

MÓDULO 2

# RECONOCIÉNDOME

Guía de facilitación



## Guía de Facilitación

### Módulo 2: Reconociéndome

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



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 2

# RECONOCIÉNDOME

GUÍA DE FACILITACIÓN



Identidad, género y normas sociales  
Violencia de género • Educación en  
sexualidad • Proyecto de vida

5 ENCUENTROS

## INDICE



PRESENTACIÓN	5
AGRADECIMIENTOS Y MUCHO ÁNIMO PARA TI	6
RESUMEN DEL MÓDULO 2	7
LIBERTAD CON PROPÓSITO	8
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #1	12
SER DIFERENTE ES CHÉVERE	23
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #2	26
TODO CAMBIA	32
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #3	36
RITMO DE VIDA	45
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #4	49
CÓMO EVITAR RIESGOS Y PROTEGERME	57
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #5	60
RECORDANDO EL PUNTO	68
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #6	71
HACERLO POSIBLE	78
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #7	81



# PRESENTACIÓN



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

Este módulo lleva por nombre: **Reconociéndome**. Esto representa el impacto que se desea lograr en las vidas de las chicas. Esperamos que puedan verse a sí mismas como seres individuales y con derechos, y ver y analizar el mundo que les rodea. Aspiramos a que sean críticas de las normas impuestas por la sociedad, que puedan repensar y recrear sus sentimientos, sueños y acciones, basándose en sus proyectos de vida y no en la presión que la sociedad machista ejerce sobre las niñas y las adolescentes.

## EL EJE TEMÁTICO PRINCIPAL DEL MÓDULO II ES: NORMAS SOCIALES DE GÉNERO

Sus contenidos principales son:

- ✓ Violencia de género que viven las mujeres de todas las edades.
- ✓ Educación en sexualidad.
- ✓ Plan de acción para sus proyectos de vida.



Este módulo II tiene un total de 7 encuentros, 4 de ellos tienen una duración de 2 horas, y 3 de ellos tienen una duración de 3 horas. Los encuentros de tres horas tienen mayor duración para que las chicas puedan socializar, compartir y repensar sus conocimientos, actitudes y emociones sobre los temas seleccionados para este módulo.

En la guía encontrarás cuáles son los objetivos que se desean lograr con cada encuentro. Asimismo, se incluye una agenda general y la presentación del 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 que describe el trabajo que realizarás. Te explica en detalle cada una de las actividades que facilitarás, indicándote la duración, los mensajes que debes reforzar y las opciones de acción.

Para implementar el paso a paso, recuerda que es muy importante que revises el manual de contenido correspondiente al módulo 2. Allí encontrarás los recursos de apoyo, los mensajes clave para cada énfasis temático, el desarrollo de los temas con mayor profundidad, los análisis y los conceptos que te ayudarán a facilitar las actividades.

## AGRADECIMIENTOS Y MUCHO ÁNIMO PARA TI

Llegaste al módulo 2 y apreciamos el camino que has recorrido siendo mentora de los clubes de chicas que acompañas. Probablemente has tenido algunos momentos de estrés, ansiedad, confusión o hasta frustración; realmente es comprensible en un proceso tan complejo como este. Pero quizás, también, has experimentado momentos y sentimientos de ternura, alegría, conmoción, ilusión y mucha esperanza para la vida de las niñas y las adolescentes que han participado en los clubes, desde un enfoque de ejercicio de sus derechos en las familias, comunidades y escuelas en las que se encuentran.

Recuerda que las chicas no tienen la obligación de estar o participar en este programa educativo, a ellas las mueve el ánimo, la hermandad, la unión y la alegría que sientan con su club, y es ahí donde está tu fuerza. ¡Imagínate! Las chicas están ahí porque les gusta, porque estás haciendo un gran trabajo, porque encuentran una oportunidad saludable y entretenida para crecer.

Tú estás siendo parte de un proceso de empoderamiento para las chicas de tu comunidad. Quizás haya días más fuertes que otros, en la convocatoria, en el trabajo con las familias y las comunidades, o en la propia implementación de las actividades en los Clubes. Sin embargo, sabemos que las chicas van guardando esta experiencia como un tesoro especial en sus vidas, y toda adversidad que se logra superar es un paso más hacia la meta.

En el módulo II (**Reconociéndome**) desarrollarás temas que impactarán la forma en que las chicas verán el mundo. Además, se pondrán en contacto con sus sentimientos, sus emociones, y tendrán la oportunidad de preguntar sobre hechos y situaciones que las rodean, lo que les permitirá dar pasos importantes para conocerse, aceptarse, amarse y cuidarse a ellas mismas.

Tu voluntad y cariño para este proceso son tan importantes como tu preparación y compromiso por la excelencia y el cumplimiento de las recomendaciones que te presentamos en cada encuentro.

Disfruta el camino y ten plena seguridad de que cada actividad realizada estará contribuyendo al cambio de las vidas de muchas chicas de la República Dominicana.

Recuerda que estamos haciendo camino al andar, estamos construyendo un camino de libertad para las chicas.

**¡SIGAMOS ADELANTE!**



## RESUMEN DEL MÓDULO 2

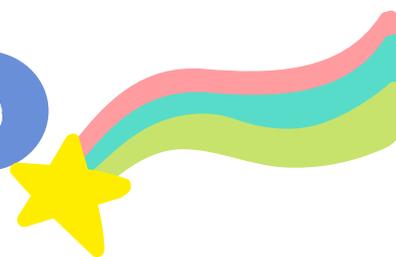


#	Nombre del encuentro	Duración	Temas centrales
1	Libertad con propósito	3 horas	Normas, estereotipos y roles de género, violencia de género.
2	Ser diferente es chévere	2 horas	Estereotipos de belleza física, diversidad racial y cultural.
3	Todo cambia	3 horas	Autocuidado, pubertad, educación integral en sexualidad, menstruación.
4	Ritmo de vida	2 horas	Biodanza. Relaciones saludables – relaciones tóxicas y calidad de vida.
5	Cómo evitar riesgos y protegerme	2 horas y 25 minutos	Educación integral en sexualidad, salud sexual y reproductiva, derechos sexuales y reproductivos, prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazo.
6	Recordando el punto	2 horas	Autoestima - educación en sexualidad - derechos de las niñas, niños y adolescentes.
7	Hacerlo posible	3 horas	Plan de acción para el proyecto de vida.

**Total de horas: 17 horas y 25 minutos**

ENCUENTRO #1

# LIBERTAD CON PROPÓSITO



<p><b>Ficha del Encuentro #1: Libertad con propósito</b></p>		<p><b>Duración: 3 horas</b></p>
<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p>	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enumeran elementos que constituyen la identidad de una persona.</li> <li>• Aplican elementos relacionados al análisis de las normas sociales de género.</li> <li>• Describen en sus propias palabras los impactos negativos de los estereotipos y las normas sociales de género.</li> <li>• Comprenden la relación entre las normas sociales de género y la violencia de género en su entorno.</li> </ul>	
<p><b>Competencias para desarrollar:</b></p>	<p>Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones</p>	
<p><b>Temas y conceptos clave:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas sociales de género, estereotipos y roles de género, violencia de género.</li> </ul>	

## Agenda #1

<p><b>Bienvenida y llenado de Pretest: módulo 2</b></p>		<p><b>Duración 30m</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se registrarán los conocimientos y actitudes previas de las chicas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretest impresos (para la cantidad de participantes y algunos adicionales).</li> <li>• Lápices.</li> </ul>	
<p><b>La botellita</b></p>		<p><b>Duración 20m</b></p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Jugarán “la botella” como una trivia con preguntas para analizar casos en los cuales se evidencian los estereotipos y roles de género.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una botella de plástico con la tapa pintada en color rojo.</li> </ul>	

<b>Exposición</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se hará exposición sobre los roles y estereotipos de género y sobre el impacto negativo que tiene en la vida de las mujeres, las adolescentes y las niñas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 papelógrafos en blanco.</li> <li>• Masking tape.</li> <li>• Marcador azul y marcador negro.</li> <li>• Papelógrafo con los recursos para este tema, tomados del manual de contenido 2.</li> </ul>	
<b>La botellita</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Jugarán la misma trivía, esta vez tratando de recordar la respuesta correcta, luego del análisis sobre los roles y estereotipos de género.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una botella de plástico con la tapa pintada en color rojo.</li> </ul>	
<b>Dinámica: el zoológico anda suelto</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Realizarán esta dinámica para dividirse en 4 grupos.</p>	
<b>Ejercicio: El bazar</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Cada grupo tendrá uno de los objetos seleccionados y encontrará todas las formas posibles para ser utilizados por hombres y por mujeres, respetando los derechos de las personas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un libro técnico (cualquier disciplina).</li> <li>• Un martillo.</li> <li>• Un sartén con su cucharón.</li> <li>• Un espejo y un peine</li> </ul>	
<b>Exposición grupal</b>		<b>Duración 25m</b>
<b>7</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Expondrán al grupo los resultados de sus análisis.</p>	

<b>Exposición</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>8</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se hará exposición sobre la violencia de género en RD.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: ¿Cuál es la situación de República Dominicana en violencia de género?</li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9MB4p4d4LEs">https://www.youtube.com/watch?v=9MB4p4d4LEs</a></li> </ul>	
<b>Lazo de solidaridad</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>9</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Las chicas escribirán sobre el lazo de solidaridad, una frase de poder que les recuerde lo valiosas e importantes que son, haciendo énfasis en su derecho a vivir sin violencia.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lazo grande hecho con 6 papelógrafos.</li> <li>• Marcadores de colores.</li> </ul>	
<b>Cierre y anuncios</b>		<b>Duración 5m</b>
<b>10</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se informará sobre la fecha y la hora para el próximo encuentro.</p>	



### ACCIONES PREVIAS:

- Revisa el manual de contenido #2. Aprópiate de los temas y recuerda revisar los recursos de cada actividad, donde también aparecen los temas para cada exposición que realizarás.
- Recuerda que, al menos, los 30 minutos antes que empiece el encuentro corresponden a la llegada y ubicación de las participantes, se debe firmar lista de asistencia.
- Actividad #3: Prepara los papelógrafos tomando la información del manual de contenido 2 (en la sección de recursos). También, pega a la pared un papelógrafo en blanco con el título: hombre; al lado pega a la pared un papelógrafo en blanco con el título: mujer.
- Actividad #3: Siguiendo las indicaciones del manual de contenido #2 prepara los papelógrafos y practica tu exposición sobre las normas y roles sociales de género, para que puedas hacerla con fluidez y de forma sencilla para las chicas.
- Actividad #5: Prepara un papelito con el nombre de un animal para cada chica. Recuerda que la cantidad de animales debe ser la misma, según la cantidad de chicas del club. Por ejemplo, si son 20 chicas entonces harás 5



papelitos de cada animal para tener 4 grupos de 5 chicas cada uno. Los animales seleccionados para los papelitos serán: elefanta, leona, loba, águilas.

- Actividad #6: Debes tener un libro académico (cualquier disciplina), un martillo, un sartén con su cucharón, un espejo y un peine.
- Actividad #8: Siguiendo las indicaciones del manual de contenido #2 prepara los papelógrafos y practica tu exposición sobre femicidios y diferentes formas de violencia hacia las mujeres, sobre todo hacia las niñas y las adolescentes en la República Dominicana.
- Actividad #8: Mira el video ¿Cuál es la situación de República Dominicana en violencia de género?, conducido por Elaine Feliz. Prioriza verlo desde el minuto 0.27 al minuto 3:13. El contenido será importante para la exposición que realizarás.
- Actividad #9: Construye un lazo blanco grande con, al menos, 6 papelógrafos. Pon el lazo blanco en el centro del círculo conformado por las chicas. Ubica marcadores de diferentes colores cerca del lazo de papel. También, ten listo un lazo blanco para cada chica (puedes hacerlo con cinta de tela).



### MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Las normas sociales son un conjunto de creencias y reglas informales, profunda y ampliamente arraigadas, basadas en estos roles, estereotipos y expectativas sociales que rigen los comportamientos y prácticas humanas dentro de un grupo y un contexto determinado.
- Cuando hablamos de normas sociales de género nos referimos al conjunto de creencias arraigadas y socialmente aceptadas sobre los roles y expectativas de lo masculino y femenino. Estas normas, generalmente, brindan privilegios a los hombres, en la medida que limitan las oportunidades y dan un trato discriminatorio a las niñas, las adolescentes y las mujeres.
- La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas debido a su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza, principalmente, para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y a las niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #1

### Actividad #1: Llenado de pre y post test

Tiempo: 30m

- Utiliza los primeros 5 minutos para dar la bienvenida e indicaciones logística a las chicas. Explica que antes que empiece el encuentro responderán algunas preguntas importantes, que no son un examen, sino una forma de conocer lo que ellas piensan.
- Luego da la palabra a la persona encargada de presentar y realizar el pretest o si eres tú, procede.

### Actividad #2: La botellita

Tiempo: 20m

- Diles que ahora sí llegó el momento de compartir juntas en el club. Pídeles que se sienten en un círculo en el piso, porque van a jugar algo muy divertido, que se llama el juego de la botellita.
- Cuando todas estén sentadas en círculo, pon la botellita en el centro y explícales que rotarás la botella en el centro, a quien señale la tapa roja le tocará hacer un reto o responder una pregunta.
- Haz una prueba para comprobar que todas comprenden el juego.
- Recuérdales que debemos animar y apoyarlas a todas, no se valen las burlas contra ninguna chica.
- Ahora sigue este orden de rondas:
  - Primera chica: tienes el reto de decir tu nombre y edad cantando.
  - Segunda chica: responderá la pregunta: ¿las mujeres nacimos solo para casarnos y tener hijos? Cuando responda sí o no, pregunta por qué.
- Antes de continuar a la siguiente ronda, diles que te gustaría saber lo que piensan de esa frase. Repite la frase y espera que, al menos, 2 chicas compartan su opinión.



g. No las corrijas, simplemente te servirá para saber lo que están pensando.

h. Ahora continua con la ronda:

- Tercera chica: di la siguiente frase hablando como hombre "Soy fuerte y soy inteligente", y ahora esta frase dila hablando como mujer: "Soy muy bonita y me gusta cocinar".
- Cuarta chica: di la siguiente frase hablando como mujer: "Soy fuerte y soy inteligente", y ahora esta frase dila hablando como hombre: "Soy muy bonito y me gusta cocinar".



i. Fíjate si las chicas se ríen o burlan en este momento. Antes de continuar a la siguiente ronda, diles que te gustaría saber lo que piensan de que un hombre diga que es bonito y que le gusta cocinar. Espera que, al menos, 2 chicas compartan su opinión.

j. Ahora continua con la ronda:

- Quinta chica: ¿Crees que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos?

k. Luego que la chica responda, diles que te gustaría saber la respuesta de otras chicas. Repite la pregunta y espera que, al menos, 2 chicas compartan su opinión.

l. Antes de volver a sus asientos, diles que te gustaría decir unas breves palabras. Apóyate de la siguiente reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Este juego nos ayudó a hablar un poco de lo que pensamos sobre nuestra vida cotidiana.
- Nos ayudó a escuchar lo que pensamos de cómo actuamos, cómo somos los hombres y las mujeres de acuerdo con lo que la sociedad acepta que hagan o cómo se comporten los hombres y las mujeres, las chicas y los chicos.

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Gracias por compartir lo que piensan, nunca callen sus voces. Es normal sentir temor o dudar si lo que vamos a responder esté correcto, pero eso es parte de la vida. Uno de los principales derechos que tenemos todas las personas es: libertad de expresión.
- A pesar de que todas las opiniones son importantes queremos decirles que:
  - » No es cierto que las mujeres nacimos solo para casarnos y tener hijos. Nosotras, al igual que los hombres, tenemos derecho a pensar qué deseamos hacer, por ejemplo: estudiar, terminar una carrera técnica, vocacional o universitaria. Ser deportistas, abogadas, cantantes, ingenieras, etc. No significa que no podamos tener hijos, lo que queremos decir es que podemos elegir si casarnos o no, tener hijos o no, y sobre todo decidir cuándo. No es una obligación.
  - » Me llamó la atención que algunas se pusieron a reír cuando imitamos a un hombre diciendo: "Soy muy bonito y me gusta cocinar". Nos reímos porque nos han enseñado que solo a las mujeres nos gusta arreglarnos y vernos bonitas, pero es un error. Tanto hombres como mujeres debemos cuidar nuestro cuerpo cuando queremos vernos. Y, por supuesto, si todos necesitamos comer, también todos podemos y necesitamos saber cocinar para ser independientes y autónomos.



### Actividad #3:Exposición

Tiempo: 15m

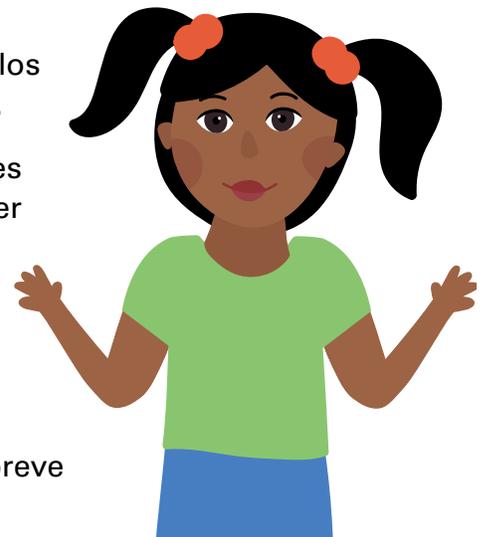
**Antes de esta actividad:** Recuerda revisar los recursos necesarios para esta actividad.

- a. Pídeles que vuelvan a sus asientos y explica que en este encuentro hablarán de lo que significa para la sociedad ser hombre y ser mujer.
- b. Para empezar, facilita una lluvia de ideas preguntándoles: ¿Qué cosas dice la gente sobre cómo somos nosotras las mujeres?
- c. Para animar la participación, puedes decir algo como: la gente dice que las mujeres somos chismosas.
- d. En el papelógrafo que tiene la palabra "mujer", escribe las palabras o frases que ellas mencionen.
- e. Escucha, atentamente, sus respuestas. Pon atención si mencionan frases como: chapeadoras o algo sobre calificativos negativos o referidos al tema de uniones tempranas.

- f. Ahora pídeles que respondan: ¿Qué dice la gente sobre cómo son los hombres?
- g. En el papelógrafo que tiene la palabra “hombre”, escribe las palabras o frases que ellas mencionen.
- h. Apoyándote de los resultados del ejercicio, y con la información y recursos brindados en el manual de contenido 2, realiza la exposición sobre roles y estereotipos de género.

**Actividad #4: La botellita****Tiempo: 15 m**

- a. Al finalizar la exposición, díles que ahora jugarán nuevamente la botellita, podrán hacerlo sentadas en el suelo o en sus asientos.
- b. Explícales que girarás la botella y a la que la señale el pico de la botella le corresponde responder. Haz una prueba para comprobar que todas comprenden el juego.
- c. Recuérdales que debemos animar y apoyarlas a todas, no se valen las burlas contra ninguna chica.
- d. Ahora sigue este orden de rondas:
  - Primera chica: ¿las mujeres nacimos solo para casarnos y tener hijos? Cuando responda sí o no, pregunta por qué.
  - Segunda chica: responde la pregunta: ¿quiénes deben cocinar y quiénes deben salir a estudiar?
- e. Antes de continuar a la siguiente ronda, díles que te gustaría saber la respuesta de otras chicas. Repite la pregunta y espera que, al menos, 2 chicas compartan su opinión.
- f. Ahora continua con la ronda:
  - Tercera chica: di la siguiente frase “las mujeres y los hombres debemos tener los mismos derechos”.
  - Cuarta chica: di la siguiente frase “las mujeres también podemos estudiar, trabajar y ser profesionales”.
  - Quinta chica: di la siguiente frase “los hombres también pueden cocinar, hacer los oficios de la casa y cuidar a sus hijos”.
- g. Al terminar la ronda puedes finalizar con una breve reflexión, apoyándote de las siguientes ideas:



### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Todas las personas nacemos con los mismos derechos. No debemos creer que los hombres tienen más derecho que nosotras. Es decir, ambos tenemos derecho a ir a la escuela, ambos debemos hacer las tareas de la casa y cuidado de las personas. También, ambos debemos disfrutar de tiempo libre y divertirnos.
- Cuando decimos que ambos tenemos los mismos derechos no nos referimos a que debemos imitar algunas cosas negativas que hacen los hombres. Por ejemplo, salir a calibrar motores, tomar alcohol o irse de noche sin permiso de los padres, porque estas son acciones peligrosas, tanto para ellos como para nosotras.
- Aunque todos tenemos los mismos derechos, también se han escrito algunos derechos especiales para nosotras. ¿Por qué? Porque desde nuestros antepasados se ha visto a las mujeres como personas que valen menos, antes nos consideraban débiles o como muñecas de vitrina. Por eso necesitamos esas normas y leyes especiales para ser protegidas desde niñas hasta que somos adultas.
- Valemos como personas y podemos construir un futuro mejor si nos tratan en igualdad y tenemos las mismas oportunidades en la vida.



#### Actividad #5: El zoológico anda suelto

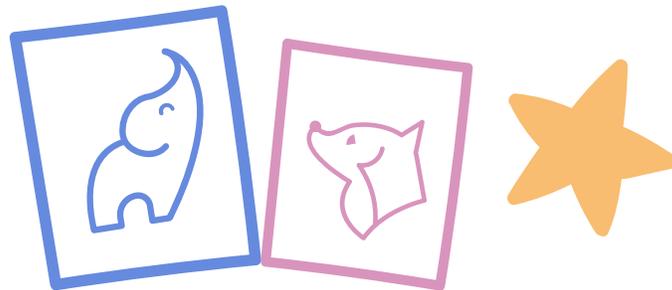
Tiempo: 10m

**Antes de esta actividad:** ten los papelitos de los nombres de animales, según indicaciones en las acciones previas.

- a. Informa a las chicas que ahora jugarán un rato. Para esto, pídeles que se pongan de pie y formen un círculo.
- b. Diles que a cada chica le entregarás un papelito con el nombre de un animal y no deben decírselo a nadie más. Serán 4 animales diferentes.
- c. Diles que ahora todas cerrarán los ojos y empezarán a caminar por el salón. A la cuenta de 3 harán el sonido del animal que les asignaron.
- d. Haz una prueba para ver si todas comprendieron la dinámica.

- e. Ahora pídeles que vuelvan a hacer el ejercicio. Mientras van haciendo el sonido del animal, irán caminando por todo el salón.
- f. Diles que abran los ojos y sigan haciendo el sonido de sus animales.
- g. Ahora pídeles que se unan con las chicas que están haciendo el mismo sonido que ellas (es decir, el mismo animal).
- h. Una vez se hayan agrupado según el sonido de los animales, pídeles que se den un aplauso. Diles que ese será su grupo de trabajo para hacer un ejercicio juntas.
- i. Recuerda que deben quedar conformados 4 grupos, distribuidos de la siguiente manera:

- Elefantas
- Leonas
- Lobas
- Águilas



### Actividad #6: El bazar

Tiempo: 25m

**Antes de la actividad:** Ten disponible los materiales para este momento: un libro técnico (cualquier disciplina), un martillo, un sartén con su cucharón, un espejo y un peine o cepillo.

- a. Explícales que cada grupo tendrá un objeto. Juntas hablarán sobre para qué sirve ese objeto y analizarán todas las formas en que puede ser utilizado por hombres y por mujeres. Pueden proponer cualquier forma.
- b. Una vez terminen de hablar en el grupo, prepararán una exposición para el resto del salón. No se pide que lo realicen en papelógrafo.
- c. Lo importante es que puedan encontrar formas de uso para hombres y para mujeres.
- d. Entrega los objetos de la siguiente forma:
  - Grupo Elefantas: un libro técnico (cualquier disciplina).
  - Grupo Leonas: un martillo.
  - Grupo Lobas: un sartén con su cucharón.
  - Grupo Águilas: un espejo y un peine.

- e. A pesar de que el ejercicio pide que las chicas busquen los usos para hombres y usos para mujeres, la expectativa principal es que a través de esta dinámica analicen y concluyan que no existen diferencias de usos entre hombres y mujeres. Sin embargo, esta información no se les debe explicar, pues se espera que sean ellas mismas quienes lleguen a dicha conclusión.
- f. Una vez hayan finalizado con sus trabajos de grupo, pasarán a las exposiciones.

### Actividad #7: Exposición grupal

Tiempo: 25m

- a. Pídeles que vuelvan a sus asientos y explícales que cada grupo tendrá 5 minutos para exponer el objeto y sus conclusiones sobre los usos que pueden darle hombres y mujeres.
- b. Explícales que mientras un grupo esté exponiendo el resto de los grupos debe permanecer en silencio y escuchando al grupo expositor. Si alguna tiene preguntas o comentarios lo podrá hacer cuando el grupo termine de presentar.
- c. Brinda un máximo de 5 minutos para la exposición de cada grupo. De tal manera que completarán 20 minutos por los 4 grupos. Los 5 minutos restantes los utilizarás para la reflexión de cierre de la actividad.
- d. Recuerda que la expectativa es que ellas puedan analizar y concluir que tanto hombres como mujeres pueden darles el mismo uso a los objetos. Si esta reflexión no sucede espontáneamente, motiva a que otras chicas opinen, haciendo preguntas como: ¿alguna de ustedes piensa diferente?, ¿les gustaría dar otra opinión?

**OJO:** Si al terminar las exposiciones y opiniones consideras que las chicas aún tienen poco o nulo análisis en cuanto a las normas sociales de género y distribución de tareas entre hombres y mujeres, retoma la exposición realizada en la actividad #3, además de mencionar las ideas para la reflexión ubicadas al final de esta actividad.



- e. Una vez hayan expuesto todos los grupos, a partir de los aportes de cada grupo, realiza la siguiente reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Todas las personas nacemos con los mismos derechos. No debemos creer que los hombres tienen más derecho que nosotras. Es decir, ambos tenemos derecho a ir a la escuela, ambos debemos hacer las tareas de la casa, ambos debemos disfrutar de tiempo libre y divertirnos.

## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:



- Un libro técnico puede y debe ser utilizado por hombres y por mujeres porque todas las personas tenemos derecho a estudiar y así desarrollarnos como profesionales.
- Un martillo puede ser utilizado por hombres y por mujeres, porque construir o reparar algo es una tarea que podemos realizar todas las personas. Las mujeres a veces no lo podemos utilizar porque nos enseñaron que esta tarea es de hombres; pero no debemos caer en esa trampa, nosotras podemos y debemos aprender, no es algo difícil. Aprender a usarlo nos dará libertad para reparar las cosas que necesitemos.
- Un sartén con su cucharón puede ser utilizado tanto por hombres como por mujeres, porque todos necesitamos comer y ambos debemos aprender a cocinar. Al igual que lo que pasa con el martillo que la gente cree que solo los hombres pueden utilizarlo y ya entendimos que las mujeres también somos capaces de usarlo. En este caso, la sociedad nos ha enseñado que los hombres no pueden aprender a cocinar o usar los utensilios de la cocina. Ahora sabemos que eso es un error, tanto ellos como nosotras debemos saber cocinar para podernos alimentar o ayudar en esas tareas de la casa. Aprender a cocinar dará libertad y autonomía cuando hombres y mujeres lo necesitemos.
- Un espejo y un peine puede ser utilizado tanto por hombres como por mujeres. Querer verse, cuidar su cara, peinar su cabello no es cuestión de mujeres. Tanto los hombres como las mujeres debemos amarnos y cuidarnos a nosotros mismos, no estar esperando que otra persona nos diga lo bonita o atractivas que somos.
- Este ejercicio nos enseña algo que se llama roles y estereotipos de género, es decir, cuando dividen algunos artículos o tareas separándolos para hombres y mujeres.
- Los estereotipos y roles de género están presentes en todas las partes de nuestra vida, en casa, en la escuela, en la calle, en las pláticas con las amigas, con la familia, con los amigos.
- Generalmente, las personas reproducen los roles y estereotipos de género sin siquiera darse cuenta, a lo cual se le llama normalización. Por eso debemos estar muy alertas y ahora que ya las conocemos debemos evitar repetirlos o reforzarlos en nuestra vida cotidiana, en la forma en que pensamos, actuamos, incluso evitando chistes o refranes machistas.

**Actividad #8: Exposición**

**Tiempo: 15m**

**Antes de esta actividad:** Mira el video ¿Cuál es la situación de República Dominicana en violencia de género?, conducido por Elaine Féliz. El contenido será importante para la exposición que realizarás.

- a. Para iniciar la actividad, facilita una lluvia de ideas preguntándoles: ¿Creen que existen príncipes que se convierten en villanos?



- b. Procura que 2 chicas respondan.

- c. Apoyándote en los recursos presentados en el manual de contenido 2 y el video sugerido, realiza la exposición sobre femicidios y diferentes formas de violencia hacia las mujeres, sobre todo hacia las niñas y las adolescentes en República Dominicana. Haciendo énfasis en los casos de violencia en uniones tempranas con hombres adultos.

- d. Al finalizar tu exposición pregúntales:

- ¿las niñas, las adolescentes, jóvenes y adultas tenemos derecho a vivir sin violencia?



- e. Motiva, al menos, 2 reacciones.



- f. Ahora consulta:

- ¿Qué le dirían a una amiga que está viviendo violencia?
- ¿Creen que haya casos en que se justifique que una mujer reciba violencia?



- g. Motiva, al menos, 3 reacciones.

- h. Al finalizar diles que ahora realizarán una actividad que les ayudará a ellas a recordar siempre que tienen derecho a vivir sin violencia.

- i. Si notas que las expresiones de las chicas acusan o culpan a las mujeres, dedica más tiempo para volver a explicar sobre el ciclo de la violencia que viven las mujeres, apóyate de las siguientes ideas para la reflexión.

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Nunca será culpa de las mujeres, nunca debemos decir: a ella le gusta o es su culpa porque nunca lo dejó. Recuerda que muchas mujeres crecieron recibiendo golpes en sus hogares, vivieron recibiendo gritos y, por eso, ven normal que un hombre les grite.
- A los hombres se les ha enseñado a ser violentos y controladores. Si ven que una mujer aguanta gritos pues ellos siguen siendo violentos, si la mujer quiere salir de la violencia algunas veces se ponen más agresivos. Es por ello que siempre debemos promover que las mujeres busquen ayuda legal y psicológica.
- Por eso se realizan estos encuentros para que ustedes desde chicas aprendan a detectar cuando alguien las quiere manipular. No debemos ver normal que un hombre les grite o las golpee. Que conozcan que existen leyes y organizaciones que las acompañarán en este proceso.
- La violencia que debemos prevenir no es solo la de las mujeres casadas, si ustedes tienen novio o un amigo o incluso algún desconocido que las esté presionando o violentando deben buscar ayuda. Tienen derecho a vivir sin violencia.
- Muchas veces las mujeres creen que algo es normal porque ven que a una gran cantidad de mujeres les sucede. Por ejemplo, que un hombre les pida dejar la escuela y se vayan a vivir con él es también una forma de violencia. Muchas chicas no ven esa violencia y creen que es normal porque todas lo hacen, es una práctica dañina, pero que de esta manera es normalizada por la sociedad.



### Actividad #9: Lazo de amor

Tiempo: 20m

**Antes de esta actividad:** Construye un lazo blanco grande con, al menos, 6 papelógrafos. Pon el lazo blanco en el centro del círculo conformado por las chicas. Ubica marcadores de diferentes colores cerca del lazo de papel. También ten listo un lazo blanco para cada chica (puedes hacerlo con cinta de tela).

- a. Pídeles que se pongan de pie y hagan un círculo y luego pide que se agarren las manos y vean ese gran lazo blanco del centro.

- b. Indícales que realizarán una pequeña actividad donde se recordarán a sí mismas que nunca aceptarán que un hombre o ninguna otra persona les pegue o les haga algún tipo de daño emocional, físico o sexual.
- c. Explícales que ese lazo representa un pacto de amor entre ellas consigo mismas. Escribirán una frase de poder que les recuerde lo valiosas e importantes que son. Puede ser una frase que les recuerde que nunca aceptarán que un hombre las violente o una frase de poder que les recuerde lo valiosas que son.
- d. Permíteles al menos 5 minutos para que piensen su frase de poder.
- e. Al finalizar los 5 minutos pídeles si alguna quiere compartir su frase de poder. Tú también comparte la tuya. Utiliza la siguiente frase de poder:

*“Soy valiosa y en mi vida no permitiré violencia contra mí”.*

- f. Ahora diles que se sientan libres de ir a escribir sus frases de poder en cualquier parte dentro del plazo.
- g. Cuando cada una termine de escribir su frase le entregarás su lazo blanco (o se lo pondrás tú misma).
- h. Al finalizar, pídeles que se sienten en el piso al lado del lazo y toma una foto a todo el grupo.



**Actividad #10: Cierre y anuncio**

**Tiempo: 10m**

- a. Pídeles que vuelvan a sus asientos.
- b. Indaga ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó? Permite que participen, al menos, de 3 a 5 chicas.
- c. Agradece a todas por su participación en este encuentro y exprésales lo siguiente:

*“Cada vez que ustedes participan en un encuentro dan un gran paso positivo hacia adelante, un paso que les da la oportunidad de aprender, crecer y compartir para que sus vidas sean cada vez mejores. Queremos que todos los encuentros sean entretenidos y de mucho aprendizaje para ustedes. Gracias por dar ese paso y venir para que crezcamos todas juntas”.*

- d. Para terminar indica a las chicas el día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.

ENCUENTRO #2

SER DIFERENTE ES CHÉVERE



<p><b>Ficha del Encuentro #2: Ser diferente es chévere</b></p>		<p><b>Duración: 2 horas</b></p>
<p><b>Objetivos de aprendizaje:</b></p>	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprenden que cada persona es diferente, y que es importante respetar la diversidad.</li> <li>• Valoran la diversidad racial dominicana, todos sus colores y rasgos físicos.</li> <li>• Aplican elementos relacionados al análisis de las normas sociales de género.</li> <li>• Describen en sus propias palabras los impactos negativos de los estereotipos y las normas sociales y de género.</li> </ul>	
<p><b>Competencias para desarrollar:</b></p>	<p>Pensamiento crítico.</p>	
<p><b>Temas y conceptos clave:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estereotipos de belleza física, diversidad racial y cultural.</li> </ul>	

Agenda #2

<p><b>La marcha de la autenticidad</b></p>		<p><b>Duración 20m</b></p>
<p><b>1</b></p>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Reconocerán las características que les hacen ser únicas.</p>	
<p><b>Belleza y diversidad</b></p>		<p><b>Duración 15m</b></p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Analizarán los estereotipos de belleza a partir de revisar 4 tipos de figuras femeninas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 papelógrafos. Cada papelógrafo tendrá dibujada diferentes tipos de mujer.</li> </ul>	

<b>Historia de la belleza</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Expondrás sobre la belleza y los estereotipos.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafos con la información para la exposición.</li> </ul>	
<b>Dinámica: canasta revuelta</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Jugarán una dinámica con los nombres de 4 frutas diferentes para luego conformar 4 grupos de trabajo.</p>	
<b>Juego: Soy yo</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Propondrán formas alternativas de belleza femenina (de forma grupal) y luego se dibujarán a sí mismas y escribirán su frase de poder para sentirse bellas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 papelógrafos (uno para cada grupo).</li> <li>• 8 marcadores (2 para cada grupo). Una hoja blanca y un lápiz para cada chica.</li> </ul>	
<b>Exposición grupal</b>		<b>Duración 25m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentarán los resultados de su trabajo grupal.</li> <li>• Se realizará una reflexión final basada en las normas sociales de género y la belleza.</li> </ul>	
<b>Cierre</b>		<b>Duración 5m</b>
<b>7</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Compartirán sus apreciaciones sobre el encuentro y conocerán la fecha, la hora y el lugar del próximo encuentro.</p>	



## ACCIONES PREVIAS:

- Revisa el manual de contenido #2. Aprópiate de los temas y recuerda revisar los recursos de cada actividad, donde también aparecen los temas para cada exposición que realizarás.
- Recuerda que, al menos, los 30 minutos antes que empiece el encuentro corresponden a la llegada y ubicación de las participantes, se debe firmar lista de asistencia.
- Actividad #2: Elabora 4 papelógrafos. Cada papelógrafo tendrá dibujada a una mujer. 1 mujer de baja estatura y cabello liso, 1 mujer delgada con pechos pequeños, 1 mujer con sobre peso, 1 mujer alta y con cabello afro. Puedes dibujarlas o recortar fotografías en alguna revista.
- Actividad #3: Papelógrafos con la información para la exposición indicados en el manual de contenido #2, en la sección de recursos.
- Actividad #5: Consigue 4 papelógrafos (uno para cada grupo) y 8 marcadores (2 para cada grupo). Una hoja blanca y un lápiz para cada chica.



## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Los estereotipos de género son aquellas ideas o creencias aceptadas por la sociedad relacionadas con cuál debería ser el rol de los hombres y las mujeres. Es decir, son generalizaciones sobre cómo deberían ser hombres y mujeres, y se dice generalizaciones porque pretenden que todas las mujeres y todos los hombres sean de una determinada manera.
- La belleza sigue siendo considerada un atributo exclusivamente femenino porque es uno de los múltiples mecanismos de dominación patriarcal que mantienen la desigualdad entre hombres y mujeres; por ejemplo, que las mujeres estén preocupadas y ocupadas en su imagen apartándose de los espacios de poder y toma de decisión.
- Cada persona es única porque es diferente, físicamente y en personalidad. Querer parecerse a otras personas por fuera es una señal de baja autoestima. La belleza real no es física, todos los cuerpos cambian y caducan con el tiempo.

- Nunca deben comprarse a otras mujeres o personas. Deben de tener sus propios objetivos, y no sentirse celosas o con ganas de experimentar el éxito de otras. Cada quién sigue su propia carrera en la vida, a veces se avanza más y otras veces se va más lento.
- Los medios como la televisión, las redes sociales y la publicidad, venden imágenes de cómo debe verse una mujer sensual y bonita. Esas imágenes no son reales y no representan una mujer fuerte y única.
- Las muñecas barbies y los filtros de aplicaciones como Instagram y Snapchat son ejemplos de los estereotipos de belleza que venden los medios y la sociedad.
- Los estereotipos funcionan como moldes y presionan a las chicas a encajar en ellos continuamente; cuando son niñas, cuando son adolescentes y cuando son mujeres adultas. Si no encajan en estos moldes se activa una serie de castigos que van desde las burlas e insultos (porque no te ves así), pasando por la exclusión hasta la violencia física y sexual.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #2

### Actividad #1: La marcha de la autenticidad

Tiempo: 20m

- a. Pide a las chicas que piensen en algo que **"las hace ser únicas"**. Por ejemplo: Soy Laura y soy única porque soy buena en matemáticas. Diles que les darás 2 minutos para que piensen en su respuesta.
- b. Pasado el tiempo, pídeles que se tomen de las manos y hagan un círculo.
- c. Explícales que dirán la siguiente frase mientras están aplaudiendo:

*"Somos bellas, somos valientes. Ahora es el turno de: (nombre de una chica)"*

- Empieza la ronda, ¡presentándote a ti misma!, es decir, que en la primera ronda ellas dirán tu nombre.
- d. Cuando termines tu frase, todas las chicas volverán a aplaudir la frase:

*"Somos bellas, somos valientes. Ahora es el turno de: (di el nombre de una chica)"*

- e. Así sucesivamente hasta que todas las chicas hayan dado su respuesta.

- f. Motiva a que el resto del grupo aplauda y de la bienvenida a cada una de las chicas cuando se presenten.
- g. Al finalizar, pídeles que se den un aplauso y felicítalas por todas las respuestas que dieron. Diles que pueden volver a sus asientos.

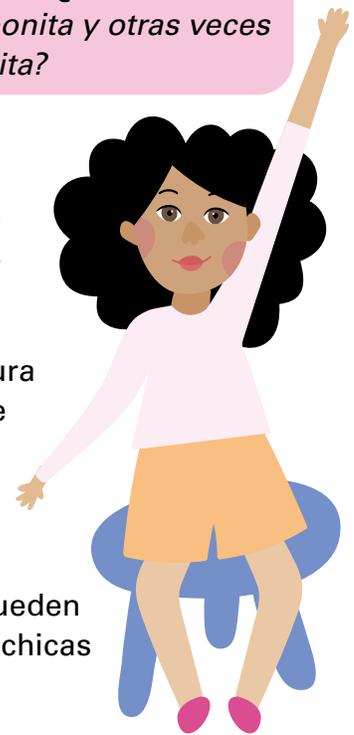
**Actividad #2: Belleza y diversidad****Tiempo: 15m**

**Antes de esta actividad:** Ten listos 4 papelógrafos que se indican en las acciones previas.

- a. Empieza diciéndoles lo siguiente:

*“hoy por la mañana me estaba acordando de aquel ejercicio que hicimos de vernos en el espejo. Y nos dijimos nuestra frase de poder. ¿Se acuerdan? Entonces me puse a pensar, ¿por qué a veces me siento bonita y otras veces no tanto? Y también pensé, ¿cómo se ve una mujer bonita?”*

- b. Motiva la participación de, al menos, 3 chicas.
- c. Diles que diseñaste 4 tipos de mujeres, aunque existen muchos más tipos de mujeres, escogiste esas 4 figuras para hacer el siguiente ejercicio.
- d. Dirígete al papelógrafo que tiene 1 mujer de baja estatura y cabello liso, y pídeles que levanten la mano las que piensan que ella es bonita.
- e. Escribe en el papelógrafo el número de chicas que levantaron la mano. Cuando estén haciendo la votación recuérdales que no pueden repetir, solo pueden levantar la mano para una de ellas. Si alguna de las chicas quiere cambiar su voto puede hacerlo.
- f. Haz lo mismo con las otras 3 mujeres en cada papelógrafo.
- g. Al finalizar, si algunas chicas cambiaron su voto de un papelógrafo a otro, pregúntales ¿por qué decidieron cambiar?
- h. Luego escoge, al menos, 2 chicas que votaron por cada papelógrafo y pregúntales ¿por qué piensan que esa chica es bonita?
- i. Escribe en el papelógrafo las características que mencionen.
- j. Agradéceles por participar de este ejercicio. Pasa inmediatamente a la siguiente actividad.



**Actividad #3: Historia de la belleza**

**Tiempo: 15m**

**Antes de esta actividad:** prepara los papelógrafos que aparecen en los recursos recomendados para esta actividad en el manual de contenido #2.

- a. Abre el momento diciéndoles:

*“me pareció muy importante escuchar de ustedes las distintas formas en que vemos la belleza. Todas las mujeres somos diferentes, pero ¿por qué será que a unas les decimos bonitas y a otras no o no tanto?”*

- b. Realiza la exposición, a partir de los aportes de las chicas y la recomendación que se realiza en los recursos del manual de contenido 2, sobre los estereotipos de belleza y el impacto que tiene en la vivencia de las mujeres. Esta exposición también menciona la relación de estos estereotipos con las normas sociales de género.
- c. Al finalizar la exposición motiva que, al menos, 3 chicas compartan qué aprendieron de este ejercicio.
- d. Agradece a las chicas por su participación. Finaliza con una breve reflexión tomando en cuenta las siguientes ideas:

**IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:**

- Las dominicanas y los dominicanos son bastante diversas en cuanto a su aspecto físico: color de piel, tipo de cabello, forma de ojos, estatura y contextura física.
- La población dominicana es, en su mayoría, negra y mulata; y la identidad de su sociedad tiene una alta presencia de elementos culturales negros.
- No ha sido fácil ni común para las personas dominicanas aceptar que son negros, porque la historia y la educación local del país ha decido valorar el legado europeo o blanco sobre el africano. Por eso, no les enseñan sobre la historia y la herencia africana dominicana en las escuelas.
- Es importante que reconozcan y amen su propia diversidad, y que entiendan que no importa el color de su piel o la forma de su cabello, son hermosas porque son únicas.
- La aprobación que buscan las personas a través de los seguidores y likes en Instagram o Facebook no se traduce en éxito en la vida real.

## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

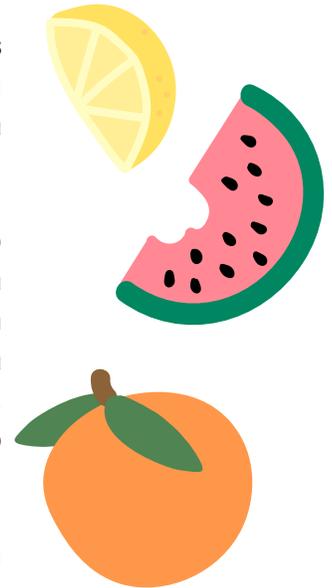
- El prestigio social o éxito real se consigue a través de metas vocacionales, buenas relaciones
- sociales y familiares, y la conquista de la independencia, a través de un esfuerzo propio.
- La felicidad no se encuentra en los bienes materiales y el lujo, sino en valores como el respeto, el amor, la salud, las relaciones saludables, los objetivos personales y un plan de vida para conquistar sueños.



## Actividad #4: Dinámica: canasta revuelta

Tiempo: 10m

- Diles que ahora realizarán un pequeño juego. Les dirás a cada una el nombre de una fruta.
- A la primera chica dile que es una piña, la segunda es chinola, la tercera es mango, la cuarta es un coco. Luego la quinta chica será otra vez piña y así sucesivamente hasta nombrar a todo el grupo en el círculo.
- Explica que cada vez que se diga el nombre de su fruta, solo esas frutas cambiarán de sillas. Cuando se diga: Canasta Revuelta, todas las frutas cambiarán de lugar y buscarán otra silla. La persona que esté dirigiendo la dinámica buscará dónde sentarse y siempre alguien quedará de pie. Quien queda de pie es quien dirigirá otra ronda de cambio entre frutas.
- Empezarás tú y luego seguirá el turno de quienes vayan quedando sin silla. Se pueden realizar unas cuatro o cinco rondas para animar al grupo.
- Una vez se hayan completado las rondas, pide a las chicas que se reúnan en su grupo con las que tienen el mismo nombre de fruta.
- Una vez agrupadas diles que realizarán un juego muy interesante.



**Actividad #5: Juego Soy yo**

**Tiempo: 30m**

**Antes de esta actividad:** Ten listo 4 papelógrafos (uno para cada grupo) y 8 marcadores (2 para cada grupo). Una hoja blanca y un lápiz para cada chica.

- a. Explícales que para la primera parte del ejercicio tendrán 15 minutos. La primera parte es grupal y la segunda parte individual.
- b. Diles que en grupo dibujarán la silueta de una mujer y le escribirán una frase de poder sobre su propia belleza.
- c. Explícales que lo principal no es hacer una silueta de mujer con la belleza tradicional, sino que tenga características diferentes y que todas la sigan considerando bella.
- d. Una vez hayan terminado de hacer el trabajo grupal, tendrán 15 minutos para hacer su trabajo individual.
- e. En su hoja en blanco se dibujarán a sí mismas, escribirán una frase de poder para ellas mismas sobre sus propias bellezas.
- f. También escribirán en su hoja:
  - ¿Qué es lo que más y qué es lo que menos te gusta de ti?
  - ¿En tu personalidad qué te hace ser única? – pueden responder lo mismo que expresaron en el primer ejercicio.

**Actividad #6: Exposición grupal**

**Tiempo: 25m**

- a. Explícales que cada grupo de frutas pasará a exponer solamente lo que trabajaron en sus grupos, no lo que hicieron de forma individual.
- b. Cada grupo tendrá 5 minutos para explicar la mujer que dibujó, las características físicas que tiene y la frase de poder que seleccionaron.
- c. Cada vez que termine un grupo pregúntales: ¿por qué creen que esa apariencia es considerada una forma de belleza?
- d. Una vez hayan terminado de exponer y compartir sus resultados, realiza una reflexión final, apóyate de las siguientes ideas:

**IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:**

- Recordemos que hemos venido hablando sobre las normas sociales de género, esas normas presionan principalmente a las mujeres, porque como si fuera una receta única le instruye cómo debe ser una mujer que la sociedad considere bonita. Se dice que para ser atractivas debemos ser altas, blancas o morenas sexys, que debemos usar maquillaje, tacos, pelo alisado o faldas cortas.

## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Recordemos que hemos venido hablando sobre las normas sociales de género, esas normas presionan principalmente a las mujeres, porque como si fuera una receta única le instruye cómo debe ser una mujer que la sociedad considere bonita. Se dice que para ser atractivas debemos ser altas, blancas o morenas sexys, que debemos usar maquillaje, tacos, pelo alisado o faldas cortas.
- Hay hombres que se aprovechan de eso y nos endulzan el oído, o regalándonos ropa y maquillaje para que nos sintamos bonitas. Sin embargo, ahora que ya tenemos esta información no caigamos en la trampa.
- Cada chica es única porque es diferente, físicamente y de personalidad. Las dominicanas somos bastante diversas en cuanto a nuestro aspecto físico: color de piel, tipo de cabello, forma de ojos, estatura y contextura física.
- Es importante que respetemos nuestras diferencias físicas y de pensamiento, entendiendo que todas somos hermosas porque somos únicas. La belleza está en la diversidad.
- Por lo tanto, no necesitamos que alguien nos venga a decir “que bonita te ves” o “yo puedo darte lo que quieras para que te sientas bonita”. Nosotras YA SOMOS bonitas y nos amamos y aceptamos como somos.
- No tenemos por qué subir fotos o videos provocativos para sentirnos bonitas, porque nosotras YA SOMOS bonitas y nos amamos y aceptamos como somos.



## Actividad #7: Cierre

Tiempo: 5m

- a. Diles que antes de terminar te gustaría saber ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó?
- b. Permite que participen, al menos, de 3 a 5 chicas.
- c. Agradece a todas por su participación en este encuentro. Indica el día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.

ENCUENTRO #3

TODO CAMBIA



 <b>Ficha del Encuentro #3: Todo cambia</b>		<b>Duración: 3 horas</b>
<b>Objetivos de aprendizaje:</b>	Al finalizar el encuentro, las chicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprenden los cambios físicos y emocionales que pasan durante la pubertad y la adolescencia como procesos naturales.</li> <li>• Identifican formas de experimentar y sobrellevar los cambios físicos y emocionales que están experimentando.</li> </ul>	
<b>Competencias para desarrollar:</b>	Autocuidado.	
<b>Temas y conceptos clave:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocuidado, pubertad, educación integral en sexualidad, salud sexual y reproductiva, menstruación, gestión menstrual.</li> </ul>	

Agenda #3

<b>Juego: El conejo de la suerte</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>1</b>	<b>Detalle</b> Compartirán sus conocimientos sobre los cambios en la pubertad y la menstruación.	
<b>Exposición: Los cambios del cuerpo</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>2</b>	<b>Detalle</b> Exposición para explicar cómo, cuándo y por qué ocurren los cambios en el cuerpo desde niña, adolescente a joven.	
	<b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo con la información indicada para la exposición.</li> <li>• Tape, marcadores.</li> </ul>	

<b>Dinámica: casas y conejos</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>3</b>	<b>Detalle</b> Conformarán 4 grupos	
<b>Trabajo grupal: la chica</b>		<b>Duración 25m</b>
<b>4</b>	<b>Detalle</b> Dibujarán una chica imaginaria y mostrarán cómo era cuando niña y cómo es en la actualidad (le pondrán nombre, definirán sus características físicas).  <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 papelógrafos (uno para cada grupo),</li> <li>• 4 pegamentos, tiras de hilo de tejer de diferentes colores</li> <li>• 20 marcadores de colores (5 para cada grupo).</li> </ul> 	
<b>La menstruación</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>5</b>	<b>Detalle</b> Se expondrá sobre la menstruación y la importancia de conocer nuestro ciclo menstrual, así como los cuidados físicos previos, durante y posteriores.  <b>Materiales y recursos</b> Papelógrafo, tape, marcadores.	
<b>Trabajo grupal: la chica</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>6</b>	<b>Detalle</b> Continuarán trabajando con su chica imaginaria. Esta vez escribirán los síntomas y hábitos de higiene que tiene su chica durante la menstruación.  <b>Materiales y recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 papelógrafos (uno para cada grupo)</li> <li>• 4 pegamentos, tiras de hilo de tejer de diferentes colores (negro, amarillo, rojo, violeta)</li> <li>• 20 marcadores de colores (5 para cada grupo). Integra los siguientes colores: azul, negro, verde, rojo.</li> </ul>	

<b>Las emociones</b>		<b>Duración 15m</b>
<b>7</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se expondrá sobre los cambios en las emociones que forman parte de la vida y sexualidad de las niñas y las adolescentes.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicóloga del club.</li> <li>• Papelógrafo, tape, marcadores.</li> </ul>	
<b>Trabajo grupal: la chica</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>8</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Continuarán trabajando con su chica imaginaria. En este caso escribirán 1 frase de poder para cuando la chica está enojada y otra frase de poder para cuando está triste.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 papelógrafos (uno para cada grupo)</li> <li>• 4 pegamentos, tiras de hilo de tejer de diferentes colores (negro, amarillo, rojo, violeta)</li> <li>• 20 marcadores de colores (5 para cada grupo). Integra los siguientes colores: azul, negro, verde, rojo.</li> </ul>	
<b>Exposición grupal</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>9</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Compartirán con el resto del grupo los resultados del trabajo con sus chicas imaginarias.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape.</li> </ul>	
<b>Conclusión y cierre</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>10</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se presentará un breve resumen de los resultados del encuentro y se reforzarán los mensajes clave.</p>	



## ACCIONES PREVIAS:

- Revisa el manual de contenido #2. Aprópiate de los temas y recuerda revisar los recursos de cada actividad, donde también aparecen los temas para cada exposición que realizarás.
- Recuerda que, al menos, los 30 minutos antes que empiece el encuentro corresponden a la llegada y ubicación de las participantes, se debe firmar lista de asistencia.
- Actividad #4, #6 y #8: 4 papelógrafos (uno para cada grupo) 4 pegamentos, tiras de hilo de tejer de diferentes colores (negro, amarillo, rojo, violeta) 20 marcadores de colores (5 para cada grupo). Integra los siguientes colores: azul, negro, verde, rojo.
- Actividades #2, #5 y #7: prepara los papelógrafos para las exposiciones a partir de los recursos indicados en el manual de contenido #2.
- Ten presente que debes guardar los dibujos de las 4 chicas de los trabajos grupales, pues la utilizarán en el último encuentro del módulo 2.



## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo.<sup>1</sup>
- Aunque las chicas tengan información sobre los cambios que tendrán, igual experimentan temores o preocupaciones sobre esta etapa, entre ellas: desarrollo de los senos, cambios en su figura, su estatura, vello corporal y la menstruación.
- Es importante hablar abiertamente sobre la pubertad, porque puede ayudar a evitar vergüenzas y estigmas.
- Sin generar temor o rechazo, es importante hablar con las chicas sobre algunos de los nuevos cuidados que deben tener, sobre todo cuando empiezan a ser más frecuentemente acosadas directa o indirectamente por hombres mayores o chicos de sus edades.

<sup>1</sup> <https://acortar.link/n8tHN8>

- Es importante que las niñas y las adolescentes conozcan los cambios que les sucederán a sus cuerpos y en los de sus compañeros varones, para que entiendan lo que les está pasando, y reciban estos cambios con naturalidad.
- El conocimiento sobre el sistema reproductivo de ambos sexos es crucial para que todas las personas manejen un autocuidado responsable e informado.
- Los cambios de la pubertad y en la adolescencia son transformaciones anatómicas y fisiológicas, producidas por la acción de las hormonas sexuales femeninas (progesterona y estrógenos) y masculinas (testosterona).

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #3

### Actividad #1: Juego: El conejo de la suerte

Tiempo: 15m

- a. Empieza dándoles la bienvenida a todas, agradeciendo su participación a este encuentro.
- b. Pídeles que se sienten en el piso (si no hay condiciones, entonces que se queden sentadas en sus sillas). Diles que jugarán el conejo de la suerte.
- c. A la primera chica que le toque responder tendrá que decirle al grupo: su nombre, su edad y mencionar una marca de toallas sanitarias.
- d. Después que hayan respondido al menos 3 chicas, diles que esta vez las siguientes chicas responderán: su nombre, edad y responderán a qué edad creen que les llega la menstruación comúnmente a las chicas.
- e. Después que hayan pasado al menos 3 chicas, diles que las siguientes chicas responderán: su nombre, edad y mencionarán un cambio que ocurre en el cuerpo cuando inicia la pubertad.
- f. Al finalizar el juego habrán participado al menos 9 chicas. Esta información que digan te servirá como diagnóstico sobre lo que saben sobre la pubertad, pero también sobre cómo actúan o cómo reaccionan ante este tema.
- g. Agradéceles su participación y diles que pueden regresar a sus sillas.

**Actividad #2: Exposición: Los cambios del cuerpo****Tiempo: 20m**

**Antes de esta actividad:** Prepara tus papelógrafos con la información del manual de contenido del módulo 2.

a. Empieza diciéndoles que:

*“hablaremos de algo que todas hemos vivido o que algunas apenas lo están viviendo. Son cambios naturales que vivimos por haber nacido mujeres. Los hombres tienen también otros cambios. Por eso hoy hablaremos y saldremos de varias dudas que a veces tenemos”.*

b. Inicia tu exposición sobre los cambios físicos del cuerpo, basado en las indicaciones del manual de contenido #2.

c. Recuerda no profundizar en los cambios emocionales ni en la menstruación, pues estos lo verán en las siguientes exposiciones.

d. Una vez finalices tu exposición, abre un espacio para preguntas o comentarios sobre los cambios físicos. Si no hubiera preguntas puedes hacer tú las siguientes preguntas. Por cada pregunta motiva la participación de, al menos, 2 o 3 chicas.

- ¿Cuáles cambios físicos tenemos las mujeres?
- ¿Cuáles cambios físicos tienen los hombres?
- ¿Cuáles cambios son comunes y los tienen tanto chicos como chicas?
- ¿Por qué a unas chicas le crecen más los senos que a otras?
- ¿Por qué es importante que conozcamos sobre estos cambios físicos en nuestros cuerpos?



e. Si consideras que debes ampliar más información o análisis sobre los cambios físicos, repite de tu exposición lo que consideres oportuno o cierra con las siguientes ideas para la reflexión:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Cada chica adolescente es única y experimentará la pubertad en tiempos diferentes y de formas distintas.
- Esta etapa de cambios físicos no es solo lo que vemos por fuera (es decir, no solo son los senos, el vello o las caderas), sino que por dentro tenemos muchos más cambios.
- Todos estos cambios son normales y naturales; debemos vivirlos sin vergüenza.
- Tampoco debemos compararnos con otras chicas ni sentirnos mal. Cada chica es diferente y vivirá su proceso a su tiempo y de una forma distinta.
- Recordemos cuando hablamos sobre los estereotipos de género. La gente nos quiere hacer creer que hay un solo tipo de cuerpo y de belleza, que es la más bonita.
- Pero ahora que ya hemos conocido sobre cómo se construyen los estereotipos, no vamos a caer en la trampa de querer ser todas iguales ni tampoco creer que solo hay una belleza válida.
- Ser diferente es parte de la vida. Es lo que nos hace ser únicas y especiales.



### Actividad #3: Dinámica: casas y conejos

Tiempo: 10m

- a. Explica que jugarán con una dinámica llamada casas y conejos.
- b. Pídeles que se unan 3 chicas. 2 de ellas unirán sus manos hacia arriba como formando una casa. La otra chica estará en el medio y será un conejo.
- c. Explícales que cuando tú digas: **conejo**, todas las chicas que son conejos se moverán de una casa a otra, es decir, las chicas que están en el medio buscarán otras casas. Cuando digas: **casa**, entonces las que se moverán serán las 2 chicas y las que son conejos no se moverán. Cuando digas **terremoto**, se moverán todas y formarán nuevas casas con nuevos conejos. También podrás decir, casas con 3, 4 o 5 conejos.
- d. Practica al menos 2 veces hasta confirmar que todas entendieron el juego.
- e. Luego, realiza la dinámica y juega con varias opciones como: casa, conejo, casas con 2 conejos, casas con 6 conejos, terremoto.

- f. Al finalizar la dinámica debes lograr que queden conformadas 4 casas y cada una con igual número de conejos. Por ejemplo, si en el encuentro hay 20 chicas, entonces serán 4 casas (8 chicas) con 3 conejos cada una, para un total de 20 chicas.
- g. La dinámica terminará con 4 grupos de chicas. Estos grupos trabajarán 3 ejercicios durante todo el encuentro.
- h. Diles que a continuación, realizarán el primer ejercicio.

**Actividad #4: Trabajo grupal: la chica****Tiempo: 25m**

**Antes de esta actividad:** Prepara los materiales indicados para esta actividad.

- a. Reunidas en sus grupos, explícales que iniciarán una ronda de ejercicios creativos. Esta vez construirán una chica.
- b. En el papelógrafo que tienen asignado dibujarán del lado izquierdo una niña de, aproximadamente, 10 años, y del lado derecho otra chica de 15 años.
- c. Todas juntas deberán definir cómo será la de 15 años: es decir, estatura, color y largo de cabello, peso, busto, si tiene o no acné, vestimenta y nombre.
- d. Lo principal del ejercicio es que sea una decisión y construcción conjunta en el que todas se pongan de acuerdo.
- e. Cuando los grupos estén trabajando, gestiona y supervisa que todas las chicas estén participando.
- f. Al finalizar, volverán a sus asientos. No presentarán a su chica todavía.
- g. Ahora escucharán tu siguiente exposición.

**Actividad #5: La menstruación****Tiempo: 15m**

**Antes de esta actividad:** Prepara tus papelógrafos con la información del manual de contenido del módulo 2.

- a. Empieza diciéndoles que:

*“Uno de los cambios que a muchas chicas les asusta, pero que al mismo tiempo nos acompañará casi por 35 años de nuestras vidas, es la menstruación”.*

- b. Pregúntales al menos a 3 chicas ¿qué es la menstruación?
- c. Agradece sus respuestas e inicia tu exposición sobre la menstruación tomando en cuenta sus aportes y el manual de contenido.
- d. Recuerda no profundizar en los cambios emocionales, pues estos lo verán en las siguientes exposiciones.



- e. Una vez finalices tu exposición, abre un espacio para que ellas hagan sus preguntas o comentarios sobre la menstruación. Si no hubiera preguntas puedes hacer tú las siguientes preguntas. Por cada pregunta motiva la participación de, al menos, 2 o 3 chicas.
- ¿Qué pasa en nuestro cuerpo antes de que llegue la menstruación o el periodo?
  - ¿Cuándo nos llega la menstruación ya somos mujeres adultas?
  - ¿Qué cuidados debemos tener cuando nos llega la menstruación?
- f. Si consideras que debes ampliar más información o análisis sobre la menstruación, repite de tu exposición lo que consideres oportuno o cierra con las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Cada chica adolescente es única y experimentará la menstruación en tiempos diferentes.
- De 11 a 16 años es lo más común, pero también es normal si llega antes o después de ese rango de edad.
- La menstruación es una etapa natural que todas las mujeres vivimos, debemos vivirla como algo totalmente natural y sin vergüenza.
- Es importante anotar el día que nos llegó para que el próximo mes no nos tome de sorpresa. Además, es una forma de amor propio el conocernos y cuidarnos a nosotras mismas.
- Al iniciar la menstruación significa que nuestro cuerpo está funcionando correctamente.
- También al tener la menstruación significa que nuestro cuerpo ya está ovulando y podemos quedar embarazadas si no nos protegemos al tener relaciones sexuales.
- Aunque menstruemos no significa que ya estamos listas para quedar embarazadas, por eso es muy importante cuidarnos y evitar un embarazo o una infección de transmisión sexual.



**Actividad #6: Trabajo grupal: la chica****Tiempo: 20m**

- a. Pídeles que nuevamente se reúnan con su grupo y vuelvan a sus chicas dibujadas en el papelógrafo.
- b. Esta vez, al lado de sus caderas o vulva dibujarán una toalla sanitaria, e incluso pueden dibujar un poco del sangrado sobre ella.
- c. Luego, con un marcador azul harán un listado de los síntomas que tiene su chica antes de que le llegue la menstruación.
- d. Ahora con un marcador verde escribirán 3 hábitos de higiene que tiene su chica durante la menstruación.
- e. Lo principal del ejercicio es que sea una decisión y construcción conjunta en el que todas se pongan de acuerdo.
- f. Cuando los grupos estén trabajando, gestiona y supervisa que todas las chicas estén participando.
- g. Al finalizar, volverán a sus asientos. No presentarán a su chica todavía.
- h. Primero escucharán la exposición de la actividad #7.

**Actividad #7: Las emociones****Tiempo: 15m**

**Antes de esta actividad:** Esta exposición será realizada por la psicóloga del club. Recuerda que deben preparar los papelógrafos para la exposición con la información brindada en el manual de contenido del módulo 2.

- a. Empieza diciéndoles que:

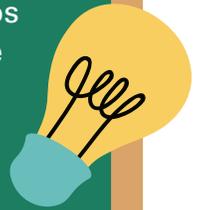
*“Ya hablamos sobre los cambios físicos y aprendimos que en esta etapa nuestro cuerpo cambia muchísimo su apariencia. También comprendimos todo lo que sucede antes, durante y después de la menstruación. Pero ahora, hablaremos de nuestras emociones, es decir, ¿qué sentimos en esta etapa de tantos cambios?”*

- b. Pregúntales al menos a 3 chicas ¿nuestras emociones cambian de niña a adolescente?
- c. Agradece sus respuestas e inicia tu exposición sobre las emociones, según aparece recomendado en el manual de contenido #2, en la sección de recursos.

- d. Una vez finalices tu exposición, abre un espacio para que ellas hagan sus preguntas o comentarios sobre las emociones en esta etapa. Si no hubiera preguntas puedes hacer tú las siguientes preguntas. Por cada pregunta motiva la participación de al menos 2 o 3 chicas.
- ¿Por qué a veces nos sentimos más enojadas o frustradas?
  - ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos muy tristes?
- e. Si consideras que debes ampliar más información o análisis sobre las emociones, repite de tu exposición lo que consideres oportuno o cierra con las siguientes ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Debemos aprender a conocernos. Así como sabemos cómo actuarán nuestras amigas cuando pasa algo, primero debemos conocernos nosotras. ¿Qué me gusta, qué no?, ¿qué me hace enojar y qué me hace feliz?
- Una vez conozcamos nuestras emociones debemos aprender a manejarlas. Por ejemplo, si sabemos que nos enojamos demasiado por algo, entonces debemos evitar seguir escuchando o haciendo lo que nos hace enojar. No significa salir huyendo sino decirnos palabras de calma a nosotras mismas.
- Si, por el contrario, estamos muy tristes debemos evitar estar solas o, peor aún, buscar a personas que no nos darán un buen consejo.
- Recordemos que a veces hay hombres que se aprovechan de que nos sentimos tristes y nos ofrecen castillos o darnos muela. Lo que quieren es aprovecharse de nosotras y entonces nos dejan peor.
- Somos muy inteligentes y sabemos que debemos evitar que nos utilicen como objetos de diversión o como objetos sexuales.



#### Actividad #8: Trabajo grupal: la chica

Tiempo: 20m

- a. Explícales que volverán por última vez donde la chica que están construyendo.
- b. Se reunirán en sus grupos. Esta vez encontrarán y escribirán una frase de poder para su chica cuando esté enojada. Otra frase de poder para cuando se sienta triste, y una frase de poder para cuando esté feliz.
- c. Antes de terminar el tiempo de esta actividad, elegirán a 2 chicas de cada grupo que pasarán a presentar los resultados de sus chicas creadas.

**Actividad #9: Exposición grupal****Tiempo: 30m**

- a. Ahora cada grupo expondrá desde el inicio a su chica. Explicando su nombre, apariencia física y los cambios que tuvo desde que tenía 10 años hasta los 15 años que tiene actualmente.
- b. Todos los grupos expondrán esa primera parte.
- c. Toma tus anotaciones sobre la apariencia que definen para las chicas. Por ejemplo, si todas son delgadas y altas, si todas tienen bustos grandes o utilizan ropa sexualizada. Esto podrás mencionarlo al final de todas las exposiciones grupales.
- d. La segunda ronda de exposiciones presentará los síntomas previos a la menstruación y los 3 hábitos de higiene de cada chica.
- e. Para finalizar, en la tercera ronda presentarán las 2 frases de poder que definieron para cada chica.
- f. Una vez hayan expuesto todos los grupos, agrádeceles por el excelente trabajo que realizaron y pídeles que se den la mano entre ellas y se digan felicidades.
- g. Ahora pídeles que regresen a sus asientos. (Guarda los 4 dibujos de chicas que construyan porque las utilizarás en el encuentro #6.)

**Actividad #10: Conclusión y cierre****Tiempo: 10m**

- a. Expresa lo siguiente:

*“Me siento muy orgullosa de ustedes, porque han ido creciendo y teniendo muchos cambios positivos. Esta vez no me refiero a cambios físicos (en sus cuerpos), sino en sus formas de ser, formas de expresarse, han ido creando y aprendiendo mucho sobre ustedes mismas, sobre cómo cuidarse y crear un mejor futuro para sus vidas.*

*Y ese es el mejor cambio que pueden tener. No se enfoquen en que si soy alta o bajita, flaca o gordita, todas estas características nos hacen ser diferentes, pero no son los más importantes. Porque no eres ni más ni menos persona por ser flaca o por ser alta o baja.*

*Pero si cambiamos nuestra mentalidad para bien estamos haciendo el mejor cambio en nuestra vida. Tomemos decisiones positivas en nuestras vidas, por ejemplo, que en vez de irnos de fiesta prefiramos seguir estudiando y cumplir nuestras metas, amémonos a nosotras mismas.*

*Esas son las mejores decisiones que podemos tomar en esta etapa tan maravillosa de cambio”.*

b. Luego agrega algunas de estas ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Recordemos que en los cambios físicos debemos comprender que no todas somos iguales, que ser diferentes es lo que nos hace especiales. No somos ni debemos ser fotocopia de nadie, ni siquiera de las chicas y mujeres que admiramos o seguimos en las redes.
- Tampoco debemos permitir que muchos chicos u hombres mayores se aprovechen. Solo porque ustedes ya les hayan crecido los senos o porque les llegue la menstruación no significa que sean adultas, o que están listas para tener una relación íntima, mucho menos están listas para un embarazo.
- Cuando hablamos de estos temas es porque queremos que se informen con personas de confianza como nosotras y no las engañen afuera, ni mucho menos las manipulen.



Antes de terminar, indaga ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó más y qué les gustó menos? ¿Qué les pareció hablar de estos temas?

- c. Permite que participen al menos 4 a 5 chicas.
- d. Agradece a todas por su participación en este encuentro.
- e. Para finalizar, informa el día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.

## ENCUENTRO #4

## RITMO DE VIDA



## Ficha del Encuentro #4: Ritmo de vida

Duración: 2 horas

## Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar el encuentro, las chicas:

- Identifican los beneficios de tener hábitos y relaciones humanas saludables.
- Identifican las relaciones saludables y las relaciones tóxicas en sus vidas (amistades, familiares y noviazgos).

## Competencias para desarrollar:

Autocuidado – toma de decisiones.

## Temas y conceptos clave:

- Relaciones saludables

## Agenda #4

## Activándonos

Duración 15m

## 1 Detalle

Iniciarán biodanza para darse la bienvenida e integrarse como grupo.

**Materiales y recursos**

- Bocina.
- Reproductor de música.
- Lista de canciones #1.

## Reconociéndome

Duración 25m

## 2 Detalle

Iniciarán biodanza para darse la bienvenida e integrarse como grupo.

**Materiales y recursos**

- Bocina. Reproductor de música. Lista de canciones #1.

**Exposición: relaciones saludables**

**Duración 20m**

**3 Detalle**

Escucharán una exposición sobre los tipos de relaciones humanas y los beneficios de tener relaciones humanas saludables y evitar relaciones tóxicas.

**Materiales y recursos**

- Psicóloga del club.
- Papelógrafo.
- Marcadores.
- Tape.

**Creando grupos**

**Duración 10m**

**4 Detalle**

Conformarán 4 grupos.

**Materiales y recursos**

- Bocina.
- Reproductor de música.
- Lista de canciones #3.



**Trabajo grupal**

**Duración 15m**

**5 Detalle**

Dialogarán y describirán cómo cultivar relaciones saludables y cómo evitar relaciones tóxicas en sus vidas.

**Materiales y recursos**

- 1 papelógrafo para cada grupo (4 papelógrafos).
- 2 marcadores para cada grupo (8 marcadores).
- Tape.

## Exposiciones grupales

Duración 25m

6 **Detalle**

Expondrán los resultados de sus trabajos grupales.

**Materiales y recursos**

- 1 papelógrafo para cada grupo (4 papelógrafos).
- 2 marcadores para cada grupo (8 marcadores).
- Tape.

## Activándonos

Duración 20m

7 **Detalle**

Realizarán ejercicios de biodanza para activar emociones positivas y cerrar el encuentro alegres y motivadas.

**Materiales y recursos**

- Bocina.
- Reproductor de música.
- Lista de canciones #4.



## ACCIONES PREVIAS:

- A diferencia de los otros encuentros, en este encuentro sí es absolutamente necesario contar con una bocina con capacidad suficiente para sonar claro en el local donde se realizará el encuentro.
- Ten preparadas las canciones de la lista que se solicita para este encuentro.
- Practica los ritmos y frases para cada momento del encuentro, para lograr que las actividades se realicen de forma fluida.
- Recuerda que una técnica muy importante para dirigir sesiones de biodanza es que vivas el ritmo al igual que el grupo. Incluso tú debes hacer los mismos movimientos que estás indicándoles que seguirán.



## Guía de facilitación

- No menciones las palabras: bailar o danzar para evitar el rechazo de las chicas que se congregan en comunidades de fe. Para evitarlo utilizaremos frases como: movernos, movernos al ritmo de algunos instrumentos.
- Si aun así algunas chicas sienten rechazo o no quieren participar, invítalas a que se sumen a hacer los ejercicios sin moverse (sin bailar), pero que sí hagan los que tienen frases o ejercicios de diálogos con las otras chicas.
- Actividad #3: Prepara los papelógrafos a partir de los recursos recomendados en el manual de contenido #2, sobre los tipos de relaciones humanas y los beneficios de tener relaciones saludables y evitar relaciones tóxicas.



### MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- **Una relación tóxica:** se considera como tal aquella en la que existen patrones de distanciamiento emocional, discusiones continuas, falta de respeto, abuso, manipulación, victimismo, violencia verbal e incluso física, entre otras actitudes del estilo.
- Estos vínculos nocivos pueden darse entre las parejas, los familiares, los amigos o los compañeros de trabajo. No hay que subestimar las consecuencias de los maltratos frecuentes que pueden llegar a producirse, ya que suelen ocasionar estrés, baja autoestima, ansiedad, depresión y, en los casos más graves, podrían terminar trágicamente.<sup>2</sup>
- De hecho, la familia y la manera de vincularse dentro de la misma, suele ser un factor determinante a la hora de establecer lazos sanos en el resto de los ámbitos de la vida. Si crecemos en un ambiente familiar seguro, en el que sentimos el cuidado de nuestros padres al tiempo que se respeta nuestra individualidad y nuestras emociones, es mucho más probable que, en la etapa adulta, reproduzcamos ese modelo de conducta en nuestras relaciones amorosas, amistosas o de trabajo, ofreciendo seguridad y estabilidad, aceptando la privacidad y las diferencias de los demás y cuidando al tiempo de nuestros propios intereses, sin necesitar imponerlos mediante agresividad o chantaje.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/relacion-toxica/>

<sup>3</sup> <https://tratamientospsicologicos.es/relaciones-toxicas/>

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #4

### Actividad #1: Activándonos

Tiempo: 15m

**Antes de esta actividad:** recuerda preparar: bocina, reproductor de música y lista de canciones #1.

- a. Inicia el encuentro dándole gracias a las chicas por haber asistido al encuentro de hoy.
- b. Pregúntales cómo estuvo la semana, cómo están sus ánimos. Motiva a que participen al menos 5 chicas.
- c. Explícales lo siguiente:

*“Hoy tendremos un encuentro diferente. Hoy vamos a mover algunas emociones, vamos a escucharnos a nosotras mismas y hablarnos a nosotras mismas. Vamos a movernos según los instrumentos que escuchemos. No es fiesta ni es un baile, sino que vamos a escuchar y movernos con ritmo”.*

**OJO:** Es importante hacer esta aclaración para evitar que algunas chicas se limiten a hacer los ejercicios debido a algunas creencias o prohibiciones de bailar.



- d. Antes de empezar, pídeles que te hagan las preguntas que deseen para que les aclares cualquier duda.
- e. Una vez realizadas las aclaraciones, inicia la sesión, con voz alegre y animada brinda las siguientes indicaciones:
  - Vamos a ponernos cómodas, por ejemplo, si quieren quitarse los zapatos pueden hacerlo.
  - Ahora vamos a escuchar algunos instrumentos y vamos a empezar a mover el pie derecho.
- f. Pon la primera lista de canciones y repite las siguientes instrucciones:
  - Vamos a seguir el ritmo de los instrumentos con el pie derecho (espera que lo hagan por 1 minuto).
  - Ahora vamos a mantener el ritmo con el pie derecho y vamos a sumarle los dedos de ambas manos (espera que lo hagan por 1 minuto).
  - Seguimos moviendo el pie derecho, los dedos de las manos y ahora el pie izquierdo (espera que lo hagan por 1 minuto).

- Ahora cada una va a mover otra parte del cuerpo, la que quieran. Ustedes la eligen. Pero siempre moviendo el pie derecho, los dedos de las manos y el pie izquierdo.
- g. Mantente repitiendo las indicaciones y motivándolas a todas a participar, durante 3 minutos. Luego indica lo siguiente:
- Ahora vamos a empezar a caminar por el salón.
  - Cada una va a caminar sola, al ritmo de los instrumentos. Si los instrumentos suenan lentos vamos a caminar lento, si suenan rápido vamos a caminar rápido (espera que lo hagan por 3 minutos).
  - Para finalizar diles que mientras van caminando le den una sonrisa y le digan bienvenida a las chicas que se vayan encontrando. También pueden moverse juntas al ritmo de los instrumentos, si desean.
- h. Sin avisarles que harás un cambio, pasa a la siguiente actividad.

**Actividad #2: Reconociéndome**

**Tiempo: 25m**

**Antes de esta actividad:** recuerda preparar: bocina, reproductor de música y lista de canciones #2.

- a. Mientras todas aún están de pie luego de haber realizado la actividad #1, les dirás que harás un cambio de música y que tienes nuevas instrucciones.
- b. Pon la lista de canciones a sonar, déjala reproduciendo por al menos 1 minuto.
- c. Con voz calmada y relajada inicia las siguientes indicaciones:
- Vamos a imaginar que tenemos una pizarra frente a nosotras, y vamos a empezar a dibujarnos en el aire.
- d. Motívalas a seguir la instrucción, espera que todas empiecen a hacerlo.
- e. Una vez consideres que todas (o la mayoría) están participando, continua con las siguientes instrucciones:
- Pinta cada detalle tuyo. Tu cara, tu cabello, tus ojos, tus orejas, tus manos, tu cuerpo, tus pies.
  - Mientras te estas dibujando di palabras bonitas para ti. Por ejemplo: que bonita eres, que inteligente eres, me gusta cuando te ríes.
- f. Motívalas a seguir la instrucción, espera que todas empiecen a hacerlo.



- g. Una vez consideres que todas (o la mayoría) están participando, continua con las siguientes instrucciones:
  - Ahora vas a tomar de la mano a esa chica que dibujaste, que eres tú y le dirás: ven, vamos a dar un paseo.
- h. Motívalas a seguir la instrucción, espera que todas empiecen a hacerlo.
- i. Una vez consideres que todas (o la mayoría) están participando, continua con las siguientes instrucciones y espera al menos 5 minutos para que realicen esta parte del ejercicio.
  - Mientras andan de paseo, se encontrarán con otras chicas y ambas presentarán a la chica que dibujaron. Le dirán: ¡mira, soy yo!
  - Le contarán todos los halagos que se dijeron cuando se estaban dibujando.
- j. Pausa la música por un momento y diles que con esa persona que tienen al frente, jugarán un pequeño drama.
- k. Explícales que esta vez les dirán a las chicas imaginarias algunas frases negativas que alguna amiga o amigo les haya dicho.
- l. Luego se sentarán un rato para dialogar cómo se sintieron con ese ejercicio. Pregúntales si todas están claras de las instrucciones.
- m. Dale reproducir a la música y motívalas a que realicen el ejercicio. Si es necesario, repite las instrucciones.
- n. Diles que tendrán 5 minutos para mencionar algunas frases negativas que alguna amiga o amigo les haya dicho.
- o. Pausa la música por un momento y diles que tendrán otros 5 minutos para dialogar cómo se sintieron mencionando esas frases.
- p. Reproduce la música y motívalas a que realicen el ejercicio. Si es necesario, repite las instrucciones.
- q. Explícales que esta vez les dirán a las chicas imaginarias algunas frases negativas que alguna persona que ellas quieren les haya dicho (puede ser un amigo, algún familiar, alguna maestra, hermanos, hermanas). Pregúntales si todas están claras de las instrucciones y, de ser necesario, repite las instrucciones.
- r. Dale reproducir a la música y motívalas a que realicen el ejercicio que les acabas de explicar.
- s. Pausa la música por un momento y diles que tendrán otros 5 minutos para dialogar cómo se sintieron mencionando esas frases.
- t. Agradéceles su participación y pídeles que vuelvan a sus asientos.

- u. Pregúntales cómo se han sentido con los ejercicios anteriores. Puedes hacer preguntas como: ¿Qué les hicieron sentir los ejercicios? ¿Les recordaron situaciones que se viven en la vida real? ¿Qué sentimientos pueden mencionar?
- v. Motiva al menos de 3 a 5 chicas para que participen.

### Actividad #3: Exposición relaciones saludables

Tiempo: 20m

**Antes de esta actividad:** ten lista la exposición que realizarás según lo indicado en acciones previas. Recuerda que en esta actividad debe estar presente la psicóloga del club.

- a. Agradéceles su participación e indícales que en este momento hablarás sobre las relaciones tóxicas y las relaciones positivas.
- b. Inicia con algunas preguntas como: ¿qué ejemplos de relaciones tóxicas recuerdan? ¿Cómo nos ayuda en nuestras vidas el salir de cualquier relación tóxica?
- c. Motiva al menos de 3 a 5 chicas para que participen.
- d. *Luego tomando en cuenta* los aportes de las chicas y la información brindada en los recursos del manual de contenido 2 realiza la exposición sobre relaciones tóxicas y positivas.
- e. Diles que ahora les realizarás un breve test colectivo: di una pregunta y escoge a cualquier chica para que la responda. El resto puede ayudarle a responder.
  1. ¿Es normal que mis amigas o mi novio me digan qué ropa usar?
  2. ¿Es normal decirse palabras ofensivas cuando discutimos con las amigas o novios?
  3. ¿Es normal mentir para que no se enoje tu novio o tu amiga?
  4. ¿Es normal burlarse de la apariencia y el cuerpo de las chicas?
- f. Motiva al menos 2 chicas para que participen por cada pregunta.
- g. Si consideras que aún les hace falta reconocer las amistades negativas, noviazgos a escondidas o uniones tempranas como relaciones tóxicas, amplía tu exposición con las siguientes ideas para la reflexión:



### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Es cierto que solo tenemos una vida y hay que disfrutarla. Pero es por eso mismo que debemos ser muy cuidadosas y evitar escuchar consejos que dañen nuestro futuro.
- Por ejemplo: puedes tener un novio que te diga que es mejor que se vayan a vivir juntos y no sigas estudiando. Porque la vida es solo una. Pero entonces, en esa única vida que tienes te la pasarás dependiendo de alguien, te habrás perdido de disfrutar otros momentos especiales como: ir a clases, hacer paseos con amigas o con la familia, estudiar y trabajar en lo que sueñas.
- Aunque la vida solo es una, hay etapas que solo se viven una vez. Por ejemplo: nunca serás niña otra vez, nunca volverás a ser adolescente o a estar en la pubertad.
- Tenemos que evitar cualquier relación que nos haga daño en nuestro presente y en nuestro futuro. No debemos aceptar que nadie nos trate con desprecio, ni hacerles caso a las burlas; pero también, evitar que cualquier chico venga a cambiar nuestros planes de salir adelante, estudiando y convirtiéndonos en profesionales.

#### Actividad #4: Creando grupos

Tiempo: 10 m

**Antes de esta actividad:** recuerda preparar: bocina, reproductor de música y lista de canciones #3.

- Diles que nuevamente se levantarán y moverán el cuerpo.
- Esta vez pídeles que hagan parejas.
- Explícales que cuando suene la música empezarán a caminar juntas agarradas de la mano.
- Reproduce la lista de canciones #3 y expresa las siguientes instrucciones:
  - Van a imaginarse que andan de paseo en Korea. Andan viendo todos los animes, se sorprenden de ver los robots en las calles. Vamos a ver las calles, las canciones, la gente caminando por las calles. Espera al menos 2 minutos para que las chicas hagan la simulación.
  - Ahora, se suben a otro avión y cuando están en el avión se van a encontrar con otras 4 chicas que estudiaron con ustedes en la universidad. Se saludan y conversan un rato. Espera al menos 2 minutos para que las chicas hagan la simulación.

- » Ahora están las 4 en el avión y van juntas hacia Argentina. Vamos chicas, llegaron a Argentina, vamos a jugar futbol con Messi. Espera al menos 2 minutos para que las chicas hagan la simulación.
- e. Diles que ahora que están las 4 chicas juntas tú les tienes una misión. Van a ir a trabajar juntas con esos grupos.

### Actividad #5: Trabajo grupal

Tiempo: 15m

- a. Explícales que cada grupo trabajará una pregunta, dialogarán y juntas buscarán la mejor respuesta. Luego realizarán una exposición para el resto de las chicas.
- b. La división de grupo y sus asignaciones será de la siguiente manera:
  - Grupo #1:** ¿Qué hacer si una amiga te propone escaparte de clases?
  - Grupo #2:** ¿Qué hacer cuando el chico que te gusta te propone tener sexo o irte a vivir con él?
  - Grupo #3:** ¿Cuáles son los consejos negativos que no debemos escuchar a nuestra edad?
  - Grupo #4:** ¿Cuáles son los consejos positivos que deberíamos escuchar a nuestra edad?
- c. Una vez confirmes que todos los grupos tienen claridad de sus asignaciones, entréales los papelógrafos y marcadores que utilizarán para exponer.



### Actividad #6: Exposiciones grupales

Tiempo: 25m

**Antes de esta actividad:** Ten listo el papelógrafo con el violentómetro ubicado en los recursos del manual de contenido #2.

- a. Indícales que ahora cada grupo expondrá los resultados. Tendrán, aproximadamente, 5 minutos para exponer.
- b. Una vez finalicen las 4 exposiciones, abre el espacio para que las chicas participen y también compartan sus ideas y respuestas.
- c. Finaliza la sesión leyéndoles las fases del violentómetro y facilitando una reflexión a partir de las presentaciones de los grupos y las siguientes ideas.

Recuerda que si consideras necesario puedes volver a hacer la exposición sobre las relaciones saludables y las relaciones tóxicas, de la actividad #3.

## IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

### ¿Qué hacer si una amiga te propone salirte de clases?

- En todas las decisiones que tomemos debemos pensar si nos acercan o nos alejan de nuestras metas. Una mala decisión, por muy pequeña que sea nos puede alejar totalmente. Por ejemplo, si cuando sales de clases tienes un accidente, o te atracan o no te enteras de algo importante de las materias que dejaste.
- Hacer cosas a escondidas o en secreto, como salirse de clases o verse con una persona a escondidas nos pone en peligro. Imagínate, nadie sabrá dónde estás si te pasa algo inesperado o si te ocurre alguna emergencia.
- No es lo mismo divertirse que escaparse. Si tienes que hacer algo a escondidas, quizás tengas que mentir y, luego, mantener esa mentira con otras mentiras.
- Debemos preguntarnos: ¿En qué me ayuda salirme de clases? ¿En qué problemas o riesgos me puedo estar metiendo por salirme de clases? Realmente, ¿vale la pena?

### ¿Qué hacer cuando el chico que te gusta te propone tener sexo o irte a vivir con él?

¡Ponle alto inmediatamente! Siempre, hazte a ti misma las siguientes preguntas:

- ¿Qué otras cosas quiero hacer antes de irme a vivir con alguien?
- Y si le digo que no, ¿me quiere tanto que está dispuesto a esperar?, ¿respetará mis decisiones y mis planes de vida? Si me dice que se irá con otra entonces no me quiere de verdad.
- Si fuera mi hermana menor la que estuviera en mi situación, ¿qué le aconsejaría?

### ¿Cuáles son los consejos negativos que no debemos escuchar a esta edad de nuestra vida?

- Aquellos que lastiman o limitan nuestros sueños en esta etapa o en el futuro. Por ejemplo, si alguien te dice: estudiar es una pérdida de tiempo, es mejor dedicarse a trabajar, hay que casarse jóvenes para disfrutar, la vida es una y no hay que preocuparse de mañana.

### ¿Cuáles son los consejos positivos que deberíamos escuchar a esta edad de nuestra vida?

- Aquellos que te apoyan, te animan y te dan ideas para ir aprendiendo y alcanzando tus metas. Por ejemplo: completar cada año de estudio, aprender nuevas habilidades o nuevos idiomas, aprender a sentirte más segura de ti misma, aprender a tomar decisiones, construir tu propio presente y futuro.

Recuerda que si consideras necesario puedes volver a hacer la exposición sobre las relaciones saludables y las relaciones tóxicas, de la actividad #3.

**Actividad #7: Activándonos**

**Tiempo: 10m**

**Antes de esta actividad:** recuerda preparar: bocina, reproductor de música y lista de canciones #4.

- a. Diles que ha llegado el final de este encuentro, que esperas que se lo hayan disfrutado.
- b. Pídeles que se pongan de pie porque harán la última ronda de movimientos corporales.
- c. Reproduce la lista de canciones y empieza las siguientes instrucciones:
  - Empieza moviendo los dedos de las manos, siente tus dedos.
  - Ahora mueve tus rodillas (no tus pies) solo las rodillas. No dejes de mover los dedos de las manos. (espera al menos 30 segundos para que hagan la simulación).
  - Ahora mueve los codos, sigue moviendo los dedos de las manos y las rodillas (espera al menos 30 segundos para que hagan la simulación).
  - A la cuenta de 3 empezarán a mover todo el cuerpo. 1, 2, 3. Anímalas a moverse (espera al menos 30 segundos para que hagan la simulación).
  - Ahora van a ir a moverse todas juntas. Júntense todas en grupo, y a la cuenta de 3 van a saltar 3 veces. 1, 2, 3. Anímalas a saltar (espera al menos 1 minuto para que hagan la simulación).
  - Ahora van a decir la siguiente frase: "Mis sueños son importantes" (motívalas a que repitan la frase al menos 3 veces).
  - Ahora dirán: "Nadie me apartará de mis metas" (motívalas a que repitan la frase al menos 3 veces).
  - Diles que pueden seguir moviéndose al ritmo de la música por un rato (deja la música sonar por al menos 1 o 2 minutos).
- d. Diles que antes de terminar te gustaría saber ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó más y qué les gustó menos?
- e. Permite que participen al menos de 3 a 5 chicas.
- f. Agradece a todas por su participación en este encuentro.
- g. No olvides informar el día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.



## ENCUENTRO #5

CÓMO EVITAR RIESGOS  
Y PROTEGERME

## Ficha del Encuentro #5: Cómo evitar riesgos y protegerme

Duración: 2 horas y  
25 minutosObjetivos de  
aprendizaje:

Al finalizar el encuentro, las chicas:

- Nombran los riesgos que pueden enfrentar al tener relaciones sexuales sin protección y cómo pueden prevenirlos.

Competencias  
para desarrollar:

Autocuidado – toma de decisiones.

Temas y  
conceptos clave:

- Educación integral en sexualidad, salud sexual y reproductiva, derechos sexuales y reproductivos, prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazo.

## Agenda #5

## Bienvenida a las chicas

Duración 10m

1 **Detalle**

Se darán la bienvenida con abrazos colectivos.

**Materiales y recursos**

- Practica la dinámica: Juego de los abrazos.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Xajt-r8nF6o>

## Dinámica: Canasta Revuelta

Duración 10m

2 **Detalle**

Conformará 3 grupos.

<b>Conociéndome y amándome</b>		<b>Duración 25m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se dibujarán a ellas mismas, hablarán de la parte de su cuerpo que más les gusta y por qué se aman.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 papelógrafos, hojas de colores, lápices de colores, marcadores, tape para cada grupo (3 grupos).</li> </ul>	
<b>Ruleta: ¡Inventa una frase con este objeto: el condón!</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Realizarán un ejercicio sobre la importancia del condón para prevenir un embarazo.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 papelógrafos un dibujo en papelógrafo para cada elemento: na mascarilla, un salvavidas y un condón.</li> </ul>	
<b>Conozco mis derechos sexuales y reproductivos</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Expondrás sobre los derechos sexuales y reproductivos.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <p>Papelógrafo con los 12 derechos sexuales y reproductivos.</p>	
<b>Introducción a los riesgos: infecciones de transmisión sexual</b>		<b>Duración 40m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Expondrás sobre las ITS y realizarán ejercicios para abordar sobre cómo prevenirlas.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: “Infecciones de Transmisión Sexual”:</li> <li>• <a href="https://youtu.be/ilyNkbbkIXHM">https://youtu.be/ilyNkbbkIXHM</a>.</li> <li>• Proyector, acceso a energía eléctrica, cables para conectar el proyector a la computadora, el proyector a la electricidad, la computadora a la electricidad. Bocina, cable para conectar la bocina a la computadora. Una pared limpia para proyectar el video.</li> </ul>	

Buzón del saber		Duración 15m
7	<b>Detalle</b>	
	<p>Escribirán preguntas o aprendizajes sobre los temas abordados en el encuentro.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una caja de cartón (buzón).</li> <li>• Hojas de colores y lápices o marcadores para cada chica.</li> </ul>	
Despedida con aplauso y frase de motivación.		Duración 5m
8	<b>Detalle</b>	
	Despedida con aplauso y frase de motivación.	



### ACCIONES PREVIAS:

- Practica la dinámica: Juego de los abrazos. <https://www.youtube.com/watch?v=Xajt-r8nF6o>
- Actividad #3: prepara dos papelógrafos, hojas de colores, lápices de colores, marcadores, tape para cada grupo (3 grupos). Pega los papelógrafos en la pared. Uno de los dos papelógrafos deberá tener el título: Me amo porque...
- Actividad #4: prepara un dibujo en papelógrafo para cada elemento: una mascarilla, un salvavidas y un condón.
- Actividad #5: prepara un papelógrafo con los 12 derechos sexuales y reproductivos. Búscalos en el manual de contenido 2.
- Actividad #6: ten listo el video: **"Infecciones de Transmisión Sexual"**: <https://youtu.be/ilyNkbkIXHM>. También necesitarás: proyector, acceso a energía eléctrica, cables para conectar el proyector a la computadora, el proyector a la electricidad, la computadora a la electricidad. Bocina, cable para conectar la bocina a la computadora. Una pared limpia para proyectar el video.
- Actividad #7: prepara una caja donde las chicas puedan echar sus preguntas o comentarios de cierre. Prepara hojas de colores y lápices o marcadores para cada chica.





## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Amarnos es también cuidarnos, cuidar y conocer nuestro cuerpo es importante para vivir en armonía.
- En esta etapa es importante prevenir un embarazo para evitar cambiar o posponer nuestras metas y sueños que hemos venido construyendo.
- Los embarazos pueden darse con o sin penetración, porque el espermatozoide puede llegar a fecundar el óvulo, aunque la eyaculación haya sucedido fuera la de la vagina. Solo existen dos formas de evitar un embarazo: abstinencia y el uso de un método anticonceptivo.
- Las formas más efectivas de prevenir las ITS, el VIH y el embarazo, es a través de la abstinencia en la adolescencia (es decir, no tener relaciones sexuales), el uso correcto del condón con todas las parejas sexuales y evitar el contacto de sangre o el compartir objetos punzantes con otras personas.
- Las relaciones sexuales seguras, el sexo seguro o protegido, es la práctica sexual que previene las infecciones de transmisión sexual, el VIH y el embarazo no deseado; porque evita el intercambio de fluidos corporales y el contacto de estos con la zona vaginal, anal y oral. El sexo seguro solo se logra a través del uso adecuado del condón o preservativo.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #5

### Actividad #1: Dinámica: Los abrazos

Tiempo: 10m

**Antes de esta actividad:** Practica la dinámica: el juego de los abrazos.

- a. Mientras las participantes van llegando salúdalas a cada una por su nombre y pregúntales como están.
- b. Realiza esta dinámica durante 5 minutos, con las participantes que vayan llegando.
- c. Luego haz con ellas la dinámica de los abrazos.
- d. Finaliza con un fuerte aplauso y dándoles la bienvenida.



**Actividad #2: Canasta revuelta****Tiempo: 10m**

- a. Reunido y sentado el grupo en un círculo, se asignarán los nombres de frutas a cada a persona.
- b. Los tipos de frutas que se escojan corresponderá a la cantidad de grupos que se quiere conformar.
  - Por ejemplo, para formar 3 grupos distribuirás los nombres de frutas de la siguiente manera:
  - la primera persona es piña, la segunda es naranja y la tercera es mango. Luego, la cuarta es piña, la quinta naranja y la sexta mango, y así sucesivamente hasta nombrar a todo el grupo en el círculo.
- c. Explica que cada vez que se diga el nombre de una fruta, solo esas frutas cambiarán de lugar. Cuando se diga: Canasta Revuelta, todas las frutas cambiarán de lugar y buscarán otra silla. Lva persona que esté dirigiendo la dinámica buscará donde sentarse y siempre alguien quedará de pie. Quien queda de pie es quien dirigirá otra ronda de cambio entre frutas.
- d. Empezarás tú y luego seguirá el turno de quienes vayan quedando sin silla. Se pueden realizar unas cuatro o cinco rondas para animar y revitalizar el grupo.
- e. Una vez se hayan completado las rondas, pide a las personas que se reúnan en su grupo de frutas.
- f. Una vez agrupado, se podrán dar las indicaciones para los trabajos de grupos según las actividades planteadas en la metodología.
- g. Pide a todo el grupo que se den un fuerte aplauso.
- h. Explica la importancia de estar en un espacio seguro, física y emocionalmente seguro. Y recuerda que es especialmente importante que todas -chicas y facilitadoras- asuman con responsabilidad y cuidado las reglas y acuerdos para que esa seguridad se logre.

**Actividad #3: Conociéndome y amándome****Tiempo: 25m**

**Antes de esta actividad:** Prepara dos papelógrafos, hojas de colores, lápices de colores, marcadores, tape para cada grupo (3 grupos). Pega los papelógrafos en la pared. Uno de los papelógrafos deberá tener el título: Me amo porque....

- a. Reunidas en grupo de frutas, pídeles que rápidamente se saluden y presenten las que no se conocen.
- b. Luego a cada chica le entregarás hojas y lápices de colores.
- c. Pídeles que se dibujen a sí mismas, pongan su nombre y que en color amarillo resalten o pinten la parte de su cuerpo que más les gusta. (Para esto tendrán 5 min.)
- d. Luego lo pegarán en el primer papelógrafo de su grupo.
- e. Luego observarán el resto de los dibujos de sus compañeras.
- f. Ahora, juntas frente al papelógrafo que dice: *Me amo porque...* una a una dirá su nombre al resto del grupo y terminará la frase con su propia respuesta. Escribirá su respuesta en el papelógrafo.
- g. Por ejemplo: me amo porque... Soy valiente.
- h. Una vez todas hayan finalizado, pídeles que vayan a ver los dibujos y frases del resto de grupos.
- i. Pídeles que se mantengan en sus grupos para continuar con la siguiente actividad.
- j. Para finalizar utiliza algunas de estas ideas para la reflexión:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Amarnos es también cuidarnos, cuidar y conocer nuestro cuerpo es importante para vivir felices con nosotras mismas.
- Cuando nosotras nos amamos no andamos rogándole amor a nadie ni suplicando que nos quieran como novia o amiga.
- Es importante darnos primero a nosotras mismas frases de amor antes de decíselas a cualquier otra persona.
- Cuando te amas, evitas ponerte en peligro o tomar decisiones que te hacen daño.



**Actividad #4: Respuesta de grupo ¡Inventa una frase!****Tiempo: 20m**

**Antes de esta actividad:** prepara un dibujo en papelógrafo para cada elemento: una mascarilla, un salvavidas y un condón.

- a. Comparte el primer papelógrafo con el objeto: “*mascarilla*”. Cuando tengas la “*mascarilla*” visible para todas, pregúntales a las chicas qué es este objeto y para qué sirve. Cada grupo responderá en colectivo en 1 minuto.
- b. Luego de que respondan, coloca el segundo papelógrafo con el objeto: “*salvavidas*”. Cuando tengas el “*salvavidas*” visible, pregúntales a las chicas qué es este objeto y para qué sirve. Cada grupo de chicas responderá en colectivo en 1 minuto.
- c. Coloca el tercer papelógrafo con el objeto “*condón*”. Cuando tengas el “*condón*” visible, pregúntales a las chicas qué es este objeto y para qué sirve. Para esto puedes darles 2 minutos.
- d. Luego de que el grupo haya respondido, explícales lo siguiente:
  -  Al igual que la mascarilla y el salvavidas, el condón es un objeto que cumple con una función de protección. Protege a las personas de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.
  -  Prevenir una infección o un embarazo a esta edad es una forma de amarse.
- e. Ahora diles que se reunirán en sus grupos de frutas y cada grupo tendrá 5 minutos para crear una frase colectiva sobre la importancia de prevenir embarazos. Pueden elegir:
  -  prevenir embarazos evitando tener relaciones sexuales,
  -  prevenir embarazos usando un condón.
- f. Explícales a las chicas que todas participarán y que cada grupo seleccionado deberá inventarse una frase. ¡Diles que deben ser explicaciones diferentes!
- g. Luego de que todos los grupos hayan leído sus frases, cierra la actividad explicando la descripción y uso correcto del último objeto visible: el condón.

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- El condón o preservativo es una bolsa resistente de látex, que se utiliza durante las relaciones sexuales para proteger a las parejas de las infecciones de transmisión sexual o ITS (incluyendo el VIH) y del embarazo no deseado. Es el único método que permite tener relaciones sexuales seguras.
- No dejes nunca que nadie te obligue a tener relaciones sexuales, si no quieres, si tienes miedo o dudas busca ayuda, pero no lo hagas solo para complacer a la otra persona.
- Tienes derecho a decir que NO y que respeten tu decisión.

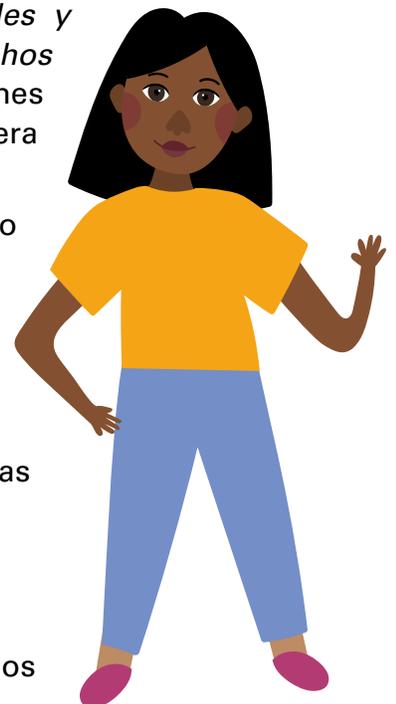


#### Actividad #5: Conozco mis derechos sexuales y reproductivos

Tiempo: 20m

**Ante de esta actividad:** Prepara un papelógrafo con los 12 derechos sexuales y reproductivos. Búscalos en el manual de contenido 2.

- a. Para abrir este momento, pregúntales a las chicas: ¿cuáles derechos conocen o aprendieron en módulos anteriores?
- b. Permite que, al menos, 3 chicas te respondan, y/o que todas participen solicitando el turno.
  - Explícales que: *“Hoy conocerán los derechos sexuales y reproductivos que tienen todas las mujeres. Estos derechos permiten que cada persona sea libre para tomar decisiones sobre su cuerpo, su salud y su vida sexual, de manera informada y segura”.*
  - Pídeles que se formen en parejas y lean juntas el papelógrafo con los 12 derechos.
  - Ahora utilizando el papelógrafo que tiene el cuadro con los derechos, léeles los 12 derechos sexuales y reproductivos.
- c. Al finalizar, abre un espacio para la reflexión individual con las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles de estos derechos consideran que se cumplen?
  - ¿Cuáles de estos derechos NO se cumplen?
  - ¿Qué podemos hacer para que se cumplan estos derechos de ahora en adelante?



- d. Permite que un máximo de 3 chicas responda a cada una de las preguntas. También abre espacio al diálogo, y permite las opiniones de quienes deseen expresarse.
- e. Cierra el momento con esta frase de reflexión:

*“Las y los adolescentes que acceden a más información sobre su sexualidad, y conocen sus derechos sexuales y reproductivos, están en menor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y en mayor capacidad de protegerse para no tener un embarazo no deseado. Es importante prevenir riesgos que puedan afectar a su plan de vida”.*

### Actividad #6: Introducción a los riesgos, ITS y protección.

Tiempo: 40m

**Antes de esta actividad:** Asegúrate de tener listos todos los recursos necesarios para proyectar el video (imagen, sonido y energía).

- a. Recuérdales a las chicas uno de los derechos reproductivos que aprendieron en el reto anterior:

*“Todas tenemos derecho a acceder a información de calidad para poder tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados y prevención de infecciones de transmisión sexual”.*

- b. Explícales que:

*“uno de los motivos por el cual estamos aquí en este Club de Chicas es cumplir su derecho de acceder a información de calidad, necesaria para pensar y desarrollar su plan de vida, sin que ningún tipo de riesgo lo obstaculice o lo impida”.*

- c. Introduce el tema de los riesgos, explicándoles que:

*“Muchas cosas en la vida traen riesgos, si se asumen sin información y sin protección.*

*Uno de los riesgos más grandes que asume una chica adolescente es la de tener relaciones sexuales, sin saber a qué se enfrenta y cómo puede protegerse. Si no se protege puede tener un embarazo no deseado, o contagiarse de una ITS o de VIH”.*

- d. Proyecta el video **“Infecciones de Transmisión Sexual”**: <https://youtu.be/ilyNkbbkIXHM>

- e. Luego de que culmine el video, abre un espacio para la discusión con las siguientes preguntas:
- ¿Cuál es el mensaje principal de este video?
  - ¿Qué significa ITS?
  - ¿Cuáles son los síntomas de algunas ITS según el video?
  - ¿Qué podrían hacer en el futuro ahora que tienen esta información?
- f. Permite que participe un máximo de 2 chicas, respondiendo a cada una de las preguntas.
- g. Luego de que las chicas brinden respuestas sobre el vídeo de las ITS; conecta la información sobre la importancia de protegernos de los riesgos.
- h. Explícales a las chicas lo siguiente:
- » La única forma de tener relaciones sexuales seguras es a través del uso del condón.
  - » El condón o preservativo es el único método anticonceptivo que protege de dos formas:
    - » Previene los embarazos no deseados.
    - » Previene todas las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.
- i. Luego, menciónales que aparte del condón, los embarazos se pueden evitar de otras dos formas:
- **Abstinencia:** es esperar a ser mayor de edad para tener relaciones sexuales, ya que tendrán la madurez suficiente para cuidarse.
  - La elección de un método anticonceptivo que impida el embarazo.
- j. Abre un espacio para la reflexión, para que las chicas expresen sus dudas con las siguientes preguntas:
- ¿Cómo puede afectar un embarazo no deseado a nuestro plan de vida?
  - ¿Dónde pueden las chicas de su comunidad conseguir más información sobre métodos anticonceptivos?
- k. Permite tantas respuestas como permita el momento, que todas participen si así desean.



- I. Orienta a las chicas hacia las respuestas correctas, si sientes que tienen confusión, responde tú misma las preguntas, si ellas no están seguras sobre qué responder. Antes de cerrar, pregúntales si tienen alguna duda sobre el tema, para que tú puedas aclararlas.

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Un embarazo no deseado es un obstáculo en nuestro plan de vida, porque puede atrasar nuestros sueños de completar una carrera técnica o profesional, y las metas que nos hemos trazado a futuro.
- El embarazo es un obstáculo que podemos postergar hasta que hayamos culminado la escuela, la universidad y tengamos un trabajo que nos guste, y que nos permita mantener una familia

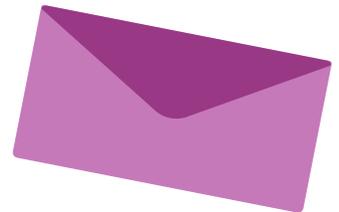


### Actividad #7: Buzón del saber

Tiempo: 15m

**Antes de esta actividad:** Prepara una caja donde las chicas puedan echar sus preguntas o comentarios de cierre. Prepara hojas de colores y lápices o marcadores para cada chica.

- a. Cuéntales a las chicas que has preparado un buzón donde podrán escribir qué aprendieron hoy, qué dudas tienen del tema desarrollado en el encuentro.
- b. Entrégale a cada una al menos 3 hojas y su lapicero para que escriba todo lo que desee.
- c. Diles que las respuestas las enviarás al grupo de WhatsApp o en privado si es necesario.
- d. Recuérdales que tú y la psicóloga del Club pueden apoyarlas a buscar apoyo profesional si lo necesitan.



### Actividad #8: Revisión y cierre del encuentro

Tiempo: 5m

- a. Cierra el encuentro expresándoles las siguientes frases de poder. Primero di una frase, pídeles que la repitan 3 veces, y luego la segunda frase, pídeles que la repitan 3 veces.
  - En este momento no quiero un embarazo, ni una infección.
  - Yo puedo tener una vida feliz, yo no quiero un embarazo, yo no quiero una ITS.
- b. ¡Anima a un aplauso grupal! Recuérdales el día y la hora del siguiente encuentro. ¡Hasta la próxima!

ENCUENTRO #6

RECORDANDO EL PUNTO



Ficha del Encuentro #6: Recordando el punto

Duración: 2 horas

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar el encuentro, las chicas:

- Fortalecerán sus aprendizajes obtenidos en el módulo 1 y 2.
- Ejercitarán la aplicación de conceptos y estrategias para el desarrollo de la autoestima en sus vidas.
- Ejercitarán estrategias de autocuidado en el proceso de sus cambios sexuales (cambios físicos, emocionales).

Competencias para desarrollar:

Autocuidado – toma de decisiones.

Temas y conceptos clave:

- Autoestima.
- Educación en sexualidad.
- Normas sociales de género.
- Derechos de las niñas, niños y adolescentes.

Agenda #1

Dinámica de animación

Duración 10m

1

**Detalle**

Escogerás algunas de las dinámicas de animación que consideras que más les hayan gustado a las chicas.

**Materiales y recursos**

- Según dinámica seleccionada.

<b>El regreso de las chicas</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>2</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Desarrollarán estrategias para fortalecer autoestima en las chicas ante situaciones diversas que cada una enfrenta en sus vidas (casos).</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los papelógrafos que tienen dibujadas las 4 chicas creadas en el encuentro #3 del módulo #2.</li> </ul>	
<b>Exposición grupal</b>		<b>Duración 25m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Presentarán los resultados de sus trabajos de grupo.</p>	
<b>Nuestro cuerpo y nuestras decisiones</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Escogerán un área del cuerpo que ellas creen debe priorizarse en el cuidado para las chicas de su edad (utilizando un mapa del cuerpo), proponiendo un plan de cuidados específicos según el área escogida.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibujo mapa del cuerpo.</li> <li>• 2 papelógrafos para cada grupo.</li> <li>• 2 marcadores para cada grupo.</li> <li>• Tape.</li> </ul>	
<b>Exposición grupal</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Presentarán los resultados de sus trabajos de grupo.</p>	
<b>Un recorrido especial</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Harán un recorrido por todos los papelógrafos y se escribirán una carta personal para recordar todo lo que aprendieron y motivarse a continuar en el programa educativo.</p>	

### Materiales y recursos

- El lazo de la solidaridad utilizado en el encuentro #1 del módulo 2.
- Los papelógrafos sobre la actividad: "Los derechos en mi vida". Realizados en el encuentro #4 del módulo 1.
- Los papelógrafos utilizados en tus exposiciones sobre los derechos de las niñas, niños y adolescentes.
- 2 hojas de colores y 2 lapiceros para cada chica.
- 1 sobre de carta para cada chica.

Cierre

Duración 5m

7

### Detalle

Concluirán la sesión expresando sus emociones y aprendizajes.



### ACCIONES PREVIAS:

- Deberás preparar el salón pegando en las paredes los diferentes ejercicios que las chicas realizaron durante el módulo 1 y módulo 2. (Prioriza las chicas creadas en el encuentro #3 del módulo 2, el lazo de la solidaridad que las chicas crearon, los papelógrafos sobre la actividad: Los derechos en mi vida. Realizados en el encuentro #4 del módulo 1.)
- Si es posible imprimir algunas fotografías de los encuentros de los módulos 1 y 2 sería excelente, pero es opcional.
- Actividad #4: Dibuja el mapa del cuerpo según indicado en el manual de contenido #2.
- Actividad #6: 2 hojas de colores, 2 lapiceros de colores distintos para cada chica y sobres para guardar las cartas, tape.





## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- La pubertad es una etapa de maduración sexual que resulta en cambios físicos, emocionales y sociales importantes, y que pueden ser tanto emocionantes como estresantes durante toda la adolescencia.
- Todos los cuerpos son especiales y únicos, y las personas deberían sentirse bien acerca de su cuerpo.
- Cada chica adolescente es única y experimentará la pubertad en tiempos diferentes y de formas distintas.
- La menstruación es un proceso normal y natural del desarrollo físico de las niñas y las adolescentes, y no debe tratarse con vergüenza.
- La sexualidad es un concepto que abarca mucho más que el sexo, las relaciones sexuales y la reproducción. Es una parte integral de la vida de las personas, que se construye durante todo el ciclo de vida, a través de las biografías de cada uno.
- Las chicas no deben sentir vergüenza por los cambios que experimentan ni permitir que nadie se burle o le haga sentir mal por la forma particular en que sucedan.
- Cada persona tiene su propio ritmo de desarrollo, y todos son igualmente normales. Lo único seguro es que todas, tarde o temprano, terminaremos teniendo un cuerpo adulto.
- Cada persona tiene un cuerpo valioso que le permite vivir, sentir y experimentar el mundo; que es único y hermoso, aunque no corresponda a los patrones de belleza impuestos por la sociedad, la publicidad y los medios.

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #6

### Actividad #1: Libre opción

Tiempo: 10m

**Para esta actividad:** selecciona algunas de las dinámicas de animación o bailes que consideres que más le gustó al club y repítela en esta actividad.

- Inicia agradeciéndoles por haber llegado a este encuentro. Motívalas a que lo disfruten, y participen de todo lo que realizarán el día de hoy.
- Realiza la dinámica seleccionada diciéndoles que como sabes que les gustó mucho en uno de los encuentros, esta vez quieres repetirlo para que lo vuelvan a vivir.
- Facilita la dinámica.

**Actividad #2: El regreso de las chicas**

**Tiempo: 20m**

**Antes de esta actividad:** ten listos los papelógrafos que tienen dibujadas las 4 chicas creadas en el encuentro #3 del módulo #2.

- a. Exprésales lo siguiente: *“Hoy ando retro”. “En este encuentro vamos a recordar mucho del camino que hemos recorrido estos meses. Es por ello que aquí están las 4 chicas que ustedes crearon ¿Se acuerdan? (menciona los nombres que les pusieron a sus chicas)”*.
- b. Indícales que se agrupen según la chica que crearon en el encuentro #3.
  - Una vez estén conformados los 4 grupos, diles que ayudarán a sus chicas en un nuevo caso.
  - El ejercicio que realizarán es el siguiente:
    - » Cada chica creada tendrá una situación que está viviendo. Ustedes como grupo van a recordar todo lo que han aprendido durante estos 2 meses y van a ayudarlas a tomar buenas decisiones.
    - » Chica #1 (o dile el nombre que le pusieron las chicas del grupo): sus amigas de clases se burlan de ella porque, aunque ya le llegó la menstruación, ella es bien flaquita, no tiene mucho busto como las otras chicas y a ella no la dejan salir a fiestas. Se siente muy insegura. El grupo va a darle, al menos, 5 ideas de qué hacer para sentirse más segura de sí misma y amarse tal como es.
    - » Chica #2 (o dile el nombre que le pusieron las chicas del grupo): ella siente que a su novio solo le importa el cuerpo o el físico de ella. Últimamente, ella ve como él le habla o le da besos muy apasionados. Cuando ella intenta detenerlo entonces él se pone de mal humor y no le contesta las llamadas ni los mensajes. El grupo va a darle, al menos, 5 ideas de qué hacer para evitar caer en la presión del novio.
    - » Chica #3 (o dile el nombre que le pusieron las chicas del grupo): se siente incómoda porque cada vez que le llega la menstruación le duele mucho, sangra demasiado, se mancha la ropa. El grupo va a darle, al menos, 5 ideas de qué hacer.
    - » Chica #4 (o dile el nombre que le pusieron las chicas del grupo): se siente triste porque no tiene dinero para comprarse la ropa ni los zapatos que ella quisiera. Ella no se siente bonita ni feliz porque no le gusta la ropa que tiene. El grupo va a darle, al menos, 5 ideas de qué hacer.



**Actividad #3: Exposición grupal****Tiempo: 25m**

- a. Indícales que cada grupo tendrá un máximo de 3 minutos para la exposición, y permitirás 2 minutos adicionales para que el resto de las chicas puedan dar sus opiniones.

**IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:**

- Caso chica #1: recordemos que todos los cuerpos son diferentes. ¡Que ser diferente es normal y, además, es lo que nos hace únicas! No somos más importantes o menos importantes si tenemos mucho o poco busto. Las personas no valemos por la forma de nuestro cuerpo; lo importante es cómo somos, lo que sabemos y lo que hacemos. Algunas ideas importantes de qué hacer pueden ser: a) verse en el espejo y decirse una frase de poder como: "me amo y me acepto, así como soy", b) nunca sigas el consejo de que juntándote con un chico tendrás un mejor cuerpo, porque, aunque subas de peso, dejarás muchos sueños atrás, c) nunca te compares. Si sientes que en tu mente estás comparándote, háblate a ti misma y recuérdate que eres valiosa e importante.
- Caso chica #2: desde el momento en que reconoce que su novio le deja de hablar solo porque ella no quiere hacer lo que él le pide ya es demostración de que la quiere manipular. Esas son técnicas que ellos usan para que ella caiga y lo permita. También les dicen cosas como: entonces no me quieres como me has dicho. Para evitar caer en estos chantajes son importantes algunas de estas ideas: a) hablarse a sí misma frente al espejo y decirse "me amo y quiero lo mejor para mi vida". Si él no me respeta yo sí me voy a respetar, b) hablarle a él de frente y decirle que deje de insistir y que si sigue insistiendo significa que no quiere lo mejor para ella, c) evitar estar a solas o en lugares privados con él.
- Caso chica #3: recordemos que la adolescencia es una etapa de muchos cambios y es normal que no sepamos qué hacer. A veces la gente cree que porque ya te vino la menstruación entonces tú ya sabes todo lo que pasa. Por lo tanto, es normal que cuando están empezando estos cambios físicos haya algunos dolores como cólicos, que la regla no siempre dure el mismo tiempo o te falte el periodo. Algunas ideas para ella pueden ser: a) hablar con su mamá, tía o maestra (alguna mujer de confianza) y pedirle apoyo, b) visitar alguna de las clínicas que dan atención a las chicas para explicarles cómo mejorar algunos de los dolores, les pueden hacer algunos exámenes/ estudios de laboratorio, c) bañarse 2 veces al día cuando tiene la menstruación, d) cambiarse la toalla sanitaria al menos cada 4 horas.



- Caso chica #4: una vez más es importante recordarnos que es cierto que a todas nos gustaría tener un closet lleno de ropa y zapatos de todas las formas, marcas y colores. No debemos juzgarla porque claro que es bonito tener ropa. Quizás algún día lo logremos. Por ejemplo: si después de estudiar logramos tener una carrera técnica, vocacional o universitaria entonces tendremos un trabajo que nos permita comprarnos esos gustos. Pero recordemos que si trabajamos también tendremos otros gastos como pagar casa, luz, agua, comida, transporte, es decir, tampoco es que trabajando ahora mismo lo va a resolver. Algunas ideas para ella pueden ser: a) recuerda siempre que eres importante y valiosa, no importa la ropa que uses, b) nunca aceptes que alguien te ofrezca ropa y zapatos a cambio de que hagas algo que te puede causar daño (por ejemplo, llevarte a un bar, a un hotel), estas personas quieren aprovecharse de tu necesidad c) puedes aprender costura o a rediseñar alguna ropa tú misma.

- Siempre recuerden que ustedes son valiosas y que están en etapas de muchos cambios. Es comprensible que sientan enojos, tristezas, frustraciones, inseguridades.
- Debemos evitar juzgar a las otras chicas o, peor aún, estar juzgándonos a nosotras mismas.
- Tomemos decisiones que nos hagan bien en el presente y que nos acerquen a nuestra meta de profesionalizarnos, superarnos, trabajar y, sobre todo, tener una vida tranquila, en paz y con salud.

#### Actividad #4: Nuestro cuerpo y nuestras decisiones

Tiempo: 20 m

**Antes de esta actividad:** prepara 4 papelógrafos, cada uno con un mapa del cuerpo presentado en los recursos del manual de contenido 2.

- a. Indica a las chicas que seguirán trabajando en los mismos grupos del ejercicio anterior.
- b. Con los grupos formados, pega en un espacio visible para todas las chicas el mapa del cuerpo.
- c. Indícales que, de las áreas encerradas en círculos, deben escoger la que consideran más importante para cuidar en ese cuerpo.
- d. Explícales que una vez que escojan el área, responderán las siguientes preguntas (en el papelógrafo):
  - ¿Qué partes hay en esta área del cuerpo?
  - ¿Qué cosas deben hacerse para cuidar el área que hemos escogido?

- ¿Qué cosas deben evitarse o no hacerse para lograr cuidar el área que hemos escogido?
  - ¿Por qué es importante esta área del cuerpo?
- e. Dales el siguiente ejemplo:
- Si queremos cuidar el área donde está la cabeza, debemos lavarnos los dientes todos los días; ¡bañarse todos los días!
  - Las cosas que debemos evitar es golpear la cabeza, evitar subir a un motor sin casco.
- f. Recuérdales que cada área tiene partes internas y externas en el cuerpo, o sea, que piensen en todos los órganos que se les ocurran según el área que escogieron.
- g. Déjalas saber que una vez que hayan terminado, compartirán con el resto de los grupos los planes de cuidado que han creado para las áreas que escogieron.
- h. Recuérdales los conceptos que ya vieron sobre los cambios físicos y la importancia del cuidado del cuerpo.
- i. Indícales que tienen 15 minutos para construir sus respuestas.
- j. Cuando falten 5 minutos para completar el tiempo establecido, avísales que es tiempo de ir terminando. Si quieren más tiempo, puedes asignar 5 minutos más, pero no más de ese tiempo.
- k. Una vez que se haya completado el tiempo, pídeles que se formen en semicírculo para escuchar las ideas y presentaciones de cada grupo.



### Actividad #5: Exposición grupal

Tiempo: 20m

- Indícales que cada grupo tendrá un máximo de 3 minutos para la exposición.
- a. Una vez que todos los grupos hayan presentado, retoma los ejemplos de las presentaciones de las chicas y facilita una reflexión final con ayuda de las ideas que se incluyen a continuación.

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- El secreto principal de este ejercicio era escoger el círculo que señala todo el cuerpo y no solo las pequeñas partes. Porque nuestro cuerpo es un todo y debemos tratarlo como un todo. Cada una de las partes del cuerpo tiene una función importante en las otras partes. Si una de las partes no funciona bien, afecta todo el cuerpo.
- Hay que cuidar el cuerpo por fuera y por dentro. Es decir, debemos cuidar la higiene y los cuidados de nuestra piel, nuestro cabello, nuestras manos, nuestros ojos; y también cuidar nuestro estómago, nuestros pulmones, nuestra mente y cada órgano interno que tenemos.
- No solo debe importarnos cómo se ve por fuera, sino también por dentro.
- Muchas veces los medios de comunicación o en las redes sociales nos hacen pensar en el cuerpo por partes: solo nos importa la cara, las uñas, la boca, las nalgas o los senos. Pero muy pocos anuncios vemos para cuidar la mente, la memoria o los sentimientos.
- También es importante recordar que cada cuerpo necesita cuidados según la etapa de vida en la que se encuentra. El cuidado del cuerpo de una bebé de un año no es el mismo cuidado que ustedes necesitan a esta edad, ni es el mismo cuidado que necesita una abuelita.



### Actividad #6: Un recorrido especial

Tiempo: 20m

**Antes de esta actividad:** Además de que en el salón estén los papelógrafos pegados en las paredes, debes tener 2 hojas de colores, 2 lapiceros de colores distintos para cada chica y sobres para guardar las cartas, tape.

- a. Diles que ahora tendrán la oportunidad de irse ellas solas y no en grupos. Harán un recorrido por todo el salón viendo los papelógrafos y todos los ejercicios que han realizado en estos meses.
- b. Motívalas a que se levanten de sus asientos y vayan a ver, a leer lo que vean en las paredes.
- c. Explícales que una vez hayan terminado se escribirán una carta para ellas mismas.

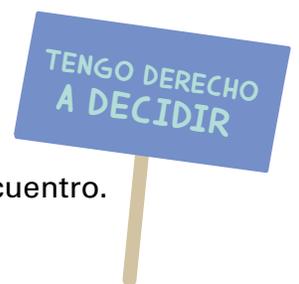
- d. En la carta deben:
- Recordarse lo valiosas que son y darse ideas de cómo mantener alta su autoestima.
  - Recordarse, al menos, 3 de sus derechos que siempre van a exigir.
  - Recordarse su frase de poder.
- e. Una vez que confirmes que todas entendieron el ejercicio, anímalas a que empiecen el recorrido.
- f. Asegúrate de que cada chica tenga el tiempo suficiente entre visitar los papelógrafos y hacer sus cartas.
- g. Al pasar los primeros 15 minutos del ejercicio, llámalas al círculo nuevamente y diles que tienes unos sobres donde podrán poner sus cartas. Explícales que tú les guardarás las cartas por un tiempo; pero que no las leerás porque estarán selladas con tape. Solamente las tendrás guardadas como un tesoro para ellas. Sin embargo, si alguna no te la quiere entregar, lo aceptarás y respetarás la decisión.



**Actividad #7: Cierre**

**Tiempo: 5m**

- Diles que antes de terminar te gustaría saber ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó más y qué no les gustó tanto?
- Permite que participen, al menos, de 3 a 5 chicas.
- Agradece a todas por su participación en este encuentro.
- Ahora indica el próximo día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.



ENCUENTRO #7

HACERLO POSIBLE



Ficha del Encuentro #7: Hacerlo posible		Duración: 3 horas
Objetivos de aprendizaje:	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retomarán sus proyectos de vida.</li> <li>• Identificarán los pasos clave para realizar su plan de acción. Establecerán una ruta de acción para sus planes.</li> </ul>	
Competencias para desarrollar:	Pensamiento crítico – toma de decisiones.	
Temas y conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan de acción para el proyecto de vida.</li> </ul>	

Agenda #7

Dinámica: superpoderes		Duración 10m
1	<p><b>Detalle</b></p> <p>Se darán la bienvenida diciendo el superpoder que han adquirido en estos 2 meses de encuentros.</p>	
Proyecto de vida II		Duración 10m
2	<p><b>Detalle</b></p> <p>Revisarán los proyectos de vida que escribieron en el módulo 1 y ajustarán algunos puntos si lo desean.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyectos de vida escritos por las chicas en el módulo 1.</li> </ul>	

<b>¿Qué es un plan de acción?</b>		<b>Duración 20m</b>
<b>3</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Escucharán la exposición y aprenderán a usar el formato paso a paso para hacer el plan de acción para sus proyectos de vida.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelógrafo con el ejemplo del plan de acción.</li> </ul>	
<b>Espaciograma</b>		<b>Duración 10m</b>
<b>4</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Conformarán grupos según sus edades.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiza o tape</li> </ul>	
<b>Ejecutando una acción</b>		<b>Duración 40m</b>
<b>5</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Trabjarán, al menos, 5 acciones para lograr cumplir una meta creada por la mentora. Luego escogerán una y la dramatizarán entre ellas mismas.</p>	
<b>Haciendo los planes</b>		<b>Duración 30m</b>
<b>6</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Reunidas con sus grupos, realizarán un plan de acción para sus proyectos de vida.</p> <p><b>Materiales y recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formatos de plan de acción impresos para cada participante.</li> <li>• 1 marcador</li> <li>• 3 lápices de colores</li> <li>• 5 stickers para cada chica.</li> </ul>	
<b>El mural de las acciones</b>		<b>Duración 45m</b>
<b>7</b>	<p><b>Detalle</b></p> <p>Realizarán un mural colectivo sobre cumplimiento de sus sueños.</p>	

### **Materiales y recursos**

- Pega.
- Papel crepé de los colores del Club.
- Marcadores.
- Hojas de colores.
- Cartulina.
- Papelógrafos.
- Bocina.
- Lista de canciones #4 (del encuentro de biodanza).

**Post test**

**Duración 15m**

**8**

### **Detalle**

Llenarán el test del final del módulo 2.

### **Materiales y recursos**

- Post test (uno para cada chica).



### **ACCIONES PREVIAS:**

- Necesitarás tener una copia de los proyectos de vida que escribieron en el módulo 1.
- Necesitarás los formatos impresos para los planes de acción.
- Actividad #3: prepara los papelógrafos que se indican en los recursos recomendados en el manual de contenido #2.
- Actividad #6: formatos de plan de acción impresos para cada participante.
- Necesitarás los siguientes materiales: lápices de colores, pega, papel crepé de los colores del Club, marcadores, hojas de colores, cartulina, papelógrafos, bocina, lista de canciones #4 (del encuentro de biodanza).





## MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Un plan de acción personal es una guía que sirve como motivación y estímulo para alcanzar algún objetivo en un tiempo determinado. La importancia de la elaboración de esta estrategia personal es que los objetivos quedan plasmados o escritos de tal forma que se visualizan rápidamente, ayudando a que se cumplan en tiempo y en forma. La clave está en realizar acciones constantes hasta llegar a la meta.
- Un plan de acción personal evitará que durante el trayecto para llegar a tu objetivo se interpongan sentimientos desfavorables y angustia, entendiéndose como “meta” aquellas aspiraciones laborales, académicas, familiares, entre otros.<sup>4</sup>

## PASO A PASO DEL ENCUENTRO #7

### Actividad #1: Mis superpodere

Tiempo: 10m

- Da la bienvenida a este encuentro y agrádeceles por su participación.
- Pídeles a todas que se pongan de pie y hagan un círculo.
- Explícales que para iniciar harán un juego que se llama: mis superpodere. Consiste en que tendrán 1 minuto para pensar cuál superpoder han desarrollado después de empezar a participar en el club. Por ejemplo:

*“Yo soy Melisa y mi superpoder es poder llamarlas a todas el mismo día, para saber cómo están”.*

- De esta forma cada una se presentará en 30 segundos. Solicítales que traten de no repetir lo que dijeron las otras chicas.
- Inicia la dinámica y motívalas a participar. En vez de hacerlo al azar, inicia con la chica que tengas a tu derecha y así irán avanzando hasta que se complete el círculo. Si alguna no se le ocurre nada, sáltala y luego vuelve a las que te saltaste.
- Al finalizar, pídeles que se den un aplauso y diles nuevamente: bienvenidas

<sup>4</sup> <https://acortar.link/XDqu6h>

**Actividad #2: Proyecto de vida II**

**Tiempo: 10m**

**Antes de esta actividad:** recuerda tener copia de los proyectos de vida de cada chica. Pues cada una lo utilizará en este encuentro.

a. Explícales que:

*“En este encuentro volverán a hablar sobre sus sueños y metas y como les mencioné en el módulo 1, uno de los principales propósitos de este club es que ustedes sigan estudiando, sueñen y cumplan sus metas para salir adelante. Nosotras queremos apoyar a que lo puedan lograr ustedes mismas”.*

b. Indícales que, esta vez, revisarán los proyectos de vida que escribieron en el módulo 1. Diles:

*“Ha pasado un mes desde que lo hicieron, quizás algunas lo volvieron a leer, pero tal vez otras hasta ahora lo están volviendo a ver. Queremos que lo revisen y si creen que hay alguna meta que quisieran cambiar, pueden hacerlo”.*

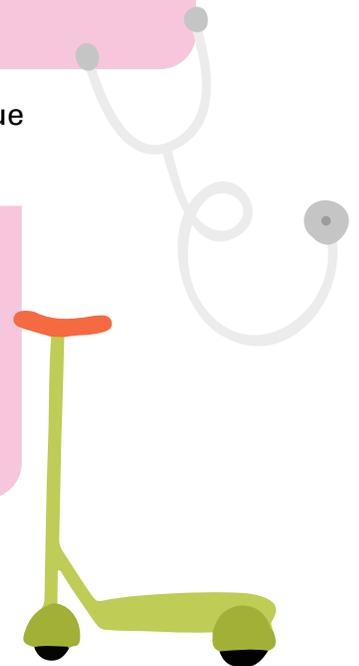
c. Deja que pasen, al menos, 3 minutos como tiempo para que lo vean. Y luego menciona:

*“Recuerden que es un proyecto de vida corto, porque es un ejercicio que realizarán mientras dure este club. Por eso, las metas que se propongan deben ser para cumplirse en 1 o 2 meses. Más adelante podrán escribir un proyecto de vida con metas para cumplirse en 2 o 3 años. Sobre todo, estas metas que cumplirán en 1 o 2 meses deben ayudarlas a cumplir un sueño más grande. Por ejemplo:*

- pasar todas las materias en el siguiente corte evaluativo,
- ser más ordenada en mi casa y con mis cosas,
- tener una vida más saludable y hacer ejercicios”.

d. Diles que pueden rayar o volver a escribir su proyecto de vida, si quisieran cambiar algunas metas.

e. Una vez hayan finalizado inicia la exposición sobre el plan de acción.



- f. Si algunas chicas deciden modificar sus proyectos de vida, puedes darles 10 minutos adicionales a este momento. Y puedes quitárselos a la actividad del mural de las acciones. Si aún necesitan más de los 10 minutos diles que más adelante podrán tener la oportunidad de seguir modificándolo (podrán hacerlo con tu seguimiento en la actividad: Haciendo planes).

### Actividad #3: ¿Qué es un plan de acción?

Tiempo: 20m

**Antes de esta actividad:** Prepara tus papelógrafos con la información brindada en el manual de contenido del módulo 2.

- a. Empieza diciéndoles que:

*“Todo proyecto de vida fue hecho para cumplirse, no para dejarse escrito ni diseñado bien bonito. Porque el proyecto de vida representa nuestros sueños escritos y, por ello, debemos hacer todo lo posible por que se cumplan”.*



- b. Pregúntales, al menos, a 3 chicas: ¿cómo podemos hacer que los sueños y metas se cumplan?
- c. Agradece sus respuestas e inicia tu exposición sobre el plan de acción.
- d. Una vez finalices tu exposición, abre un espacio para que ellas hagan sus preguntas o comentarios sobre el plan de acción. Si no hubiera preguntas puedes hacer tú las siguientes preguntas. Por cada pregunta motiva la participación de, al menos, 2 o 3 chicas.
- ¿Por qué es importante el plan de acción?
  - ¿Cuáles pasos tiene un plan de acción?
  - ¿Quién debe cumplir el plan de acción?
- e. Si consideras que debes ampliar más información o análisis repite de tu exposición lo que consideres oportuno o cierra con las siguientes ideas para la reflexión:

### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- El plan de acción es cómo irás cumpliendo tu proyecto de vida. Te permite hacer un paso a paso que debes cumplir en orden.
- Todos los planes de acción se deben hacer pensando en lo que tienes actualmente; por ejemplo: si tu meta es montar tu propio negocio, pero aun tienes 14 años y no tienes dinero, pues sabes que primero debes ir a la escuela todos los días para seguir aprendiendo cómo hacer tus cuentas, cómo hacer presupuestos, también puedes buscar un curso de emprendimiento para adolescentes donde te expliquen cómo puedes hacer tu propio negocio.
- Es importante pensar en el largo plazo, y no únicamente en las acciones del día a día; muchas veces la necesidad inmediata del día es una presión tan grande que nos impide ver que a largo plazo podemos lograr que nuestra vida sea diferente.
- Terminar los estudios debe estar siempre en tu plan de acción. La educación es un derecho de las niñas y las adolescentes; y aunque muchas veces puede ser difícil para algunas personas y familias garantizar las condiciones para seguir en la escuela, es muy importante intentar una y otra vez hasta completarla.



#### Actividad #4: Espaciograma

Tiempo: 10 m

**Antes de esta actividad:** Ubica 6 señales con una X con tiza o tape en el suelo. Distribuye las 6 señales en lugares visibles y accesibles.

- a. Pídeles a todas que se ubiquen distribuidas en todo el salón.
- b. Diles que cada señal que ven en el suelo corresponde a algunas frases que tú mencionarás. Las que se sientan identificadas se moverán a la X que les corresponde.
- c. Tú te irás moviendo a cada X cuando vayas a decir la frase (puedes escoger cualquier orden).
- d. Puedes hacer una prueba:
  - Ubícate en una X y diles: a esta X vendrán todas las chicas que les gusta la bachata, todas las que se sientan identificadas se irán a tu X.
- e. Es muy importante que todas participen y se muevan donde ellas deseen, ninguna debe presionar a otra.

f. Una vez todas hayan comprendido el ejercicio, inicia las instrucciones. Recuerda que cada frase significa que debes moverte a una X diferente:

- Vengan a esta X a todas las que les gusta jugar fútbol.
- Vengan a esta X todas las que se sienten muy lindas.
- Vengan a esta X a todas las que les encanta el “con con”.
- Vengan a esta X todas las que quieren estudiar turismo y hotelería.
- Vengan a esta X todas las que quieren estudiar medicina.
- Vengan a esta X todas las que quieren estudiar mecánica.
- Vengan a esta X todas las que se sienten poderosas.

g. En esta ocasión garantiza que las que se mueven a las señales realmente cumplan la edad indicada en la frase.

- Vengan a esta X todas las que tienen 12 años.
- Vengan a esta X todas las que tienen 13 años.
- Vengan a esta X todas las que tienen 14 años.

**Para el club de 15 a 17:**

- Vengan a esta X todas las que tienen 15 años.
- Vengan a esta X todas las que tienen 16 años.
- Vengan a esta X todas las que tienen 17 años.

h. Diles que trabajarán en esos grupos. Si uno de los grupos tiene más de 4 chicas, entonces divídelo en 2. Si, por el contrario, una de las edades solo tiene 1 chica, entonces únela con el grupo de la edad más cercana a la suya.



### Actividad #5: Haciendo los planes

**Tiempo: 40m**

- a. Cuando estén conformadas en grupos por edades, diles que tendrán que lograr 2 misiones:
- b. La primera misión es: todos los grupos trabajarán (grupales, no individuales) 5 acciones para lograr cumplir una meta que tú inventaste. Esto es para que ellas practiquen cómo hacer un plan de acción.
- c. La segunda misión es: una vez hayan definido un plan de acción para esa meta, escogerán una de las acciones propuestas y la dramatizarán entre ellas mismas.

- d. Diles que la meta que inventaste es: en 1 mes mantendré mi ropa limpia y ordenada. Todos los grupos trabajarán la misma meta, pero cada grupo escribirá sus propias acciones.
- e. Explícales que irás monitoreando el tiempo para que logren hacer todo el ejercicio. Cuando hayan pasado 30 minutos diles que hagan una pausa y desde sus grupos compartan: ¿cómo les fue?, ¿lograron realizarlo?, ¿qué fue lo más fácil?, ¿qué fue lo más difícil?
- f. Para finalizar explica las siguientes ideas:

#### IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- A veces las cosas no salen como las planificamos, pero siempre será importante planificar todo para que tengan un camino claro.
- El haber practicado les ayudó a ver que lo escrito no siempre es igual que lo hablado; sin embargo, les ayuda a estar listas con ideas de qué hacer.
- Algunas personas se burlarán o querrán decirles que esto de plan de acción son locuras y no sirven para nada. Pero ustedes que están viviendo estos encuentros saben que el proyecto de vida es soñar con los pies en la tierra y saber que van a poner todo su empeño y esfuerzo para lograrlos.



#### Actividad #6: Haciendo planes

Tiempo: 30m

- a. Ahora que ya practicaron un plan de acción para una meta inventada, cada una diseñará el plan de acción de sus propios proyectos de vida. Explícales que se les entregará una hoja con el mismo cuadro de plan de acción que les presentaste en la exposición.
- b. Indícales que están reunidas en grupos porque la idea es que se apoyen entre sí, si alguna tiene duda puede ayudar a la otra. Sin embargo, ninguna debe obligar a otra a escribir una acción que no desea.
- c. Sobre todo, porque ese plan de acción lo deberán cumplir. Tienen 1 mes para cumplir las acciones que planifiquen lograr. En el último encuentro del próximo módulo cada grupo presentará las acciones que cada chica logró.

- d. Al finalizar el tiempo, felicítalas a todas y recuérdales que tienen un mes para cumplir lo que se propusieron. Pero no dejarás que lleguen hasta el próximo mes, sino que en cada encuentro les irás preguntando cómo les fue. Al mismo tiempo, es bueno que todo el grupo que trabajó junto se apoye y se vaya dando ideas para que todas logren cumplir las metas de sus proyectos de vida.
- e. Indícales que no es una tarea, sino que es una misión para aprender a hacer que sus sueños se hagan realidad. Que tú estás ahí para ayudarlas en todo lo que necesiten. Si en el camino creen que deben cambiar alguna acción que

**Actividad #7: El mural de las acciones****Tiempo: 45m**

**Antes de esta actividad:** ten listos los materiales creativos: pega, papel crespé que sean de los colores del club, marcadores, hojas de colores, cartulina, papelógrafos.

- a. Explícales que como cierre de este gran día, todas juntas realizarán un mural. El tema será el cumplimiento de sus sueños.
- b. Indícales los materiales creativos que tienen disponibles y que pueden usar para crear ese gran mural.
- c. Pueden hacer dibujos, frases, mensajes en homenaje a las chicas de su edad. Que lo hagan pensando que lo mirarán chicas de 12, 13, 14, 15, 16 y 17 años.
- d. Mientras estén realizando sus creaciones puedes poner música de fondo.
- e. Puedes también usar ese tiempo para consultarles o revisar con algunas chicas sus planes de acción.
- f. Cuando hayan pasado 35 minutos, diles que antes de terminar te gustaría saber: ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó más y qué no les gustó tanto?
- g. Permite que participen, al menos, de 3 a 5 chicas.

**Actividad #8: El baile del chipi chipi****Tiempo: 15m**

- 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. Agradece a todas las chicas por su participación en este encuentro.
- d. Indica el próximo día, la hora y el lugar para el siguiente 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.