos en nuestro tiempo libre.
Divertirse.	Derecho a la libertad de expresión.
Ser una artista.	Derecho a la educación.
Tener una casa, comprarse ropa, comida.	Derecho a disfrutar de una vida digna, a tener una vivienda, alimentación y vestimenta.
Tener un buen trabajo, ganar dinero, tener un sueldo digno.	Se debe cumplir el derecho a la educación y a la capacitación técnica o educación superior. Igualdad de oportunidades para obtener un trabajo digno.



Enfoque de derechos humanos

El enfoque de derechos humanos significa garantizar todos los derechos a todas las personas por igual. Que el Estado tiene el deber de garantizar las mejores condiciones a cada ser humano desde su existencia, según cada etapa de la vida.

Se refiere a reconocer que todo acto para mejorar la condición de vida de las personas no es un acto de caridad sino el cumplimiento de los derechos humanos de todas las personas por igual. Anteriormente se creía que para que las comunidades tuvieran un mejor futuro había que dar productos, dinero o materiales que resolvieran los problemas inmediatos.

Sin embargo, se demostró que desde el enfoque de derechos, las personas reconocen que se merecen beneficios estables y sostenibles en el tiempo, que sus beneficios como humanos no deben ser un favor temporal sino condiciones que deben garantizarse siempre. El dinero o los bienes se acaban; las personas requieren una conciencia real de cómo disminuir o prevenir un problema y de esta manera evitar volver a experimentarlo, tarde o temprano.

El enfoque basado en los derechos no tiene que ver solo con los resultados, sino también con el modo en que se lograrán estos resultados. Reconoce a las personas que intervienen en su propio desarrollo, en lugar de ser receptores pasivos de servicios. Informar, educar y empoderarles es fundamental.

En el caso de las uniones tempranas, se trata de reconocer todos los derechos de las niñas, niños y adolescentes que garantizan su desarrollo pleno, que todas las estrategias y actividades para prevenir las uniones tempranas deben ser planificadas desde el respeto e integridad de ellas y ellos. Todas las acciones de prevención de matrimonio infantil y uniones tempranas son para todas las chicas, no debe haber exclusión o señalamientos de quiénes se merecen una vida mejor y quiénes no tienen mayor futuro. Todos los participantes de los procesos (incluyendo a las niñas, niños y adolescentes) deben tener plena conciencia de que no se trata de actividades para recibir apoyo económico o diversos bienes; sino de ir hacia la base principal de empoderar a cada persona sobre la responsabilidad del Estado, las instituciones y las comunidades de garantizar el cumplimiento de una vida plena.



SIGNIFICA ADOPTAR MEDIDAS ACTIVAS PARA PONER EN PRÁCTICA LEYES, POLÍTICAS Y PROCEDIMIENTOS, INCLUIDA LA ASIGNACIÓN DE RECURSOS, QUE PERMITAN A LAS PERSONAS DISFRUTAR DE SUS DERECHOS.

Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)

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

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) es un tratado internacional que reconoce los derechos humanos de los niños, las niñas y los adolescentes de todo el mundo sin ningún tipo de discriminación. La Convención ya ha sido aceptada por todos los países del mundo excepto Estados Unidos. República Dominicana ratificó la Convención en junio de 1991, y con esto el Estado dominicano se comprometió a modificar su legislación y adecuar sus instituciones y políticas públicas para alinearlas con lo estipulado en la CDN a fin de poder garantizar los derechos de cada niño, niña y adolescente. Para conocer un poco más sobre los derechos puedes visitar: <https://www.unicef.es/educa/biblioteca/cartel-resumen-convencion-derechos-nino>

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

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

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

Es particularmente importante recordar las responsabilidades y deberes de los hombres adultos en el cumplimiento de las disposiciones y leyes que garantizan los derechos de niñas, niños y adolescentes. Esto significa no maltratarlas, no abusar de ellas, ni buscar o propiciar uniones con menores de edad, algo que por ley esta penado bajo la figura de abuso sexual.

1  DEFINICIÓN DE INFANCIA	2  NO DISCRIMINACIÓN	3  INTERÉS SUPERIOR DEL NIÑO	4  HACER REALIDAD LOS DERECHOS	5  FAMILIA ORIENTADORA	6  VIDA, SUPERVIVENCIA Y DESARROLLO	7  NOMBRE Y NACIONALIDAD
8  IDENTIDAD	9  MANTENER A LAS FAMILIAS UNIDAS	10  PRESERVAR EL CONTACTO FAMILIAR	11  PROTECCIÓN CONTRA EL SECUESTRO	12  RESPECTAR LA OPINIÓN DE LOS NIÑOS	13  LIBERTAD DE EXPRESIÓN	14  LIBERTAD DE PENSAMIENTO Y RELIGIÓN
15  LIBERTAD DE ASOCIACIÓN Y REUNIÓN	16  PROTECCIÓN DE LA PRIVACIDAD	17  ACCESO A INFORMACIÓN	18  RESPONSABILIDAD DE LAS FAMILIAS	19  PROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA	20  NIÑOS SIN FAMILIA	21  ADOPCIÓN
22  NIÑOS REFUGIADOS	23  NIÑOS CON DISCAPACIDAD	24  SALUD, AGUA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE	25  REVISIÓN DE LOS INTERNAMIENTOS	26  AYUDAS SOCIALES Y ECONÓMICAS	27  ALIMENTO, ROPA Y UN HOGAR SEGURO	28  ACCESO A LA EDUCACIÓN
29  OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN	30  CULTURA, LENGUA Y RELIGIÓN DE LAS MINORÍAS	31  DESCANSO, JUEGO, ARTE Y CULTURA	32  PROTECCIÓN ANTE EL TRABAJO PELIGROSO	33  PROTECCIÓN CONTRA LAS DROGAS	34  PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL	35  PREVENCIÓN DE LA VENTA Y TRATA
36  PROTECCIÓN CONTRA LA EXPLOTACIÓN	37  NIÑOS PRIVADOS DE LIBERTAD	38  PROTECCIÓN EN LAS GUERRAS	39  RECUPERACIÓN Y REINSERCIÓN	40  NIÑOS QUE INCUMPLEN LAS LEYES	41  APLICAR LA LEY MÁS FAVORABLE	42  QUE TODOS CONOZCAN ESTOS DERECHOS

43-54



CÓMO FUNCIONA LA CONVENCION

DERECHOS DE LA INFANCIA

LA CONVENCION DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO
- VERSIÓN RESUMIDA

Marco legal para la prevención del matrimonio infantil de las uniones tempranas

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

Constitución de la República Dominicana (2015)

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

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

Ley No. 136-03 Código para el Sistema de Protección de los derechos fundamentales de Niños, Niñas y Adolescentes.

Art. 12.- Derecho a la integridad personal.

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

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

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

Ley 136-03. Art. 396.- Sanción al abuso contra niños, niñas y adolescentes.

Se considera:

a) Abuso físico: cualquier daño físico que reciba el niño, niña o adolescente, de forma no accidental y en el que la persona que le ocasione esta lesión se encuentre en condiciones de superioridad o poder;

b) Abuso psicológico: cuando un adulto ataca de manera sistemática el desarrollo personal del niño, niña o adolescente y su competencia social;

c) Abuso sexual: es la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual.

✔ **Ley 1-21**, establecida por el poder ejecutivo de la República Dominicana en enero de 2021 para la eliminación del matrimonio infantil en la República Dominicana.

En su **artículo 1** establece que la ley: "tiene por objeto prohibir que las personas menores de dieciocho años contraigan matrimonio, mediante la modificación y derogación de varias disposiciones del Código Civil de la Ley No. 659, del 17 de julio de 1994, sobre actos del Estado Civil".

En su **artículo 4**, le Ley 1-21 dispone que el Código Civil, en lo adelante, en el artículo 144 establece que: "Las personas menores de dieciocho años no podrán contraer matrimonio en ninguna circunstancia".

Esta ley, en tanto establecida desde el ejecutivo, se acompaña del Decreto 1-21 que declara de alto interés nacional la articulación de una política de Estado de lucha contra la violencia hacia las mujeres, las adolescentes y las niñas. El Decreto 1-21 también creó el Gabinete de las Mujeres, las Adolescentes y las Niñas, el cual será coordinado y dirigido por el Ministerio de la Mujer.

Es decir, la nueva ley 1-21 no deja abierta ninguna circunstancia por la cual puedan tener lugar matrimonios en los que participan menores de 18 años en la República Dominicana.

La ley 1-21 también significa la modificación y derogación de varios artículos del Código Civil Dominicano y la Ley 659, del 17 de julio del 1994, sobre actos del Estado Civil; del Código Civil se modifican los artículos 63, 76 y 144 y se derogan los artículos 145, 148, 151, 152, 154, 156, 157, 160, 173, 185 y 476.

En cuanto a la Ley 659 quedan modificados los artículos 56, 57 y 60.



Código Civil Dominicano

Artículo 144. Edad mínima para contraer matrimonio:

“El hombre, antes de los dieciocho años cumplidos, y la mujer antes de cumplir los dieciocho años no pueden contraer matrimonio”.

Este artículo fue modificado en enero del año 2021, pues antes de esto, se permitían las uniones desde los 15 años. Esto es un gran avance legal para la prevención del matrimonio infantil y uniones tempranas.

Ley 1-21⁴⁵

Ley 1-21 fue aprobada en el año 2021 para abolir el matrimonio infantil en República Dominicana, para articular las prioridades nacionales, alineando claramente las políticas nacionales para combatir la violencia contra mujeres, niños y niñas.

Las recomendaciones 1 a 21 también establecen un gabinete de mujeres, hombres, jóvenes y niñas bajo los auspicios del Ministerio de la Mujer. El órgano rector en sus actividades destaca el desarrollo de políticas para padres, jóvenes y niñas a través de estrategias de rescate en el Ministerio de la Mujer. La sección 1-21 del artículo 1 dice: «El propósito es contraer matrimonio con menores de 18 años mediante la enmienda y derogación de ciertas disposiciones del Código de Procedimiento Civil No. 659 del 17 de julio de 1994. Está prohibido»... La nueva ley en el artículo 4 y en el artículo 144 en adelante, la ley de derechos humanos estipula lo siguiente: «Las personas menores de 18 años pueden casarse bajo cualquier circunstancia».

Tenga en cuenta que la Ley 1-21 que prohíbe el matrimonio infantil ha sido enmendada para eliminar muchas disposiciones del Código Civil Dominicano y la Ley núm. 659 sobre Actos del Estado Civil. Para aprobar una legislación que elimine el matrimonio infantil, la República Dominicana trata este tipo de trabajo como una forma de tortura o malos tratos y cumple con sus compromisos con otros países y organizaciones internacionales de trata., y con los derechos de niñas y niños. El matrimonio infantil aumenta la desigualdad y tiene un gran impacto en el desarrollo de la sociedad.

⁴ <https://fc-abogados.com/es/prohibicion-del-matrimonio-infantil-en-republica-dominicana/>

⁵ https://observatoriojusticiaygenero.poderjudicial.gob.do/documentos/PDF/normativas/NOR_Ley_1_21.pdf

PROYECTO DE VIDA

Mensajes clave:

- Existen muchas formas de llamarlo: proyecto de vida, plan de acción, plan de vida, en fin; lo más importante es identificar qué es y para qué sirve en la vida de las niñas y adolescentes.
- Es una técnica que permite fortalecer su vida actual y prepararse para la vida adulta. En el plan de vida se detallan las metas a corto, mediano y largo plazo, detalla también las fortalezas, debilidades, experiencias y oportunidades que tiene la persona. La capacidad de planificar de antemano las cosas, es decir, de preparar condiciones para poder lograr algo y al mismo tiempo, preparar los medios y recursos para poder hacerlo, es una de las capacidades más importantes en el razonamiento práctico de todas las personas. Todos estos procesos no llegan en la edad adulta, se van dando desde muy temprano en la vida, tan temprano como a los 4 o 5 años.
- Esta capacidad de planificar es esencial para concretar la capacidad de imaginar y proyectar la vida que queremos en el futuro con base en nuestras realidades; por ejemplo, una niña de 8 años que quiere volar pensará en qué elementos de su entorno podrían permitirle o ayudarle a alcanzar esto, explorando y ensayando aquello que le acerque a alcanzar su proyección. Algunos elementos serán de fracaso en el vuelo y otros serán de entendimiento de cómo se vuela. Irá planificando su vuelo y a medida que vaya creciendo irá incorporando nuevos elementos que le acerquen más a alcanzar su proyección de volar. Sin embargo, el punto de partida para todo ese camino es que en un momento haya proyectado volar, y, por las distintas razones que haya sido, ese fue su primer paso.



VISIÓN DE FUTURO

Existen varios conceptos que nos permiten analizar y comprender nuestro sentido de vida y fortalecer nuestra esperanza y calidad de vida. Generalmente se habla de un proyecto de vida, metas personales, autosuperación entre otros.

Sin embargo, es importante tener claridad de lo que denominamos: Visión de futuro

No planificamos algo si antes no tenemos una idea o un deseo de realizarlo. Es por ello que la frase: "si puedes soñarlo, puedes lograrlo", tiene un gran poder e impacto en la vida de las personas.

En pocas palabras, antes de hacer posible nuestros proyectos de vida, debemos soñarlos.

La visión de futuro es nuestra proyección, es hacia dónde queremos llegar como persona, en un período de tiempo determinado (corto, mediano o largo plazo). La visión es la suma de tus deseos, sueños, esperanzas, metas y planes. Se convierte en una guía en el camino.



✓ Importancia de la visión de futuro para las niñas y las adolescentes

La visión de futuro te permite tener una dirección, ser consciente de cómo estás soñando tu vida, para así no perderte. Es importante para fortalecer el sentido de tu vida, sentir que vives y te desarrollas con un propósito, despertar cada mañana pensando que es un día más para tu camino a conquistar tus sueños.

Aunque a veces parece sencillo hablar de los sueños y metas de vida, para muchas personas soñar se vuelve algo imposible. Las tristezas, golpes y dificultades diarias provocan que las chicas ni siquiera intenten soñar, o quizás cuando un sueño les aparece en sus mentes, ellas inmediatamente lo limitan o lo cortan, porque creen que están pensando algo imposible, que están perdiendo el tiempo.

Es por este motivo que es importante el trabajo de autoestima, autoeficacia y amor propio. Estas bases les ayudarán a las chicas a sentir el deseo de soñar. Recuerda que mientras más te amas, más deseos positivos tienes para tu vida.

Mientras menos amor propio y menor sentimiento de autoeficacia tiene una persona, menos capaz se sentirá de crear su visión de futuro. Simplemente, se sentirá incapaz de lograr algo y vivirá como una hoja al viento que trata de sobrevivir al día a día.

Tampoco podemos trabajar una visión de futuro sin antes lograr que las chicas se sientan empoderadas de sus derechos humanos. Que ellas reconozcan que hay diversas condiciones que deben ser garantizadas para ellas, para que así su visión de futuro tenga todo el apoyo y soporte; por ejemplo, que se garantice su derecho a una educación de calidad para prepararse en los aspectos clave de su visión de futuro, o bien que se garantice su derecho a una vida sin violencia, para poder vivir sin miedo ni restricciones ni maltrato, ocupándose de hacer realidad su visión de futuro. Todo esto es una responsabilidad compartida entre las instituciones del Estado que garantizan educación y seguridad a las niñas, y también de sus madres y padres, y sus familias, quienes tienen la responsabilidad de crear condiciones, acompañar y animar la educación de las chicas en ambientes no violentos. Además de la responsabilidad de la comunidad en promover que las chicas estudien y que no haya violencia contra ellas en la calle o en la casa, en todos los sectores.

Que, si su visión de futuro incluye ser una mujer libre, independiente y trabajadora, antes se le debe cumplir el derecho a la educación, a vivir sin violencia, a participar, entre otros.

Y para tener una visión de futuro que incluya ser una mujer libre, independiente y trabajadora, debe tener fortalecida su autoestima y autoeficacia.

✔ **Visión de futuro y matrimonio infantil y las uniones tempranas**

Algunas veces, las chicas creen que están construyendo su visión de futuro, pero realmente lo que están haciendo es seguir el mismo rol que les han hecho creer que es el correcto en la vida de las mujeres, y planifican su vida de acuerdo con lo que les dijeron que ellas debían hacer.

En pocas palabras, sueñan con tener hijos porque les dijeron que ese debe ser el sueño de toda mujer. Sueñan con casarse con un hombre adulto porque les hicieron creer que ellos son los que garantizan la vida económica de una mujer.

En estos procesos de construcción de la visión de futuro juegan un rol muy importante la familia en donde crecen las chicas, los grupos y actividades en los que participan y se involucran, y la exposición a otras chicas o mujeres mayores que ellas, que son importantes o a las cuales admiran o respetan.



Manual de contenido

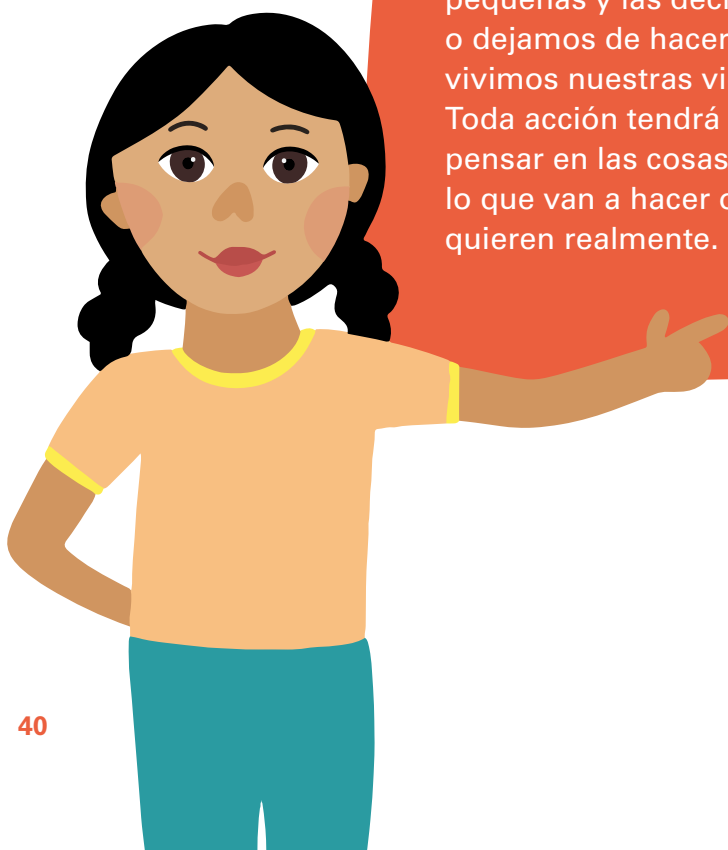
Por lo tanto, debes tener una especial atención en cómo se construye una visión de futuro en las chicas, entendiendo que el resultado es una combinación de lo que ven en sus familias, grupos y personas que admiran o reconocen, aun si no conocen a estas personas.

Una herramienta muy importante es brindarles la oportunidad de ver y conocer otras experiencias que no pasan por casarse con un hombre, sino por todas las otras realidades existentes. Tampoco significa negarles su deseo de casarse y tener hijos, sino más bien, mostrarles que tienen una gama enorme de opciones y oportunidades, y que muchas de ellas las pueden tener juntas y no solo quedarse con una.

Por ejemplo, pueden ser profesionales, viajar, tener sus propios bienes, como casa y carro y luego casarse y tener hijos.

Pero si primero se casan y tienen hijos les será mucho más difícil viajar o terminar una carrera profesional.

Es importante plantear a las chicas que cada decisión o acción que tomamos en la vida tiene consecuencias y que esas consecuencias facilitan o limitan el camino para alcanzar las visiones de futuro que tenemos. Por ello es importante organizar las decisiones y priorizarlas de manera que faciliten el camino para lograr las cosas que cada una de ellas quiere en su vida. También es importante recordarles que hay decisiones y condiciones que van a ser importantes para cualquier visión de futuro que cada una de las chicas tenga: por ejemplo, terminar la escuela es importante para una carrera técnica o universitaria, tanto como lo es para empezar un negocio propio.



Las decisiones son importantes, las decisiones pequeñas y las decisiones grandes; qué hacemos o dejamos de hacer, en quienes confiamos, cómo vivimos nuestras vidas, a qué lugares vamos o no. Toda acción tendrá una consecuencia y es importante pensar en las cosas que queremos primero, y en cómo lo que van a hacer o decidir ayuda a lograr eso que quieren realmente.

✓ **Aspectos y elementos importantes que debe contener una visión de futuro de las niñas y las adolescentes:**

Una vez hemos comprendido que la visión de futuro es significativa para las chicas, entonces, es importante tener pistas sobre cuáles aspectos debe considerar una visión de futuro y cuáles elementos debe contener una visión de futuro.

Obviamente, no se trata de que las chicas sean robots y que todas cumplan el mismo comportamiento o estilo; sin embargo, existen elementos base que les ayudarán a todas a tener mejor calidad de vida y mayores posibilidades de cumplir sus sueños.

ESTOS ELEMENTOS SON:

- A** Fortalecer su autoestima en la vida y experiencias diarias.
- B** Crear un plan de vida que organice su visión de futuro.
- C** Completar la escuela secundaria como parte esencial en su visión de futuro y completar una carrera técnica o universitaria como parte deseable de su visión de futuro.
- D** Evitar conductas y decisiones que las expongan a situaciones en las que se vulneren sus derechos.
- E** Participar de espacios, actividades e interacciones sociales que les permitan desarrollar sus capacidades.

Ahora te presentamos una descripción de cada uno de estos aspectos para que puedas profundizar en el análisis de cada punto.

A Fortalecer su autoestima en la vida y experiencias diarias

Recuerda que es importante tener buena autoestima para tener las mejores herramientas para enfrentar los obstáculos o manipulaciones. Cuando un hombre adulto aparece ofreciéndoles palabras dulces, regalos y caricias logra la atención de las chicas. Cuando se tiene baja autoestima se acepta que un hombre adulto se acerque y ofrezca amor o regalos. Pero cuando se logra tener buena autoestima, no permiten que les hagan daño, porque se aman tanto que no permitirán ser utilizadas o que se aprovechen de sus sentimientos ni de su cuerpo.

Con una estima fortalecida pondrán en primer lugar su futuro, terminar sus estudios y ser independientes.

B Crear un plan de vida que organice su visión de futuro

Es importante que las chicas verbalicen y escriban sus sueños, le pongan metas y fecha de cumplimientos, organizar su futuro unificando su visión con un plan de vida. Eso les ayudará a recordar en todo momento que quieren una mejor vida y que están luchando por conseguirla por sí mismas. Cuando escribimos nuestros sueños y nuestras metas tenemos un recordatorio de cómo queremos que sea nuestra vida. Cada vez que veamos nuestro sueño escrito, agarraremos fuerzas y lucharemos para salir adelante.



C Completar la escuela secundaria como parte esencial en su visión de futuro y completar una carrera técnica o universitaria como parte deseable de su visión de futuro

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

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

Es cierto que existen vías 'más rápidas' para comprar lo que se desea, pero tienen consecuencias peligrosas y peores. Además, si una de esas vías rápidas es unirse a un hombre mayor, además de peligroso, es un delito en República Dominicana y en muchos países.

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

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

D Evitar conductas y decisiones que las expongan a situaciones en las que se vulneren sus derechos

Como hemos venido abordando a lo largo de este manual, las chicas están en una etapa en la cual pasaron de estar todo el tiempo vinculadas a las tareas y decisiones de casa, a tener otros espacios de socialización, más amistades con fuertes lazos de lealtad y más posibilidades de ser “captadas” como anzuelo por hombres adultos.

En medio de sus curiosidades y gustos por la independencia, las chicas deben tener claro que, a pesar de ser muy capaces y empoderadas, existen personas y situaciones que las ponen en riesgo. Que, aunque sientan que tienen todo bajo control, lo que deben hacer es evitar conductas o decisiones que las lleven a caminos peligrosos.

Algunas de estas decisiones que pueden confundirlas son: no entrar a clases, mentir para asistir a lugares no aptos para ellas, salir de casa sin permiso o cuidado de la familia, aceptar regalos, chatear, llamadas o citas con hombres adultos.

Todas estas situaciones pueden cambiarles su plan de vida en un abrir y cerrar de ojos; pueden ser víctimas de algún tipo de abuso, ser manipuladas o drogadas para tener sexo (violaciones).

También incluye no exponerse a peligros como: ir de acompañante en una motora sin casco, subirse a una motora mientras la están calibrando o va en competencia, asistir a lugares donde hay uso y abuso de alcohol y drogas, acceder a presión de la pareja y tener sexo con él sin protección o sin una decisión personal, entre otros.

E Participar de espacios, actividades e interacciones sociales que les permitan desarrollar sus capacidades

Como hemos venido desarrollando a lo largo del módulo, el entorno en el que crecen y se desarrollan las chicas es muy importante. Por lo tanto, cuando se planifica una visión de futuro y su plan de vida, se debe incluir la búsqueda de ambientes que favorezcan y aporten al desarrollo personal.

Un grupo de amistades que brindan consejos negativos o estimulan comportamientos de riesgo para las chicas puede provocar que, fácilmente, ellas se desvinculen de su visión de futuro.

Por lo tanto, para el caso de las chicas es clave motivarlas a visualizar qué tipo de personas ven en su futuro y cómo su plan de vida presente les ayudará a cumplirlo.

“EN MI COMUNIDAD PERFECTA...”



Esto puede traducirse en que ellas accedan a participar de grupos de crecimiento personal, inscribirse en cursos de música, pintura, danza, etc., cursos vocacionales, ir a grupos de fe donde se fomente un entorno positivo y no violento hacia ellas.

Como norma general, las amistades que aceptamos en nuestra vida y la influencia que generan en nosotros son reflejo del amor propio que nos tenemos.

Al mismo tiempo, las buenas amistades juegan un rol muy importante que es recordarnos los sueños y planes de vida cuando tenemos bajos ánimos.

En el caso de las chicas, algunas veces sus visiones de futuro no se corresponden con el tiempo y realidades; por ejemplo: una chica de 13 años que aún está en décimo grado sueña que en los próximos 5 años habrá terminado una carrera profesional, tendrá casa, carro y viajará por el mundo.

No debemos limitar sus sueños y anhelos, pero con un plan de vida le brindaremos el apoyo de ubicar sus metas de corto, mediano y largo plazo, detallar los recursos y acciones que necesita para lograrlo. Reconocer sus fortalezas actuales y las que debe desarrollar, identificar sus debilidades y obstáculos y lo que debe hacer para disminuirlos.

De esta manera se dará cuenta que su sueño sí es posible cumplirse, pero no en 5 años, sino probablemente en 10 o más.



PROYECTO DE VIDA

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 hacer 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.

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!

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.

Es un modelo ideal sobre lo que se espera o se quiere ser y hacer, que toma fuerza de acuerdo a las posibilidades internas y externas que una persona tenga para lograrlo, definiendo así sus relaciones interpersonales e intrapersonales su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. Ver "Mi proyecto de vida" (Unicef El Salvador) <https://acortar.link/Ti1Hli>

Es decir, se trata sobre lo que te gustaría hacer en algún momento de tu vida, este sueño te puede indicar el camino que podrías tomar para lograr la meta y las personas con las que puedes contar.

**PLAN
DE VIDA**

Un proyecto de vida es una herramienta útil para planificar tu futuro, es un ejercicio que te ayuda a poner las prioridades en perspectiva y plantearte objetivos que desees conseguir, por eso te explicaremos paso a paso cómo armar tu proyecto de vida, además de en qué situaciones te puede ser de utilidad.

Crear un proyecto de vida no es una tarea simple, ya que la familia y los amigos pueden influir en las decisiones que se toman. Es bueno tener herramientas que ayuden a planificar un futuro, cuáles metas podemos plantear a corto plazo, mediano y largo plazo.

<https://aprendelo.org/ejemplo-proyecto-vida-estudiante/>

RECURSOS NECESARIOS PARA CADA ENCUENTRO



En este apartado se te comparte la información que utilizarás en las actividades donde debes crear un recurso que te permita exponer los temas que se indican.

Recuerda: Lo que aquí se presenta es el diseño del recurso. Sin embargo, tú debes estudiar muy bien los conceptos y análisis que se presentan en el manual de contenido, para explicar a las chicas según lo que indique cada actividad.

ENCUENTRO #1

Actividad #6

- 5 papelógrafos con la explicación del programa educativo.
- 1 papelógrafo con el día, la hora y el lugar de los encuentros.

P1:

- Programa Educativo para el empoderamiento de niñas y adolescentes, y la prevención de las uniones tempranas.
- Dirigido a niñas y adolescentes entre 12 y 17 años, a través de Clubes de Chicas.
- Educación y entretenimiento.
- Para crecer juntas.



P2:

M1	Soy el amor de mi vida
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Derechos humanos de las niñas y las adolescentes. • Proyecto de vida.
M2	Reconociéndome
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Normas sociales de género. • Sexualidad. • Plan de acción de sus proyectos de vida.
M3	Sin ataduras
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de embarazos. • Uniones tempranas. • Proyecto de vida.
M4	Libres e imparables
Enfoque temático	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para la vida (comunicación, relaciones familiares, relaciones sociales). • Proyecto de vida.

P3:

(ejemplo de diseño) Si no puedes dibujar, puedes ubicar la frase y decorarla con flores o calcomanías o pegatinas (stickers).



P4:

(ejemplo de diseño) Si no puedes dibujar, puedes ubicar la frase y decorarla con flores o calcomanías o pegatinas (stickers).



P5: Serán 25 encuentros – durante 6 meses

- Invitadas especiales,
- jugar,
- cantar,
- hacer nuevas amigas con quienes creceremos juntas,
- conocernos a nosotras mismas,
- y, SOBRE TODO, vamos a aprender mucho.

P6:

A purple sticky note with a white paperclip in the top right corner. The text on the note is: 'RECUERDA' in bold teal letters, followed by 'Nos reuniremos los días:', 'Hora:', 'Teléfono Mentora:', and 'Teléfono Psicóloga:'.

ENCUENTRO #2

Actividad #5

Realizarás una exposición sobre autoestima, cómo desarrollarla, cómo identificarla y cómo mejorarla. Abordarás también sobre las frases de poder.

Para esta exposición ubica las siguientes ideas. Ubica 2 por papelógrafo.

- ✓ Autoestima: es la forma en cómo nos valoramos y cómo nos sentimos con nosotras mismas.
- ✓ Amarnos y aceptarnos tal como somos.
- ✓ Cuando una persona se ama y se cuida a sí misma, no acepta malos tratos ni relaciones tóxicas.
- ✓ 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.
- ✓ Frase de poder: es una frase de ánimo que nos da fuerza. La escribimos para nosotras mismas.
- ✓ La repetimos cada vez que necesitamos valor y recordarnos lo poderosa que somos.



Decisiones positivas que demuestran buena autoestima

Priorizar tus estudios, identificando fuentes de apoyo como becas o trabajos de medio tiempo que no afecten el asistir a la escuela y no te pongan en peligro.	Evitar tener un novio adulto.
Querer verme bien para mí sin querer ser igual al resto.	Sentirme más atractiva o importante sin importar el precio de la ropa que use.
Irme a disfrutar de la playa o una fiesta, siempre y cuando tenga el permiso de mis padres.	Ir de paseo y hacer cosas que me gustan, pero sin dejar de ir a la escuela o hacer mis tareas de la escuela y del hogar.
Experimentar cosas nuevas que ayudan a lograr tus metas y visión de futuro.	Defiendes tus derechos y evitas ponerte en riesgo.
Tomas decisiones sobre tu cuerpo, informándote de las consecuencias para tu vida presente y futura.	

ENCUENTRO #3

Actividad #3

Realizarás una exposición sobre autoeficacia, su importancia y cómo desarrollarla.

Para esta exposición ubica las siguientes ideas. Ubica 1 por papelógrafo.

- Autoeficacia es: la confianza que tenemos en nosotras para lograr algo, hacer bien las cosas para alcanzar nuestros objetivos.
- Cuanto más capaz nos sentimos de superar un problema, mayor esfuerzo pondremos en lograrlo.
- Ejemplos de frases de poder para autoeficacia:
 - a. Yo quiero y yo puedo. Soy capaz de hacerlo.
 - b. Confío en mí y en mi capacidad de lograr mis sueños.
 - c. Siempre voy a intentarlo y dar lo mejor de mí para lograrlo.
 - d. Si puedo soñarlo, puedo lograrlo.
 - e. Creo en mí, amo mi fuerza interior.



Actividad #5

Expondrás sobre derechos humanos en general y por qué existen derechos especiales para las niñas, niños y adolescentes.

Para esta exposición ubica las siguientes ideas. Ubica un cuadro por papelógrafo. Recuerda que si no puedes hacer dibujos puedes auxiliarte de recortes de afiches o revistas con imágenes de chicas similares a las chicas de los clubes.



ENCUENTRO #4

Actividad #5

Expondrás expresiones concretas de cómo el cumplimiento de sus derechos favorece el desarrollo integral de las chicas.

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.

Derecho a:	¿Cómo sabemos si ese derecho se está cumpliendo en tu municipio?	Beneficios para el desarrollo integral de las chicas
Educación	<ul style="list-style-type: none"> • Hay escuelas disponibles y accesibles que ofrecen educación de calidad para todos y todas. • Tenemos seguridad en las escuelas. • En la casa te dan el tiempo para que hagas tareas y puedas estudiar. • Tu madre y padre te ayudan con tus asignaciones escolares. • Acceso gratuito o bajo costo de cursos técnicos. • Fácil acceso a becas para educación universitaria. 	
Salud	<ul style="list-style-type: none"> • Existen centros médicos o clínicas cercanas a tu barrio. • Existen servicios de salud, consejería y atención en salud especializados para adolescentes. • Hay servicios accesibles para diagnósticos y tratamientos de enfermedades. • Hay medicamentos gratis o a bajo costo. • Hay agua limpia. 	

Derecho a:	¿Cómo sabemos si ese derecho se está cumpliendo en tu municipio?	Beneficios para el desarrollo integral de las chicas
Participación	<ul style="list-style-type: none"> • Poder opinar libremente sobre ideas de cómo mejorar la situación en tu casa, comunidad, escuela y del país. • 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. 	
Vida sin violencia	<ul style="list-style-type: none"> • Las familias no utilizan violencia como forma de disciplina para las chicas. • 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. • Las calles son seguras y están iluminadas. • Familias y personas de la comunidad rechazan los golpes o humillaciones contra las niñas y adolescentes. • La policía recibe las denuncias y da seguimiento a los casos de violencia en el hogar. 	
Familia	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad de madres y padres en la crianza. • Registro de tu nombre, que papá y mamá se hagan responsable de sus hijos, aunque no vivan con ellos. 	

ENCUENTRO #5

Actividad #6

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

Para esta exposición ubica las siguientes ideas. Ubica un cuadro por papelógrafo. Recuerda que si no puedes hacer dibujos puedes auxiliarte de recortes de afiches o revistas con imágenes de chicas similares a las chicas de los clubes.



P1 – P4

QUE SON LOS DERECHOS HUMANOS

Son las obligaciones que tiene el estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos.

...Para garantizar una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad.

Tienen derechos especiales, porque están en una etapa muy importante, que definirá su futuro.

QUE SON LOS DERECHOS HUMANOS DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

Derechos especiales para todas las personas menores de 18 años

¿Cuántos años tienes tu?

para que puedas ser feliz y libre en la vida.

¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR?

Que puedas estudiar y desarrollarte profesionalmente

Vivir sin violencia, desarrollándose sin miedo en la sociedad.

Cuidar tu salud.

Alimentarte y cuidarte.

P5: (en esta exposición también explicarás el formato de cómo construir un proyecto de vida)

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



SOY VALIOSA,
SOY FUERTE,
SOY IMPORTANTE.



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.