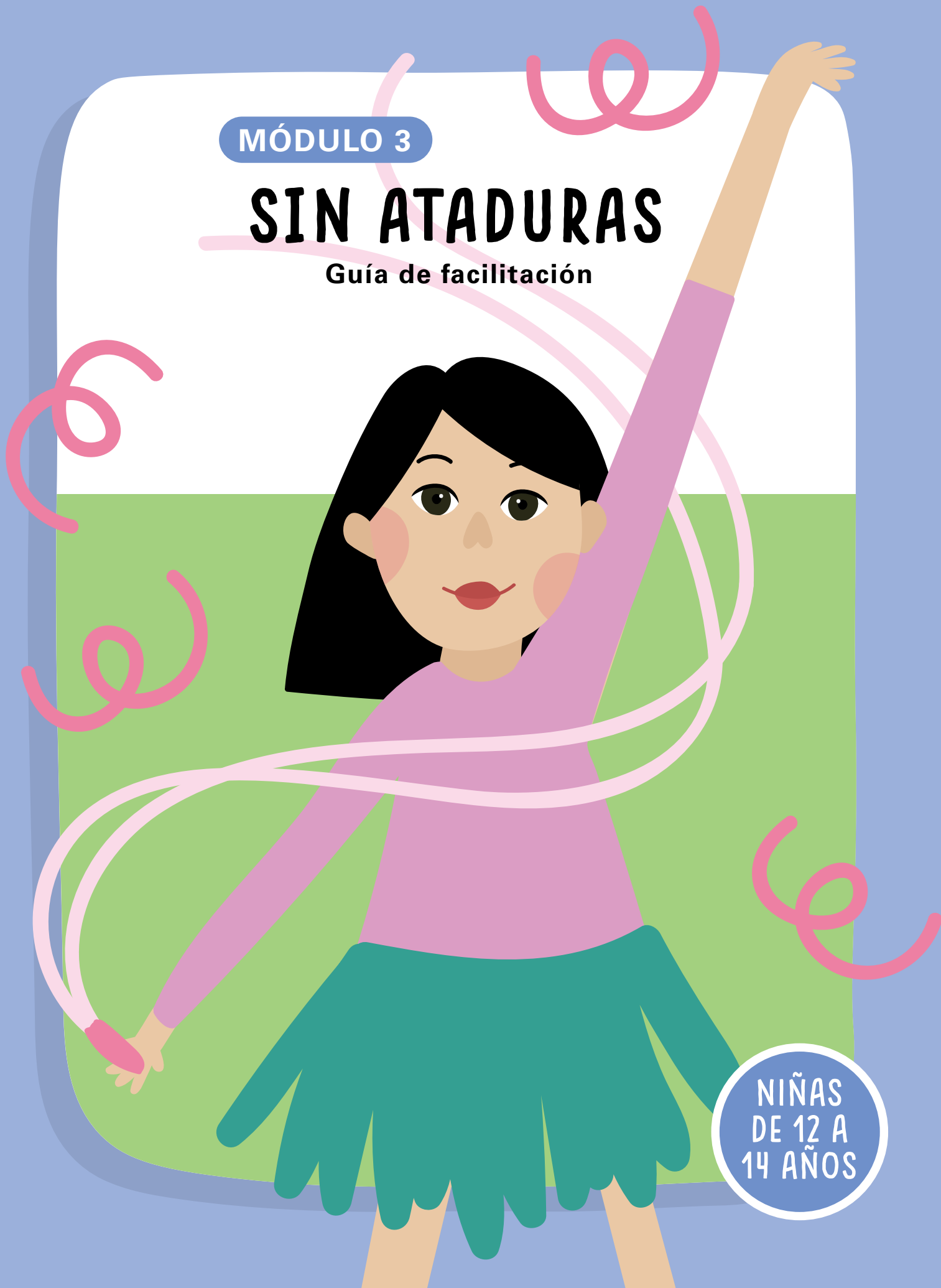


MÓDULO 3

SIN ATADURAS

Guía de facilitación



NIÑAS
DE 12 A
14 AÑOS

Guía de Facilitación

Módulo 3: Sin ataduras niñas de 12 a 14 años

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef)

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

Teléfono: 809-473-7373

www.unicef.org/republicadominicana

Programa Supérate

Av. Leopoldo Navarro n.0 61, edificio San Rafael,

Ens. San Juan Bosco, Santo Domingo, República Dominicana.

Teléfono: 809-534-2105

www.consulta.superate.gob.do/

Diagramación: Pamela Thomas

Ilustración: Krishna Laluz

Abril, 2023

KOICA

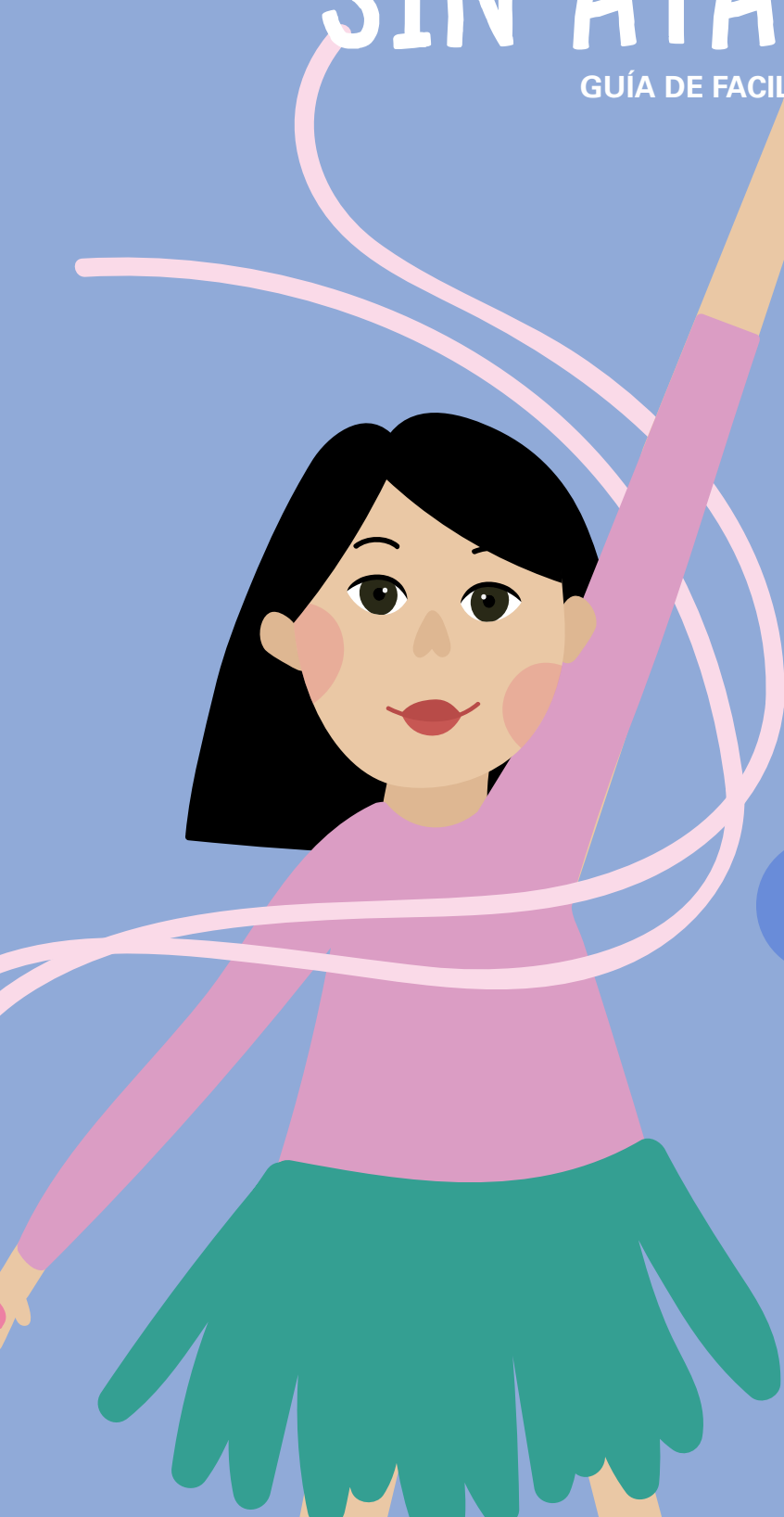


Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia de Cooperación Internacional de Corea (KOICA) y la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de UNICEF y no refleja necesariamente la opinión de KOICA y la Generalitat Valenciana.

MÓDULO 3

SIN ATADURAS

GUÍA DE FACILITACIÓN



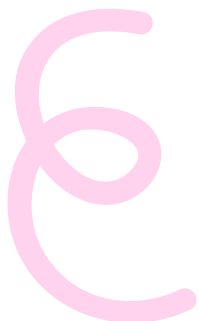
PREVENCIÓN DE EMBARAZOS •
UNIONES TEMPRANAS • PROYECTO DE VIDA
7 ENCUENTROS

NIÑAS
DE 12 A
14 AÑOS

INDICE



PRESENTACIÓN	5
AGRADECIMIENTOS Y MUCHO ÁNIMO PARA TI	6
RESUMEN	7
AQUÍ ESTOY MEJOR	8
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #1	11
VIDA REAL	17
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #2	20
TUMBA ESO	28
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #3	31
NI CASADA, NI CAZADA	40
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #4	43
REFORZAMIENTO	51
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #5	54
SIN PRESIONES	62
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #6	64
ASÍ VA LA COSA	71
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #7	74



PRESENTACIÓN



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

Este módulo lleva por nombre: **Sin ataduras**. Esperamos aportar conocimiento y pensamiento crítico en las chicas, para evitar relaciones o vínculos que les expongan ante las uniones tempranas.

EL EJE TEMÁTICO DEL MÓDULO III ES: PREVENCIÓN DE UNIONES TEMPRANAS.

Sus contenidos son:

- a. Prevención de embarazos.
 - b. Presión social.
 - c. Seguimiento a los planes de acción de los proyectos de vida.
- Este módulo III tiene un total de 7 encuentros, 4 de ellos tienen una duración de 3 horas, y 3 de ellos tienen una duración de 2 horas. Los encuentros de tres horas serán los enfocados en desarrollar actividades vivenciales y prácticas que les permitan entrar en contacto con sus sentimientos y realidades; se espera que puedan interiorizar su comprensión de riesgos e impacto en sus vidas de las uniones tempranas y los embarazos.
 - Los encuentros de 2 horas incluyen el abordaje de la presión social, integrarán actividades para que ejerciten herramientas como: hacer respetar el no, resistir a la presión sexual, reconocer la violencia sexual en los piropos.



Guía de facilitación 12 a 14 años

- Posteriormente, tendrán la oportunidad de revisar el cumplimiento de los planes de acción de sus proyectos de vida, es decir, una especie de monitoreo y ajustes necesarios (si los hubiere). Al mismo tiempo, se hará énfasis en la importancia de identificar los riesgos, la presión social y la forma de responder ante estos para mantenerse firme en el cumplimiento de su proyecto de vida.
- En la guía encontrarás cuáles son los objetivos que se desean lograr con cada encuentro, y 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 con nivel de detalles cada una de las actividades que facilitarás, indicándote la duración, los mensajes que debes garantizar y las opciones de acción, según los comportamientos esperados en las chicas.

Para implementar el paso a paso, recuerda que es muy importante que revises el manual de contenido del módulo 3. El manual de contenido es donde encontrarás con mayor profundidad los análisis y conceptos que desarrollarás, y en él están ubicados los recursos de apoyo y los mensajes claves para cada énfasis temático.

AGRADECIMIENTOS Y MUCHO ÁNIMO PARA TI

Antes de empezar, queremos darte las gracias por ser parte de este Club de Chicas. Sin ti este proceso no sería posible. Al igual que las chicas, eres una pieza importante en el desarrollo de los clubes, siendo estos un espacio seguro para las adolescentes de República Dominicana.

Los Clubes son una oportunidad que permitirá que cada niña y adolescente que participe descubra un camino para hacer posible sus sueños y aspiraciones. En este espacio podrán potenciar sus capacidades, a través de la autorreflexión, el conocimiento de sí mismas, el desarrollo de habilidades y el acercamiento a nuevos conocimientos.

Mucho de esto es posible realizarlo gracias a tu esfuerzo y tu compromiso. Trabajaremos en unidad para mejorar la calidad de la vida de las chicas, para que permanezcan en la escuela y prevengan una unión temprana en sus vidas.



Recuerda que estamos haciendo historia, estamos siendo parte de un programa de formación que no solo está trabajando con niñas y adolescentes que no tienen la oportunidad de encontrar procesos sanos de crecimiento en sus provincias, sino que también ustedes como mentoras están aprendiendo a desarrollar herramientas metodológicas que enriquecerán su experiencia como agentes de cambio. Sus habilidades personales y profesionales están ampliándose y fortaleciéndose.



ESTAMOS LABRANDO UN CAMINO DE ESPERANZA PARA LAS CHICAS, PARA SUS FAMILIAS, PARA USTEDES Y PARA LA REPÚBLICA DOMINICANA.

¡SIGAMOS ADELANTE!

RESUMEN

#	Nombre	Duración	Temas centrales
1	Aquí estoy mejor	3 horas	Embarazos y escuela. <i>Versión: 12 a 14 años</i>
2	Vida real	2 horas	Embarazos y vida.
3	Tumba eso	3 horas	Uniones tempranas.
4	Ni casada, ni cazada	3 horas	Uniones tempranas.
5	Reforzamiento	1 hora y 50 minutos	(Reforzamiento) Técnicas lúdicas de reflexión y análisis de contenidos. <i>Versión: 12 a 14 años</i>
6	Sin presiones	2 horas	Hacer frente a la presión social para iniciar las relaciones sexuales. <i>Versión: 12 a 14 años</i>
7	Así va la cosa	3 horas	Revisión de implementación de sus planes de acción.
Total de horas:		17 horas y 50 minutos	

ENCUENTRO #1


AQUÍ ESTOY MEJOR



<p>Ficha del Encuentro #1: Aquí estoy mejor Para chicas de: 12 a 14 años</p>		<p>Duración: 3 horas</p>
<p>Objetivos de aprendizaje:</p>	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensionan el impacto de un embarazo sin haber terminado la escuela. • Identifican mecanismos para evitar un embarazo. 	
<p>Competencias para desarrollar:</p>	<p>Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.</p>	
<p>Temas y conceptos clave:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de embarazos. 	

Agenda #1

<p>Bienvenida y llenado de Pretest: módulo 3</p>		<p>Duración 30m</p>
<p>1</p>	<p>Detalle</p> <p>Brindarán sus conocimientos y actitudes previas referidos a los temas a desarrollar en el módulo 3.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pretest impresos (para la cantidad de participantes y algunos adicionales). • Lápices. 	
<p>Dinámica: Aquí conmigo está</p>		<p>Duración 20m</p>
<p>2</p>	<p>Detalle</p> <p>Se presentarán en pareja: nombre y en qué grado de la escuela están.</p>	

Los caminos diferentes		Duración 40m
3	<p>Detalle</p> <p>Realizarán un ejercicio donde experimentarán la vida diferente con y sin embarazo a temprana edad.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 muñecos que simulen un bebe. • 3 bultos de escuela. • 6 fundas. • 3 rótulos que digan: estás embarazada. • 3 rótulos que digan: cambiarás de escuela. • Un parlante con música alegre. 	
Exposición: embarazo y escuela		Duración 15m
4	<p>Detalle</p> <p>Expondrás sobre el impacto del embarazo y la escuela.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. • Marcadores rojos, negros y azules. 	
Trabajos grupales		Duración 20m
5	<p>Detalle</p> <p>Trabajarán propuestas de cómo prevenir que sus amigas tengan un embarazo a temprana edad.</p>	
Exposiciones grupales		Duración 20m
6	<p>Detalle</p> <p>Compartirán sus resultados de trabajos grupales.</p>	

Mi promesa

Duración 30m

7

Detalle

Se escribirán una carta con una promesa personal, explicándose por qué pondrán su mayor esfuerzo para prevenir un embarazo a su edad. Depositarán las cartas en una caja que será guardada en el club.

Materiales y recursos

- Hojas en blanco (una para cada chica).
- Lapiceros (uno para cada chica).
- 1 caja grande para guardar cartas que escribirán las chicas.

Cierre y anuncios

Duración 15m

8

Detalle

Concluirán compartiendo sus comentarios sobre el encuentro.

Se les informará sobre la fecha y la hora para el próximo encuentro.

Materiales y recursos

- Aprenderse la dinámica: “La araña cha cha chá”
- <https://www.youtube.com/watch?v=vuqpxjmpNgA>



ACCIONES PREVIAS:

- a. Prepara los papelógrafos y practica tu exposición sobre: el impacto del embarazo en la vida de las chicas, para que puedas hacerla con fluidez y de forma sencilla para las chicas.
- b. Para la actividad #3: prepara 3 muñecos que simulen un bebé y 3 bultos de escuela. Prepara 3 rótulos que digan: estás embarazada; y 3 rótulos que digan: vas a una nueva escuela. Harás tres paquetes, cada paquete tendrá una bolsa con 1 muñeco y un rótulo que diga: estás embarazada. Luego harás otros 3 paquetes, cada uno tendrá un bulto de escuela y un rótulo que diga: vas a una nueva escuela. Esconde los 6 paquetes de bolsas en algunas partes del salón.
- c. Prepara una caja, como un buzón. Donde las chicas guardarán sus promesas. Recuerda que esta caja debes guardarla, porque en el encuentro 5 las chicas volverán a leerlas.
- d. Practica la dinámica que se realizará al final del encuentro.



MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Las uniones tempranas y embarazos en adolescentes tienen múltiples consecuencias negativas de corto, mediano y largo plazo sobre los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Estos impactos se manifiestan, particularmente, sobre los derechos a la educación, a una vida libre de violencia, a expresar sus opiniones y a los derechos sexuales y reproductivos, lo cual incide en sus proyectos de vida. Sin embargo, también se asocia con la vulneración de derechos a la seguridad social, al trabajo, a la integridad y al derecho del libre desarrollo de la personalidad (BM/UNICEF, 2017 y Save the Children, 2019).¹
- Desde el ámbito sociocultural, las estrategias de prevención promueven la valoración social de la vida con proyectos alternativos a las UT y al embarazo, que resulten en la postergación de una unión temprana entre pares y/o un embarazo no deseado, y que erradiquen las uniones entre niñas y adultos como práctica socialmente aceptada.

PASO A PASO DEL ENCUENTRO #1

Actividad #1: Llenado de pre y post test

Tiempo: 30m

- Los primeros 5 minutos utilízalos 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.
- Apoya esta parte según lo coordinado.

¹ <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/informes/politica-de-prevencion-y-atencion-las-uniones-tempranas-y-el-embarazo-en-adolescentes>

Actividad #2: Aquí conmigo está

Tiempo: 20m

- a. Ahora pídeles que se junten en parejas (elección libre) y se compartan: en qué grado de la escuela están y qué es lo que más les gusta de la escuela. Tendrán 2 minutos para dialogar.
 - Luego, cada pareja tendrá 2 minutos (como máximo) para presentarse al resto del salón.
 - Cuando todas finalicen, recopila un poco de los comentarios que brindaron a favor de la escuela.
 - Finaliza con una reflexión, retomando algunas de estas ideas:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Es cierto que a veces nos aburre o nos parece cansado ir tooodos los días a la escuela; sin embargo, es la mejor decisión y el mejor uso de tiempo que podemos hacer.
- Preguntémonos: ¿qué estaríamos haciendo si no estuviéramos en la escuela? Aunque algunas digan que estarían trabajando, entonces hay que analizar: ¿de qué estarías trabajando?, además de ese trabajo, ¿podrías conseguir uno mejor?
- Terminar la escuela y una carrera técnica o universitaria es el mejor camino. Podemos aprender oficios y labores que nos permitan tener un mejor empleo. Sobre todo, un empleo que no dependa de tu apariencia física, ni mucho menos estés en peligro.
- Ir a la escuela es la mejor decisión. Toma tiempo (quizás 13 años), pero te ayudará toda tu vida.



Actividad #3 Los caminos diferentes

Tiempo: 40m

Antes de esta actividad: ten un parlante con música alegre. Revisa las recomendaciones para esta actividad en las acciones previas.

- a. Diles que ahora harán un juego. Tú pondrás una música alegre y ellas se imaginarán que están disfrutando con sus amigas. Podrán ir solas o entre amigas.

- b. Mientras estén caminando o bailando por el salón, díles frases como:
 - Estás muy alegre de disfrutar esta edad. Te gusta tener amigas, te gusta ir a la escuela. O, probablemente, te gusta algún chico.
 - Qué bonito es sentirse alegre con sus amigas. Es cierto, a veces te toca lavar los trastos o hacer oficios en casa, pero sigues siendo una chica sin ninguna atadura.
- c. Díles que cuando la música se detenga correrán a buscar unas fundas que hay en alguna parte del salón.
- d. Solo podrán encontrar una. Cuando la encuentren no la abran.
- e. Una vez las 6 chicas hayan encontrado las fundas. Llámalas al frente.
- f. Luego pídeles que cada una escoja a otras 4 chicas que estén con ellas para cuando vayan a abrir las fundas.
- g. Crea la expectativa de qué será lo que tiene cada funda.
- h. Una vez cada chica haya abierto sus fundas, pregúntales cómo se sienten con la noticia.
- i. Luego de escuchar sus opiniones, cierra con las siguientes ideas para la reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Imagínense que esto no sea un juego, sino que sea verdad.
- Imagínense no tener que irse temprano a la escuela sino tener que levantarse ir a trabajar, cocinarle al novio, dejar de estudiar, saber que, aunque puedes seguir estudiando, será muy difícil continuar.
- Lo que para nosotras parece un juego es la realidad de muchas chicas.
- ¿Realmente crees que contigo sería diferente?
- Este juego está creado con la realidad.
- Si previenes un embarazo estás decidiendo por un buen futuro.
- La primera que sale perdiendo eres tú; pierdes tiempo, oportunidades.



Actividad #4 Exposición: embarazo y escuela

Tiempo: 15m

- a. Ahora apóyate de la información presentada en el manual de contenido 3.
- b. Te presentamos algunas reflexiones que contendrá tu exposición:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Es importante prevenir cualquier acción que tarde o temprano te llevará a un embarazo. Los embarazos no ocurren por arte de magia ni por la cigüeña. Un embarazo es el resultado de haber tenido relaciones sexuales sin protección. O creer que te estabas protegiendo, pero lo estabas haciendo mal.
- Aunque la vida no se te acaba y sí tienes el derecho a seguir estudiando y profesionalizarte, nadie puede negarte que será un camino muy difícil y agotador.
- Aunque pareciera que vivir con un novio será divertido o cumplirás un sueño en tu vida, realmente puedes estar empezando un gran camino duro o casi una pesadilla.



Actividad #5 Trabajos grupales

Tiempo: 20m

- a. Ahora pídeles que se formen en los 6 grupos del inicio (los grupos que abrieron las fundas).
- b. Conformar 3 grupos constituidos de la siguiente manera:
 - Grupo #1:** un grupo de chicas con embarazo + un grupo de chicas con el bulto de la escuela.
 - Grupo #2:** un grupo de chicas con embarazo + un grupo de chicas con el bulto de la escuela.
 - Grupo #3:** un grupo de chicas con embarazo + un grupo de chicas con el bulto de la escuela.
- c. Formarán grupos, dialogarán y responderán las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo serían nuestras vidas si tuviéramos un embarazo a esta edad?
 - ¿Qué podemos hacer para evitar un embarazo antes de terminar una carrera técnica o universitaria?
- d. Recuérdales que es importante que todas las chicas participen dentro del grupo.
- e. Deberán seleccionar a 2 chicas para que realicen la exposición.

Actividad #6 Exposiciones grupales**Tiempo: 20m**

- a. Diles que ahora cada grupo pasará a exponer sus resultados.
- b. Motiva a que cada grupo comparta lo que dialogaron entre ellas y detallen sus respuestas.

Actividad #7 Mi promesa**Tiempo: 30m**

Antes de esta actividad: Prepara una hoja blanca y 1 lapicero para cada chica. Prepara una caja donde las chicas ubicarán sus cartas.

- a. Diles que ahora cada una tendrá la oportunidad para dedicarse un tiempo para sí misma.
- b. Diles que se pongan cómodas en su silla o se sienten en el suelo si desean.
- c. Una vez consideres que el ambiente del salón está tranquilo y ellas están relajadas, pídeles que:
 - Cierren sus ojos y recuerden todo el ejercicio que hicieron.
 - Piensen en todas las frases negativas que escucharon hoy.
 - Recuerden las injusticias que escucharon.
 - Pídeles que piensen: ¿y si todo esto fuera verdad?
- d. Dales, al menos, 5 minutos para esta reflexión. Si consideras necesario puedes repetir las frases para ayudarlas a hacer el ejercicio.
- e. Diles que ahora cada una se escribirá una carta a sí misma. Diles que tengan la confianza de escribirlas de corazón, porque luego las guardarán en una caja sellada.
- f. En esa carta deben empezar diciéndose: mi querida y amada (su nombre).
- g. Recordarán por qué no quieren salir embarazadas antes de terminar la secundaria o antes de profesionalizarse.
- h. Deben hacerse una promesa a ellas mismas, explicándose qué harán para prevenir un embarazo.
- i. Tendrán 20 minutos para escribir su carta.
- j. Al finalizar, doblarán la hoja, pondrán su nombre y la guardarán en la caja secreta.



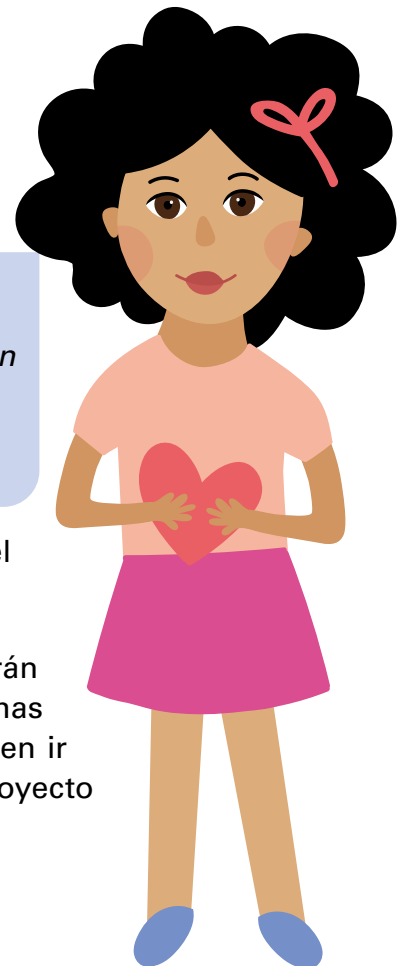
Actividad #8 Cierre y anuncios

Tiempo: 15m

- a. Pídeles que vuelvan a sus asientos.
- b. Diles que antes de terminar te gustaría saber: ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó?
- c. Permite que participen, al menos, de 8 a 10 chicas.
- d. Agradece a todas su participación en este encuentro.
- e. Expresa lo siguiente:

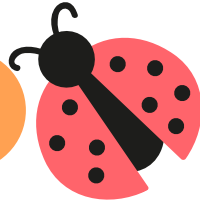
“Ir creciendo es emocionante, porque van a experimentar sentimientos y alegrías nuevas, pero también tendrán muchas responsabilidades. La responsabilidad principal son ustedes mismas, sus decisiones de ahora pueden marcar para siempre su futuro. Prevenir un embarazo y terminar la escuela es la mejor decisión que podrán tomar”.

- f. Ahora indica el próximo día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.
- g. Recuérdales que para el último encuentro trabajarán sus proyectos de vida y sus planes de acción. Como has venido explicándole en los encuentros anteriores, deben ir realizando las acciones que se propusieron para su proyecto de vida durante este programa de formación.



ENCUENTRO #2


VIDA REAL



Ficha del Encuentro #2: Vida real Ambos grupos de edades		Duración: 2 horas
Objetivos de aprendizaje:	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogarán y reflexionarán sobre el impacto del embarazo en el desarrollo de sus vidas. • Conocerán y valorarán la importancia de la educación para el desarrollo de sus vidas y para el cumplimiento de sus metas y sueños. 	
Competencias para desarrollar:	Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.	
Temas y conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de embarazo. 	

Agenda #2

¡El zoológico anda suelto!		Duración 10m
1	<p>Detalle</p> <p>Crear un ambiente de confianza entre las chicas e incentivar a reconocer sus características positivas. Formar grupos de trabajo.</p>	
Oficios y profesiones		Duración 20m
2	<p>Detalle</p> <p>Simularán que son trabajadoras de los oficios o profesiones mencionados, recibirán un pago imaginario y se les indicará los gastos que deben pagar.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 sobres según la cantidad de dinero que le corresponde a cada grupo. • Materiales necesarios para simular las profesiones y oficios seleccionados. 	

Presentación de resultados		Duración 30m
3	<p>Detalle</p> <p>Expondrán cuál era su oficio, cuánto dinero ganaron y cuáles gastos debieron hacer con el salario recibido. Posteriormente, reflexionarán sobre el ejercicio y el impacto del embarazo en sus vidas.</p>	
Cero embarazos		Duración 20m
4	<p>Detalle</p> <p>Realizarán un plan personal para evitar un embarazo en los próximos 3 años.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un formato de plan personal para cada chica. • Un papelógrafo con el formato de plan personal. 	
Exposiciones		Duración 20m
5	<p>Detalle</p> <p>Expondrán sus planes.</p>	
Cierre emotivo		Duración 20m
6	<p>Detalle</p> <p>Realizarán un proceso de viaje mental utilizando una canción de fondo y algunas frases que les permitan trasladarse hacia su mundo ideal. Luego volverán al aquí y ahora a celebrar lo que sueñan ser, y motivarlas a creer que es posible lograr sus metas.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un parlante (batería o de acceso a energía eléctrica). Canción de fondo (suave). Canción de fondo (alegre y juvenil). 	



ACCIONES PREVIAS:

- Prepara los siguientes recursos para la actividad #2:

1 sobre para las Leonas. Salario del mes: RD\$ 12,500 pesos.

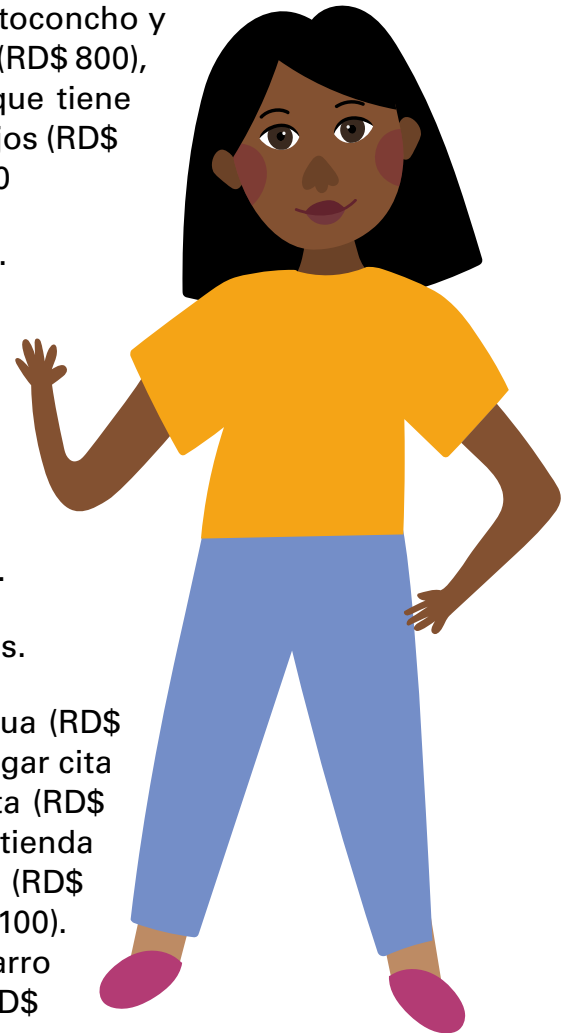
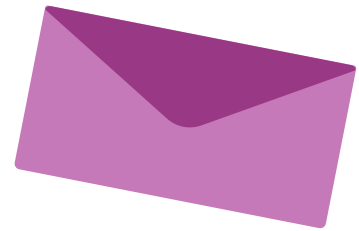
Lista de compras del mes: comida (RD\$ 7,000), costo del motoconcho y carro público (RD\$ 800), pago de agua (RD\$ 600), pago de luz (RD\$ 800), recarga de teléfono (RD\$ 400), medicamento para su hijo que tiene dengue (RD\$ 1,300), compra de útiles escolares de sus dos hijos (RD\$ 1,100). Su gasto fue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

1 sobre para las Panteras. Salario del mes RD\$ 15,500 pesos.

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

1 sobre para las Elefantas. Salario del mes: RD\$ 45,000 pesos.

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



- Imprime los formatos de plan personal para cada chica. Los utilizarás en la actividad #4. Cero embarazos.
- Prepara un parlante (batería o de acceso a energía eléctrica). Canción de fondo (suave). Canción de fondo (alegre y juvenil).



MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Existen muchas fórmulas para definir si una persona es o no exitosa en su vida; sin embargo, la experiencia ha demostrado que mientras más acceso a información y oportunidades de aprendizajes tiene una persona, hay más posibilidades de cumplir sus metas y sueños.
- Uno de los principales argumentos para las niñas, niños y adolescentes debe ser que su vida mejorará, sobre todo podrá decidir sobre qué comer o no comer, qué ropa usar o no, y tendrá los recursos para comprar eso que desea.
- Es cierto que existen vías 'más rápidas' para comprar lo que se desean, pero tienen consecuencias peligrosas y peores. Además, si una de esas vías rápidas es unirse a un hombre mayor, eso además de peligroso, es un delito en República Dominicana y en muchos países.
- Cuando abordamos este tema con las niñas y las adolescentes es importante mencionarles que si un hombre mayor ofrece ropa, comida para la familia o diversión siempre pedirá algo a cambio (sexo o esclavitud en el hogar). Por lo tanto, el dinero o beneficio no se disfruta en libertad, sino con tristeza y dolor. Estudiar requiere más tiempo, paciencia e inversión económica, pero la ganancia es superior y de por vida, porque la carrera técnica o universitaria no es solo el diploma, sino un conocimiento que las acompañará donde vayan y les ayudará a ser libres e independientes. No deberán rogarle dinero a un hombre o ser obligadas a cumplir sus deseos a cambio de dinero.

PASO A PASO DEL ENCUENTRO #2

Actividad #1: El zoológico

Tiempo: 10m

- a. Salúdales y da la bienvenida al encuentro.
- b. Pídeles que se pongan de pie y formen un círculo.
- c. A cada chica le dirás en secreto al oído el nombre de un animal. Serán 3 animales diferentes. A cada chica le dirás solo uno de los animales.
- d. Chica 1: Leona. Chica 2: Pantera. Chica 3: Elefanta. Repite el mismo orden con las siguientes chicas, hasta que todas tengan el nombre de un animal.

- e. 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.
- f. Haz una prueba para ver si todas comprendieron la dinámica.
- g. Ahora pídeles que vuelvan a hacer el ejercicio. Mientras van haciendo el sonido del animal, irán caminando por el lugar.
- h. Diles que abran los ojos y sigan haciendo el sonido de sus animales.
- i. Ahora pídeles que se unan con las chicas que están haciendo el mismo sonido que ellas (es decir, el mismo animal).
- j. 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.
- k. Recuerda que deben quedar conformados 3 grupos, distribuidos de la siguiente manera:
 - Grupo: Leonas.
 - Grupo: Panteras.
 - Grupo: Elefantas.

Actividad #2: Oficios y profesiones

Tiempo: 20m

Antes de esta actividad: prepara los recursos que se indicaron para la actividad #2.

Recuerda: es importante que entiendas con claridad que cada sobre sellado lleva una cantidad de dibujos o dinero de papel específica. Debe ser la cantidad exacta que se indica para cada grupo (no uses dinero real).



Déjalas libres para actuar y crear situaciones que ellas consideran; sin embargo, si notas que las bromas o expresiones se están convirtiendo en ofensas y burlas hacia las otras chicas o profesiones debes llamarlas al respeto.

Recuerda que los sobres con dinero se los entregarás cuando finalicen sus oficios o tareas asignadas (según el grupo que les corresponde).

- a. Diles que ahora sí llegó el momento de compartir juntas en el club. Pídeles que se sienten en grupos. Ahora que están divididos los 3 grupos distribuirás los oficios de la siguiente manera:
 - A las Leonas las ubicarás en la mesa de los siguientes oficios: servicio doméstico, niñeras, conserje o limpieza de empresas.
 - A las Panteras las ubicarás en la mesa de los siguientes oficios: banquera (atiende banca), ayudante de salón, masajista, vendedora de accesorios de celulares.

- A las Elefantas las ubicarás en la mesa de los siguientes oficios: enfermera, administradora y doctora.
- b. Explícales que durante 5 minutos las participantes imitarán el trabajo según el oficio o profesión que les corresponde en su mesa.
- c. Infórmales, de forma animada para que ellas se alegren con la noticia, que llegó la hora de recibir su pago. Explícales que les entregarás en un **sobre** el salario del mes, pero que también tienen en el sobre la lista de compras y pagos que deben hacer en su casa. Recuérdales que no pueden decirle al otro grupo cuánto recibieron.
- d. Luego de que revisen el salario que recibieron deberán hacer las cuentas (con tu ayuda) de cuánto ganaron de salario, cuánto gastarán en compras y pago de deudas, y luego revisarán cuánto dinero les sobra. Para esto tendrán 10 minutos.
- e. Cuando sepan cuánto dinero les sobra, les darás otros 5 minutos para ponerse de acuerdo sobre ¿qué harán con el dinero que les sobró? Deben reflexionar y decidir en grupo lo que deseen.

Actividad #3 Presentación de resultados

Tiempo: 30m

Recuerda: debes garantizar que los grupos expongan en el siguiente orden:

#1 Leonas, #2 Panteras y #3 Elefantas.

Este orden garantiza que el último grupo pueda generar sorpresa y evidenciar cómo sus condiciones de vida fueron mejores, pues realizaron oficios con mejor pago pues eran mujeres que finalizaron una carrera universitaria y pudieron incluso gastar para diversión, ropa y ahorrar. Después que exponga cada grupo, debes felicitarlas por el trabajo que realizaron y no despreciar ni hacer que las otras se burlen del trabajo que les tocó imitar.

- Ayúdalas a que vayan siguiendo la reflexión de cómo se gasta el dinero. Incluso pueden agregar más gastos que se les ocurran en el momento de la exposición.
 - a. Explícales que:

“Ahora que cada grupo hizo sus cuentas y pensó qué hará con su dinero, expondrán al resto del salón sus resultados.

Cada grupo presentará los trabajos que realizaron, su lista de compras y lo que decidieron comprar o pagar con el dinero sobrante. Cada grupo tendrá 5 minutos para exponer sus resultados”.



- b. Primeramente, escucharemos al grupo de las Leonas.
- c. No hagas ningún análisis posterior al primer grupo, solamente puedes repetir algunas frases que las chicas digan sobre lo difícil que fue organizar el dinero o lo pesado que fue su trabajo.
- d. Una vez el grupo de las chicas haya pasado, pide al grupo de las Panteras que pase a exponer.
- e. No hagas ningún análisis posterior al primer grupo, solamente puedes repetir algunas frases que las chicas digan sobre lo difícil que fue organizar el dinero o lo pesado que fue su trabajo.
- f. Ahora pide al grupo de las Elefantas que pase a exponer.
- g. Una vez que los tres grupos terminen de presentar sus trabajos pregúntales sobre la experiencia que vivieron. Promueve que, al menos, 3 chicas diferentes opinen por cada pregunta:
 - ¿Cómo se sintieron con este juego?
 - ¿Cómo se relaciona este juego con la vida real?
 - ¿Qué pasaría con nuestras vidas si salimos embarazadas ahora mismo?
- h. Una vez que hayas escuchado sus opiniones es tu turno de hacer una reflexión, retomando las ideas aportadas y los ejemplos que ellas mencionaron.



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Debemos respetar todos los tipos de trabajo, independientemente de los salarios que reciben. Se debe respetar la dignidad de todas las personas que se desempeñan en distintos empleos.
- No debemos burlarnos o juzgar a las mujeres o madres que no lograron terminar una carrera universitaria, pero sí es importante que sepas que tú estás a tiempo para tener una profesión.



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Completar la secundaria y continuar con la formación técnica o profesional es una oportunidad para alcanzar la independencia económica, evitando así depender de otras personas o de un hombre que te obligue a hacer lo que deseas.
- 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. Buscar ayuda con instituciones.
- Cada persona enfrenta sus propias realidades y contexto, y cada persona debe hacer lo mejor que puede para alcanzar sus metas y propósitos. Esto significa que muchas veces vas a estudiar en la escuela que puedes y no necesariamente en la que quieres. También es posible que no tengas las condiciones perfectas para estudiar. Sin embargo, la mayor diferencia no la hace la escuela, sino tu compromiso con estudiar y aprender en todo momento.
- Si un hombre te dijera que él puede darte todo lo que sueñas sin que tengas que trabajar o esforzarte todos esos años estudiando, recuerda que lo que él te dé es a cambio de mantenerte atrapada y presa de sus decisiones. Si es un hombre adulto es un abusador. Muchos hombres adultos se aprovechan de las situaciones de necesidad de algunas niñas o adolescentes.

- i. Cuando finalices tu reflexión pregúntales si están de acuerdo con lo que mencionaste, si les gustaría añadir algo más. Dale oportunidad para que algunas puedan expresarse.

Actividad #4 Cero embarazos

Tiempo: 20m

Antes de esta actividad: ten el formato de plan personal que entregarás a cada chica. Prepara el formato en un papelógrafo para que puedas explicar las preguntas.

- a. Explica que ahora que saben la importancia de estudiar es hora de pensar: ¿qué van a estudiar? ¿Cómo lo van a hacer?, ¿en qué les gustaría trabajar?
- b. Explícales el formato y haz énfasis en explicar aquellas que no entienden o necesitan más aclaración.
- c. Indícales que tendrán 15 minutos para llenar su plan.

PLAN PERSONAL

Nombre _____

En el año _____ terminaré la secundaria. Cuando termine la secundaria me sentiré muy _____. Luego empezaré a estudiar _____ (puede ser una carrera técnica o universitaria).

¿Cuántos años dura la carrera que quiero estudiar?

¿Cuáles cosas pueden impedir que logre mis metas?

a) _____

b) _____

c) _____

¿Qué evitaré hacer (qué no haré) para poder cumplir mis metas de estudiar y profesionalizarme?

a) _____

b) _____

c) _____

Actividad #5 Exposición de planes

Tiempo: 20m

- Pídeles que se reúnan en grupos de 3, y explícales que tendrán 10 minutos para dialogar sobre sus planes.
- Luego, preguntarás al azar a, al menos, 3 grupos para que compartan sus resultados.
- Al terminar la ronda puedes finalizar con una breve reflexión, apoyándote de las siguientes ideas:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Hacer un plan personal te ayudará a recordar cuáles son tus metas, te ayuda a ver el camino y ver lo que quieres que pase, pero también lo que no quieres que suceda, por ejemplo, un embarazo sin terminar tu profesión.
- No debes burlarte o juzgar a las mujeres o madres que no lograron terminar una carrera universitaria, pero sí es importante que sepas que tú estás a tiempo para tener una profesión.



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Es importante poner atención a esas cosas que pueden pasar en el camino y limitarían que cumplas tus sueños. Debes saber identificarlas para evitar que pasen, sobre todo, si es tener un embarazo o casarse antes de culminar tu carrera. Eso es algo que puedes evitar, estás a tiempo.
- Estudiar y terminar la escuela puede parecer un camino largo. Sin embargo, el esfuerzo y la inversión de tiempo y recursos para estudiar tiene muchos beneficios en la vida futura: si estudias abres el camino para seguir con una carrera técnica o profesional; si estudias aprendes cosas útiles y no pueden engañarte fácilmente; si estudias aprendes cómo funcionan las cosas y puedes desarrollar tus propias ideas; si estudias puedes ayudar mejor a otras personas a salir adelante, y a ti misma también.



Actividad #6 Cierre emotivo

Tiempo: 20m

Antes de esta actividad: prepara un parlante (batería o de acceso a energía eléctrica). Canción de fondo (suave). Canción de fondo (alegre y juvenil).

- a. Pon una **canción de fondo (suave)**. Con voz suave y pausada, pídeles que se pongan de pie y formen un círculo. Cerrarán los ojos y se imaginarán cumpliendo paso por paso todo lo que se propusieron en su plan para poder terminar la carrera que sueñan. Dales ejemplos como: imagínense levantándose temprano, teniendo pereza, pero emocionadas por ir a estudiar, imagínense haciendo tareas, graduándose, en su fiesta de graduación. Imagínense en su primer empleo, su primer salario, saliendo a viajar y disfrutando su vida, con salud y sin violencia. Siendo felices.
- b. Ahora pídeles que abran sus ojos. Pregúntales: ¿Qué sintieron? ¿Sienten que es posible realizar esa meta? Estimúlalas a que te respondan en alto, individual o grupal. Pero que puedan irse sintiendo cada vez más motivadas.
- c. Ahora pon una canción de fondo (alegre y juvenil).
- d. Explícales que ahora tomarán el papelógrafo que diseñaron y caminarán dentro del salón, bailarán alegres al son de la canción que está sonando. Y cuando se encuentren con otra chica les dirán: ¡Felicidades, lo lograste! Harán lo mismo hasta que le hayan dicho felicidades, al menos, a 5 chicas.



- e. Diles que gritarás en voz alta: “¿pueden lograr todo lo que se propusieron?” Y ellas responderán: “¡Sí, podemos!”
- f. Tú: “¿Puedes lograrlo?” Ellas: “¡Sí, puedo!” Haz esto 3 veces. Una vez termines, felicítalas y pídeles que se den un fuerte abrazo.
- g. Luego pide a 3 o 5 participantes que compartan qué aprendieron en toda la sesión.
- h. Agradéceles por su excelente participación y exprésales que puedes apoyarlas si necesitan más información sobre las carreras técnicas y universitarias, o si necesitan más ayuda para hacer su plan de vida.

Cierra la sesión con la canción alegre de fondo. Pídeles que se den un aplauso y agradáceles por haber participado en este encuentro.

Recuérdales el día y la hora del próximo encuentro.


- i. Recuérdales que para el último encuentro trabajarán sus proyectos de vida y sus planes de acción. Como has venido explicándoles en los encuentros anteriores, deben ir realizando las acciones que se propusieron para su proyecto de vida durante este programa de formación.



ENCUENTRO #3


TUMBA ESO



 Ficha del Encuentro #3: Tumba eso		Duración: 3 horas
Objetivos de aprendizaje:	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifican situaciones concretas en las cuales una chica está en riesgo de las uniones tempranas. • Nombran razones o argumentos para evitar las uniones tempranas en sus vidas o en la de sus pares. 	
Competencias para desarrollar:	Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.	
Temas y conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de uniones tempranas. 	

Agenda #3

Círculos de cariño		Duración 20m
1	<p>Detalle</p> <p>Se reunirán en 2 círculos (uno dentro del otro), y al sonar de la música harán distintas rondas para dialogar entre sí.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un parlante y las 4 canciones alegres que selecciones para la actividad. 	
Pasa al frente		Duración 30m
2	<p>Detalle</p> <p>Al escuchar las frases que menciones darán pasos al frente si se sienten identificadas. Las frases serán sobre sus conocimientos y percepciones ante las uniones tempranas.</p>	

Lluvia de ideas		Duración 10m
3	<p>Detalle</p> <p>Compartirán sus conocimientos sobre las uniones tempranas.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 papelógrafo en blanco y 1 marcador para anotar las opiniones de las chicas. 	
Diálogo sobre las uniones tempranas		Duración 15m
4	<p>Detalle</p> <p>Realizarás una exposición sobre conceptos, causas y consecuencias de las uniones tempranas.</p> <p>Factores de riesgo y condiciones de vulnerabilidad.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara los 4 papelógrafos que utilizarás para exponer sobre las uniones tempranas. Apoyándote de los recursos recomendados en el manual de contenido 3. 	
El conejo de la suerte		Duración 30m
5	<p>Detalle</p> <p>Compartirán sus conocimientos sobre las uniones tempranas, a partir de 4 preguntas y casos que se les presenten.</p>	
Trabajos de grupo		Duración 30m
6	<p>Detalle</p> <p>Trabajarán en 4 grupos para discutir a detalle las respuestas más acertadas para los 4 casos que se mencionaron en la actividad del conejo de la suerte.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 papelógrafo y 2 marcadores para cada grupo. 	
Exposición de resultados		Duración 30m
7	<p>Detalle</p> <p>Expondrán al resto del club los resultados de sus trabajos de grupo.</p>	

Cierre

Duración 15m

8

Detalle

Primero dialogarán en parejas sobre lo aprendido en este encuentro. Luego harán otro círculo de cariño, pero esta vez con frases y afirmaciones contra las uniones tempranas.

Materiales y recursos

- Un parlante y las 4 canciones alegres que selecciones para la actividad.



ACCIONES PREVIAS:

- Recuerda que los 30 minutos antes de que empiece el encuentro corresponden a la llegada y ubicación de las participantes, se deben entregar los gafetes con sus nombres y firmar lista de asistencia.
- Lee y comprende muy bien el documento: 10 expresiones comunes sobre las uniones tempranas y la forma recomendada de responder. Esto es muy importante para que estés lista ante los posibles comentarios que realicen las chicas.
- Prepara los recursos necesarios que se indican en las actividades.



MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- En República Dominicana es ilegal que un hombre mayor de edad se una con una chica menor de 18 años.
- Las uniones tempranas acaban con los sueños de las niñas y las adolescentes, destruyen su futuro, las exponen a múltiples formas de violencia, dejan la escuela y completan menos años de educación, por lo que no consiguen empleos dignos ni bien remunerados. Tienen más hijos, menos ingresos con que mantenerlos, lo que las condena a ellas y a sus hijos e hijas a mantenerse en la pobreza.

- Unirse antes de los 18 años disminuirá las posibilidades de que logres cumplir todas tus metas. Tendrás menos tiempo, dinero, apoyo y fuerzas para lograrlo. Siempre será mejor esperar a que completes una carrera vocacional o universitaria o emprendas tu propio negocio.
- Las niñas y las adolescentes tienen derecho a vivir cada una de las etapas de sus vidas; a ir a la escuela, a descubrir las cosas que les interesan a nivel personal y laboral, y a vivir sus amistades como niñas y adolescentes que son.
- Una unión temprana o matrimonio infantil afecta las etapas de desarrollo de las chicas. Las niñas y las adolescentes en uniones tempranas se enfrentan a modos de vida y relaciones sociales que no corresponden a sus edades. Incluso les quita la oportunidad de decidir si quieren unirse o no, pues esa decisión se debe tomar en igualdad de condiciones, entre dos personas mayores de edad. Si una persona decide casarse o unirse debe decidirlo cuando sea adulta y no siendo una niña o adolescente.

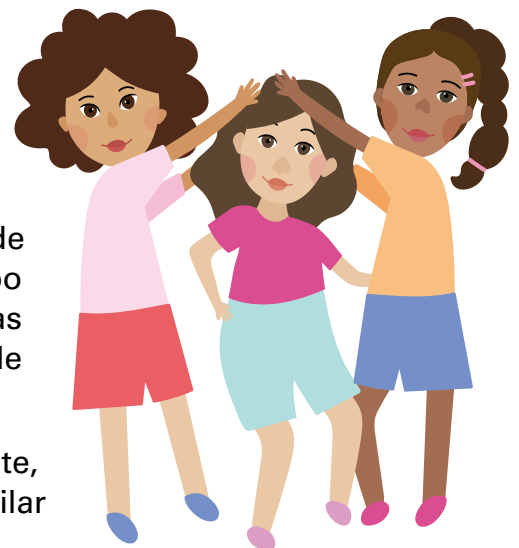
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #3

Actividad #1: Círculos de cariño

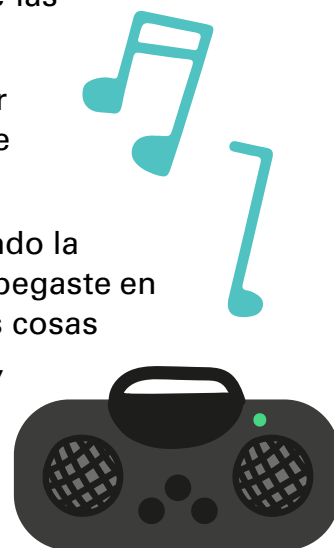
Tiempo: 20m

Antes de la actividad: Prepara un parlante y las 4 canciones alegres que selecciones para la actividad.

- Pide a las participantes que formen dos círculos con igual número de personas cada uno (10 participantes cada grupo). Ubica un círculo dentro del otro. El círculo de adentro debe estar cara a cara con el círculo de afuera.
- Explícales que sonará una canción y el grupo de adentro girará hacia un lado mientras que el grupo de afuera girará al lado contrario. Una vez todas hayan comprendido, empieza con las 4 rondas, de la siguiente manera:
- Ronda 1: suena una canción juvenil durante, aproximadamente, 30 segundos, anímalas a bailar o a hacer gestos divertidos.



- d. Detén la música. Las chicas se deben tomar la mano con la persona que les quedó al frente. Tendrán 1 minuto para hablar sobre su nombre y algo que les gusta hacer (da ejemplos: me gusta comer, jugar, bailar, etc.).
- e. Ronda 2: suena otra canción juvenil por 30 segundos, vuelven a girar de la misma manera.
- f. Detén la música: nuevamente se toman de la mano con quien tengan al frente. Tendrán 2 minutos para hablar sobre: ¿qué problemas tienen las niñas y las adolescentes en mi comunidad?
- g. Repite 2 rondas más, tratando de que las chicas estén disfrutando la actividad. En cada ronda responderán las siguientes preguntas: ronda 3) ¿He visto algún caso de hombres adultos que buscan chicas menores para casarse? Ronda 4) ¿Te gustaría evitar que las niñas vivan con un hombre adulto?
- h. Al finalizar las 4 rondas, detén la música, agrádeceles por participar, pide que todas se den un aplauso y luego pide que regresen a sus asientos.
- i. Una vez que todas regresaron a sus asientos. Manteniendo la alegría de la actividad, ponte cerca del papelógrafo que pegaste en la pared, pide a 3 participantes que compartan a) cuáles cosas les llamaron la atención de las preguntas que dialogaron, b) ¿qué les gustaría aprender hoy? (si otras quieren hablar, permíteles opinar) Si ninguna quiere hablar, da 2 ejemplos de qué pueden aprender el día de hoy y vuelve a solicitar opiniones de ellas. Si ninguna habla, continua la actividad. No las obligues ni las juzgues.
- j. Una vez terminadas las opiniones de las participantes, explícales con tus propias palabras el objetivo de la actividad y trata de conectarlo con las opiniones que dieron sobre qué esperan de la actividad.
- k. Una idea de cómo decirlo:



“Esta actividad es para que juntas dialoguemos sobre nuestro futuro y evitemos caer en algunas situaciones que limitan nuestra felicidad, por ejemplo, el matrimonio infantil. Vamos a divertirnos y a aprender juntas”.

Actividad #2: Pasa al frente**Tiempo: 30m**

- Pide a las participantes que se ubiquen al fondo del salón. Todas viendo hacia al frente.
- Indícales que leerás unas frases. Quien esté de acuerdo con la frase que menciones dará 4 pasos al frente. Quienes no estén de acuerdo con la frase o no estén seguras, solamente se quedan calladas y no se mueven de su lugar.
- Recuérdales que ninguna debe obligar a otra a pasar al frente ni tampoco criticar a quien pasó al frente o se quedó atrás. Juntas vamos a respetarnos.
- Una vez confirmes que todas comprendieron las indicaciones, les dices que vas a empezar.
- Lee cada frase con calma, sin que parezca una lección de clases. Espera unos 5 segundos y repite la misma frase. A veces las chicas deciden pasar hasta que repites la frase. Una vez que hayan pasado al frente las chicas que se sentían identificadas, espera de 3 a 5 segundos y repite esta expresión: "véanse quienes están juntas. Piensen en cómo se sienten. Pueden volver a su lugar".

FRASES QUE LEERÁS:

- | | |
|---|---|
| ✓ Da 4 pasos al frente si: te gusta bailar y salir a divertirte. | ✓ Da 4 pasos al frente si: crees que las chicas que se juntan o casan con un hombre mayor de 25 años son chapeadoras. |
| ✓ Da 4 pasos al frente si: te gustaría encontrarte un chico que sea romántico y buena persona. | ✓ Da 4 pasos al frente si: crees que casarse o juntarse es una forma de salir de la pobreza o resolver un problema. |
| ✓ Da 4 pasos al frente si: quisieras terminar tu carrera universitaria y ser una profesional. | ✓ Da 4 pasos al frente si: crees que harías algo para evitar que una adolescente se una o se case con un hombre mucho mayor que ella. |
| ✓ Da 4 pasos al frente si: crees que las chicas deben casarse con un hombre mayor que ellas para estar mejor. | ✓ Da 4 pasos al frente si: crees que hay que denunciar los casos de un hombre mayor que se quiera unir con una adolescente. |

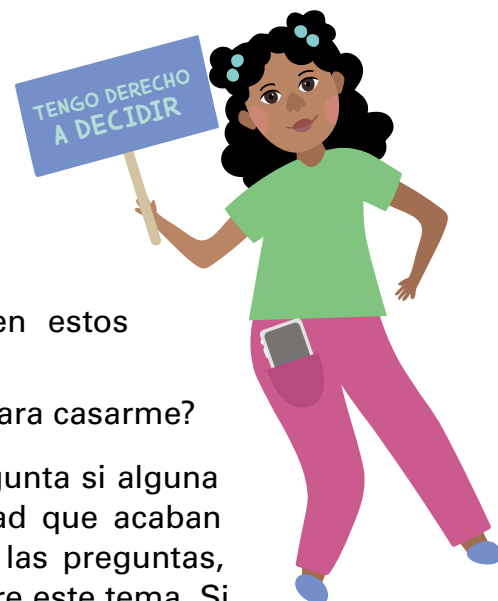
- Una vez hayas terminado las 8 frases, pídeles que en silencio regresen a sus asientos y piensen cómo se sintieron con el ejercicio.

g. Mientras están sentadas en silencio, explícales que leerás algunas preguntas, pero que no te deben responder, solo escucharte y reflexionar sobre las respuestas en silencio. Dales tiempo para que se las puedan pensar para ellas mismas (al menos 1 minuto para cada reflexión).

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

h. Una vez finalices, haz una breve pausa y luego pregunta si alguna quisiera compartir cómo se sintió con esa actividad que acaban de realizar. No tienen que responder cada una de las preguntas, sino solo decir cómo se sintieron reflexionando sobre este tema. Si ninguna opina libremente pídele a 3 o 4 participantes que compartan (respetando si no desean opinar). Indaga en el grupo si antes habían pensado sobre estos temas.

i. Agradece al grupo por participar y tener la confianza de compartir lo que piensan.



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Esta actividad nos ayuda a pensar en nuestro futuro, a soñarnos como unas grandes profesionales, pero también nos hizo pensar en que todo depende de las decisiones que tomemos en el presente.
- Ser una mujer profesional es ser una mujer con una carrera técnica o universitaria, que puede conseguir un buen trabajo por el que le paguen bien y puede cumplir sus sueños por sí misma y no depender de nadie.
- Tenemos derecho a ser felices y la felicidad no ocurre con magia, sino que debemos hacer que suceda (estudiando, preparándonos para la vida, no casándonos siendo menores de edad).
- Todos los días vamos a clases o hacemos los quehaceres de la casa, pero debemos darnos tiempo para soñar y pensar qué debemos hacer y qué no debemos hacer para lograr ser felices y cumplir con nuestros sueños. Todas queremos llegar a ser una mujer profesional y ser felices. Hoy vamos a aprender un poco sobre cómo lograrlo.

Actividad #3: Lluvia de ideas**Tiempo: 15m**

Antes de la actividad: ten listo 1 papelógrafo en blanco y 1 marcador para anotar las opiniones de las chicas.

- Ahora pregunta ¿qué podemos hacer para apoyar a las chicas a no casarse o unirse antes de terminar la escuela y ser mayor de edad?
- Espera, al menos, 2 voluntarias o nombra a 2 chicas para responder.
- Agradéceles su participación.
- Ahora diles que harán una pequeña tormenta de ideas. Cada una dirá una consecuencia de unirse o casarse antes de los 18 años.
- Dales 1 minuto para pensarlo y empieza a nombrarlas una por una para que diga la consecuencia que pensó.
- Anota las consecuencias en un papelógrafo.

Actividad #4 Diálogo uniones tempranas**Tiempo: 15m**

Antes de esta actividad: prepara los 4 papelógrafos que utilizarás para exponer sobre las uniones tempranas, apoyándote de los recursos recomendados en el manual de contenido 3.

- Diles que ahora realizarás un breve resumen de lo que acaban de discutir.
- Utiliza el papelógrafo y los temas que se te indican en el manual de contenido #3, sobre el tema de uniones tempranas.
- Para concluir, puedes utilizar algunas de estas ideas para la reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Las mujeres no nacimos para casarnos o tener hijos, nacimos para poder decidir sobre nuestras vidas, si queremos casarnos o no.
- Y si quisiéramos casarnos, sabemos que unirse antes de terminar tu carrera puede ser un gran error muy difícil de superar. Es mejor esperar.
- Unirse antes de los 18 años disminuirá las posibilidades de que logres cumplir todas tus metas. Tendrás menos tiempo, dinero, apoyo y fuerzas para lograrlo. Siempre será mejor esperar a que completes una carrera vocacional o universitaria.
- En República Dominicana es ilegal que un hombre mayor de edad se una con una chica menor de 18 años. Es ilegal porque es un daño muy grave para las chicas.

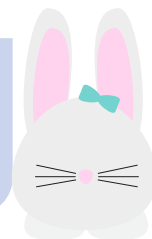


Actividad #5 El conejo de la suerte

Tiempo: 30m

- a. 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. Esta vez el juego tiene preguntas y retos.
- b. Empieza la canción del conejo de la suerte. A la primera chica que le toque responder tendrá que decirle al grupo su nombre y cumplir el siguiente reto:

Caminará por todo el salón haciendo como si estuviera embarazada y empezará a buscar trabajo (le pedirá trabajo a cualquiera de las chicas del grupo), las chicas harán el rol de empleador y ellas decidirán de qué será el trabajo o si las contratarán o no.



- c. Al finalizar el reto, agradéceles. Vuelvan a cantar la canción del conejo de la suerte. A la siguiente chica que le corresponda responder, hazle la siguiente pregunta:

¿Qué dicen las leyes en República Dominicana sobre un hombre mayor que se case con una chica?

- d. Permítele que responda y si se le dificulta, pide a otras chicas que la apoyen.
- e. Vuelvan a cantar la canción del conejo de la suerte. A la chica que le toque responder, tendrá que cumplir el siguiente reto:

Escoge a otra chica del grupo. Ella hará el papel de un chico que te está presionando para irse a vivir juntos. Dice que te ama y nadie te amará tanto como él. Que él trabajará y tú podrás seguir estudiando. Tú tienes que decirle lo que piensas. Si necesitas ayuda para responder puedes pedirles a otras chicas que te ayuden a responder.

- f. Vuelvan a cantar la canción del conejo de la suerte. A la chica que le toque responder, tendrá que responder la siguiente pregunta:

¿Qué opinas de la siguiente expresión? "

Si tengo una carrera técnica a los 16 años, ya no tengo que seguir estudiando y me puedo independizar o casar".

- g. Permítele un tiempo para pensar su respuesta, y dile que también puede pedirles apoyo a algunas chicas. Espera que ella pida apoyo y ver cuáles chicas la apoyan con la respuesta.



- h. Al finalizar el juego habrán participado la mayoría de las chicas. Esta información que digan te servirá como diagnóstico sobre cómo están comprendiendo las uniones tempranas.
- i. Si consideras que debes reforzar los mensajes de prevención de las uniones tempranas, retoma la información que expusiste en la actividad #4.
- j. Agradéceles su participación y pasa inmediatamente a la siguiente actividad.

Actividad #6 Trabajos de grupos**Tiempo: 20m**

Antes de esta actividad: prepara 4 papelógrafos (1 para cada grupo) y 2 marcadores.

- a. Pasa al frente a las 4 chicas que participaron en el juego anterior (El conejo de la suerte), y pídeles que cada una escoja a 4 chicas del grupo, sobre todo que escoja algunas de las que la apoyaron en su reto (o pregunta).
- b. De esta manera, quedarán conformados 4 grupos de trabajo.
- c. Diles que ahora tendrán 20 minutos para dialogar sobre el reto o pregunta que les tocó responder, y prepararán una respuesta completa y más pensada del mismo tema que les tocó en el juego “El conejo de la suerte”.
- d. De tal manera que quedarán divididos de la siguiente manera:
 - Grupo #1: ¿Cómo es la realidad de una chica que no ha terminado la escuela, está embarazada y necesita encontrar trabajo?
 - Grupo #2: ¿Qué dicen las leyes en República Dominicana sobre un hombre mayor que se case con una chica?
 - Grupo #3: ¿Cómo pueden hacer para enfrentar la presión del novio por irse a vivir juntos?
 - Grupo #4: ¿Por qué no se recomienda que una chica deje la escuela a los 16 años y se ponga a trabajar, o se vaya a vivir con un chico o un hombre mayor?

**Actividad #7 Exposición de resultados****Tiempo: 30m**

- a. Una vez haya pasado el tiempo de trabajo grupal, pide a cada grupo que pase a realizar su exposición.

b. Cuando hayan expuesto todos los grupos, finaliza con la siguiente reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Refuerzo al grupo #1 y #4: Las chicas deben terminar una carrera universitaria para enfrentar la vida adulta, no depender de nadie ni tener que aceptar cualquier tipo de relación de pareja que la limite en sus planes y aspiraciones de vida. Esto le permitirá construir mejor y realizar sus sueños. De esta manera, si al ser mayor de edad decide casarse y ser madre contará con su conocimiento e independencia.
- Refuerzo al grupo #2: Muchos hombres adultos continúan casándose o uniéndose con chicas menores porque piensan que nadie los va a denunciar, porque creen que las autoridades no van a hacer nada y porque piensan que todas las personas en la familia de la chica aceptan esa situación.
- Si denunciarnos y las autoridades comienzan a actuar más rápido para sancionar a los hombres adultos que están en unión con una menor de edad, entonces habrá menos hombres que se atrevan a unirse con chicas menores de edad.
- Refuerzo al grupo #3: El novio la quiere manipular. Una persona que ama nunca busca lo que le hace mal a la otra persona. Esas son técnicas que ellos usan para presionar a las chicas. Recordemos lo que hemos practicado en otros encuentros, es importante 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. También es buena idea hablarle a él de frente y decirle que deje de insistir, y que si sigue insistiendo significa que no quiere lo mejor para ella. Es muy importante evitar estar a solas o en lugares privados con él.



Actividad #8 Cierre

Tiempo: 15m

Antes de esta actividad: ten listo un parlante y las 4 canciones alegres que selecciones para la actividad.

- a. Para finalizar se les pide que hagan pareja con la chica que tienen al lado. Una será A y la otra B.
- b. Cuando cuentes hasta 3 la chica que es letra B iniciará a hablar sobre: "Si yo fuera la amiga de la chica, ¿qué haría para ayudarla a que no acepte la proposición del chico que quiere irse a vivir con ella?" Tendrá 2 minutos para hablar.

- c. Luego le toca el turno a la letra A y debe responder la misma pregunta. Tiene otros 2 minutos para hablar.
- d. Ahora pídeles que hagan 2 círculos (uno dentro y uno afuera).
- e. Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos, mientras ellas van girando (igual que el ejercicio de círculo de cariño). Cuando se detenga la canción le dirán a la chica que tienen al frente: un hombre adulto no debe unirse con una chica menor de edad.
- f. Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos, mientras ellas van girando (igual que el ejercicio de círculo de cariño). Cuando se detenga la canción le dirán a la chica que tienen al frente: si veo a un hombre adulto enamorando o buscando a una niña debo denunciarlo.
- g. Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos, mientras ellas van girando. Cuando se detenga la canción le dirán a la chica que tienen al frente: tienes derecho a ser feliz.
- h. Sonará 1 canción alegre durante 30 segundos, mientras ellas van girando. Cuando se detenga la canción le dirán a la chica que tienen al frente: tengo derecho a ser feliz.
- i. Ahora pídeles que se den un fuerte aplauso.
- j. Cierra la sesión y pídeles que se den un aplauso. Agradéceles por haber participado en el encuentro.
- k. Recuérdales que para el último encuentro trabajarán sus proyectos de vida y sus planes de acción. Como has venido explicándole en los encuentros anteriores, deben ir realizando las acciones que se propusieron para su proyecto de vida durante este programa de formación.



ENCUENTRO #4

NI CASADA, NI CAZADA



Ficha del Encuentro #4: Ni casada, ni cazada		Duración: 3 horas
Objetivos de aprendizaje:	<p>Al finalizar el encuentro, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificarán los roles sociales alternativos diferentes a la maternidad y el casamiento- que permiten a las niñas y a las adolescentes alejarse de las uniones tempranas. • Conocerán y valorarán positivamente roles sociales alternativos - diferentes a la maternidad y el casamiento. 	
Competencias para desarrollar:	Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.	
Temas y conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de uniones tempranas. 	

Agenda #4

Dinámica inicial: si pudiera transformar una pelota Duración 15m

1

Detalle

Jugarán transformando la pelota en una profesión.

Materiales y recursos

- Una pelota.

Mujeres Profesionales Duración 45m

2

Detalle

Seleccionarán una mujer profesional que admiren y expondrán por qué es importante para ellas.

Materiales y recursos

- Un mural con recortes de chicas profesionales (ver detalle en las actividades previas).
- Masking tape.
- 1 hoja de color para cada chica.
- 1 lapicero para cada chica.

Club de chicas TV**Duración 40m****3 Detalle**

Simulando una entrevista de TV, se le realizarán preguntas a una chica joven profesional para motivar y modelar a las chicas.

Materiales y recursos

- Una chica para compartir su experiencia (ver detalle en las acciones previas).

Carta de agradecimiento**Duración 15m****4 Detalle**

Las chicas le escribirán una carta de agradecimiento a la invitada y dirán en qué les ayudó su testimonio.

Materiales y recursos

- Hojas blancas y lapiceros para cada participante.

**Viaje en el tiempo****Duración 10m****5 Detalle**

Realizarán un ejercicio de introspección imaginándose que lograron cumplir las metas que se propusieron.

Club de chicas TV, parte 2**Duración 45m****6 Detalle**

Se dividirán en 2 grupos y realizarán su propio programa de TV, pero esta vez solo abordarán cómo evitar salir embarazada o unirse con un chico antes de terminar la escuela.

Cierre**Duración 10m****7 Detalle**

Finalizarán la sesión compartiendo qué les pareció el encuentro.



ACCIONES PREVIAS:

- Para este encuentro necesitarás tener recortes y crear un mural con fotografías de mujeres profesionales jóvenes. No pegues con pega los recortes, sino con tape para que las chicas puedan despegar los recortes, ya que los usarán para trabajar con ellos.
- Debes tener fotos diversas donde se vean mujeres de diferentes apariencias tanto en color de piel, cuerpos diferentes, cabellos diferentes; incluye, además, mujeres que se vean profesionales, pero no deban estar con zapatos de tacos ni maquilladas. Las profesiones no solo deben ser de oficina, puedes incluir: pilotos, ingenieras, mecánicas, deportistas, cantantes, electricistas, conductoras, vendedoras.
- Para la actividad “Club de chicas TV” deberás tener 1 invitada con las siguientes características:
 - » Mujer entre 24 y 30 años.
 - » Proveniente de la localidad donde se está desarrollando el encuentro (puede vivir ahí actualmente o que haya vivido ahí cuando fue niña).
 - » Que tengan experiencia de haber vivido en entornos con dificultades económicas y estudiado en escuela pública.
 - » Con una carrera profesional o su propio negocio.
 - » Sin hijos o haber tenido a sus hijos después de terminada su carrera profesional o técnica.
 - » Visión de enfoque de derechos o una persona que no juzga a las chicas por las vivencias de su adolescencia.
 - » Sabe describir su proceso para lograr sus sueños en medio de sus adversidades.
- Garantiza haber hablado con la invitada sobre las metas del encuentro, haber explicado las preguntas que les realizarán y el tiempo preciso que tienen para cumplirlo. Recuérdale que este encuentro es una oportunidad de motivar y modelar a las chicas sobre la posibilidad de cumplir sus sueños y metas en medio de las adversidades, no para darles un discurso, regañarlas o juzgarlas. Será importante reunirte con ella y que puedan practicar previamente sus propuestas de respuestas a las preguntas que le realizarás.





MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- La independencia económica no solo se trata de trabajar, sino de lograr equilibrio entre lo que se gana y se debe pagar; además de comprar la comida, debe alcanzar para educación, gastos médicos, tener una casa, pagar las facturas, diversión, etc. Todo ese dinero que se necesita y que un trabajo pague depende mucho de los años y grados de estudio que cada persona alcanza. Mientras menos estudios se tiene, entonces, es muy probable que esa persona tenga menos pago que otra que haya estudiado más. Con solo una carrera técnica se puede trabajar y generar ingresos, pero no son los ingresos suficientes que se necesitan para tener una vida estable económicamente.
- Las chicas deben terminar una carrera universitaria para enfrentar la vida adulta, no depender de nadie ni tener que aceptar cualquier tipo de relación de pareja que la limite en sus planes y aspiraciones de vida. Esto le permitirá construir mejor y realizar sus sueños. De esta manera, si al ser mayor de edad decide casarse y ser madre contará con su conocimiento e independencia.
- Si una chica de 16 años necesita trabajar a esa edad, debido a condiciones económicas de su familia, las instituciones deben lograr que ella también siga estudiando para que pueda ampliar sus oportunidades de conseguir mejores empleos.

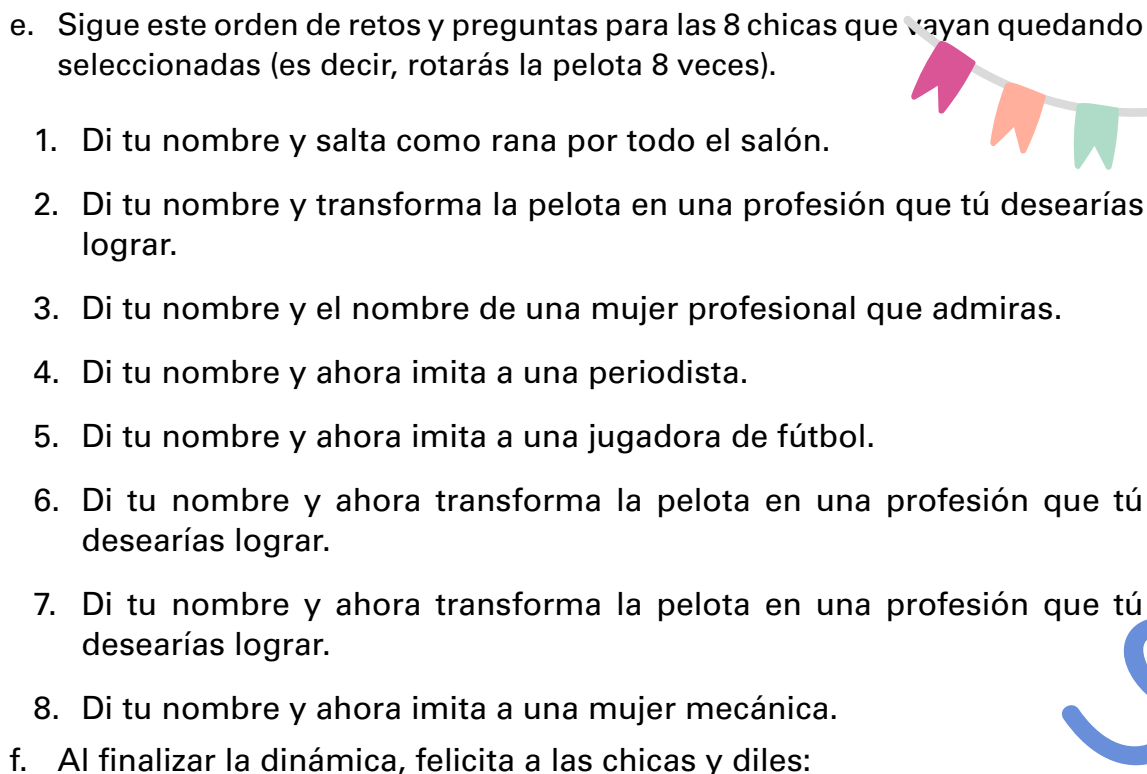
PASO A PASO DEL ENCUENTRO #4

Actividad #1: Si pudiera transformar una pelota

Tiempo: 15m

Antes de esta actividad: ten lista una pelota.

- a. Dales la bienvenida al Club y felicítalas porque han participado en una gran jornada de encuentros.
- b. Diles que este encuentro será muy especial porque tendrán oportunidad para sacar toda su creatividad.
- c. Explícales que, para iniciar, volverán a transformar la pelota. Esta vez a la chica que le toque la pelota deberá cumplir un reto.
- d. Inicia el juego y puedes proponer que mientras la pelota va de mano en mano pueden escoger cantar una canción. Y cuando tú digas “¡YA!” entonces la chica que tenga la pelota cumplirá el reto.

- 
- e. Sigue este orden de retos y preguntas para las 8 chicas que vayan quedando seleccionadas (es decir, rotarás la pelota 8 veces).
1. Di tu nombre y salta como rana por todo el salón.
 2. Di tu nombre y transforma la pelota en una profesión que tú desearías lograr.
 3. Di tu nombre y el nombre de una mujer profesional que admiras.
 4. Di tu nombre y ahora imita a una periodista.
 5. Di tu nombre y ahora imita a una jugadora de fútbol.
 6. Di tu nombre y ahora transforma la pelota en una profesión que tú desearías lograr.
 7. Di tu nombre y ahora transforma la pelota en una profesión que tú desearías lograr.
 8. Di tu nombre y ahora imita a una mujer mecánica.
- f. Al finalizar la dinámica, felicita a las chicas y diles:

“La vida es como esa pelota, podemos cantar, ir poco a poco avanzando y transformarla en eso que soñamos. Podemos lograr cumplir ese deseo de tener esa profesión que siempre hemos soñado”.

Actividad #2: Mujeres profesionales

Tiempo: 45m

Antes de esta actividad: prepara el mural con las fotografías o recortes de mujeres profesionales como se describió en los detalles de actividades previas.

- a. En una parte del salón habrá recortes de mujeres profesionales en distintas áreas. Solicita a las participantes que escojan 1 de ellas, tomando en cuenta algo que admiren, o consideren que quisieran llegar a ser como ellas. Dale 5 minutos para escoger.
- b. Una vez la tengan seleccionada, le pedirás a 5 de ellas que compartan ¿por qué escogieron ese recorte? (Esto te tomará aproximadamente 10 minutos)
- c. Luego de que las 5 chicas hayan compartido por qué escogieron esos recortes, entrégales a todas las chicas del club 1 hoja de papel de color y tendrán 10 minutos para pensar y describir lo siguiente:

- ¿Cuántos años crees que tiene esa mujer?
- ¿Qué crees que estudió como carrera técnica o en la universidad?
- ¿Qué debió hacer para lograr ser profesional?
- ¿Qué crees que debes hacer para lograr algo similar a lo que ella logró con sus metas personales?

d. Ahora cada chica expondrá las respuestas según la mujer que seleccionó (esto te tomará, aproximadamente, 30 minutos).



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Cualquier profesión u oficio es digno; sin embargo, todos generan ingresos diferentes dependiendo de cuánto tiempo se le dedicó estudiando. Seguir estudiando más allá de los 16 años le da a una adolescente la posibilidad de descubrir nuevos intereses y áreas de trabajo, de profesionalizarse, fortalecer sus conocimientos y madurar en la experiencia del estudio para el trabajo.
- El primer paso para lograr una independencia es terminar los estudios de secundaria, técnicos y universitarios. Es cierto que tener una carrera técnica ayuda mucho para empezar a trabajar, es un buen primer paso, pero no debe ser el final. Si continúas estudiando más allá de tus 16 años y coronas una carrera profesional universitaria aumentarás las posibilidades para un empleo decente y mejores ingresos.
- Las mujeres no nacimos para casarnos o tener hijos, nacimos para poder decidir sobre nuestras vidas y podemos decidir si queremos casarnos o no.
- Y si quisiéramos casarnos, sabemos que unirse antes de terminar tu carrera puede ser un gran error, muy difícil de superar. Es mejor esperar.

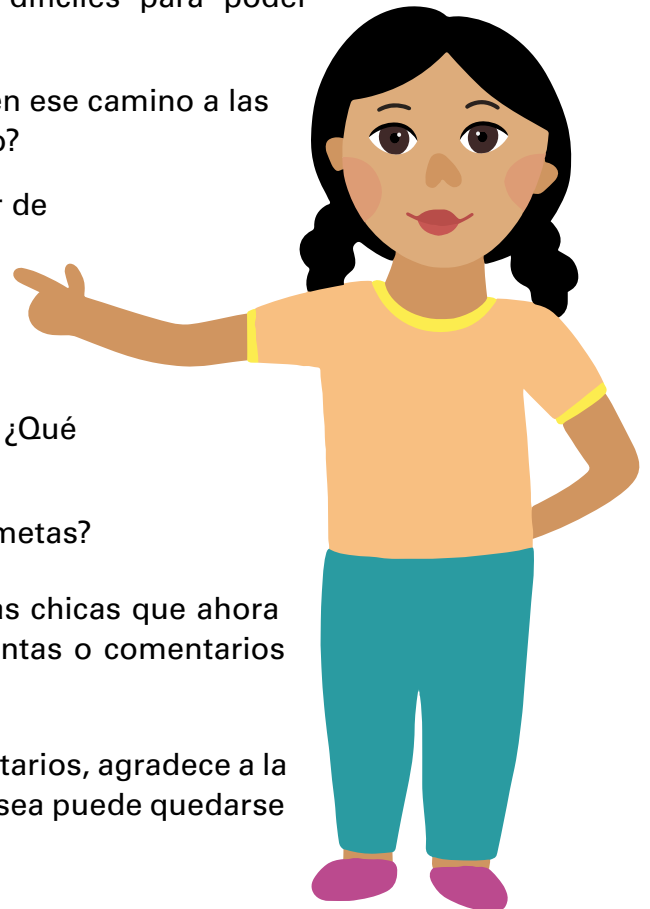


Actividad #3: Club de chicas TV

Tiempo: 30m

Antes de esta actividad: recuerda hablar antes con la invitada sobre el objetivo y expectativas de su participación en el encuentro. Explícale sobre las preguntas que tú le realizarás.

- a. Explícales que ahora tendrán su propio programa de televisión, donde tendrán la participación de una invitada que quiere compartir con ellas su experiencia de ser una mujer joven y profesional.
- Nombre, edad, qué estudió y cómo era su situación familiar (económica) cuando ella era una adolescente.
- b. Una vez la hayas presentado y ella haya saludado a las chicas, hazle la primera pregunta. Hazlo así durante toda la entrevista hasta completar la lista de preguntas que aquí se proponen:
 - Cuando tenías 15 años, ¿cuáles eran tus metas?
 - ¿Tuviste problemas en tu casa que te impidieran cumplir tus sueños?
 - ¿Cuáles momentos fueron los más difíciles para poder cumplir tus metas?
 - ¿Cómo fue tu experiencia en el amor en ese camino a las metas?, ¿te enamoraste de algún chico?
 - ¿Pensaste en algún momento en dejar de estudiar? ¿Cómo te convenciste de que debías seguir estudiando?
 - ¿Algún hombre mayor que tú te propuso irse a vivir juntos o que él te iba a mantener económicamente? ¿Qué hiciste para evitarlo?
 - Actualmente, ¿cuáles son tus nuevas metas?
- c. Cuando finalices la entrevista, diles a las chicas que ahora tienen un espacio para hacer las preguntas o comentarios que deseen.
- d. Una vez finalicen las preguntas o comentarios, agradece a la invitada su participación y dile que si desea puede quedarse hasta el final del encuentro.
- e. Termina el Club de chicas TV con las siguientes ideas para la reflexión:



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Ver a otras mujeres cumplir sus sueños nos demuestra que sí es posible superar los obstáculos que vivimos en la vida.
- Una buena autoestima nos da mayores posibilidades de cumplir nuestras metas, así como lo hizo nuestra invitada especial.
- Cuando se le cumplen los derechos humanos a una persona tiene más posibilidades de cumplir sus sueños. Si desde el inicio se le hubieran cumplido los derechos humanos (educación, no violencia, seguridad, alimentación) a la invitada probablemente no hubiera tenido tantas dificultades o sufrimientos.
- El mejor futuro para tu vida no es dejar la escuela. Si terminas la escuela podrás casarte y tener hijos con más seguridad de que podrás tener un mejor empleo y tener mejor calidad de vida.
- Nunca será bueno tener un novio adulto o mucho mayor que tú, o peor aún irte a vivir con él, porque entonces dependerás toda tu vida de él. Él te podrá controlar a su antojo.



Actividad #4:

Tiempo: 40 m

Actividad #5 Viaje en el tiempo

Tiempo: 10m

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

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

Mírate, wow, ¡cómo has crecido! estás estudiando en la Universidad, estás estudiando lo que soñaste (menciona algunas de las profesiones que mencionaron en el ejercicio).

Pon el parlante con la canción más común usada en las graduaciones.

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

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

Te lo ganaste tú.

¿Qué harás con ese dinero? Comprarás comida para tu casa, probablemente quieras ayudar a tu familia, te comprarás tu propia jeepeeta, irás al salón, al cine. En fin, así irás usando tu dinero por cada mes que te paguen. Irás comprándote eso que siempre has querido.

Mírate, has logrado esa meta que tú misma te pusiste.

Has cumplido tus sueños.

- e. Ahora, vamos a viajar nuevamente en el tiempo y regresarás a este salón.
- f. Con voz suave tratando que las chicas se concentren en lo que acaban de imaginar, pero que entiendan que están en el presente, les dirás:
- g. Piensa: ¿qué necesito para lograr eso que acabo de imaginarme? ¿Qué voy a hacer para lograrlo?
- h. Repite 3 veces en tu mente la siguiente frase: voy a cumplir mis metas, voy a cumplir mis sueños.
- i. Ahora repetiremos en voz alta la siguiente frase: soy capaz y voy a lograrlo (haz que griten la frase 3 veces).

Actividad #6 Club de chicas TV parte 2

Tiempo: 45m

- a. Diles que ahora llegó el momento en que ellas prepararán su propio programa de televisión. Tendrán su Club de chicas TV.
- b. Llama a 2 chicas al frente y al azar empieza a llamar a otras chicas para conformar 2 grupos (uno con cada chica).
- c. Una vez tengas conformados los 2 grupos diles que harán 2 programas de tv. Elegirán el nombre, a una entrevistada y a una entrevistadora. El resto de las chicas podrán hacer preguntas desde el público.

- d. El tema que ambos grupos abordarán en el programa de televisión será: "Cómo evitar un embarazo o unirse (casarse) antes de terminar la carrera".
- e. No tendrán que imitar que tienen más años, ellas deben tener su edad actual y pensar que su audiencia son otras chicas de su edad o menores que ellas.
- f. Cada grupo tendrá 15 minutos para planificar quién será la entrevistadora, quién será la entrevistada y qué responderán para hablar del tema. Además, deben hacer al menos 2 preguntas desde el público.
- g. Una vez terminen de planificar sus programas de televisión, entonces tendrán 10 minutos para realizarlo frente al resto de compañeras.
- h. Una vez ambos grupos hayan finalizado, felicítalas y termina con las siguientes ideas para la reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Igual que lo mencionado en los programas de televisión, es importante creernos y confiar en nuestra capacidad de cumplir nuestros sueños.
- Las historias felices no solo ocurren en las películas, nosotras también podemos cumplir ese sueño de finalizar una carrera técnica o universitaria, nosotras también podemos salir adelante y trabajar, viajar, ayudarnos a nosotras mismas o a nuestra familia. Sí se puede, pero debemos saber que hay caminos que no debemos tomar. Por ejemplo, no debemos salirnos de la escuela, debemos estudiar mucho para pasar cada año y cumplir paso a paso todas las metas.
- El mejor futuro para tu vida no es dejar la escuela. Si terminas la escuela podrás casarte y tener hijos con más seguridad de que podrás tener un mejor empleo y tener mejor calidad de vida.
- Nunca será bueno tener un novio adulto o mucho mayor que tú. Peor aún irte a vivir con él, porque entonces dependerás toda tu vida de él. Él te podrá controlar a su antojo.



Actividad #7:

Tiempo: 10m

Actividad #8 Cierre

Tiempo: 10m

- a. Ahora pídeles que formen un círculo y se tomen de las manos.
- b. Una vez estén todas tomadas de las manos, felicítalas y diles lo siguiente:

“Ustedes ya están dando grandes pasos para mejorar su futuro. Al estar aquí significa que decidieron usar su tiempo en algo positivo, algo que les va a ayudar a crecer. Esto que hemos vivido hoy se quedará grabado en sus mentes y corazones. Cuando alguien las quiera convencer de salirse de la escuela o algún novio les pida irse a vivir con él, ¿ustedes qué les dirán? (motiva a que te respondan).

Cuando las chicas digan: “No”, pregúntales de nuevo.

Si el novio les pide que se vayan a vivir juntos, ¿ustedes qué le dirán?”

- c. Pregunta si alguna quiere compartir cómo se sintió con el encuentro o si desean dar alguna opinión. Escucha atentamente las opiniones, y agradece o comenta lo que corresponda.
- d. Luego, pídeles que se den un fuerte aplauso. Bríndales la información sobre fecha, hora y lugar del próximo encuentro.
- e. Recuérdales que para el último encuentro trabajarán sus proyectos de vida y sus planes de acción. Como has venido explicándole en los encuentros anteriores, deben ir realizando las acciones que se propusieron para su proyecto de vida durante este programa de formación.



ENCUENTRO #5


REFORZAMIENTO



	Ficha del Encuentro #5: Reforzamiento Para chicas de: 12 a 14 años	Duración: 1 hora y 50 minutos.
Objetivos de aprendizaje:	Al finalizar el encuentro, las chicas: <ul style="list-style-type: none"> • Dimensionan el impacto del embarazo y uniones tempranas en sus vidas cotidianas. • Identifican mecanismos para evitar un embarazo y unión temprana. 	
Competencias para desarrollar:	Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.	
Temas y conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen de los temas abordados en el módulo 3. 	

Agenda #5

Qué bueno verte		Duración 10m
1	Detalle Se saludarán y darán la bienvenida.	
Adivinanzas sobre los embarazos y las uniones tempranas		Duración 20m
2	Detalle Organizadas en dos grupos, jugarán adivinanzas sobre embarazos y uniones tempranas, y la prevención de ambas situaciones; separándolas en categorías de riesgos y metas. Materiales y recursos <ul style="list-style-type: none"> • Lista de tarjetas con las adivinanzas a representar por cada uno de los grupos, para ser descubiertas por sus compañeras (organizadas en categorías de riesgos y metas). • Un papelógrafo para ir registrando las veces que cada grupo descubre la adivinanzas correctamente. • Un marcador de tiempo (puede ser un reloj de alarma- temporizador del celular). 	

En otros zapatos		Duración 40m
3	<p>Detalle</p> <p>Reunidas en un solo grupo, las chicas reaccionarán a las promesas propuestas, retomando los ejercicios de riesgos y las acciones que pueden implementar para cumplirlas.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caja de promesas de las chicas. • Masking tape y 1 papelógrafo para cada promesa (cuenta cuántas promesas tiene la caja y prepara 1 papelógrafo para cada una). • 2 marcadores. 	
Galería de promesas		Duración 30m
4	<p>Detalle</p> <p>Realizarán un ejercicio de reflexión individual y colectiva.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un parlante con la canción: “Creo en mí”, de Natalia Jiménez. 	
Cierre del encuentro		Duración 10m
5	<p>Detalle</p> <p>Cierre del encuentro</p>	



ACCIONES PREVIAS:

Prepara las tarjetas para la actividad #2. Escribe las siguientes frases o preguntas, una por tarjeta. Confirma que se vean grandes para ser leídas a distancia (deberás hacer 2 tarjetas de cada una).

- ¿Cuál es la edad de las niñas?
- ¿Cuál es la edad de las adolescentes?
- ¿Nosotras qué somos, niñas o adolescentes?
- Menciona 2 cambios que ocurren en la adolescencia.



- Menciona 2 formas de prevenir un embarazo.
- Menciona 1 frase de poder.
- ¿Por qué no hay que irse a vivir con el novio a esta edad?
- ¿Es legal que un hombre adulto se case con una chica menor de edad?
- ¿Por qué debemos evitar un embarazo?
 - Un reloj con regulador de tiempo (cuenta regresiva o cronómetro).
 - Equipo de sonido, parlante y música animada, preferiblemente sin letra.

Ten lista la caja con las cartas que las chicas realizaron en el encuentro #1, en la actividad: "Mi promesa".



MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Todas las personas tenemos aspiraciones, metas, sueños que queremos hacer realidad. Todo eso no va a suceder porque otras personas lo hagan, debemos construirlos nosotras mismas.
- Un embarazo transforma la vida, no importa la edad: todo cambia. Entonces es preferible terminar algunas metas antes de buscar pareja, juntarse y quedar embarazada.
- Una persona que abandona la escuela tiene menos posibilidades de encontrar un buen trabajo. Y muchas veces la gente se aprovecha de que no tiene estudios para explotarla.
- Una persona que termina la escuela tiene más posibilidades de tener hijas o hijos que terminen la escuela en el mismo nivel, o superior, que ella.
- Juntarse a temprana edad pone en riesgo las propias metas de vida.
- La unión entre una persona mayor y una chica menor de edad es un delito penado por las leyes en la República dominicana.
- Es importante construir metas y revisarlas cada cierto tiempo, para saber que vamos en el camino que queremos ir.

PASO A PASO DEL ENCUENTRO #5

Actividad #1: Qué alegre verte

Tiempo: 10m

Antes de esta actividad: Parlante con música alegre de fondo.

- a. Da la bienvenida a todas las chicas, expresando alegría de verlas nuevamente.
- b. Compárteles que este es un encuentro un poco diferente, en el que jugarán y deberán estar muy atentas.
- c. Tú pondrás música de fondo y ellas irán caminando por el salón.
- d. Van a saludar a una chica diciéndole de forma tranquila y motivadora:

**¡Buen día! ¡Recuerda:
es importante lo que tú piensas y lo que tú
quieres en la vida!**

- e. Al transcurrir 30 segundos, detén la música -o las palmas- y pídeles que busquen a otra chica. Esta vez la van a abrazar diciéndole de forma emocionada:

**¡Qué bueno volver a verte!
¡Te ves muy linda!**

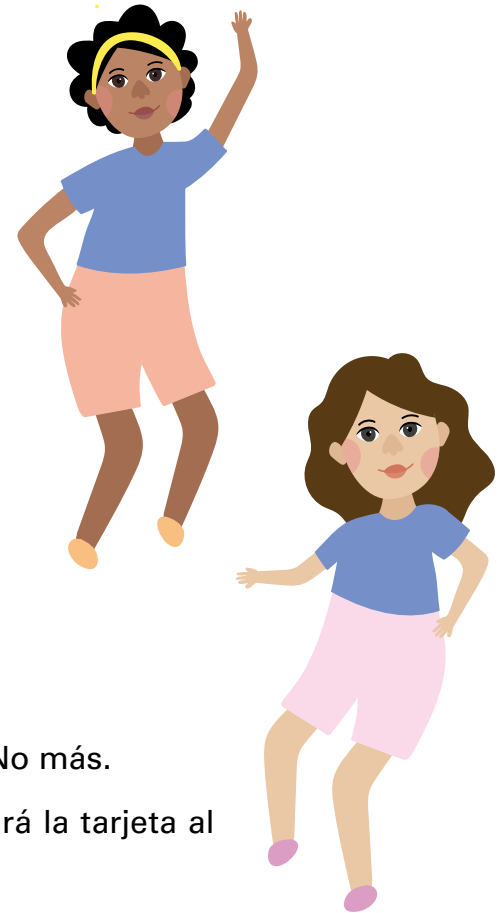
- f. Al transcurrir otros 30 segundos, detén la música -o las palmas- y pídeles que busquen a otra chica. Esta vez van a chocar las manos (los 5):

**¡Qué bueno que viniste,
vamos a pasarla super!**

Actividad #2: Adivinanzas sobre embarazos y uniones tempranas**Tiempo: 20m**

Antes de esta actividad: revisa las indicaciones en las acciones previas (tendrás que preparar 20 tarjetas).

- a. Llama al grupo y enuméralas 1 o 2. Así, conformarás dos grupos de chicas.
- b. Indícales que van a tener un gran momento para que cada grupo dé lo mejor de sus habilidades en un juego. Evita usar la palabra competencia en este momento.
- c. Pídeles que se agrupen las 1 y las 2 en extremos diferentes, pero ambas viendo hacia el frente.
- d. Indícales que el juego es muy pero muy rápido, y que tiene tiempos específicos; de forma tal que cuando el tiempo se marque, deben cambiar de chica.
- e. Pídeles que pongan atención a las siguientes instrucciones:
 - Cada chica tiene 30 segundos para responder. No más.
 - Una de las chicas estará frente al grupo y sacará la tarjeta al azar.
 - Solo responderá la chica que tiene el turno, las otras no pueden ayudar con la respuesta.
 - Las tarjetas estarán organizadas aleatoriamente en cada grupo.
- f. Pregúntales si se han entendido las indicaciones y si desean hacer una prueba para conocer mejor la dinámica.
- g. Una vez estén listas, organízalas y pídeles que escojan a las primeras representantes de cada grupo.
- h. Indícales que deben tomar solo una tarjeta que estará boca abajo.
- i. A la cuenta de 1, 2 y 3 inicia el juego.
- j. Una vez se completen los 10 minutos, contabiliza cuantos aciertos tiene cada grupo.



- k. Pregúntales: ¿cómo se sienten? ¿Qué les pareció el juego? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Cuáles fueron los más difíciles?

Modelo de tarjeta:



- l. Finaliza la dinámica con la siguiente reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- No importa cómo se ve nuestro cuerpo ni que la gente a veces las trate como adultas. Si tienen de 0 a 11 años son niñas. Si tienen de 12 a 17 años son adolescentes.
- La etapa de la adolescencia es importante porque es cuando empezamos a entender por qué hacemos las cosas que hacemos. Por ejemplo, entendemos que si vamos a la escuela es porque estamos construyendo nuestro futuro.
- En la etapa de la adolescencia ocurren cambios importantes y por eso debemos evitar riesgos que pueden llevarnos a graves decisiones. Por ejemplo, debemos evitar un embarazo o dejar la escuela.
- Juntarse a temprana edad pone en riesgo las propias metas de vida.
- La unión entre una persona mayor y una chica menor de edad es un delito penado por las leyes en la República Dominicana.
- Una persona que abandona la escuela tiene menos posibilidades de encontrar un buen trabajo. Y muchas veces la gente se aprovecha de que no tiene estudios para explotarla.
- Una persona que termina la escuela tiene más posibilidades de tener hijas o hijos que terminen la escuela en el mismo nivel, o superior, que ella.

Actividad #3:**Tiempo: 10m****Actividad #4: En otros zapatos****Tiempo: 40 m**

Antes de esta actividad: ten lista la caja que tiene las promesas que las chicas escribieron en el módulo 1. Usarás masking tape y 1 papelógrafo para cada promesa (cuenta cuántas promesas tiene la caja y prepara 1 papelógrafo para cada una). Necesitarás 2 marcadores para escribir las promesas y propuestas para ayudar a cumplirlas.

- a. Recuérdales que han estado jugando, pero que todas las metas y riesgos que se han presentado son reales para muchas chicas en la República Dominicana.
- b. Diles que antes de continuar con el ejercicio te gustaría mencionarles que:

En la vida es importante reconocer los riesgos que cada persona identifica que pueden limitar el alcance de sus metas.

Y que todas las metas y los compromisos que las personas hacen para alcanzarlas son muy importantes. Un ejemplo de esos compromisos son las promesas que ellas mismas hicieron en el encuentro 1 del Módulo.

Una promesa es, principalmente, un compromiso con ellas mismas, y no con las demás personas. Es decir, debe responder a sus propias metas de vida, no a las de otra gente.

Durante el encuentro también han identificado formas en las que pueden ver muchos de esos riesgos que afectan sus propias vidas, y que han aprendido de las experiencias de otras chicas para manejar distintos riesgos de corto, mediano y largo plazo.

El siguiente ejercicio es muy importante para ellas, ya que van a revisar algo que ellas mismas reconocieron como importante en otro momento: van a revisar la caja de promesas.

Escucharán distintas promesas, y que es importante respetar la promesa de cada persona, porque es importante para quien la escribió.



- c. Indícales que se sienten en el suelo. Si alguna no se siente cómoda, puede quedarse sentada en una silla, lo importante es que todas puedan verse los rostros en el círculo.
- d. Lleva la caja de promesas que hicieron en el encuentro #1 al centro del grupo, y pide a una de ellas tome una promesa de la caja; no debe ser su propia promesa.
- e. Pídele que no lea el nombre de quien la escribió, solo lea en voz alta la promesa para que el resto del grupo la escuche.
- f. Pega con el masking tape la promesa en el papelógrafo y abajo escribirás las ideas que den las chicas para apoyar a cumplir esas promesas.
- g. Pide a 1 chica que opine sobre cuáles riesgos se pueden encontrar para que esa promesa no se cumpla.
- h. Ahora pide a otra chica que opine o propongan cuáles cosas se pueden hacer para apoyar que esa promesa se cumpla. **No van a buscar de quién es la promesa, sino cómo ayudar entre todas a que se cumpla.** Si todas las ideas son similares, pide también al grupo algunas otras ideas, además de las ya planteadas.
- i. Una vez que hayan dado sus opiniones, ve al papelógrafo y has un repaso de las distintas cosas que se dijeron las chicas (las que identifican riesgos y cómo lograr que se cumpla la promesa).**
- j. Repite el mismo proceso para todas las promesas de la caja. En algún momento te encontrarás con promesas similares, por lo tanto, podrás recurrir a lo escrito en el papelógrafo y retomar lo mencionado.
- k. Mientras vas terminando cada promesa, alguna de las chicas puede apoyarte a pegar el papelógrafo en las paredes del salón, para ir formando un mural o una galería.
- l. Cuando se haya completado la revisión de las promesas, deja los papelógrafos pegados en la pared como una galería de exposición.
- m. Al finalizar, exprésales que se pueden comunicar contigo después del encuentro si quieren hablar personalmente de su promesa.



Actividad #5: Galería de promesas

Tiempo: 30m

Antes de esta actividad: ten listo un parlante con la canción “Creo en mí” de Natalia Jiménez.

- a. Pídeles que se pongan de pie y haz algunos ejercicios de estiramiento. Por ejemplo, mover la cabeza, las manos, los pies, la cintura.
- b. Ahora pon la canción “Creo en mí” de Natalia Jiménez.
- c. Mientras suena la canción diles que irán a ver todas las promesas que escribieron. Diles que traten de leerlas todas. Pueden hacerlo solas o en pareja.
- d. Una vez que hayan pasado al menos 10 minutos, vuévelas a llamar y pídeles que formen un círculo todas juntas, y realiza algunas preguntas, esperando que al menos 2 chicas te respondan.
 - ¿Cómo podríamos apoyarnos entre todas para cumplir nuestras promesas?
 - ¿Cómo podemos evitar que nosotras o nuestras amigas se salgan de la escuela?
- e. Ahora auxílate de las siguientes ideas para la reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Las promesas, los riesgos, y nuestras actitudes de vida, están mezcladas en nuestras acciones, decisiones y compromisos para alcanzar nuestras metas.
- Hay situaciones que afectan en el corto, mediano, o largo plazo, el alcance de nuestras metas. Por eso es importante identificar maneras para ver con tiempo esos riesgos y prevenir que afecten nuestras ideas, metas y proyectos de vida presente y futura.
- Las promesas, los riesgos, y nuestras actitudes de vida, están mezcladas en nuestras acciones, decisiones y compromisos para alcanzar nuestras metas.
- Hay situaciones que afectan en el corto, mediano, o largo plazo, el alcance de nuestras metas. Por eso es importante identificar maneras para ver con tiempo esos riesgos y prevenir que afecten nuestras ideas, metas y proyectos de vida presente y futura.
- Muchas veces, nuestras promesas también están cargadas o influenciadas por los deseos y aspiraciones de otras personas; sin embargo, nuestras promesas de vida deben responder primero y prioritariamente a nosotras mismas, en la vida futura que queremos.



IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Algunas personas ejercerán presión sobre nosotras para hacer una u otra cosa, y para plantearnos una u otra meta; sin embargo, es nuestra vida, por lo tanto, deben ser nuestras metas. Porque uno tiene un compromiso más fuerte con aquellas cosas que quiere y sabe que le permitirán tener una vida mejor en el futuro.
- Muchas veces caemos ante la presión de otras personas sobre nuestras metas; algunas veces en nuestra familia, otras veces con nuestras amigas, y en muchas ocasiones, con nuestros novios o enamorados. Sin embargo, es importante tener nuestras propias metas.
- Por eso es importante que nos fortalezcamos para hacerle frente a todas esas formas de presión sobre nuestras vidas, presiones que muchas veces no queremos, pero aceptamos para evitar conflictos, o porque nos sentimos en desventaja para decir que no.

- f. Para cerrar, diles que harán un grito de poder. Este grito será para sacar emociones y para recordar lo fuerte que son.
- g. Cierra con un grito colectivo y alegre que les recuerde que son fuertes:

Pondrán sus 2 manos juntas y harán como que estuvieran creando una bola en el aire. Moviendo las manos como que estuvieran moviendo una bola imaginaria entre sus manos. Tú les dirás que muevan la bola suavemente hacia abajo y la lleven hasta sus pies (sin dejar de mover las manos como creando la bola). Una vez tengan las manos en los pies, poco a poco irán subiendo y moviendo la bola. Mientras van subiéndola irán diciendo: "aaaaaaahhhhhh"

El tono del "aaaahhh" irá siendo más alto a medida que van subiendo las manos hasta arriba de sus cabezas. Es decir, subirán con el mismo movimiento desde los pies hasta arriba de sus cabezas.

Cuando tengan las manos (moviendo la bola) arriba de sus cabezas el "aaaahhh" será muy alto.

Diles que, a la cuenta de 1, 2, 3, con un grito muy fuerte dirán "aaaahhh" y tirarán la bola contra la pared, con fuerza.



- h. Pueden hacer el mismo ejercicio 2 veces hasta que sientan que todas lo hicieron bien y gritaron todo lo que podían.
- i. Termina esta actividad con un gran aplauso.

Actividad #6 Cierre y anuncio**Tiempo: 10m**

- a. Pídeles que vuelvan a sus asientos.
- b. Diles que antes de terminar te gustaría saber: ¿cómo se sintieron en este encuentro? ¿Qué les gustó?
- c. Permite que participen, al menos, de 3 a 5 chicas.
- d. Agradece a todas su participación en este encuentro.
- e. Expresa lo siguiente:

“Les recuerdo que cada vez que ustedes participan en un encuentro dan un gran paso positivo hacia adelante... hoy hemos repasado cómo nos afectan los embarazos y las uniones tempranas en el logro de nuestras metas. También hablamos sobre cómo identificar riesgos que nos afectan a corto, mediano y largo plazo. Por ejemplo, no estudiar para un examen nos afecta a corto plazo porque no aprobamos en el examen, pero también, nos afecta a mediano y largo plazo, porque no vamos dedicando el tiempo necesario para aprender todas las cosas que van a ser útiles en la universidad.

De la misma manera, un embarazo o una unión temprana, nos afecta a corto, mediano y largo plazo, y de distintas maneras a cada una. Por eso es importante tener claros los riesgos, prevenir esos riesgos y focalizar nuestras fuerzas en esas metas que queremos lograr para nosotras.

Gracias por compartir el día de hoy, creo que todas hemos aprendido algo para nuestras propias metas y prevención de riesgos”.



- f. Ahora indica el próximo día, la hora y el lugar para el siguiente encuentro.
- g. Recuérdales que para el último encuentro trabajarán sus proyectos de vida y sus planes de acción. Como has venido explicándole en los encuentros anteriores, deben ir realizando las acciones que se propusieron para su proyecto de vida durante este programa de formación.

ENCUENTRO #6

SIN PRESIONES



Ficha del Encuentro #6: Sin presiones

Duración: 3 horas

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar el encuentro, las chicas:

- Identifican emociones en momentos de vulnerabilidad y cómo manejarlas eficazmente.
- Aprenden cómo resolver problemas e identificar cuando es necesario buscar ayuda.
- Comprenden qué es una relación social saludable y una relación dañina.

Competencias para desarrollar:

Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.

Temas y conceptos clave:

- Vivencia de la sexualidad.
- Prevención de embarazos.

Agenda #6

El baile de la cebolla.

Duración 10m

1

Detalle

Jugarán una dinámica de animación y bienvenida.

Materiales y recursos

- Practicar la dinámica: el baile de la cebolla.

Exposición dialogada

Duración 20m

2

Detalle

Presentarás una exposición sobre los diversos tipos de presiones que viven en su etapa de adolescentes. Sexual - corporal, económica, dejar la escuela.

Materiales y recursos

- 1 papelógrafo con la información de cada tipo de presión. (4)

Dramatizaciones		Duración 65m
3	Detalle Trabajarán en grupo un drama que aborde un tipo de presión y modelarán cómo superar dicha presión. Luego, cada grupo presentará sus dramas.	
Poniéndolo en práctica		Duración 20m
4	Detalle En un ejercicio colectivo, las chicas practicarán cómo decir no, cómo expresarse firmemente.	
Cierre		Duración 10m
5	Detalle Terminarán el encuentro expresando su aprendizaje. Se les recordará sobre las actividades que deben lograr para sus proyectos de vida que revisarán en el próximo encuentro.	



ACCIONES PREVIAS:

- Prepara los recursos y materiales necesarios que se indican para este encuentro.
- Prepara los papelógrafos sobre los 4 tipos de presiones seleccionados para exponer. Recuerda que debes escribir de forma clara cada uno de ellos y su información brindada en el manual de contenido #3.





MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- Las personas somos más que cuerpo. Tenemos sueños, sentimientos, metas y ganas de cumplirlas. Las niñas y las adolescentes tienen derecho a estudiar, a la salud, a disfrutar de una vida sin violencia. Sus derechos como niñas y adolescentes mientras sean menores de 18 años, no dependen de cómo se vea su cuerpo o la edad que aparente, incluso si ella ya es madre o esté unida.
- Es importante ayudar a las adolescentes a resistir la presión sexual: “la presión sobre los adolescentes para tener relaciones sexuales es enorme”, indica el pediatra de Denver, el Dr. Ron Eagar, quien agrega que los chicos se sienten a menudo como atrapados en una espiral. No solo tienen que batallar contra la presión directa para “hacerlo” que ejerce la pareja con quien están saliendo o novio/novia formal, sino que existe la presión de grupo que aplican los amigos que desean saber (con codazo y guiño), “¿Ya lo hiciste?”
- Fomentemos en los jóvenes que piensen a futuro, que se anticipen a potenciales problemas y estén atentos a señales de advertencia.

PASO A PASO DEL ENCUENTRO #6

Actividad #1: El baile de la cebolla

Tiempo: 10m

Antes de esta actividad: practica el baile de la cebolla. Enlace:

- a. Como en los encuentros anteriores, da la bienvenida a este encuentro y animálas a que se dispongan a disfrutarlo.
- b. Explícales que realizarán varias dinámicas que les permitirán sacar toda su creatividad.
- c. Para empezar, volverán a bailar “El baile de la cebolla”.
- d. Realiza con ellas la dinámica.
- e. Al finalizar, pídeles que se sienten donde deseen pues empezarán una breve exposición, pero que todas la irán construyendo en conjunto.

Actividad #2: Exposición dialogada**Tiempo: 20m**

Antes de esta actividad: prepara los papelógrafos sobre los 4 tipos de presiones seleccionados para exponer. Recuerda que debes escribir de forma clara cada uno de ellos y su información brindada en el manual de contenido #3.

a. Algunas ideas para este momento incluirán:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Las principales presiones que viven las chicas son:
- Presión relacionada al cuerpo, esto incluye relaciones sexuales, forma de vestirse, forma de bailar y forma de relacionarse con sus pares.
- Presión por trabajar y abandonar la escuela. Existe mucha fantasía de que ganar dinero rápido les ayudará a tener una vida soñada; por eso es importante entender las diferencias de salarios entre alguien que estudió y alguien que no finalizó una carrera técnica o universitaria. Ambas personas ganarán dinero, pero una solo podrá pagar las deudas y vivir con lo básico, mientras que la otra podrá darse otros gustos.
- Presión por irse a vivir o unirse con el novio. Lo mejor es que una chica estudie y termine una carrera profesional. Que aprenda cosas que le permitan tener una vida mejor en su futuro y sus planes de vida. Las chicas están en una etapa que deben fortalecer su autoestima para aprender a vivir sin presiones ni violencias de ningún tipo. Así, cuando sea mayor de edad, podrá decidir si desea casarse, y sobre todo elegir con quién y cuándo.
- Presión económica: Esto incluyen hacer diferentes actividades que pasan por tener dinero, comprar ropa, salir de paseo, comprar un celular, joyas, etc. Es importante que las chicas aspiren a ser empresarias y dueñas de sus propios negocios, a ser artistas o deportistas, o aquello que quieran ser y sea positivo para sus vidas y desarrollo. Las niñas y adolescentes no están “destinadas” a ser madres o esposas, eso debe ser una elección en su vida cuando sean mayores de edad.

Actividad #3: Dramatizaciones**Tiempo: 1 hora y 15m**

- Explicales que ahora llegó el momento de ponerse en acción.
- Llama a 4 chicas al frente y empieza a formar grupos con el resto de las chicas, es decir, las llamarás y las ubicarás en el grupo que tú consideres.

- c. Una vez tengas conformados los 4 grupos, diles que tienen la tarea de crear historias y dramatizarlas. Tú les darás el tema central y ellas lo crearán. Sus dramatizaciones deben durar un máximo de 5 minutos.
- d. Los temas para cada grupo serán los siguientes:
- **Grupo #1:** Viviana, de 14 años, no le gusta usar minifaldas o camisas apretadas y las amigas le dicen que se ve fea y que nunca conseguirá novio por vestirse así. Tienen que ayudarle a que la chica no caiga en la presión.
 - **Grupo #2:** Sandra, de 15 años, tiene su novio, pero él la está presionando para que tengan relaciones sexuales. Ella no quiere hacerlo, pero tampoco quiere perderlo porque está muy enamorada. Tienen que ayudarle a que la chica no caiga en la presión.
 - **Grupo #3:** Glorimar, de 14 años, que quiere salir adelante, pero le aburre la escuela y sale mal en las clases. Las amigas del barrio le dicen que se salga y mejor se vayan a trabajar en un salón de belleza y así ganará dinero. Tienen que ayudarle a que la chica no caiga en la presión.
 - **Grupo #4:** Gina, de 15 años, tiene necesidades económicas y don Lorenzo (un hombre de 42 años) le dice que si se van a vivir juntos él la sacará de la pobreza. Las amigas de Gina le dicen que no sea tonta, que aproveche esa oportunidad. Tienen que ayudarle a que la chica no caiga en la presión.
- e. Diles que tendrán 20 minutos para preparar sus dramatizaciones, sobre todo, es importante que pongan mucho esfuerzo y atención en la parte en que las chicas presenten sus argumentos y no caigan en la presión.
- f. Mientras estén trabajando en grupos asegúrate de escuchar los argumentos e ideas que tienen las chicas. Aporta y ayúdalas a encontrar los mejores argumentos para que las chicas de las dramatizaciones se defiendan. En este caso es muy importante ayudarles a las chicas a encontrar las respuestas indicadas para que no presenten dramatizaciones que refuercen respuestas negativas.



- g. Una vez pasados los 20 minutos, invítalas a todas a pasar al frente para presentar sus exposiciones.
- h. Para las exposiciones deberás realizar una reflexión después de cada grupo y no al final de todos.
- i. Realiza las siguientes reflexiones después de cada grupo:

Grupo #1:

- Cada persona es bella por sí misma. Los medios de comunicación, las redes sociales y la gente en el barrio quieren imponer una manera en que las chicas deben verse, pero cada una es la que decide cómo se ve y se siente bien. A veces decidimos un estilo de ropa solo para vernos bien para los demás.
- En la sociedad es bien visto cuando una mujer muestra su cuerpo, y la miran bella si enseña partes de su cuerpo. Pero esa misma sociedad critica y discrimina a las mujeres cuando quieren.
- Nuestra principal belleza es nuestra personalidad, nuestras ideas, nuestros sentimientos. El resto es solo apariencia.
- Si un grupo de amigas o tu novio te acepta solo porque vistes como ellos quieren entonces no te están aceptando, sino que están obligándote a aparentar.

Grupo #2

- Una persona que condiciona su amor y cariño para ti solo por usar tu cuerpo es una persona que no te ve por quién eres; realmente no te ama, lo que quiere es obtener de ti para su beneficio. No te mereces que se aprovechen de tu cuerpo.
- Una decisión tan importante y personal como tener o no relaciones sexuales debe ser una decisión propia, consciente de todas las consecuencias y a tu ritmo. No la decisión de otro que no respeta tus tiempos. Entonces: ¡mejor sola que mal acompañada!
- Es importante rodearnos de personas que respetan nuestro NO; y, por tanto, respetan lo que pensamos o sentimos. Si alguien manipula tus ideas y emociones para que cambies tus decisiones, es una persona peligrosa en tu futuro.

Grupo #3

- Cada año que avanzamos en la escuela es un año que multiplica oportunidades de mejor trabajo. A mayor nivel académico, mejores ofertas de trabajo con mejor paga. No vale la pena un dinerito ahora si tendrás que sacrificar tu futuro y tus metas mañana.
- Cada persona tiene sus propios problemas y realidades; entonces, cada persona debe procurar sus propias estrategias para seguir adelante. Quizás tus amigas crean que deben dejar la escuela ya; pero eres tú la que debe estar clara que al dejar la escuela te alejas de lo que prepara mejor tu futuro.
- ¿Qué le dirías a tu hermanita menor o a tu prima si te dijeran que van a dejar la escuela para trabajar? Tú sabes que, probablemente, no vuelvan a estudiar más.

Grupo #4

- Primero que nada, una relación entre un hombre adulto y una menor, como tú, es un delito en la República Dominicana. Él lo sabe y aun así no le importa. Hoy puede ser una joven y después buscar a otra joven también. No le importa.
- Quien te ofrece sacarte de la pobreza por su esfuerzo, pero lo condiciona a vivir con él, es alguien que cobra todo para su interés y quiere tenerte dependiendo. Tú vales mucho para depender tu vida de un hombre.
- Un hombre mayor ya vivió su tiempo y juventud; no dejes que las circunstancias y los tiempos difíciles te hagan escuchar la presión de quien no respeta tu tiempo de adolescencia y juventud. Es tu vida, tu tiempo y tu libertad.

Actividad #4: Poniéndolo en práctica

Tiempo: 10 m

- a. Pídeles que se formen en 2 filas. Una frente a la otra.
- b. Diles que ahora realizarán un ejercicio que les ayudará a practicar cómo decir que no y cómo sentirse seguras para aguantar la presión.
- c. Exprésales lo siguiente:

"No se trata de pelear o gritar, sino de hablar con seguridad. Sin embargo, antes de hablar con seguridad debemos sentirnos seguras de que lo que estamos diciendo es por nuestro bienestar".



- d. Una de las filas será el color **rojo** y la otra será la fila **azul**.
 - e. Diles que tú explicarás una situación, ellas van a imaginarse que esa situación les está pasando a ellas mismas. Entonces, tú les dirás la frase que ellas responderán. Primero dirán la frase las chicas de la fila roja hacia las chicas de la fila azul. La chica que tienen al frente solo será para escuchar la frase. Deben decírsela mirándola a los ojos. Con seguridad.
 - f. Luego, harán lo mismo, pero esta vez hablarán las de la fila azul y las de la fila roja solo escucharán.
 - g. La idea es que ambas chicas de cada fila practiquen decir la frase fijamente a los ojos y con seguridad.
 - h. Cuando leas las frases trata de mantener un tono similar a como lo dirían los chicos, y un tono de cómo hablan las chicas.
1. **Situación 1.** Tus amigas dicen que pareces monja porque no te pones ropa apretada ni camisas de escote.

Ahora imagina que la chica que tienes al frente es una de tus amigas. Mírala a los ojos y dile lo siguiente:

“Yo no soy igual a todas, yo me pongo la ropa con la que me siento mejor y me siento bien. No necesito ponerme un tipo de ropa para caerle bien a la gente”.

Recuerda: deben hacer el mismo ejercicio las chicas de la fila **roja** y las de la fila **azul**.

2. **Situación 2.** Tu amiga te contó que un chico de 25 años le está ofreciendo que se vayan a vivir juntos, que él le ayudará a pagar la escuela.
- Imagina que la chica que tienes en frente es tu amiga. Mírala a los ojos y dile lo siguiente:

“Él se quiere aprovecharse de ti, aunque no vayas a una gran escuela es mejor que seas libre a que dependas de un hombre mayor que te tratará como de su propiedad.

Además, denúncialo porque eso es ilegal. En RD es ilegal, es prohibido que un hombre mayor se una con una chica menor de 18 años”.

- 3. Situación 3.** Tu novio te dice: “no vayas hoy a clases y vente a mi casa que estoy solo”.
- Imagina que la chica que tienes al frente es tu novio. Mírala a los ojos y dile lo siguiente:

“Tú y yo sabemos para qué quieres que vaya a tu casa. No quiero hacerlo. Quiero ir a clases, quiero estudiar”.

Recuerda: deben hacer el mismo ejercicio las chicas de la fila **roja** y las de la fila **azul**.

- i. Felicítalas por el ejercicio y cierra con la siguiente reflexión:

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- Recuerda que algunas veces, aunque lo digas bien segura él podrá seguir insistiendo, pero tú debes ser firme.
- Lo más importante es que tú estés convencida de que lo estás haciendo por tu bienestar, por tu futuro. Puede ser que te sientas mal al inicio, pero ya verás cómo tu vida será mucho mejor por una buena decisión.
- No importa si otras chicas lo hacen, tú tienes tus propias metas, tus propios sueños y sabes que al cumplirlos tu vida será mucho mejor.
- Puedes seguir practicando en el espejo, practica muchas veces y verás cómo te sentirás cada vez más segura.

Actividad #5: Cierre


Tiempo: 5m

- a. Para finalizar díles que ya están cerca de terminar el módulo 3 y faltan muy pocos encuentros para terminar todo el programa de formación.
- b. Pídeles que te compartan cómo se sintieron en este encuentro y qué es lo que más les gustó.
- c. Escucha sus opiniones y agrega información si consideras que es necesario.
- d. Agradéceles su participación y recuérdales la fecha, la hora y el lugar del próximo encuentro.
- e. Recuérdales que para el próximo encuentro deben llevar sus proyectos de vida y sus planes de acción. Como has venido explicándole en los encuentros anteriores, deben ir realizando las acciones que se propusieron para su proyecto de vida durante este programa de formación.

ENCUENTRO #7


ASÍ VA LA COSA



 Ficha del Encuentro #7: Así va la cosa		Duración: 3 horas
Objetivos de aprendizaje:	Al finalizar el encuentro, las chicas: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocen la importancia de un proyecto de vida. • Practican formatos que las lleven a organizar sus tiempos y proyectos de vida. 	
Competencias para desarrollar:	Pensamiento crítico – autogestión – toma de decisiones.	
Temas y conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto de vida. 	

Agenda #7

Canasta revuelta		Duración 15m
1	Detalle Realizarán una dinámica para dividirse en 4 grupos y reflexionarán sobre la importancia de no irse de casa.	
Revisión de proyectos y planes		Duración 30m
2	Detalle Dialogarán sobre lo que se propusieron realizar y qué han logrado ejecutar.	
	Materiales y recursos <ul style="list-style-type: none"> • Proyectos de vida y planes de acción de cada chica. 	

Exposiciones		Duración 30m
3	<p>Detalle</p> <p>Expondrán como grupo sobre los avances que han logrado en sus planes de acción.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 papelógrafos y 4 marcadores. 	
Aprendiendo a organizarse		Duración 40m
4	<p>Detalle</p> <p>Expondrás sobre la importancia de saber organizar los tiempos y presentarás técnicas para lograrlo.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato de ejercicio de cómo organizar sus tiempos y lapiceros. Uno para cada chica. 	
Frutas en la tienda		Duración 10m
5	<p>Detalle</p> <p>En los grupos de trabajo de la actividad #2 jugarán y cantarán la canción de la dinámica.</p> <p>Materiales y recursos</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oklkt7TkC0A</p>	
Haciendo ajustes		Duración 25m
6	<p>Detalle</p> <p>Ajustarán sus planes de acción para reorganizar las acciones que deben realizar antes de finalizar el módulo 4.</p> <p>Materiales y recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato de plan de acción y lapiceros. Uno para cada chica. 	

Post test		Duración 20m
7	Detalle Llenarán el post test correspondiente al módulo 3. Materiales y recursos • Formatos de post test y lapiceros. Uno para cada chica.	
Cierre		Duración 10m
8	Detalle Despedirán el módulo 3.	



ACCIONES PREVIAS:

- Practica la dinámica: “Zapatos en venta” <https://www.youtube.com/watch?v=oklkt7TkC0A> y practica la letra diferente que se propone en la actividad #5.
- Debes tener el proyecto de vida trabajado en el módulo 1 y los planes de acción trabajados en el módulo 2 de cada chica.
- Esta vez llevarás nuevamente impreso en blanco el plan de acción trabajado en el módulo 2, ya que las chicas ajustarán sus planes.
- Debes tener impreso un formato para cada chica con el ejercicio: cómo organizar su tiempo.



MENSAJES CLAVE PARA ESTE ENCUENTRO:

- La administración del tiempo te ayuda a encontrar tiempo para todas las cosas que quieres y necesitas hacer. Te ayuda a decidir cuáles cosas son urgentes y cuáles pueden esperar. Aprender a administrar tu tiempo, tus actividades y tus compromisos puede ser difícil, pero puede hacer tu vida más fácil, menos estresante y con más sentido.²
- Aprender estrategias de organización puede ayudar a los adolescentes a ser más eficientes y a reforzar su confianza.³

² <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.administraci%C3%B3n-del-tiempo-para-adolescentes-instrucciones-de-cuidado.ug6046>

³ <https://www.understood.org/es-mx/articles/tools-and-tips-to-help-your-teen-get-organized>

- La única forma de equilibrar todas nuestras actividades es por medio de una rutina matutina, una para la tarde y una nocturna. Debemos usarlas como nuestra guía cotidiana (...) Las rutinas diarias nos ayudan a sentirnos con más energía, a mantenernos organizados y, en última instancia, a vivir una vida más plena. Además, conllevan beneficios para nuestra salud mental: reducen nuestro estrés y propician hábitos positivos.⁴
- Los planes de acción son documentos vivos, por lo que la “planificación, realización y revisión” se podría considerar, en realidad, como “planificación, realización, revisión y modificación, según sea necesario”.⁵

PASO A PASO DEL ENCUENTRO #7

Actividad #1: Canasta revuelta

Tiempo: 15m

- a. Da la bienvenida al último encuentro del módulo 3. Felicítalas por el gran camino que han recorrido. Escucha sus opiniones si alguna quiere compartir cómo se siente.
- b. Ahora sí les que les asignarás a cada una el nombre de una fruta.
- c. La primera chica es piña, la segunda naranja, la tercera es mango y la cuarta limón. Luego, la quinta chica será piña nuevamente. Así sucesivamente hasta darle una fruta a todas las chicas. Se espera que se formen 4 grupos de 5 chicas cada uno.
- d. Explícales que permanecerán sentadas y cada vez que tú digas el nombre de una fruta, solo esas frutas cambiarán de lugar.
- e. Cuando se digas “Canasta Revuelta”, todas las frutas cambiarán de lugar y buscarán otra silla.
- f. La chica que quede de pie dirigirá otra ronda de cambio entre frutas.



⁴ <https://blog.up.edu.mx/prepaup/como-organizar-mas-eficientemente-tu-rutina-diaria-en-la-adolescencia>

⁵ <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/planificacion-del-programa/foundations-excellence/que-es-un-plan-de-accion#:~:text=Un%20plan%20de%20acci%C3%B3n%20es,los%20objetivos%20y%20lograr%20resultados.>

- g. Empezarás tú y luego seguirá el turno de quienes vayan quedando sin silla.
- h. Se pueden realizar unas cuatro o cinco rondas para animar y revitalizar el grupo.
- i. Una vez hayas completado las rondas, pide a las chicas que se reúnan en su grupo de frutas.
- j. Tendrás conformados 4 grupos:

Grupo #1: Las piñas.

Grupo #2: Las naranjas.

Grupo #3: Las mangos.

Grupo #4: Las limones.

Actividad #2: Revisión de proyectos y planes

Tiempo: 30m

Antes de esta actividad: debes tener el proyecto de vida trabajado en el módulo 1 y los planes de acción trabajados en el módulo 2 de cada chica.

a. Explícales que:

- Como se ha venido explicando en todo el encuentro, es importante que puedan practicar cómo se escribe, pero también cómo se cumple un proyecto de vida.



En el módulo 1 aprendimos qué es un proyecto de vida y vimos que:

- » Sus proyectos de vida son como una guía para ir cumpliendo sus sueños día a día. Aprendimos a escribir y detallar qué queremos lograr y cómo queremos ser cuando estemos mayores.



En el módulo 2 aprendimos que no basta con solo escribir el proyecto de vida, sino que también debemos hacerle el plan de acción. Es decir, escribir el paso a paso de lo que iremos haciendo para lograr esa meta. Le ponemos fecha, hora, día y todos los pasos necesarios.



En el módulo 3 veremos que es importante ir revisando cómo vamos con lo que planificamos. No podemos llegar hasta el final para ver si hicimos lo que habíamos pensado hacer.

- » Este encuentro será para eso, para revisar cómo vamos con el cumplimiento del proyecto de vida que escribimos.

b. Diles que ahora se reunirán en los grupos de frutas, y juntas se compartirán lo que se propusieron hacer en sus proyectos de vida para este programa de formación.

- c. Explícales que deben compartírselo una por una y dialogarlo. Luego, pasarán a exponer en grupos qué se propusieron y qué ya lograron hacer. Pueden usar los papelógrafos para explicarlo.
- d. Garantiza ir a cada grupo para que se compartan sus proyectos de vida. Se escuchen, respeten y apoyen entre sí en el momento de compartir sus proyectos de vida.

Actividad #3: Exposiciones

Tiempo: 30m

- a. Explica que cada grupo tendrá de 5 a 8 minutos para exponer sus avances en sus proyectos de vida.
- b. Por cada grupo que pases felicitálas por lo que planificaron y por el avance que han tenido. Si no hay muchos avances, diles que hoy tendrán la oportunidad de volver a revisar esas acciones que se propusieron.
- c. Vuelve a recordarles que:

- » En el módulo 3 veremos que es importante ir revisando cómo vamos con lo que planificamos. No podemos llegar hasta el final para ver si hicimos lo que habíamos pensado hacer.
- » Este encuentro será para eso, para revisar cómo vamos con el cumplimiento del proyecto de vida que escribimos.



Actividad #4: Aprendiendo a organizarse

Tiempo: 40 m

Antes de esta actividad: prepara los papelógrafos con las ideas principales. Ubica en un papelógrafo el formato de organizar una semana, y en otro papelógrafo el formato para organizar el día. Entrega una hoja impresa a doble cara (un formato a cada lado) y un lápiz con borrador a cada chica.

- a. Realizarás una exposición sobre la importancia de saber organizar sus tiempos.
- b. Esta exposición incluirá la explicación de los siguientes puntos:
 - » Para poder lograr las cosas que queremos en nuestra vida, en la escuela o, incluso, en las actividades para divertirnos, es importante manejar bien nuestro tiempo.

- » Si hacemos las cosas con tiempo y calma, y paso a paso, podemos tomar mejores decisiones, y sin prisa: y poner en práctica todas las cosas que conocemos y sabemos hacer.
- » Si hacemos las cosas con tiempo y paso a paso, tenemos la posibilidad de hacer las cosas mejor, porque podemos revisarlas con calma cuando las terminamos, ¡y mejorarlas!
- » Si tenemos organizadas las cosas por hacer, podemos darle tiempo a cada cosa, y tener nuestro tiempo para divertirnos, sin la presión y ansiedad de tareas o cosas pendientes.
- » Es importante que la manera en que organizamos nuestro tiempo sea una manera que nos permita avanzar en nuestro proyecto de vida, en las cosas que son importantes para nosotras; y si lo organizamos así, sabemos que debemos cumplirlo por nosotras mismas, no por otras personas. Busca tu propio calendario y tu reloj para organizarte y avanzar.
- » Por ejemplo, ir a la escuela puede ser visto como un compromiso con mi mamá, o papá o familia; pero si tenemos la meta en nuestro proyecto de vida de ser exitosas y terminar una carrera, la escuela es primero una prioridad para nosotras, un compromiso con nosotras mismas para lograr esa meta de terminar una carrera.
- » Si logramos manejar bien nuestro tiempo, podemos dar lo mejor de nosotras a nuestras metas personales y proyectos de vida; y a la escuela, la familia, los amigos, y lograr lo que soñamos paso a paso.
- » Si piensan en alguien que admiran o han visto como una persona exitosa, van a darse cuenta de que una característica del éxito es el buen manejo del tiempo. La señora que tiene un colmado exitoso se organiza para comprar las cosas temprano en la semana, y otras cosas en el día, también organiza su tiempo para poner precios, ordenar, pagar agua y luz, y todo lo hace porque tiene una meta más grande, y esos son pasos que da para lograrla. Así lo hacen todas las personas exitosas (una doctora, una ingeniera, una enfermera, etc.).




» Para manejar mejor tu tiempo y alcanzar tus metas, te puede ayudar:

1. Tener claras tus metas a lograr (día, semana, mes, año).
2. Escribir todas las cosas que debes y quieres hacer.
3. Priorizar esas cosas según su importancia.
4. Escribir por separado las cosas, según su prioridad.


c. Esta exposición incluirá los siguientes formatos:

d. Instrucciones sobre el uso de cada una de las casillas en el formato:

<p>Aquí van las cosas que necesitas hacer sí o sí, para avanzar en los planes y metas que quieres lograr.</p>	 <p>Estas son las ideas que te vienen a la cabeza y quieres revisar después para aplicarlas</p>
<p>Estas son las cosas muy importantes, pero no las más importantes. Pero debes hacerlas cuanto antes.</p>	
<p>Aquí van cosas que son importantes hacer, pero no son las más importantísimas ahorita.</p>	

Formato para organizar la semana:

Esta semana va del _____ el _____ de _____ 202 _____

<p>Las prioridades para esta semana son:</p> <div style="border: 1px solid red; height: 60px; width: 100%;"></div>	
<p>Las prioridades para esta semana son:</p> <div style="border: 1px solid orange; height: 60px; width: 100%;"></div>	
<p>Las prioridades para esta semana son:</p> <div style="border: 1px solid yellow; height: 60px; width: 100%;"></div>	

Formato para organizar el día:

Hoy es _____ de _____ 2022 _____

Las prioridades para hoy son:

Otras prioridades para hoy también son:

También es importante que haga:

- e. Entrega a las chicas los dos formatos impresos (si no tuvieras impresiones disponibles, distribuye hojas en blanco y marcadores/lapiceros para que puedan construir su formato ellas mismas).
- f. Indícales que piensen en la próxima semana a partir de ese momento, es decir, 7 días contando este día (del encuentro) como día 1.
- g. Pensarán en las cosas que deben hacer esa semana para cumplir con sus planes de acción. Por ejemplo, si el plan de acción incluye: hacer las tareas de la escuela, lavar y doblar mi ropa, limpiar la casa y lavar los trastes, entonces ahora practicarán usar este formato para organizar su tiempo.
- h. Escribirán todas las actividades/tareas en una hoja en blanco, no en el formato. Y una vez que las tengan escritas revisarán cuál creen que es la más importante, y las organizarán hasta la que puede hacerse de último, y las escribirán **en el formato de la semana.**
- i. Ahora, escogerán un día de la semana, y **realizarán el ejercicio de completar el formato del día,** escogiéndole únicamente 3 actividades/tareas de su lista en el formato semanal, y les asignarán un tiempo para realizarlas (30 minutos, 1 hora, 3 horas, etc.).

IDEAS PARA LA REFLEXIÓN:

- La organización y manejo del tiempo es una habilidad y un hábito, es decir, podemos aprenderla, mejorarla y perfeccionarla según nuestras propias realidades, personalidades y posibilidades; y a medida que lo hacemos, se vuelve natural y parte de nuestra manera de vivir.
- A medida que vamos practicando y ensayando la organización y manejo del tiempo, se vuelve más fácil hacerlo; y entonces estamos mejor preparadas para las tareas que van llegando en la escuela y en la vida, y podemos dirigir mejor nuestros esfuerzos y lograr nuestras metas.
- Todas las personas, todas, tenemos la posibilidad de organizar mejor nuestras cosas y manejar mejor nuestro tiempo. En este proceso, lo más importante es la decisión y el compromiso.
- La organización y el buen manejo del tiempo son características del éxito en las personas, no importa nuestra ocupación o profesión, es importante organizarse y manejar bien el tiempo.
- En la buena organización y manejo del tiempo, hay espacio para el descanso, para el ejercicio mental y físico, para comer en calma, y para pensar en nosotras mismas. También hay espacio para hacer las cosas que nos gustan y nos hacen bien: pintar, leer, caminar, reír, compartir.
- Cada persona encuentra una manera particular de organizar sus cosas y manejar su tiempo; algo que le funciona a una chica, puede que no le funcione a otra. Sin embargo, se vale aprender de la experiencia de otras personas y evaluar si algo nos funciona o no en nuestra vida.
- Todo buen proyecto de vida necesita de organización y buen manejo del tiempo.



Actividad #5: Frutas en la tienda

Tiempo: 10m

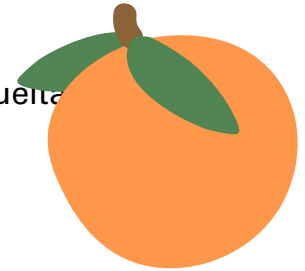
Antes de esta actividad: practica la dinámica “Zapatos en venta”; sin embargo, revisa que en esta dinámica se le ha cambiado el texto, pero se mantiene el ritmo y los pasos del baile. <https://www.youtube.com/watch?v=oklkt7TkC0A>

- a. Esta dinámica tiene como objetivo relajar y animar un poco a las chicas.
- b. Pídeles que se levanten un rato y se unan a sus grupos de frutas.

- c. Una vez formadas en sus grupos explícales que cantarán una dinámica. Explícales la letra de la canción y que deberán saltar mientras la cantan.

Ejemplo, tú empiezas y dices:

- Tú: Naranjas, naranjas, naranjas (mientras saltas y das vueltas)
- Naranjas responden: Que hay, que hay, que hay.
- Tú: ¿Tiene frutas la tienda?
- Naranjas responden: Sí hay, sí hay, sí hay.
- Tú: ¿Cuáles frutas quiere?
- Naranjas responden: Mango, mango, mango (por ejemplo).
- Grupo Mango: Que hay, que hay, que hay.
- Naranjas responden: ¿Tiene frutas la tienda?



- d. Una vez todas hayan entendido cómo funciona la dinámica y se hayan aprendido la canción, haz varias veces el ejercicio para que las chicas disfruten un momento lúdico.

Actividad #6: Haciendo ajustes

Tiempo: 25m

Antes de esta actividad: prepara un papelógrafo con el formato del plan de acción. Entrega un formato de plan de acción.

- a. Diles que como último ejercicio volverán a trabajar sus planes de acción, sabiendo que deben cumplir cada actividad que escriban.
- b. Explícales la diferencia entre el formato de organización del tiempo y el formato del plan de acción:
 - El que aprendimos hoy de cómo organizar el tiempo nos ayudará a que hagamos las cosas en orden y aprendamos hábitos que nos ayudarán en cualquier momento de la vida. Para la casa, para la escuela, incluso cuando ya trabajemos debemos aprender a organizarnos para no vivir estresadas ni planificar tareas que después no podamos lograr.
 - El formato del plan de acción está atado al proyecto de vida, es decir, es cómo le escribimos el paso a paso de tareas para lograr la meta de vida que nos propusimos.
 - En pocas palabras poder organizar nuestro tiempo nos ayudará a poder cumplir nuestro plan de acción. Si cumplimos nuestro plan de acción podremos ir cumpliendo nuestras metas de vida.



- c. Diles que ahora volverán a revisar sus planes de acción y le harán los cambios que consideren necesario para que el plan sea realista con lo que sí podrán cumplir.
- d. Entrégales un formato a cada una e indícales que lo trabajarán de forma individual.
- e. Una vez hayan terminado recuérdales que deben tenerlo consigo para poder irlo cumpliendo y llevarlo a los encuentros del módulo 4.

Formato plan de acción

PLAN DE ACCIÓN

Meta del proyecto de vida

Actividades que realizaré en estos meses para cumplir la meta:	Qué no haré para evitar no poder cumplir la meta:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____

Cómo organizaré mis días para lograr esa meta:

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

Semana 4: _____

Actividad #7: Post test

Tiempo: 20m

- a. Da la palabra a la persona que dirigirá la aplicación del post test.
- b. Apóyale según lo acordado para este proceso de monitoreo.

Actividad #8: Cierre

Tiempo: 5m

- a. Agradece a todas las chicas por su participación en este encuentro.
- b. Da la palabra si alguna desea compartir qué le pareció el encuentro o qué aprendió.
- c. Indica el 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.