

Manual de contenido

MÓDULO 4

LIBRES E IMPARABLES



Manual de contenido

Módulo 4: Libres e imparables

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

**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.

MÓDULO 4

LIBRES E IMPARABLES

MANUAL DE CONTENIDO



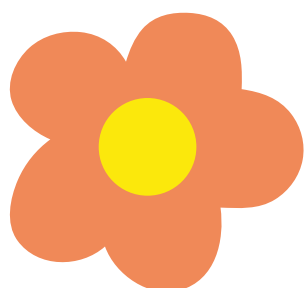
PREVENCIÓN DE ALCOHOL Y DROGAS
COMUNICACIÓN FAMILIAR • REDES SOCIALES
ORIENTACIÓN VOCACIONAL • PROYECTO DE VIDA
7 ENCUENTROS

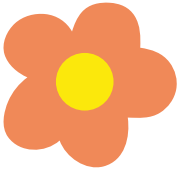


INDICE



PRESENTACIÓN	5
¿PARA QUÉ UN MANUAL DE CONTENIDO?	6
EJES TEMÁTICOS - DESARROLLADOS EN EL MÓDULO 4	7
RESUMEN	7
PREVENCIÓN DE ALCOHOL Y DROGAS	8
COMUNICACIÓN FAMILIAR	12
REDES SOCIALES Y SEGURIDAD DIGITAL	16
ORIENTACIÓN VOCACIONAL E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	20
Encuentro #1	26
RECURSOS NECESARIOS PARA CADA ENCUENTRO	26
Encuentro #3	28
Encuentro #4	30
Encuentro #5	31
Encuentro #6	33





PRESENTACIÓN



Este módulo lleva por nombre: **Libres e imparables.**

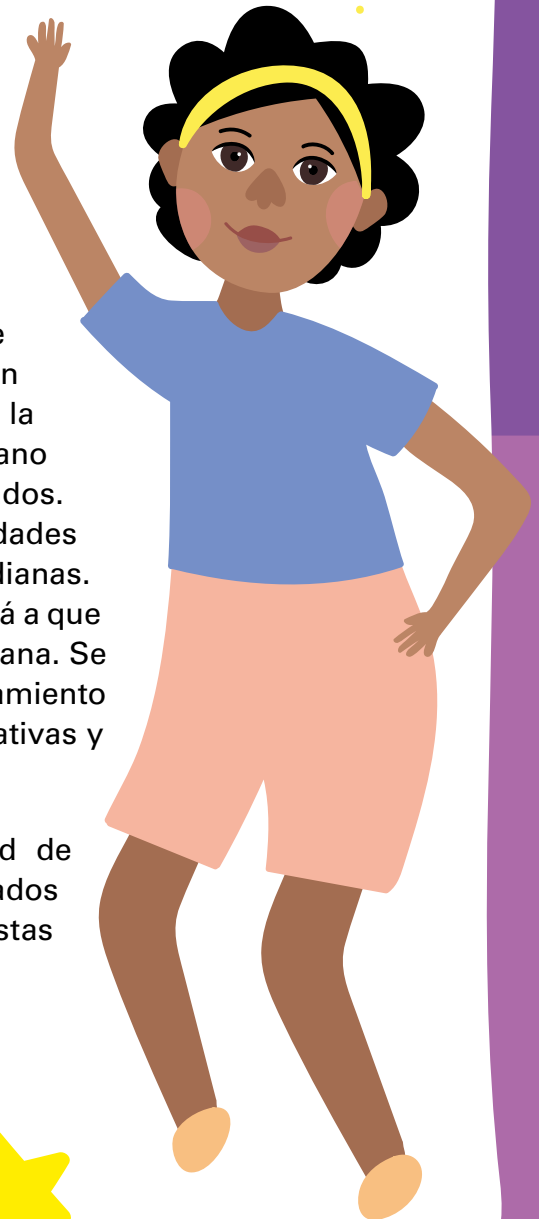
EL EJE TEMÁTICO PRINCIPAL DEL MÓDULO IV ES: HABILIDADES PARA LA VIDA.

Sus contenidos son:

- ✔ Comunicación en la familia.
- ✔ Detección y prevención de riesgos (alcohol, drogas y redes sociales.)
- ✔ Vocación (e inteligencias múltiples).
- ✔ Cierre del proceso de proyectos de vida a corto plazo.

Este módulo IV tiene un total de 6 encuentros, con duración de 2 ½ a 3 horas. Estas duraciones de los encuentros responden a la necesidad de consolidar la comprensión de contenidos y la preparación para la sostenibilidad de los impactos en el mediano plazo, posterior a la culminación de los encuentros programados. Se enfocará en ejercitar el pensamiento crítico y diversas habilidades para enfrentar la presión social o familiar en sus vidas cotidianas. Contar con herramientas en estos aspectos también contribuirá a que las chicas tomen decisiones que no incluyan una unión temprana. Se planificará una feria vocacional, donde puedan tener un reforzamiento más cercano a sus deseos, aspiraciones, habilidades, expectativas y metas de vida.

En este último módulo, las chicas tendrán la oportunidad de autoevaluarse en la ejecución de sus proyectos de vida diseñados en el módulo 1, revisando y ajustando sus pasos; y quedarán listas para diseñar un proyecto de vida para los próximos 3 años.



¿PARA QUÉ UN MANUAL DE CONTENIDO?



Recuerda que para facilitar el módulo IV debes contar con 3 herramientas fundamentales:

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



La **guía de facilitación** es donde encontrarás cuáles son los objetivos que se desean lograr con cada encuentro y una descripción detallada de cómo desarrollar cada encuentro. Incluye el paso a paso que es la sección medular para el trabajo que realizarás, te explica con niveles de detalles cada una de las actividades que facilitarás, indicándote la duración, los mensajes que debes garantizar y las opciones de acción según los comportamientos esperados en las chicas.

El **manual de contenido** es tu herramienta principal para apropiarte de los conceptos, análisis y reflexiones necesarias para el desarrollo del programa educativo para los clubes de chicas en las provincias de la República Dominicana.

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

Los **recursos necesarios para cada encuentro** los encontrarás en la sección de anexos del manual de contenido. Estos recursos son los datos e informaciones para las exposiciones que realizarás, o formatos que utilizarás en algunas actividades. Estos recursos forman parte importante en tu facilitación de actividades, y es importante recordar que no deben representar tu única lectura para comprender los análisis que se realizarán en cada encuentro; sin embargo, sí debes conocer y dominar cada recurso para que puedas facilitar con una excelente técnica.

RESUMEN



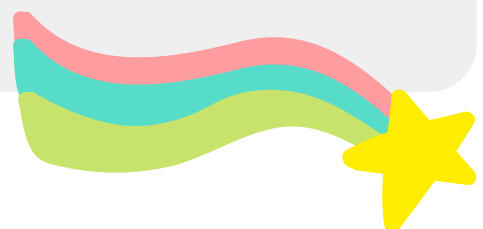
#	Nombre	Duración	Temas centrales
1	Casa abierta	2 horas y 35 minutos.	Comunicación y familia.
2	Nadie me presiona	2 horas y 25 minutos.	Adicciones, alcohol y drogas.
3	Sociales y seguras	2 horas y 20 minutos.	Seguridad digital.
4	Listas y pa' lante	2 horas y 20 minutos.	Feria vocacional – inteligencias múltiples.
5	Focalizadas	3 horas.	Reforzamiento de los ejes: uniones tempranas + proyecto de vida.
6	Imparables	2 horas y 50 minutos.	Proyecto de vida + celebración de logros.
Total de horas:		15 horas y 30 minutos.	

EJES TEMÁTICOS - DESARROLLADOS EN EL MÓDULO 4

El módulo 4 desarrolla una serie de actividades enfocadas en ampliar en las chicas los análisis de sus contextos, al mismo tiempo incluye la promoción y práctica de habilidades necesarias para la vida cotidiana de las niñas y las adolescentes.

Todos los temas desarrollados se vinculan entre sí, creando las condiciones, como olas sobre las que navegan las chicas, y en donde se desarrollan diversas decisiones que pueden impactar positiva o negativamente su futuro.

Tal como se ha desarrollado en los manuales de contenido anteriores, los contenidos en este manual se basan en la compilación de diversos artículos e investigaciones especializadas en cada tema priorizado.



PREVENCIÓN DE ALCOHOL Y DROGAS¹

Mensajes clave:

- Cuanto más temprano las personas adolescentes empiezan a consumir sustancias (alcohol, cigarrillo, drogas, entre otras) mayores son las probabilidades de que continúen haciéndolo a lo largo de sus vidas; y, en consecuencia, experimentar situaciones relacionadas con el consumo, dependencia y abuso de esas sustancias, afectando su desarrollo integral.
- El consumo temprano de drogas aumenta las posibilidades de que una persona se convierta en adicta. Las drogas modifican las conexiones en el cerebro, lo que puede causar adicción y también otros riesgos y problemas grave (concentración, percepción, memoria, razonamiento, etc.). Por lo tanto, prevenir el consumo temprano de drogas o de alcohol puede servir de mucho para reducir estos riesgos.
- Un componente normal del desarrollo adolescente es cierto nivel de toma de riesgo. El deseo de probar cosas nuevas y ser más independiente es sano, pero también puede aumentar la tendencia de los adolescentes a probar las drogas. Las partes del cerebro que controlan el juicio y la toma de decisiones no terminan de desarrollarse hasta pasados los 20-25 años. Esto limita la capacidad de un adolescente para evaluar correctamente los riesgos de probar las drogas, y les coloca en mayores condiciones de susceptibilidad a la presión de sus compañeros.



Tomado del manual de contenido #4 del programa de formación virtual. Clubes de chicas. UNICEF 2021

¹ <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/prevencion-del-abuso-de-drogas-la-mejor-estrategia>


1. ¿Cómo llegan las chicas a consumir drogas?

La presión social se puede experimentar de diferentes formas, y esta presión social es una realidad en la vida de las adolescentes y jóvenes en un momento importante en el que tienen lugar los procesos de construcción de su identidad.

Es posible que las adolescentes estén sintiendo presión de grupo y/o de los adultos para actividades como el consumo de drogas, el alcohol, las relaciones sexuales, el matrimonio, tener hijos, y hasta para realizar otras acciones también de alto riesgo como robar o cometer fraudes.

En esta edad, las chicas recibirán mucha influencia de sus compañeras y compañeros, y muchas veces preferirán imitar a otros adolescentes de edades parecidas en lugar de imitar a personas adultas cercanas. Precisamente por esto, las adolescentes necesitan establecer una relación de confianza con sus cuidadores. Si logran establecerla, esta influencia será mayor que la de cualquier otra amiga o amigo.

Es importante reconocer que es posible que las chicas resistan los diferentes tipos de presión social, y tomen decisiones que favorezcan su desarrollo personal; y esto es posible si se brindan las herramientas que les permitan tomar decisiones eficientes, y un programa de actividades extracurriculares que les ayude a entender y liberar la ansiedad de crecer en un mundo lleno de presiones sociales.



Desde los 12 años, o incluso antes, las chicas estarán expuestas a fiestas en colmados, parques o casas, en donde el alcohol estará presente y será común que los menores de edad consuman, aunque lo hagan a escondidas. En la República Dominicana, la edad mínima para el consumo de alcohol es de 18 años, pero no hay medidas rigurosas que velen por el cumplimiento de esta ley, sobre todo en las comunidades más pobres. Sin embargo, decirle a una adolescente que no tome porque no debe hacerlo nunca será suficiente, tampoco intentar asustarlas con las posibles consecuencias, como por ejemplo la muerte. Se necesita argumentos de vida.

Imagina que eres una adolescente de 15 años y te invitan a unas charlas para aprender sobre las consecuencias de las drogas y el alcohol, ¿irías?, y si una promotora comunitaria fuera a la puerta de tu casa a hablarte sobre este tema, ¿realmente escucharías?

Aunque tu respuesta personal sea que sí, es muy probable que esta no sea la respuesta de una adolescente que vive y desea encajar en el mundo de hoy; sin tomar en cuenta las pocas excepciones, chicas

que quizás pertenecen a grupos juveniles o de iglesias. Pero todas las adolescentes requieren de herramientas como las que se promueven en este programa, porque todas las adolescentes están expuestas a la presión social. El trabajo con adolescentes se debe fundamentar en acciones inversas a los problemas, en positivo. Por ejemplo, no invitamos a una adolescente a formar parte de un programa para prevenir las uniones tempranas; sino que las invitamos a formar parte de un Club de Chicas en el que aprenderán temas útiles y se divertirán.

De igual forma, no les explicamos una y otra vez las consecuencias de todo problema, sino que les damos herramientas para que no deseen lidiar con el problema en cuestión.

Los adolescentes también sienten estrés y ansiedad en sus vidas, debido a los cambios que pasan en sus emociones, sus cuerpos y su personalidad; las nuevas reflexiones que hacen sobre la vida en general y el esquema de sociedad en que viven. Todos estos cambios, sumado a la búsqueda constante de encajar socialmente desde la propia identidad, pueden desencadenar en el consumo de drogas y alcohol.

Un estudio que se realizó en el país de Islandia (Young, 2017) sobre el consumo de drogas y alcohol, analizó la química cerebral en adolescentes como parte de un programa para bajar drásticamente su consumo de sustancias nocivas. Básicamente, partió desde el indicio de que las personas y adolescentes utilizan drogas y alcohol para alterar su química cerebral y obtener una sensación de escape que les ayuda a evadir y/o disfrutar más de su realidad.

El alcohol desinhibe y cambia los comportamientos de las personas, y en pequeñas dosis también reduce la ansiedad. Entonces, empezaron a crear un movimiento en el que se alterará la química del cerebro adolescente de forma natural, a través de actividades físicas.

Invitaron a los adolescentes a hacer programas con actividades elegidas por ellos mismos, como bailar hip hop y practicar artes marciales, para lograr bajar sus niveles de ansiedad y darles un escape de forma natural. Esta iniciativa deportiva, sumada a toques de queda y el apoyo de sus cuidadores, logró que el país de Islandia bajará su tasa de consumo de alcohol en adolescentes de un 42 % a un 5 %.

Es necesario que primero se les propongan y enseñen opciones de actividades a las adolescentes, para que no sientan la necesidad o las ganas de consumir drogas y alcohol. Esto se puede lograr a través de actividades deportivas y/o creativas que estimulen su cerebro y liberen su cuerpo de la ansiedad. Luego, hay que facilitarles herramientas para que practiquen decir que ¡no! en situaciones sociales, siempre con creatividad y humildad.



2. Consecuencias del abuso de drogas en adolescentes.

- ✓ **Drogodependencia:** los adolescentes que abusan de las drogas corren un mayor riesgo de consumirlas en una etapa posterior de su vida.
- ✓ **Falta de criterio:** el uso de drogas en la adolescencia se asocia con la falta de criterios respetuosos y racionales en las interacciones sociales y personales.
- ✓ **Actividad sexual:** el uso de drogas se asocia a la actividad sexual de alto riesgo, el sexo no seguro y el embarazo no planeado.
- ✓ **Trastornos de salud mental:** el uso de drogas puede complicar o aumentar el riesgo de trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad.
- ✓ **Conducción en estado de ebriedad:** conducir bajo el efecto de cualquier droga puede entorpecer las habilidades motoras del conductor, poniendo en peligro al conductor, a los pasajeros y a otras personas en la carretera.
- ✓ **Cambios en el rendimiento escolar:** el uso de sustancias puede resultar en una disminución del rendimiento académico

3. Los efectos de las drogas en la salud

El consumo de drogas puede provocar adicción a las drogas, deterioro grave, enfermedades y la muerte. Los riesgos para la salud del consumo de las drogas de uso común incluyen los siguientes:

Cocaína:	riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y convulsiones.
Éxtasis:	riesgo de insuficiencia hepática e insuficiencia cardíaca.
Inhalantes:	riesgo de daño al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones tras un consumo prolongado.
Marihuana:	riesgo de deterioro de la memoria, el aprendizaje, la resolución de problemas y la concentración; riesgo de psicosis, como esquizofrenia, alucinaciones o paranoia, más adelante en la vida asociada con el uso temprano y frecuente.
Metanfetamina:	riesgo de conductas psicóticas tras un uso a largo plazo o en dosis altas.
Opioides:	riesgo de dificultad respiratoria o muerte por sobredosis.
Cigarrillos electrónicos (vaporizadores):	exposición a sustancias nocivas similares a la exposición que ocurre al fumar cigarrillos; riesgo de dependencia de la nicotina.

COMUNICACIÓN FAMILIAR



Una persona con la habilidad de comunicar asertivamente es honesta y sabe cómo expresar sus sentimientos, deseos, ideas, opiniones y derechos; siempre con respeto hacia los demás y sin la intención de perjudicarlos.

La asertividad es resultado de una buena autoconfianza porque una persona que es clara y directa en su comunicación reconoce qué desea y qué es bueno para su vida o qué no lo es. Las adolescentes que viven contextos más difíciles, en situaciones de violencia o condiciones de extrema pobreza, están más expuestas a situaciones peligrosas para sus vidas, en dónde la presión de grupo o la opinión de otro adulto podría confundirlas y hasta convencerlas de comunicarse con poca asertividad sobre el hacer algo que se siente incómodo para ellas.

La comunicación asertiva es una habilidad interpersonal muy importante para el desarrollo de la vida, y consiste en transmitir claramente los mensajes, ideas, emociones e intenciones de una persona sobre aspectos que están directamente relacionados con su vida, con el fin de defender y proponer, y aceptar o negar respetuosamente, sus propias ideas y las de otras personas, respectivamente.

Una chica con una buena autoestima, eficacia y autocontrol, que no logra comunicarse asertivamente, tendrá limitaciones para expresar sus ideas y relacionarse de manera positiva con su entorno directo, y, por lo tanto, limitaciones para implementar su proyecto de vida.

Hay muchas diferencias entre ser asertiva y ser agresiva, pero también existe una línea muy fina y confusa entre ambas conductas cuando una situación se pone difícil. **En la comunicación agresiva**, las personas utilizan lenguajes verbales y gestos no verbales exaltados; que son poco amables y que son una forma de expresión de violencia y de manipulación. En este estilo de comunicación, el emisor cree solamente en la veracidad de su propio mensaje, y vela por sus propios objetivos personales, en vez de generar un intercambio saludable con quien le escucha.

El extremo opuesto de lo anteriormente dicho es la **comunicación pasiva**; en donde la persona no expresa sus opiniones y necesidades, porque suele estar de acuerdo con otros en todo, aunque esté en contra de sus propias creencias, intereses o metas.

Estos son los tres estilos de comunicación que podemos adoptar en nuestras relaciones sociales.

A continuación, un cuadro para que conozcas sus diferencias a través de ejemplos, pero toma en cuenta que el estilo que debemos trabajar tanto para ti, como para las chicas es: comunicación asertiva.

AGRESIVA	PASIVA	ASERTIVA
Expone el mensaje de manera violenta. No respeta las necesidades y sentimientos de quien recibe el mensaje.	Expone el mensaje de manera confusa. Siente temor por la opinión de quien recibe el mensaje.	Expone el mensaje de manera clara y directa. Establece un diálogo con la persona que recibe el mensaje.
El lenguaje es directo, brusco y poco respetuoso.	El lenguaje es directo, brusco y poco respetuoso. El lenguaje es confuso con escasa o nula verbalización de lo que se piensa o siente.	El lenguaje es directo y respetuoso.
Suele menospreciar o agredir a quienes reciben el mensaje.	Suele confundir a quienes reciben el mensaje. Las personas prefieren no emitir sus opiniones.	Ofrece claridad a quienes reciben el mensaje. Las personas se sienten valoradas, respetadas y motivadas a participar.
El mensaje suele transmitirse con volumen alto de voz, gestos amenazantes y postura corporal que invade el espacio de las demás personas.	La postura corporal es tensa, retraída. Lenguaje corporal muestra inseguridad. Tono de voz muy bajo.	Lenguaje corporal muestra gestos de seguridad. Tono de voz apropiado para enviar el mensaje y permitir la participación de todos.
La comunicación es unidireccional. Siempre interrumpe la participación de otras personas.	No participa ni fomenta la participación de otras personas.	La comunicación es abierta y bidireccional, con frecuentes negociaciones y consecución de acuerdos.
Quien emite el mensaje suele imponer sus criterios, sin tener en cuenta la opinión de los demás.	Quien emite el mensaje suele imponer sus criterios, no asume responsabilidad por lo que dice.	Quien emite el mensaje se responsabiliza por sus opiniones. Fomenta que todas las personas expresen sus opiniones.
Su discurso contiene burlas y amenazas: "tenías que ser tú que preguntaras", "cómo puedes ser tan burro", "tú nunca entiendes nada", "te voy a explicar otra vez, espero que esta vez sí lo entiendas".	Su discurso está cargado de inseguridades, ambivalencias y contradicciones: "Prefiero no opinar sobre este tema"; "No creo que mi opinión valga, pero..."; "no estoy seguro/a, pero creo que...".	Su discurso expone comprensión, respeto y solidaridad. "Qué creen ustedes de esto"; "me gustaría oír sus opiniones"; "seguramente tu opinión puede contribuir al debate...".



1. Identificar y expresar los sentimientos

Las emociones y los sentimientos están muy conectados entre sí, pero son dos respuestas distintas. Las emociones llegan y se van rápido, son pasajeras e intensas; mientras que los sentimientos requieren de un proceso de análisis y reconocimiento más prolongado.

Los sentimientos están compuestos por una emoción y un pensamiento (Aguiló, 2013), es la forma de interpretar las emociones la que determinará los sentimientos. Por lo tanto, primero existe la emoción, y de ella se desencadena el sentimiento, el cual puede durar días, horas, meses o años; hacia una situación en particular o hacia otra persona. Los sentimientos pueden ser complejos de identificar, sobre todo para una adolescente, porque primero hay que comprender cómo se sienten en la mente y en el cuerpo, y luego conocer como nombrarlos.

Hay sentimientos que recibimos más positivamente como amor, felicidad, gratitud, optimismo, esperanza... y sentimientos que experimentamos más negativamente, como tristeza, frustración, celos, cansancio. También hay algunos sentimientos que pueden ser neutrales, ni buenos ni malos por decirlo así, como la compasión y la sorpresa. Existe todo un mundo de sentimientos, por ejemplo, también es posible que una persona se sienta creativa, curiosa, aburrida y vacía. Sin embargo, la manera en que experimentemos y procesemos los distintos sentimientos, marca en gran medida lo que vamos aprendiendo de cada uno de ellos como experiencia de vida.

Otro dato importante es que las emociones y los sentimientos también se diferencian porque todas las emociones les suceden a todas las personas (son universales), mientras que hay personas que nunca experimentan ciertos sentimientos en su vida. Los sentimientos están más amarrados a la personalidad y a la historia de vida individual.

2. Cómo expresar los sentimientos

No expresar los sentimientos (reprimirlos) puede tener costos elevados para una persona. Si una adolescente expresa lo que siente con honestidad puede resolver conflictos con su familia, profesores, amigos. La comunicación asertiva y sin violencia les ayudará a conectar mejor con las personas, mantener relaciones saludables, resolver problemas en el momento y hasta solucionar situaciones más complicadas.

Para expresar un sentimiento no es necesario utilizar el verbo "sentir". Las personas utilizan esta palabra por error para comunicar pensamientos y no sentimientos reales (Rosenberg, 2006). Por ejemplo, cuando una persona dice "siento que metí la pata", esto es un pensamiento (no un sentimiento) y lo correcto sería utilizar la palabra "creo", y decir "creo que metí la pata".

Otro consejo para ayudar a una comunicación asertiva es la de utilizar palabras que expresen emociones más específicas, en vez de palabras generales como “bien” o “mal”. Si una adolescente solo dice que se “siente bien”, esto puede significar que está feliz, entusiasmada, aliviada, creativa, divertida u otros posibles sentimientos que se experimentan como positivos.

Marshall Rosenberg (2006) propone una lista de vocabulario para ayudar a que las personas expresen sus sentimientos claramente, a través de un amplio abanico de estados emocionales.

A continuación, un resumen de su lista, adaptado al lenguaje local y al público adolescente:

Cómo es probable que te sientas cuando tus necesidades están satisfechas:

Activa	Comprometida	Encantada	Ligera
Afectuosa	Contenta	Energética	Maravillada
Afortunada	Confiada	Entusiasmada	Motivada
Agradecida	Comprensiva	Esperanzada	Optimista
Alegre	Comprometida	Estupenda	Orgullosa
Aliviada	Contenta	Excitada	Radiante
Animada	Confiada	Fascinada	Realizada
Apasionada	Decidida	Feliz	Relajada
Asombrada	Descansada	Fuerte	Satisfecha
Atraída	Deslumbrada	Generosa	Segura
Calmada	Despejada	Humilde	Sociable
Capaz	Despierta	Ilusionada	Sorprendida
Cariñosa	Despreocupada	Independiente	Tierna
Cautivada	Dichosa	Inspirada	Tranquila
Cómoda	Divertida	Interesada	
Complacida	Emocionada	Libre	



Cómo es probable que te sientas cuando tus necesidades no están satisfechas:

Aburrida	Deprimida	Horrorizada	Pasiva
Agitada	Derrotada	Impaciente	Perezosa
Agotada	Descontenta	Impotente	Perturbada
Alterada	Desilusionada	Incapaz	Pesimista
Amargada	Deprimida	Incómoda	Preocupada
Ansiosa	Derrotada	Indiferente	Rencorosa
Apenada	Descontenta	Inestable	Preocupada
Asqueada	Desilusionada	Infeliz	Rencorosa
Asustada	Disgustada	Inferior	Resentida
Aterrada	Dolida	Inútil	Sola
Cansada	Enojada	Insegura	Susceptible
Celosa	Estancada	Irritada	Temerosa
Confusa	Fatigada	Melancólica	Tensa
Culpable	Frustrada	Molesta	Trastornada
Débil	Furiosa	Mortificada	Triste
Decepcionada	Herida	Nerviosa	Vencida

Fuente: Marshall B. Rosenberg, Ph.D. Comunicación no violenta: un lenguaje para la vida, marzo, 2006.

REDES SOCIALES Y SEGURIDAD DIGITAL

Las plataformas digitales, las redes sociales y las interacciones virtuales forman parte integral del desarrollo personal y colectivo de las adolescentes y jóvenes en el siglo XXI. Mas allá de sus condiciones y situaciones socioeconómicas, las adolescentes y jóvenes procurarán ser parte activa de la gran aldea global que el mundo representa en tiempos de era digital.



Esta realidad se acompaña de nuevas oportunidades de información, del ejercicio de nuevas relaciones y dinámicas interpersonales, de formas novedosas de comunicación, entre otras cosas; y, de la misma manera, de nuevas formas de violencia y opresión hacia las chicas.

Por eso es importante hablar de estos temas con las chicas, y reflexionar sobre los riesgos, desarrollando herramientas para el mejor aprovechamiento y la prevención de posibles riesgos en la vida e interacción que tienen las chicas, principalmente en las redes sociales.

Sexting²

Sexting incluye la acción de filmarse o sacarse una foto con contenido sexual, erótico o pornográfico y enviar esas imágenes o videos a una persona de confianza por medio del celular u otro dispositivo electrónico.

El nombre sexting es una combinación de dos palabras en inglés: “sex” (sexo) y “texting” (enviar mensajes de texto por celular). El sexting se puede realizar por medio de mensajes instantáneos, foros, redes sociales y correo electrónico.

La acción de practicar sexting se llama “sextear”. Se practica entre adultos, pero es una práctica cada vez más difundida entre los adolescentes.

Aquí es importante recordar que la adolescencia es una etapa de cambios, descubrimientos, crecimiento y aprendizajes, y aunque no todos los jóvenes crecen del mismo modo, hay factores comunes entre ellos; uno de los más importantes es el despertar de la sexualidad.

En la actualidad, es habitual que los jóvenes y adolescentes usen la tecnología para expresar sus deseos y fantasías sexuales. Y no siempre evalúan los riesgos que puede generar el envío de imágenes o videos sexuales por internet.

² <https://www.argentina.gob.ar/justicia/convosenlaweb/situaciones/guia-para-madres-padres-docentes-sexting>

¿Por qué los jóvenes y adolescentes envían imágenes sexuales de sí mismos por celular u otros dispositivos?

- ✔ Para seducir a otra persona.
- ✔ Como forma de expresión de sí mismos.
- ✔ Para reafirmar su autoestima.
- ✔ Por presión de sus amigos.
- ✔ Porque quieren ser populares y aceptados en el mundo digital.
- ✔ Porque confían en la discreción de sus parejas y en que no compartirán las fotos o videos.
- ✔ Por no conocer los riesgos que pueden existir en el envío de fotos o videos con contenido erótico y sexual por dispositivos digitales.



Posibles situaciones riesgosas del sexting

- ✘ La filmación o el registro de imágenes de una pareja teniendo relaciones sexuales.

En estas situaciones uno de los miembros de la pareja captura las imágenes, se las manda al otro y las guarda al mismo tiempo en su dispositivo. Si la pareja se separa, quien guardó las imágenes podría hacerlas circular entre sus contactos de mensajería instantánea y redes sociales. En estos casos la obtención de la imagen fue consentida, pero su circulación por medios públicos no.

- ✘ El envío de fotos o videos en poses insinuantes y con fines de seducción.

Estos intercambios se han vuelto una práctica habitual entre los adultos y también entre los adolescentes. Aunque son una comunicación privada entre dos personas, quien la recibe puede viralizarla, aún sin el consentimiento del otro, irrespetando su decisión.

- ✘ El robo de un celular u otro dispositivo puede permitir que personas extrañas accedan a fotos o videos íntimos. El material podría ser publicado o enviado a otras personas sin consentimiento.
- ✘ El uso de la cámara del celular o de la computadora puede derivar en una situación de sexting.

Cuando alguien hace poses sexuales delante de la cámara de la computadora o celular, la persona que está del otro lado de la pantalla puede capturar esas imágenes o grabarlas para luego difundirlas sin consentimiento.

- ✗ Pueden hackear tu información personal y robar tus imágenes.
- ✗ Otras personas pueden publicar tus imágenes y datos personales sin tu consentimiento.
- ✗ Pueden usar tus imágenes para cometer delitos o ciberdelitos como grooming o pornografía infantil.

Consecuencias del sexting

Quien envía las fotos o videos de contenido sexual lo hace de forma voluntaria y dentro de una situación íntima. Sin embargo, cuando esa imagen o video circula y se publica a través de servicios de mensajería instantánea, foros o redes sociales pueden surgir situaciones no deseadas:

- **Descontextualización de la situación:** la imagen o video era consentida y apropiada en el momento de intimidad. Si la imagen o video pasa a ser pública los protagonistas se sienten incómodos por la exhibición.
- **Exposición:** las imágenes viralizadas son recibidas por personas que no son los destinatarios originales. Cuantas más personas vean la imagen o video, más expuestos estarán los protagonistas.
- **No hay derecho al olvido:** comúnmente, se denomina derecho al olvido a la facultad de una persona a requerir que determinada información personal inadecuada, no pertinente, desactualizada o excesiva en relación con los fines para los que se recolectó sea borrada, bloqueada o suprimida. Sin embargo, aunque la información publicada se borre, si otra persona la guardó, comentó o compartió, seguirá difundiéndose.
- **Pornovenganza:** un tipo de extorsión. Las imágenes o videos pueden ser viralizados por venganza luego de terminar una relación amorosa.



Formas de prevenir la viralización de las imágenes o videos de contenidos sexual

Es importante que los adultos dialoguen con los jóvenes y adolescentes acerca de la distinción entre lo público y lo privado para aprender sobre el cuidado de la intimidad.

A continuación, se brindan algunos consejos a los adultos para que transmitan a los jóvenes y adolescentes:

- **Pensar antes de enviar fotos o videos con contenido sexual.** Una vez enviados, se pierde el control sobre su recorrido. Al compartir este tipo de materiales, se debe recordar que pueden caer en manos de personas mal intencionadas que los viralicen o, incluso, los editen antes de compartir.
- **Utilizar contraseñas seguras.** Los teléfonos celulares, las tabletas, notebooks y netbooks deben contar con sistemas de bloqueo para evitar que personas no autorizadas accedan a la información privada guardada en los dispositivos.



Las contraseñas seguras se forman combinando números, símbolos, letras mayúsculas y minúsculas. Para mayor efectividad, se recomienda modificar las contraseñas aproximadamente cada tres meses, y evitar compartirlas.

- **Tapar la cámara del celular o de la computadora si no se desea hacer uso de esta mientras se chatea.** Es importante tener presente que existen personas que tienen las habilidades para activar en forma remota una cámara y capturar imágenes mediante el uso de herramientas informáticas y códigos maliciosos.
- **Realizar una copia de seguridad de las fotos o videos sexuales y borrar ese material de los teléfonos celulares, tabletas o netbooks** para evitar que caigan en manos de desconocidos o personas mal intencionadas. Es importante tener en cuenta que esos dispositivos pueden ser fácilmente robados, perdidos u olvidados.
- **Chequear que los videos y las fotos compartidas no contengan información personal que sirva para identificar fácilmente a las personas involucradas,** como la dirección, registro del auto, teléfono, marcas en la piel o tatuajes, etc.



ORIENTACIÓN VOCACIONAL E INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



1. Vocación profesional

Cuando estén terminando el bachiller o la secundaria, es importante que las chicas comiencen a visualizar qué tipo de vocación y vida laboral desean desarrollar en su futuro. De esta forma, podrán seleccionar una carrera técnica o universitaria que vaya con sus objetivos a largo plazo.

Como se pudo apreciar en el *Manual de contenido del Módulo II*, terminar la escuela es muy importante para desarrollar una vida con objetivos vocacionales y laborales, incluso para las chicas que deseen emprender su propio negocio. La escuela propicia el aprendizaje de habilidades básicas para la vida, como la matemática, escribir y leer, la historia, ciencias naturales y el pensamiento crítico en general.

Una vocación profesional es la preferencia a la hora de escoger una carrera o profesión. La vocación se desarrolla a lo largo de toda la vida e implica responder a preguntas como: ¿quién soy?, ¿cómo soy? y ¿hacia dónde quiero ir? Las respuestas a estos interrogantes marcarán la vocación y el camino a seguir por cada una de las chicas.

Las posibilidades para las chicas son infinitas, no existe una carrera o un trabajo que ellas no puedan realizar.

No existe un proyecto de vida vocacional específico para hombres o para mujeres, sino un proyecto de vida particular para cada persona.



Los roles de género en el mundo laboral no deben convertirse en obstáculos para la construcción de proyectos de vida en hombres y mujeres.

Es posible que varias de las chicas quieran ser ingenieras, mecánicas o constructoras; y estas decisiones deben de ser apoyadas, no deben ser frenadas a causa de patrones de género. Aunque en su hogar cada quién tenga una opinión sobre su elección vocacional, al final esta elección es 100 % personal; lo que vale es que ella elija una carrera y un trabajo que vaya a cumplir con pasión. Por eso es importante presentar las inteligencias múltiples, recordando que cada persona cuenta con unas inteligencias particulares que le

permiten desarrollarse en distintos campos de la vida, y que estas diversas inteligencias son importantes de considerar para identificar los propios talentos y carreras y vocaciones en cada chica a nivel independiente.

A través de historias sobre mujeres dominicanas de éxito, que representen buenos ejemplos a seguir, se puede motivar que las chicas amplíen sus opciones vocacionales. Puede que elijan una carrera, un curso técnico especializado o hasta un plan para montar su propia microempresa. Ellas deben comprender que son dueñas de su futuro, y que su proyecto de vida perfecto es el que ellas mismas diseñen.

2. Talentos y profesiones

Luego de que las chicas reconozcan sus tipos de inteligencias y talentos, pueden comenzar a relacionarlas con las diferentes oportunidades vocacionales y laborales que le apasionen; y en las que entiendan son buenas. Por ejemplo, una joven con inteligencia lingüística puede ser periodista o política, mientras que una joven con inteligencia espacial puede ser arquitecta, publicista o diseñadora de interiores. Las chicas que sean más atléticas y les apasione el baile y ejercicio, poseen inteligencia corporal y es posible que desarrollen una carrera deportiva, de actuación o hasta de cirugía plástica.

La persona que no elige bien su rumbo vocacional y laboral será infeliz en la vida, por eso es más importante elegir lo que apasiona sobre la oportunidad económica.

Si una chica desarrolla sus habilidades y talento con pasión, sobre una vocación en particular, puede que se destaque y tenga mucho más éxito que al elegir una oportunidad solo por el dinero. El talento tiene que ser hospedado en el corazón para que explote y dé todo su potencial posible. Tus talentos te permiten elevar tu vocación a la máxima potencia.

Recuerda la fórmula recomendada para desarrollar un talento del Manual de Contenido II:

**MOTIVACIÓN + SABER CÓMO + CONSTANCIA + RECURSOS
= DESARROLLO DE TALENTO**



3. Establecer metas profesionales a corto y largo plazo

Una meta puede ser una actividad que hacer, un lugar a donde ir o algo que poseer. Son logros que las personas se trazan, a corto y/o largo plazo en el tiempo, con acciones sencillas o complejas por ejecutar antes de cumplirlos. Las metas necesitan de un plan de acciones con fechas o momentos específicos por cumplir en una línea de tiempo.

Cuando las chicas piensen en establecer metas, lo primero que les puede venir a la mente es casarse y tener hijos. ¡Y eso está bien! Si se cumple en el momento y tiempo idóneo dentro de su proyecto de vida, luego de culminar con otras metas y logros que van primero.

Las metas pueden ser de corto o mediano plazo. Las chicas pueden establecer metas para sus aspectos de vida personal, como, por ejemplo, hacer deporte y ejercicio regular, llevar una alimentación balanceada, realizar su tarea todos los días, leer un libro mensual, descubrir música nueva en YouTube, enseñar algo nuevo a sus hermanos cada semana o aprender a dibujar. Todas estas son metas que las chicas puede trazarse en el presente, a corto plazo. Luego, es importante que establezcan metas a plazos más largos, esto ayudará a su visualización del futuro. Estas metas usualmente son educativas y vocacionales, como terminar la escuela, realizar un curso especial, hacer una carrera técnica o universitaria; trabajar o abrir un negocio propio. Entre estas metas de largo plazo, también se establecerán metas familiares, como la construcción de un hogar.

Las metas tienen que ser realistas, razonables y manejables. Para que se puedan lograr, las chicas deben establecer un plan con pasos o acciones concretas que deben realizar; y, además, pensar en las posibles dificultades que deberán superar en el proceso.



Algunas preguntas que las adolescentes pueden responder para analizar y establecer metas son las siguientes:

¿Qué me gustaría lograr cada semana?

¿Y a final de año?

¿Qué me gustaría hacer el mes que viene?

¿Cuál actividad me gustaría aprender?

¿Qué me gustaría cambiar de mí misma?

¿Cuál lugar de mi país o del mundo me gustaría visitar?

¿Qué me gustaría tener en 5 años?

¿Y en 10 años?

¿En qué me gustaría trabajar cuando sea adulta?

¿Cuáles son mis habilidades y capacidades que me pueden ayudar a conseguir lo que quiero?

¿Qué posibilidades tengo de alcanzar mis metas?

LAS METAS, SUS PASOS O ACCIONES, LOS PLAZOS DE TIEMPO PARA CUMPLIR CON LOS LOGROS, Y EL ANÁLISIS DE DIFICULTADES U OBSTÁCULOS, SON ELEMENTOS ESENCIALES PARA EL DISEÑO DE UN PROYECTO DE VIDA.



4. Las inteligencias múltiples ³

Este resumen fue tomado del artículo: Las inteligencias múltiples, propuestas por Howard Gardner, son el reconocimiento de la diversidad de habilidades y capacidades.

A principios de los años ochenta, el psicólogo estadounidense Howard Gardner propuso una teoría que revolucionó la educación a nivel mundial: la teoría de las inteligencias múltiples.

La teoría de las inteligencias múltiples es una propuesta del campo de la psicología cognitiva que rechaza el concepto tradicional de inteligencia y los métodos para medirla.

Para Gardner, la inteligencia es una expresión plural. De ahí el nombre de su propuesta: las inteligencias múltiples, es decir, la diversidad de las capacidades humanas.

El objetivo de Howard Gardner con la teoría de las inteligencias múltiples fue convertir la palabra inteligencia en una palabra plural. Y describir, al mismo tiempo, las capacidades humanas, distintas en función de la inteligencia predominante.

LAS 12 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES SEGÚN HOWARD GARDNER⁴

De acuerdo con Howard Gardner, las inteligencias predominantes son ocho. Cada una de ellas se caracteriza por habilidades y capacidades específicas.

1. **Inteligencia lingüística.** Es la capacidad para usar el lenguaje en todas sus expresiones y manifestaciones.
2. **Inteligencia musical.** Es la capacidad de percibir y expresarse con formas musicales.
3. **Inteligencia lógico-matemática.** Es la capacidad de resolver cálculos matemáticos y poner en práctica un razonamiento lógico.
4. **Inteligencia corporal cinestésica.** Es la capacidad para expresar ideas y sentimientos con el cuerpo.
5. **Inteligencia espacial.** Es la capacidad para percibir el entorno visual y espacial para transformarlo.
6. **Inteligencia intrapersonal.** Es la capacidad para desarrollar un conocimiento profundo de uno mismo.
7. **Inteligencia interpersonal.** Es la capacidad para relacionarse con los demás, tomando como ejemplo la empatía y la interacción social.

³ <https://mexico.unir.net/educacion/noticias/howard-gardner-inteligencias-multiples-creatividad/#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20las%20inteligencias%20m%C3%BAltiples%20es%20una%20propuesta%20del,su%20propuesta%3A%20las%20inteligencias%20m%C3%BAltiples.>

⁴ <https://www.lucaedu.com/tipos-de-inteligencia/>

8. Inteligencia naturalista. Es la capacidad de observar y estudiar los elementos que componen la naturaleza (objetos, animales y plantas).

9. Inteligencia creativa. Este es uno de los tipos de inteligencia investigados posteriormente a la teoría de inteligencias múltiples. En ella se encuentran personas que crean constantemente. La inteligencia creativa permite desarrollar ideas desde la innovación y la imaginación.

10. Inteligencia existencial. Los individuos con esta inteligencia analizan la vida, la muerte y la existencia humana. Son personas que constantemente estudian los preceptos existenciales y los debaten. Pueden desarrollarse perfectamente en áreas como la filosofía.

11. Inteligencia emocional. Esta inteligencia permite que las personas alcancen un mayor bienestar emocional, controlando sus emociones y los niveles de estrés de su vida. En la mayoría de las ocasiones son personas con la habilidad de trabajar bajo presión.

12. Inteligencia colaborativa. Con el paso de los años este tipo de inteligencia se vuelve más y más importante. La inteligencia colaborativa inscribe las capacidades para trabajar satisfactoriamente en equipo.

Las inteligencias múltiples y la educación

De acuerdo con Howard Gardner la inteligencia involucra la capacidad para resolver problemas y para crear productos culturales. Desde este punto de vista, la inteligencia es un concepto plenamente relacionado con la creatividad. Al mismo tiempo, cada inteligencia representa una manera de conocer el mundo, pues cada persona cuenta con un perfil de inteligencia propio.

En el ámbito de la educación, la teoría de las inteligencias múltiples representó un cuestionamiento y, al mismo tiempo, un desafío.

Si la inteligencia no es un parámetro universal y si cada persona tiene un perfil de inteligencia distinto, resulta evidente que los procesos de aprendizaje y su sistema de evaluación deben valorar aspectos como la diversidad, las capacidades individuales, la constitución cerebral, el entorno y el contexto cultural.

En educación, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner estableció pautas que permiten reconocer y aceptar la diversidad. Y, al mismo tiempo, estableció principios de igualdad.



RECURSOS NECESARIOS PARA CADA ENCUENTRO



Recuerda: que estos recursos son los que escribirás en los papelógrafos o los que usarás en las actividades, pero tus conocimientos, autoestudio y análisis previos a cada tema son muy importantes para que puedas desarrollar cada actividad.

No solo es en los momentos de exposición que brindas información a las chicas, sino en cada dinámica, en cada frase que mencionas. Estas frases y análisis serán sólidos y apegados al programa educativo en la medida que lees, comprendas y socialices la información que aparece en los ejes temáticos.

Posterior a leer los ejes temáticos tendrás mucha más preparación para dirigir las actividades y comprender el uso de los recursos para tus exposiciones.

ENCUENTRO #1

Actividad #4

Reflexión sobre las prácticas de comunicación y respeto en la familia: exposición sobre las formas recomendadas para manejar la comunicación en el hogar.

P1: ¿Qué es familia?

Grupo de personas que convive en la misma casa y tiene un proyecto de vida en común.

- Cuando vivimos juntos en la misma casa es para sentirnos bien y protegidas.

¿Qué otras ideas tienes de familia?



P2: ¿Qué es normal?

- A veces hay discusiones.
- No siempre estamos de acuerdo con las ideas.
- Reímos y dialogamos.
- Jugamos.
- Nos dividimos las tareas del hogar.
- Tratamos de tener la casa en orden.
- Respetamos a todas las personas que viven en casa.

¿Qué más es normal?

P3: ¿Qué no es normal?

- Gritos y golpes.
- Sentir odio o rechazo por alguien en casa.
- Sentir temor por alguien en casa.
- Nadie se escucha.
- Sobre cargar de tareas a una persona y otras no.

¿Qué más no es normal?



P4: ¿Qué hacer?

Opción #1: Si la situación no afecta tus derechos.

Por ejemplo: discusión con tus hermanos sobre quien hará la cena, que todos limpien la casa. ¿qué otras?

- Respira profundo muy lentamente.
- Si estás muy enojada o descontrolada mejor cálmate por dentro.
- Espera 5 minutos antes de comenzar a hablar.
- Busca el momento ideal, no trates de decir y resolver todo en el momento de la tensión.
- Mantén siempre el respeto.

P5:

Opción #2: Si la situación afecta tus derechos.

Por ejemplo: golpes o violencia contra ti o alguien en casa.

- Sal de ese lugar.
- No calles. No tengas vergüenza de decirle la verdad a personas de confianza o la policía.
- Busca ayuda profesional como:
 - » Policía,
 - » Adulto de confianza,
 - » Psicóloga.

P6: Recuerda

- Las madres y padres son personas adultas y deben dar el ejemplo con un buen trato en casa.
- Pero también se pueden equivocar, a veces tampoco saben cómo hablar o solucionar problemas.
- Si no están afectando tus derechos, quizás puedas buscar un momento de paz con ellos y hablar sobre cómo te sientes.



P7: Recuerda

- La comunicación y el respeto se pueden aprender y practicar para lograrla.



ENCUENTRO #3

Actividad #3

Sexting: escucharán una exposición y dialogarán sobre las diversas formas de prevenir o enfrentar los chantajes por el uso de sus cuerpos.

P1: ¿Qué es sexting?

Envío de mensajes sexuales, eróticos o pornográficos, por medio de teléfonos, Facebook, Instagram, etc.

Los mensajes pueden tener:

- Fotos.
- Textos.
- Videos.
- Notas de voz.



Los mensajes pueden ser de ti o de personas que ni conoces.

P2: ¿Por qué lo hacemos?

- Curiosidad.
- Retos.
- Moda.
- Miedo a perder una amistad.
- Miedo a perder un novio.

¿Por qué más?

¿Cuáles otras consecuencias?

P3: ¿Cómo puede afectar?

- Vergüenza si tus familiares, amigos, compañeros ven tus fotos.
- Intimidación o acoso por parte de compañeros o gente en la calle.
- Consecuencias futuras, algunas veces quedan las imágenes en internet. Esta imagen podría ser vista hasta por posibles empleadores.
- Problemas con la policía. Enviar o reenviar imágenes de menores de edad desnudos es un delito.

P4: ¿Qué hacer si publican una foto tuya?

- Busca ayuda con una maestra, una psicóloga o la dirección escolar.
- Es normal sentir vergüenza, pero no te calles.

ENCUENTRO #4

Actividad #2

Todas podemos crecer: conocerán el enfoque de inteligencias múltiples y la propuesta de las 12 habilidades transferibles.

P1: ¿Qué opinas de esta frase?

¿LA INTELIGENCIA NO EXISTE?

P2: Existen más de 8 tipos de inteligencias, puedes tener varias, no solo 1.



P3: Vamos a conocerlas una por una.

	DESTACA EN	LE GUSTA
LINGÜÍSTICO - VERBAL	Lectura, escritura, narración...	Leer, escribir, contar cuentos, hablar...
LÓGICO-MATEMÁTICA	Razonamiento, lógica, resolución de problemas...	Resolver problemas, experimentar, trabajar con números...
ESPACIAL	Lectura de mapas, gráficos, puzles, dibujo...	Diseñar, dibujar, construir, crear, mirar dibujos...
MUSICAL	Cantar, reconocer sonidos, melodías...	Cantar, tocar un instrumentos, escuchar música...
INTERPERSONAL	Empatía, liderar, comunicar, resolver conflictos...	Tener amigos, hablar con la gente, jugar en equipo...
INTRAPERSONAL	Entenderse a sí mismo, sus emociones, debilidades...	Trabajar sólo, reflexionar, seguir sus intereses...
NATURALISTA	Entender la naturaleza, identificar animales, flores...	Experimentar, respetar la naturaleza, disfruta de actividades en el campo, ...

P4: No te compares con los demás. Cada una puede tener varios tipos de inteligencias y combinadas de formas diferente.

P5: Vamos a ver ejemplos. ¿Cuáles inteligencias tienen estas profesiones?

- Escritoras, abogadas, profesoras o periodistas. (Lingüística, no lo escribas en el papelógrafo.)
- Científica, ingeniera, contable (matemática).
- Arquitectas, las artistas, las conductoras (espacial).
- Psicólogas, terapeutas, empresarias o filósofas (interpersonal).



ENCUENTRO #5

Actividad #2

Reforzamiento sobre las uniones temprana: realizarás una exposición sobre las uniones tempranas y cómo responder a los mitos comunes.

P1:

- 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.
- Libertad no significa hacer todo lo que quieres sin importar consecuencias, sino poder tener muchas opciones y oportunidades para tener una mejor calidad de vida.

¿Y tú qué crees? ¿Y qué no crees?

P2: ¿Qué dice la ley?

Legislación 1-21, artículo 144 dice:

“las personas menores de 18 años no podrán contraer matrimonio en ninguna circunstancia”.

P3: Algunos mitos, ¿cómo responderías?

“Como ya tiene bustos y caderas ya tiene cuerpo de mujercita, ya puede casarse”.

R= Las chicas son 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.

Tus derechos se deben cumplir sin importar el cuerpo que tengas.

“Un plato menos de comida en casa. Que él se haga cargo de ella”.

R= Él siempre tendrá el poder sobre ella (poder económico, físico y mental), y podrá manipularla según sus deseos, y de ser necesario a través de la violencia.

Ella se convertiría en esclava de él y no podrá salir de la pobreza. Dependerá de él y su mal trato.

P7:

“Las chicas se van de casa porque están huyendo de la violencia”.

R= Tristemente es probable que ella viva más violencia. Existen probabilidades de que la humillen y la tengan como esclava de la casa. No podrá huir porque sentirá temor de volver a su casa.

“Si todo el mundo lo hace, nadie me va a denunciar”.

R= Sabemos que no es fácil, pero es lo correcto. Es ponernos en los zapatos de otra persona y hacer nuestra parte para que su vida esté mejor. Si haces la denuncia puedes salvarle la vida a una niña o una adolescente.

Porque las uniones tempranas dañan su presente y futuro; y las pone en riesgo de vivir violencia física, psicológica y sexual.

P8:

“Nadie me habla más bonito que él”.

R= Ya eres linda, ya vales mucho. Tu valor no depende de lo que piense o diga otra persona, de lo que piense o diga un hombre.

Recuerda tus frases de poder y que todas las personas somos diferentes, no te compares.

- No permitas que alguien se aproveche de que quieres sentir amor.
- El amor no debe ser dependencia.
- Háblate bonito tú o júntate con amigas que te hablen bonito.

P9:

Las uniones tempranas:

- Acaban con los sueños de las niñas y las adolescentes.
- Destruyen su futuro.
- Posibilidad de múltiples formas de violencia.
- Dejarán la escuela o será mucho más difícil continuar con su educación.
- Si no continúan estudiando no conseguirán un buen empleo.
- Tendrán menos ingresos.



ENCUENTRO #6

Actividad #3

Proyecto de vida y plan de acción: realizarás una exposición resumen para reforzar la importancia de un proyecto de vida con su plan de acción.

P1: Proyecto de vida.



Es organizar las acciones que debemos hacer y las decisiones que debemos tomar

Para alcanzar nuestras metas y encaminarnos hacia nuestra visión de futuro

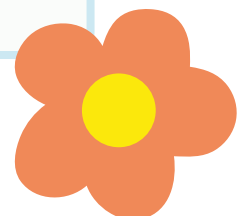
P2:

Un sueño solo puede convertirse en realidad si creamos un proyecto de vida para lograrlo.



P3: Ejemplo

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



P4: Plan de acción

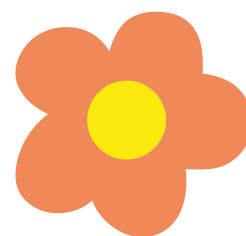
Un plan de acción personal es una guía que sirve como motivación y estímulo para alcanzar algún objetivo en un tiempo determinado.

P5: Ejemplo de plan de acción

PLAN DE ACCIÓN DE MI PROYECTO DE VIDA	
Nombre:	Edad:
Fecha en que se realizó el proyecto de vida:	
Fecha en que se realizó el plan de acción:	
METAS A 5 MESES	
escribirás la respuesta a la pregunta:	
¿Cómo quiero verme dentro de 5 meses?	
Meta 1	¿Cuáles son los posibles problemas que podría tener? ¿Cuáles obstáculos podrían haber para cumplir mi meta?
<p>Por ejemplo:</p> <p>Pasaré todas las materias.</p> <p>(esta es una de muchas acciones para lograr mi proyecto de vida, y por eso es importante saber cómo la voy a implementar. Porque si la logro como meta, me estoy acercando al éxito y logro de mi proyecto de vida.)</p>	<p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No poder estudiar porque tengo demasiadas responsabilidades en mi casa (lavar, planchar, ir a comprar, limpiar, cocinar, etc.) • Estar estudiando cosas que no entiendo y con palabras que usan las maestras, que me confunden. • No tener un espacio en mi casa para estudiar tranquila y sin interrupciones de otra gente. • No tengo internet para buscar las cosas de las clases. • No soy disciplinada con los estudios.
Acciones/tareas Qué debo hacer para lograr mi meta	- Diario / Semanal / Mensual - (para superar los obstáculos y alcanzar mi meta)

Diario:	Semanal:	Mensual:
<ul style="list-style-type: none">· Repasar mis clases del día y las clases del día siguiente / Hacer mis tareas.· Hacer los deberes acordados en la casa.· Buscar palabras o conceptos que no entendí, en un diccionario.· Preguntar a las maestras lo que no me quedó claro de la clase.· Repasar en que salí mal en las pruebas.	<ul style="list-style-type: none">· Acordar con mi mamá/ papá o la persona responsable, los horarios para estudiar y para hacer mis deberes.· Repasar los temas que vi en clases.· Repasar las nuevas cosas que aprendí.· Identificar en qué podría usar lo que aprendí en el futuro.	<ul style="list-style-type: none">· Ir a una biblioteca y reforzar.· Hacer, o revisar, mi plan de la próxima semana.

TENGO DERECHO
A DECIDIR



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.