

MÓDULO 1

# CRECIENDO JUNTAS

Manual de contenido



## Manual de contenido

### **Módulo I: Creciendo juntas**

Clubes de Chicas: programa educativo para el empoderamiento de niñas, adolescentes y la prevención de las uniones tempranas.

Documento que contiene: objetivos, indicadores de éxito, competencias y habilidades que se obtendrán en las chicas. Describe, también los conceptos, análisis y mensajes claves basados en: autoestima, autoeficacia, derechos humanos de las niñas y adolescentes y visión de futuro.

## Contenido

1.	Glosario de términos técnicos.....	3
1.	Actividades sincrónicas .....	3
2.	Actividades asincrónicas .....	3
3.	Encuentro .....	3
4.	Reto del día .....	4
5.	Pretest (Cuestionario de monitoreo) .....	4
6.	Post test (Cuestionario de monitoreo) .....	4
7.	Fiesta Virtual .....	5
2.	Presentación del Programa formativo de los Clubes de chicas .....	6
3.	El rol de facilitadoras/mentoradas .....	8
4.	Presentación de los manuales de contenido del Programa de formación para los clubes de niñas 10	
5.	Presentación del Módulo I: Creciendo juntas .....	10
6.	Datos generales del módulo I.....	12
7.	Habilidades y competencias del módulo I.....	16
A.	Competencias y/o habilidades: una nota práctica para la implementación en los Clubes .....	17
C.	Descripción de las siete habilidades y competencias para el Módulo I.....	20
	Comunicación .....	21
	Pensamiento crítico.....	22
	Toma de decisiones .....	22
	Autogestión .....	23
	Empatía.....	23
	Participación .....	24
	Cooperación .....	24
8.	Desarrollo de los temas para el módulo I .....	26
1.	Acuerdos de Convivencia .....	26
2.	Autoestima .....	27
3.	Autoeficacia .....	37
4.	Derechos humanos de las niñas y adolescentes .....	42
5.	Visión de futuro .....	54
6.	Plan de vida (Elementos básicos) .....	63
V.	Referencias .....	71



## 1. Glosario de términos técnicos

A continuación, se presenta una serie de términos técnicos que irás leyendo a lo largo de todo el manual y en la guía de facilitación del Módulo I. Comprenderlos te permitirá fluir mejor en el seguimiento y cumplimiento de los objetivos de todo el proceso de formación digital para las chicas.

### 1. Actividades sincrónicas

Es una modalidad de aprendizaje en que tanto las chicas como sus mentoras, facilitadora o psicóloga están reunidas en el mismo lugar y al mismo momento. Se escuchan, se leen y/o se ven en el mismo momento, independiente de que se encuentren en espacios físicos diferentes. Esto permite que la interacción se realice en tiempo real, como en una clase presencial.

En el caso del módulo I, las actividades sincrónicas serán:

- Todos los encuentros
- Master Class: Todas juntas, todas libres
- Fiesta de logros

### 2. Actividades asincrónicas

Esta modalidad se refiere a que las chicas no están interactuando en tiempo real con sus mentoras, sino que están en un proceso de aprendizaje independiente navegando en la plataforma digital o realizando alguna tarea o ejercicio.

Las actividades asincrónicas pueden incluir las lecturas previas o posteriores al encuentro, ejercicios realizados dentro de la plataforma del Club o fuera de esta y los cuestionarios de monitoreo que deberán realizar antes de cursar cada módulo.

Las chicas lo realizan a su ritmo y dedican la cantidad de tiempo que consideren necesaria para realizar sus asignaciones.

En el caso del módulo I, las actividades asincrónicas serán todas las denominadas como: reto del día, pre y post test.

### 3. Encuentro

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

Para garantizar la homogeneidad en informes y comunicaciones entre mentoras y equipos de coordinación, toda sesión sincrónica debe denominarse encuentro.

Cada encuentro tendrá un nombre creativo que permita a las chicas conectarse emocionalmente con el tema que se desarrollará. Además, cada encuentro contempla una actividad asincrónica para el reforzamiento del aprendizaje.

Se han diseñado un total de 10 encuentros para el módulo I.

#### **4. Reto del día**

Será el nombre brindado a todas las actividades asincrónicas y al pre y post test. Hemos decidido llamarle Reto del día para disminuir la percepción de que sea una tarea escolar, sino más bien un juego o una oportunidad para entretenerse y aprender al mismo tiempo. Por lo tanto, se recomienda con énfasis evitar decir la tarea del encuentro, sino más bien, el reto del día.

Sin embargo, debe mantenerse el mismo nivel de interés y rigurosidad en el cumplimiento de este reto como parte del fortalecimiento del aprendizaje de las chicas.

Se han diseñado un total de 9 retos del día, para este módulo.

#### **5. Pretest (Cuestionario de monitoreo)**

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

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

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

#### **6. Post test (Cuestionario de monitoreo)**

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

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

## **7. Fiesta de logros**

Este encuentro es el cierre de cada módulo. Es la ocasión para celebrar lo vivido, lo aprendido como club, hacer un recorrido creativo de las experiencias ocurridas durante todo el módulo. No debe convertirse en un resumen cargado de todo el contenido abordado en el módulo, sino un espacio de recapitulación desde las chicas y no desde las mentoras.

Antes de la fiesta virtual las chicas deberán haber llenado su post test, es decir, la recolección de información a través de una breve encuesta, donde se identifiquen los aprendizajes o actitudes generadas o ajustadas al haber cursado el módulo.

Se debe promover una fiesta de logros en modalidad virtual sana y creativa donde ellas puedan celebrar el fin de una etapa y las mentoras reconozcan los logros de cada una de las participantes.

## **2. Presentación del Programa formativo de los Clubes de chicas**

Tienes en tus manos el inicio de un camino muy productivo, un camino que aspira a que las chicas de República Dominicana permanezcan en la escuela y lejos casarse o unirse antes de los 18 años.

Como sabes, en el año 2020 se conformaron los Clubes de chicas como parte de la estrategia para la prevención de uniones tempranas. Los Clubes de Chicas constituyen una estrategia de educación no formal que apuesta al desarrollo de competencias que habiliten la capacidad de agencia y empoderamiento de niñas y adolescentes.

Eventualmente las chicas volverán a reunirse de modo presencial y a compartir sus visiones, ideas y construir su futuro en actividades educativas presenciales.

Sin embargo, tomando en cuenta el contexto de la pandemia por Covid-19 hemos diseñado un programa formativo para los clubes a través de medios o plataformas virtuales.

Entendemos que esto supone el desafío de construir una comunidad virtual de aprendizaje que sea diferente de las actividades propias del sistema de educación formal. Los Clubes deben constituirse en una estructura que permita que las niñas y adolescentes vivan una experiencia motivadora, significativa y excepcional.

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

Tomando en cuenta lo dicho anteriormente, hemos diseñado este programa formativo dividido en el curso de cuatro módulos.

- Módulo I: Creciendo juntas
- Módulo II: Quiero ser libre
- Módulo III: Cuido de mí
- Módulo IV: Soy libre

Estos módulos desarrollarán cuatro ámbitos temáticos, abordados de forma específica y transversal en todas las actividades:

1. Derechos de niñas y adolescentes
2. Roles y relaciones de género
3. Matrimonio infantil y uniones tempranas
4. Plan de vida (habilidades para la vida)

El programa formativo ha sido ideado para que los encuentros se realicen 2 veces por semana. Dicho de esta manera, la duración total de todo ciclo formativo será aproximadamente de 3 meses. Cada módulo tiene un aproximado de 9 a 10 encuentros sincrónicos (es decir en vivo), a su vez, cada encuentro tendrá una actividad educativa, que para este proceso se han denominado: retos del día y por lo tanto son de tipo asincrónico (no están reunidas al mismo tiempo).

Cada encuentro sincrónico deberá durar 1 hora para mantener la participación activa de las chicas, generándoles el deseo de continuar y regresar la próxima vez.

Las plataformas virtuales utilizadas serán de fácil acceso, conocidas y amigables para las chicas, estas podrán ser, pero no se limitan a: Google Meet, WhatsApp, Zoom, Facebook, entre otras. Además, se utilizarán plataformas de apoyo para el uso de diferentes recursos (videos, podcast, documentos, entre otros). Tanto las plataformas como el uso de redes sociales tendrán una finalidad educativa específica según el contenido y los recursos educativos.

### **3. El rol de las mentoras**

Las mentoras de los Clubes de Chicas han sido definidas como un perfil de contacto directo con las chicas participantes. Son el rostro y voz inmediato del proyecto hacia las chicas y a su vez son las que representan y trasladan el sentir y pensar de las chicas hacia la coordinación de este Programa formativo.

En detalle, el rol de las mentoras podría enumerarse de la siguiente manera:

- a. Son las encargadas de llevar a las chicas los conceptos, reflexiones y mensajes definidos dentro del proceso formativo
- b. Facilitan las actividades de cada encuentro sincrónico
- c. Se comunican y dan seguimiento a las chicas previo, durante y posterior a cada encuentro
- d. Dan seguimiento a las chicas en el cumplimiento de los retos del día
- e. Gestionan los recursos necesarios para la facilitación de cada encuentro
- f. Monitorean e informan de los avances definidos en el proceso formativo
- g. Comunicarse con madres, padres o tutores para compartirles los avances y procesos de los clubes de chicas. Con el fin de involucrarlos positivamente y no con fines punitivos hacia las chicas.

El uso de plataformas virtuales y redes sociales permitirá que las mentoras estén en continuo contacto con niñas y adolescentes. Este contacto deberá:

- realizarse dentro de los horarios acordados para cada Club de chicas y evitando exigirles comunicación durante periodos en los que ellas estén fuera de un lugar seguro para utilizar sus tablet o celulares.
- Tener una finalidad educativa basada en los contenidos y actividades definidas por cada módulo.
- Incentivar la participación de niñas y adolescentes, resolver dudas, guiar en el acceso, comprensión y uso de recursos educativos.
- Promover la reflexión continua y monitorear que cada niña o adolescente realice las actividades educativas correspondientes.

Las facilitadoras o mentoras también mantendrán una comunicación fluida con madres, padres o tutores/as de las niñas y adolescentes que participen de los Clubes.

Esta comunicación, que también será planificada, consensuada y respetando los tiempos y responsabilidades cotidianas, contribuirá a fortalecer la confianza de madres, padres o tutores/as en los Clubes, el proceso educativo propuesto y habilitará un entorno familiar que podrá motivar la participación de niñas y adolescentes en los Clubes.



#### **4. Presentación de los manuales de contenido del Programa de formación para los clubes de niñas**

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

Comprendemos que hablar de las uniones tempranas es complejo, pues son muchos los elementos que entran en juego y dificultan la posibilidad de encontrar la forma ideal para prevenirlo. Sin embargo, con la experiencia de muchos países en el mundo, se ha comprobado que al realizar procesos sostenidos de diálogos con información de calidad se puede permitir a las familias y comunidades prevenir las uniones tempranas; y, sobre todo, ha ayudado a las niñas y adolescentes a tener más herramientas para enfrentar las condiciones que les hacen vulnerables a esta problemática.

A través del proceso formativo que iniciarán las niñas y adolescentes esperamos contribuir a la reducción de la vulnerabilidad y exposición de ellas ante las uniones antes de cumplir los 18 años. Focalizaremos el logro de competencias y habilidades fomentando la construcción de un “plan/proyecto de vida”, es decir, este será un proceso en el cual ellas irán conociendo, aprendiendo y desarrollando sus capacidades de niñas y adolescentes ante la vida y sus contextos.

Las chicas podrán fortalecer su autoestima, reconocerse como titulares de derechos, definir objetivos personales; conocer los riesgos que les pueden distanciar de lograrlos [uniones tempranas, violencia, embarazo, deserción escolar]; reconocerán las normas sociales de género y cómo enfrentarlas en su vida cotidiana, tendrán elementos para tomar decisiones y valorar las consecuencias positivas o negativas de estas; comprenderán la importancia de completar su educación secundaria y continuar su formación técnica o profesional, de comunicar sus ideas y emociones.

A modo general, los manuales de contenido son tu herramienta principal y resumen de los conceptos y análisis que desarrollarás en cada módulo. Te brindarán la posibilidad de tener un repositorio con información filtrada, revisada y aprobada para el trabajo con las niñas y adolescentes integrantes de los Clubes de chicas.

A su vez, tendrás un panorama general del proceso de aprendizaje planteado, las competencias específicas que las chicas lograran desarrollar gracias a todo el programa de formación como a cada módulo.

#### **5. Presentación del Módulo I: Creciendo juntas**

El módulo I es el primer contacto del Programa de formación con las niñas y adolescentes de los Clubes. Tiene un rol importante para atraer y ser una carta de presentación del proceso formativo que vivirán dentro del Club. Las chicas esperan vivir y experimentar espacios de entretenimiento. En definitiva, el módulo I es un reto no solo por el inicio formativo, sino que este se realizará de modo virtual.

Las sesiones virtuales ofrecerán la oportunidad de conectarse y vincularse con las chicas desde un espacio en el que probablemente se sientan más cómodas y menos observadas.

Todo este preámbulo es para aportar a visualizar un contexto que va más allá de solo los conceptos que se desarrollarán sino de dar especial importancia a la metodología y apropiación con que se presenten los temas, conceptos y análisis. Es por ello, que leer y comprender este manual es clave para ayudarte a tener un mayor control temático y escénico con las chicas.

Este primer módulo desarrolla las bases que fundamentan todo el proceso formativo; es decir, se abordará sobre la certeza que requieren las chicas de que merecen calidad de vida, gestionar una visión de futuro con base a sus derechos y no a un conformismo basado en las condiciones de pobreza o violencia que probablemente algunas estén experimentando de modo personal o en sus entornos.

En pocas palabras, el módulo I sienta las bases para que las chicas fortalezcan su autoestima, autoeficacia y enfoque de derechos humanos. Estos elementos serán una ante sala para que las chicas se visualicen a futuro y conozcan de modo general qué es un plan de vida. El módulo I posicionará estos ejes temáticos para abrir camino al resto de módulos en los que compartirán los escenarios, desafíos, obstáculos y estrategias que las chicas deben tomar para prevenir el unirse o casarse antes de los 18 años.

Por lo tanto:

Debes leer los objetivos, competencias y habilidades e indicadores de éxito del módulo I para homogenizar tu ejecución con los objetivos esperados del programa de formación. Del mismo modo, poner especial énfasis en la comprensión de los conceptos y análisis referidos a los temas centrales del módulo.

En este manual de contenido, es importante que sepas que después de cada contenido temático hay una sección de ejercicios para ti como mentora. Han sido ubicados en este manual para ayudarte a poner en práctica lo aprendido y al mismo tiempo puedas experimentar algunos de los ejercicios que las chicas posteriormente desarrollarán en sus encuentros sincrónicos o asincrónicos.

Se requiere, además, que veas los videos que se realizarán en las actividades asincrónicas, pues te brindarán una visión más amplia y diversa para tu abordaje con las chicas.

Disfruta este primer paso para la puesta en práctica del primer módulo del Club de Chicas, haz todas las anotaciones que necesites, lee otros documentos que se han generado para el trabajo con las niñas y adolescentes en la República dominicana.

*Es momento de actuar. ¡Adelante!*

## 6. Datos generales del módulo I

<b>Nombre del módulo:</b>	Creciendo Juntas
<b>Cantidad de encuentros sincrónicos:</b>	9 encuentros
<b>Cantidad de actividades asincrónicas:</b>	8 retos del día
<b>Total de horas de estudio:</b>	20 horas, aproximadamente

- 1. Objetivo general del Módulo 1:** Establecer en las chicas participantes conceptos y definiciones comunes favorables al ejercicio de sus derechos, ejercitando la reflexión, el análisis y la aplicación de conocimientos y actitudes que prevengan las uniones o casamientos antes de los 18 años.

### 2. Indicadores de éxito del módulo I:

Niñas y adolescentes:

- Identifican sus fortalezas y puntos de mejora para lograr autoestima.
- Aplican ideas relacionadas con el desarrollo de su autoestima y autoconfianza.
- Aplican ideas relacionadas con el desarrollo de su autoeficacia.
- Nombran al menos 5 de sus derechos como niñas y adolescentes.
- Nombran razones o argumentos sobre la importancia de los derechos en la vida de las niñas y adolescentes.
- Identifican situaciones concretas en las cuales se pone en riesgo el cumplimiento de derechos de niñas y adolescentes.
- Identifican situaciones concretas de sus propias vidas en las que el cumplimiento de sus derechos les permitirá seguir adelante.
- Nombran impactos positivos del cumplimiento y defensa de derechos.
- Las chicas escriben su visión de futuro.

A continuación, se presenta un cuadro que resumen el total de 17 actividades sincrónicas y asincrónicas del módulo I.

		Pretest (asincrónico)	
<b>Módulo #1</b> <b>Creciendo juntas</b>	<b>Capítulo #1:</b> <b>Segura de mí misma</b>	Encuentro #1: <b>Crezcamos juntas</b>	Encuentro de bienvenida y explicación del programa de formación, acuerdos y metodologías de trabajo.
		No hay reto del día	N/A
		Encuentro #2: <b>Llegó mi mejor momento</b>	Se realiza una introducción y desarrollo de conceptos, reflexiones y ejercicios para el desarrollo de autoestima y autoeficacia.
		Reto #2 <b>Video Trivia</b>	Ver este video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VRnmiXLyqKE">https://www.youtube.com/watch?v=VRnmiXLyqKE</a>  Escribir 2 cualidades y su frase de poder en su diario de sueños
		Encuentro #3 <b>Yo creo que sí es posible</b>	Se realizarán reflexiones y ejercicios para el desarrollo de autoestima y autoeficacia
		Reto #3 <b>Trabajo en Diario de sueños</b>	Trivia sobre autoestima y autoeficacia (incluirá ejemplos, casos, verdadero y falso)
	<b>Capítulo #2:</b> <b>Conozco y defiendo mis derechos</b>	Encuentro #4 <b>Mi mejor regalo</b>	Se introduce el concepto e importancia de los derechos humanos de las niñas y adolescentes.
		Reto #4	Escribir en el diario de sueños:
		Video	¿Sobre qué cosas te hizo reflexionar el video?
		Escribir en diario de sueños	¿Qué harás cada vez que alguien te quiera tratar de menos o no cumplir tus derechos?
	Encuentro #5	Afianzaremos los conocimientos sobre los derechos de las niñas y	

		<b>Tengo derecho a ser feliz</b>	adolescentes, quienes son los garantes de sus derechos y se discuten formas de promover y defender sus derechos.
		<b>Reto #5 Escribir en diario de sueños</b>	Llenado de google form: Identificar una chica que ella conozca a la que se le cumplen sus derechos y otra chica a la que no se le cumple ese mismo derecho.  Escribir en el Diario de sueños: Un resumen de 5 derechos que tengo.
	<p>Capítulo #3: <b>Soñando despierta</b></p> <p>Tema: Visión de futuro</p>	<b>Encuentro #6: Echar pa' lante</b>	Abordamos el concepto de visión de futuro, importancia, impacto positivo en sus vidas.
		<b>Reto #6 Video Google form</b>	<p>I. Paso 1: Ver Video de Adriana Macías</p> <p>Paso 2: Responder el Google form:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Cuáles son tus super poderes?</li> <li>● ¿Cuál es el sueño que cumplirás en un año?</li> <li>● ¿Qué puntos crees que debes mejorar para ser cada vez más fuerte?</li> </ul> <p>II. Google form: Primera parte del ejercicio: Construyendo tu visión de futuro</p>

	<p>Capítulo #3 <b>Soñando despierta</b></p> <p>Tema: Visión de futuro</p>	<p>Encuentro #7 <b>Decidiendo mi futuro</b></p>	<p>Iniciaremos el desarrollo del concepto de plan de vida y su conexión con el fortalecimiento de autoestima, autoeficacia y visión de futuro, y como esto apoya a prevenir las uniones tempranas.</p> <p>Presentaremos el proyecto personal: Construyendo un plan de vida. (Explicación de cómo irán construyéndolo en todo el programa de formación en su Diario de Sueños).</p>
	<p>Capítulo #4 <b>Siempre alerta</b></p> <p>Tema: Gestión de la información</p>	<p>Reto antes del encuentro #8</p> <p>Búsqueda de información</p> <p>Envío de información a mentora</p>	<p>Buscarán ejemplos de mensajes y noticias falsas en Facebook.</p> <p>Las llevarán y explicarán en la última sesión (pilas con eso).</p>
		<p>Encuentro # 8: <b>Pilas con eso</b></p>	<p>Encuentro que aborda el impacto del manejo de información y uso de las redes sociales en sus vidas. Apelando al auto cuidado y prevención de las uniones tempranas</p>
<b>Post - test (asincrónico)</b>			
	Celebrando logros	<p>Encuentro # 9 <b>Fiesta de logros</b></p>	Resumen del módulo I y celebración de logros
<b>Resumen módulo 1</b>	Capítulos	Encuentros sincrónicos	Actividades asincrónicas
<b>Total</b>	5	9	8 (6 retos del día + 1 pretest + 1 post test)

## **7. Habilidades y competencias del módulo I**

En general, los Clubes de Chicas deben verse como una estrategia que tiene por finalidad: *promover procesos de aprendizajes (desarrollo de competencias y habilidades para la vida) que facilitarán el empoderamiento de niñas y adolescentes para que estas dispongan de conocimientos y herramientas que les permitan estar menos expuestas a las uniones antes de los 18 años.*

En términos concretos, las actividades por realizar en el marco de los clubes de chicas son actividades que se orientan a facilitar sus procesos de fortalecimiento y desarrollo de 2 competencias importantes para prevenir casarse o unirse antes de los 18 años :

- 1. Evitar relaciones o vínculos que les expongan ante las uniones tempranas.**
- 2. Estar más comprometidas con la continuidad de su educación y formación, y terminar la escuela.**

Estas competencias crean condiciones ante diferentes necesidades y en una misma dirección de potenciar el desarrollo de las chicas para una mejor vida presente y futura.

La primera se orienta a que las chicas resistan y eviten exponerse a esas relaciones y vínculos que conducen o las exponen a unirse antes de cumplir sus 18 años o verlo como ruta de vida y plan futuro; y la segunda, fortalece una ruta alternativa para mantenerlas alejadas de una unión antes de sus 18 años, a través de los procesos de educación y formación continua, fortaleciendo a su vez las herramientas para la vida adulta, personal y laboralmente.

Es importante que sepas que estas dos competencias se desarrollarán a lo largo de todo el programa formativo (desde el módulo I hasta el módulo IV).

Para ejercitar estas dos competencias, las chicas deben poner en práctica otras competencias y habilidades para la vida, por ejemplo, la competencia de tomar decisiones que faciliten sus desarrollo y ejercicio de derechos, la habilidad para imaginar y construir una visión de futuro de sus vidas, la capacidad para adquirir y procesar información importante sobre sus propios desarrollos, o la habilidad necesaria para rechazar la presión social que las empuja a prácticas que las exponen a múltiples riesgos, como las uniones tempranas.

Todas estas habilidades y competencias requieren que las chicas trabajen y fortalezcan las bases de su autoestima, desarrollando una autoimagen y autoconcepto positivos de sí mismas, y a la vez

fortaleciendo su capacidad de pensamiento crítico y autoeficacia para enfrentar los distintos contextos y adversidades, y aprovechar sus fortalezas y oportunidades.

## **A. Competencias y/o habilidades: una nota práctica para la implementación en los Clubes**

Antes de pasar a la presentación de habilidades y competencias de este Módulo I, es importante detenernos y aclarar algunas ideas y conceptos alrededor de estos dos términos que se usan frecuentemente en los procesos de educación formal o no formal, e incluso en los procesos de desarrollo social y comunitario.

Mientras algunos libros o artículos diferencian las habilidades como algo más técnico y físico de realizar, y sitúan la competencia como la acción específica -técnica o no- que requiere la integración de conocimientos, habilidades y actitudes y valores; hay otros que hablan de las habilidades como algo que se aplica a la vida en general, y las competencias, como algo específico o particular. Todas las distintas propuestas conducen a un mismo lugar cercano cuando hablan de habilidades o competencias: la capacidad de hacer algo bien. Y, además, si se puede observar y se puede medir, es posible mejorar y aumentar esa capacidad de hacer algo bien y hacerlo aún mejor.

En nuestro caso, cuando decimos: desarrollo de habilidades o competencias en el marco de los Clubes de Chicas nos referimos a:

***El hecho observable y concreto en las chicas de realizar una determinada acción positiva para su vida de forma consciente e intencionada, aprendida gracias a su participación en el Club.***

Por ejemplo, una opinión favorable al ejercicio de sus derechos, la organización y priorización de acciones para permanecer en la escuela, la expresión de posibles medidas de prevención de las uniones o casamientos de las chicas antes de los 18 años, la expresión y comunicación de sus visiones de futuro, entre otras posibles expresiones observables y relacionadas con los contenidos. Estas podrán registrarse en las actividades sincrónicas o asincrónicas.

Para el Módulo I se han definido siete (7) principales habilidades que combinadas entre sí y ejercitadas en distintas realidades favorecen el ejercicio positivo de derechos desde las chicas participantes.

Las siete habilidades definidas para el módulo I, son:

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 1. Comunicación        | 5. Empatía       |
| 2. Pensamiento crítico | 6. Participación |
| 3. Toma de decisiones  | 7. Cooperación   |
| 4. Autogestión         |                  |

Antes de explicar cada una de estas 7 habilidades, es importante reconocer que existen cuatro dimensiones del aprendizaje en las personas.

En pocas palabras si juntamos estas cuatro dimensiones en una persona, podemos decir que esa persona ha desarrollado una competencia. Es decir, si sabe, sabe hacerlo, lo hace para sí y lo comparte con los demás.

Mira este resumen que planteó el Informe Delors (UNESCO 1996):

<b>1. Aprendiendo a SABER</b>	<b>2. Aprendiendo a HACER</b>
Este incluye el desarrollo de habilidades que involucran la concentración, la memoria y el pensamiento, así como un énfasis en el desarrollo de la curiosidad y el deseo de tener una mejor comprensión y entendimiento del mundo en el que se vive, y la manera en que viven las otras personas	Esta dimensión considera cómo los niños, niñas y adolescentes pueden ser apoyados para poner en práctica aquello que han aprendido, aquello que saben; y cómo los procesos educativos pueden ser adaptados para acercarse a los mundos laborales. Es aprender a hacer en distintos contextos reales.
<b>3. Aprendiendo a SER</b>	<b>4. Aprendiendo a VIVIR JUNTO A OTRAS PERSONAS</b>
Esta dimensión implica considerar el aprendizaje en sí mismo como una fuente de apoyo para lograr la autorrealización, crecimiento y desarrollo personal y el empoderamiento de sí mismas. Incluye habilidades cognitivas que combinan factores personales y sociales. Esta es una dimensión que sirve de base y facilita las otras tres dimensiones.	Esta dimensión está vinculada a la cohesión social, a las expresiones de ciudadanía y ejercicio de derechos, a las participaciones activas y significativas en las dimensiones sociales (familia, comunidad, sociedad, escuela, grupos, redes). También incluye los aspectos que trascienden el cambio individual al cambio social y colectivo.

Estas dimensiones reconocen que los procesos de aprendizajes de las personas ocurren en distintos momentos y niveles, y en el cuadro anterior se explican las implicaciones para los procesos educativos desde cada una de ellas.

Ahora, para efectos de la vida de una chica, debemos ver estas dimensiones como procesos que van ocurriendo para que ella aprenda algo, lo ponga en práctica, se sienta segura de sí misma con eso que sabe y pone en práctica, y todo eso le permita convivir mejor en comunidad.

Analizando las dimensiones en la vida las chicas, primero se conocen las cosas, se aprenden conceptos y definiciones -formal o informalmente- y se diferencian de otras cosas. Esta dimensión es el SABER. Por ejemplo, las chicas aprenderán conceptos y definiciones sobre sus derechos, su autoestima, su autoimagen, y su visión de futuro. Por eso es tan importante preguntar en los encuentros a las chicas que saben sobre estas cosas, antes de iniciar. Es reconocer todo aquello que ya han aprendido por otros medios, en otros espacios y en otro tiempo.

Luego, con aquellas cosas que saben, enfrentan las realidades y escenarios de la vida diaria, es decir, ponen en práctica en distintas situaciones lo que saben sobre sus derechos, su autoimagen y autoconfianza y su visión de futuro. Una chica que sabe que tiene el derecho a vivir sin violencia, toma consciencia sobre la importancia de evitar la violencia y busca maneras para hacerlo. Es decir, pone en práctica los derechos en su vida. Esta dimensión es el SABER HACER, es usar los conceptos, definiciones, descripción verbal de las acciones, y aplicarlas en la vida para lograr algo.

Paralelamente, junto a todo lo que se va aprendiendo y haciendo, se van fortaleciendo la identidad y la autoestima y autoimagen de las chicas. Saber algo o saber hacer algo, genera confianza para aprender otras cosas, y facilita conectar lo nuevo que se aprende con esas cosas que se han aprendido o puesto en práctica antes. Este proceso es muy importante porque genera el ambiente para que las chicas puedan y quieran aprender nuevas cosas que favorecen sus desarrollos y vidas desde el ejercicio de derechos, y, además, para que las chicas se atrevan y sientan confianza en poner en práctica las cosas que saben. Esta dimensión es la del SER.

Y finalmente, la dimensión de saber vivir con otras personas. Esta dimensión es la desarrollar una manera pacífica, cordial, respetuosa y desde la propia identidad, una manera de coexistir con otra gente. Si lo ponemos en perspectiva de la vida de las chicas, es la dimensión en la que aprenden a gestionar y llevar sus vidas en los distintos contextos en que viven, procurando una vida mejor. Y al mismo tiempo, reconociendo la vida y derechos de las otras personas a vivir plenamente, igual que ellas.

## **B. Cuadro resumen de las principales habilidades y competencias a desarrollar en el Módulo I.**

## Módulo I – Creciendo juntas

<b>Objetivos del Módulo I</b>	Establecer en las chicas participantes conceptos y definiciones comunes favorables al ejercicio de sus derechos, ejercitando la reflexión, el análisis y la aplicación de conocimientos y actitudes que prevengan las uniones o casamientos antes de los 18 años.		
<b>Competencias generales</b>	Evitarán relaciones y vínculos que las exponen a vulnerabilidades frente a las uniones tempranas	Estarán más comprometidas con la continuidad de su educación y formación Terminarán la escuela	
<b>Habilidades y competencias específicas</b>	<b>Para la vida</b>	<b>Básicas / fundamentales</b>	<b>Digitales</b>
	Comunicación Pensamiento crítico Toma de decisiones Autogestión Empatía Participación Cooperación	Lectura de textos cortos - Interpretación Análisis de contenidos Identificación, elaboración y registro de ideas Organización de ideas Gestión de la información	Activación de equipos digitales Utilización de plataformas digitales de aprendizaje Interacción colectiva e interpersonal usando aplicaciones virtuales
<b>Actividades del módulo para lograr las habilidades y competencias</b>	19 actividades sincrónica y asincrónicas que incluyen:  Construcción de conceptos – Aplicación de conceptos a casos específicos – Reflexión dirigida – Diálogo entre pares – Videos – Testimonios – Construcciones individuales y colectivas – Juegos – Trivias – Diario de sueños		
<b>Monitoreo de aprendizajes y logros de las habilidades y competencias</b>	Cuestionarios de monitoreo al inicio y al final del módulo – Juegos virtuales de niveles (progresivo) Análisis de redacciones y escritos – Escala de prioridades en la vida – Trivias – Cuestionarios y juegos interactivos sobre aprendizajes significativos – Valoraciones cualitativas individuales y colectivas		

### C. Descripción de las siete habilidades y competencias para el Módulo I

Cada descripción de las habilidades y competencias centrales del Módulo I incluye:

- Lo que se entenderá por la habilidad o competencia
- Qué tipo de actividades se realizarán para desarrollarla y fortalecerla
- Un gráfico que incluye palabras clave en las cuatro dimensiones del aprendizaje arriba descritos. El gráfico, si se lee en el sentido del reloj, comenzando en SABER, muestra las palabras que ilustran lo que se espera con los encuentros que las chicas hagan de acuerdo con cada una de las dimensiones.

Por ejemplo,

### **Habilidad: COMUNICACIÓN**

- **SABER:** conocen y diferencian conceptos.
- **SABER HACER:** interpretan cosas que otras personas comunican y también presentan acciones que ellas mismas comunican a otras.
- **SER:** sube el nivel, expresan sus ideas y pensamientos y debaten, es decir, argumentan con otras personas o posiciones distintas.
- **VIVIR:** conectan distintos elementos y personas desde la comunicación, y además, se involucran; por ejemplo, en una acción de prevención de las uniones o casamientos antes de los 18, o bien de permanencia en la escuela.

### **Comunicación**

La comunicación es una habilidad interpersonal y tiene lugar en las relaciones sociales, entre dos o más personas. Es una habilidad particularmente esencial para la interacción y desarrollo personal y colectivo.

Es el acto de compartir informaciones y significados de esas informaciones a través de los distintos lenguajes que existen, y desde distintos códigos posibles (escritos, orales, gráficos, etc.). Para que esta se desarrolle se requiere de los contextos sociales y de las interacciones sociales. Es particularmente importante crear espacios para que las chicas puedan ejercitarse sin temores ni limitaciones de expresión alguna, aun cuando esto parece ser posible para la mayoría de las personas en el mundo, no es así; muchas niñas, adolescentes y jóvenes no cuentan la libertad y condiciones para comunicarse libre y sin violencia.

La comunicación es clave en el ejercicio y desarrollo de otras habilidades y competencias en la vida de las chicas, por ejemplo, de la negociación, la cooperación o la participación, y también la expresión de sus emociones, el compartir sus metas y sus ideas y planteamientos de rechazo a las cosas que les afectan o puedan afectarles.

### ***Para desarrollar y fortalecer la comunicación vamos a:***

Buscar distintos tipos de noticias e informaciones, establecer objetivos de la comunicación desde cada una de las chicas (que quieren lograr), diferenciar distintos tipos de canales, códigos y plataformas para

comunicar, identificar fortalezas y áreas de desarrollo en la comunicación, analizar expresiones violentas y no violentas de la comunicación, construir alternativas de comunicación efectiva, entre otras acciones.

### **Pensamiento crítico**

El pensamiento crítico es una habilidad instrumental que conduce a logros en el desarrollo académico, tanto como en el desarrollo social e interpersonal; plantea elementos que permiten el entendimiento de las cosas y las situaciones, el cuestionamiento y crítica a las mismas, y el desarrollo y la construcción de propuestas que permiten un mejor estado de vida propia y colectiva.

#### ***Para desarrollar y fortalecer el pensamiento crítico vamos a:***

Ejercitar las preguntas y la forma en que se hacen preguntas, entendiendo que las preguntas son un punto de partida para abrir la mente a distintas posibles respuestas, a distintas percepciones y concepciones del mundo. En este particular, preguntas que favorezcan el pensamiento, más que respuestas cerradas de si o no. Preguntas que animen la creatividad y el desarrollo a partir de conocimientos propios y colectivos en las chicas. También se buscará promover el diálogo y el debate, animar respuestas o rutas alternativas a las existentes, escuchar distintos puntos de vista, analizar causas y consecuencias, articular elementos e información en un mismo momento o situación sobre los contenidos de los encuentros.

### **Toma de decisiones**

La toma de decisiones es la habilidad de escoger entre dos o más cursos de acción frente a una determinada situación, estableciendo un balance entre los riesgos y beneficios que la selección de una u otra ruta implica en la vida propia, y la vida de las otras personas alrededor. Esta habilidad requiere de varios elementos, entre ellos el establecimiento de criterios razonados, es decir, porque decidimos como decidimos, la proyección de consecuencias, la capacidad de llevar adelante la ruta escogida, y la sostenibilidad de las decisiones tomadas. También implica tener claras las limitaciones de tiempo e información que tenemos para tomar la decisión, las propias creencias y valores y la disposición para defender nuestras propias visiones de vida.

#### ***Para desarrollar y fortalecer la toma de decisiones vamos a:***

Identificar decisiones clave en la vida de las chicas, dialogar sobre las consecuencias de tomar distintos tipos de decisiones, planificar los posibles elementos a tomar en cuenta para decidir sobre aspectos específicos (escuela, noviazgos, trabajo, uniones tempranas, embarazos, etc.), establecer prioridades de cada chica en su vida y el tipo de decisiones que eso requiere, jugar juegos de roles y analizar casos hipotéticos de toma de decisiones.

## **Autogestión**

La autogestión es una habilidad clave para la vida. Implica el autocontrol de sí mismo, es decir, la capacidad individual de regular comportamientos, emociones, sentimientos e impulsos. Incluye entonces, además del autocontrol y la autoeficacia<sup>1</sup>. Y se fortalece desde la sana autoestima como reflejo del amor propio, un positivo autoconcepto y una visión de futuro por la cual vale la pena autogestionar distintos elementos en la vida. La autogestión también se desarrolla y fortalece desde una alta resiliencia<sup>2</sup>.

### ***Para desarrollar y fortalecer la autogestión vamos a:***

Identificar emociones que limitan y energizan la vida, diferenciar vulnerabilidades de riesgos, reconocer las conductas y emociones que apoyan la visión de futuro propia, identificar los recursos propios y apoyos para salir adelante en la vida, construir rutas de respuesta ante situaciones y eventualidades y establecer redes de comunicación y acción a nivel local entre las chicas.

## **Empatía**

La empatía es la habilidad de comprender las situaciones y los sentimientos de las otras personas y ser capaz de re-experimentarlos en una misma, es decir, ponerse en los zapatos de esa otra persona, reconocer sus procesos, validar sus sentimientos o historias aun cuando no se han experimentado a nivel personal, sin juzgar, atacar o menospreciar. Esto requiere un nivel tal que permita identificar aspectos clave que afectan a la persona que experimenta directamente el sentimiento, sin establecer juicios. Es reconocer el sentimiento de la otra persona y procurar el apoyo a ella para salir adelante en la vida.

La empatía, siendo una habilidad que se desarrolla en las etapas de la infancia, requiere de muchas interacciones sociales, de modelos de ejercicio de empatía con las situaciones y realidades de otras personas, del respeto por la visión y realidades particulares de cada persona, y, sobre todo, del reconocimiento de las emociones y sentimientos como una parte esencial de la vida.

### ***Para desarrollar y fortalecer la empatía vamos a:***

---

<sup>1</sup> Autoeficacia: Se refiere a la confianza que tenemos para lograr algo, se relaciona con nuestra capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar los resultados propuestos y lograr el éxito de nuestros proyectos.

<sup>2</sup> Resiliencia: capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc

Implementar diálogos basados en testimonios de vida, ejercitar el análisis de situaciones hipotéticas de chicas, analizar videos cortos, entrevistar a otras chicas, construir posibles soluciones a situaciones específicas e identificar las propias situaciones de vida.

### **Participación**

La participación es la habilidad y capacidad de tomar parte en una interacción o proceso social específico, influenciando las decisiones, procesos y actividades que de ello se derivan. En este sentido, la participación es una expresión del empoderamiento individual en la vida familiar, comunitaria y social. Es lo contrario a quedarse sin hacer nada ante aquello que afecta la vida propia.

La participación es una habilidad que comienza a desarrollarse en la primera infancia, cuando comienzan a expresar sus ideas, opiniones, temores, sensaciones, posibles soluciones e incluso gustos, es por ello por lo que es tan importante acompañar estos procesos de opinión y participación de niñas y niños y adolescentes, sobre todo desde el reconocimiento de su derecho a decir y proponer sobre aquellas cosas que tienen consecuencias en sus vidas.

#### ***Para desarrollar y fortalecer la empatía vamos a:***

En este Módulo I, las interacciones interpersonales y colectivas de las chicas en los debates, diálogos y conversaciones sobre los contenidos serán ejercicios de participación en si mismos. Es probable que algunas de las chicas no expresen sus ideas y argumentos en la vida cotidiana, entonces, el club será un espacio para que puedan opinar y participar de los contenidos en al colectividad. Por otro lado, algunas de las actividades asincrónicas promoverán la expresión sobre cómo pueden lograr vidas más plenas y seguras, y ese momento es una acción de participación en tanto será compartida en el club con las otras chicas. En perspectiva, el club es un espacio seguro de ejercicio y entrenamiento de la participación.

### **Cooperación**

La cooperación es la habilidad de ejecutar un acto o proceso que implica trabajar con otra u otras personas para alcanzar un objetivo común. Es una habilidad clave para poder convivir en comunidad, trabajar, hacer frente a la adversidad y ejercitar la eficacia colectiva, es decir, reconocer que es posible hacer frente a una problemática común o compartida si los recursos y las habilidades de cada persona en un mismo grupo se integran y armonizan. También supone la articulación de emociones, valores comunes, confianza y compromiso entre las partes que cooperan.

#### ***Para desarrollar y fortalecer la cooperación vamos a:***

Ejercitar el trabajo en equipo, identificar condiciones y valores comunes, desarrollar juegos de pares y colectivos, conocer las realidades de otras personas, modelar articulación de capacidades individuales para una meta común, promover la retroalimentación a las ideas, construir mecanismos de seguimiento y apoyo entre pares.



## 8. Desarrollo de los temas para el módulo I

Ahora sí, a continuación, encontrarás los conceptos que serán desarrollados en los 9 encuentros y 7 retos del módulo I. Comprender los conceptos, los mensajes y recomendaciones de abordaje fortalecerá tus habilidades de facilitación del módulo, podrás tener mayor control y confianza en el manejo del grupo y las asignaciones destinadas.

Este capítulo también incluye algunos ejercicios para que los realices tú como mentora y así puedas afinar y poner en práctica los conceptos desarrollados. Algunos de estos ejercicios coinciden con los que realizarán las chicas al cursar el módulo. Realizar los ejercicios favorecerá tu conexión, interacción y aporte a las chicas cuando ellas realicen sus propias tareas (retos del día).

### 1. Acuerdos de Convivencia

El abordaje de acuerdos de convivencia más que un tema es una reflexión importante para ti y unos acuerdos que deberás desarrollar en el primer encuentro pero que probablemente tendrás que ir repitiendo a lo largo de todo el Programa formativo.

Si analizas desde la primera palabra, le denominamos acuerdo y no reglas o normas ¿por qué? Porque mientras las chicas más participen en la construcción de esas normas de comportamiento, más se sentirán comprometidas.

A su vez, la relación que generen con el curso y contigo será de colectividad y comunidad, mientras que, si tú pones las reglas, entonces estarás fomentando una relación de poder similar a la que viven en la otros espacios como la escuela o la, casa.

Esto tiene un impacto en la libertad o espontaneidad que ellas puedan tener al momento de participar.

Otro aspecto importante es que, cuando le llamamos acuerdos tú puedes volver a hacerle un llamado cuando se estén incumpliendo y puedes recordarles que lo decidieron todas juntas y que por ello todas son (somos) responsables de cumplirlos.

Cuando se están construyendo los acuerdos de convivencia, tú debes proponer el punto de partida y poco a poco ir encaminando las propuestas hacia los elementos básicos que deben estar presentes.

Estos elementos básicos deben ser:

1. Participar en todos los encuentros
2. Hacer los retos de cada día
3. Mantener la cámara encendida
4. Opinar
5. No burlarse de las opiniones de las otras
6. No juzgar a las otras chicas, sino apoyarlas
7. Estar en un lugar cómodo y sin mucho ruido al momento de los encuentros

8. No contestar teléfono o recibir visitas durante el encuentro
9. Confidencialidad: Es decir, no contar a otras personas lo que las chicas compartan dentro del Club.

En el caso de la confidencialidad es importante que interiorices esta reflexión:

Si bien es importante que las chicas compartan sus historias para evidenciar que se está abordando temas reales, no se debe promover que una participante cuente una situación, es decir que de detalles, de algo que aún le afecte emocionalmente o que le ponga en peligro. Aun cuando la persona desee hacerlo, se le puede indicar que tienes disposición para escucharla y que te reunirás con ella en otro lugar.

Si la chica insiste en compartir alguna historia personal muy delicada, puedes indicarle que la llamarás luego de la sesión para charlar o tu otra colega la llamará en ese momento. En una modalidad virtual es mejor evitar casos muy privados pues no sabemos si al otro lado de las pantallas haya alguien grabando.

Si es un caso de índole legal se debe aclarar que se buscará asesoría y apoyo institucional.

Con tu equipo de trabajo (mentora, psicóloga y coordinadora) pueden hacer una lista más amplia; pero recuerda, que la idea es que ellas vayan proponiendo los acuerdos y ustedes guiándolas. Una vez tengas todos los acuerdos de convivencia de tu Club, puedes añadirlas en una diapositiva y presentarlas diariamente antes de cada encuentro.

## 2. Autoestima

### Mensajes claves:

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

- **¿Por qué hablar de autoestima en los Clubes de niñas?**

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

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

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

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

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

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

Otro punto importante es que debemos ser muy cuidadosas con este tema, porque a veces caemos en una trampa mental o a partir de manipulaciones, en las cuales creemos que estamos tomando la mejor decisión y lo que realmente está ocurriendo es que es un efecto a corto plazo pero que nos daña a largo plazo.

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

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

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

- **Concepto**

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

**Autoestima:** *Es cómo nos valoramos y cómo nos sentimos con nosotras mismas. Incluye la capacidad para amarnos y aceptarnos tal como somos.*

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

- **¿Cuándo se forma el autoestima?**

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

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

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

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

- **¿Por qué es importante el autoestima en las niñas y adolescentes?**

Los seres humanos tenemos dos grandes momentos de cambios radicales:

1. Desde la fecundación hasta los 2 años tenemos cambios físicos, mentales y emocionales enormes.

2. La segunda etapa es la adolescencia. Esta fase marca una transformación del cuerpo, los órganos internos como el cerebro y las emociones.

Es en la adolescencia cuando tienen mayores oportunidades de relacionarse con otras personas fuera de su familia, salen a un mundo nuevo, conocen emociones fuertes como la amistad, el amor, la ira, el miedo.

Es por esta razón que una buena autoestima es fundamental en esta etapa, pues será un pilar importante que les ayude a enfrentar esas diversas emociones y situaciones cotidianas o complejas.

- **Autoestima y Uniones tempranas**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Técnicas importantes**

**Los mensajes claves que encontrarás a continuación están ubicados con el fin de brindarte ideas centrales que te permitan desarrollar las actividades durante los encuentros sincrónicos o conversaciones y seguimientos asincrónicos.** Algunas de estas técnicas o mensajes te aparecerán dentro de la guía de facilitación del módulo I; es decir, se incluyen en las reflexiones que deberás realizar en algunos encuentros.

- **Técnica: Frase de poder**

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

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

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

Algunos ejemplos de frases de poder son:

1. Me amo y quiero solo cosas positivas para mi vida.
2. Soy una persona valiosa, capaz, creativa.
3. Algunas veces podré fallar, pero siempre seguiré luchando.
4. Soy la persona que más amo.
5. Esforzarme por mis estudios me ayudará a graduarme y ser una profesional.

- **Tips para desarrollar y fortalecer el autoestima y autoconfianza en las adolescentes de los clubes de chicas**

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

- **¿Cómo podemos saber cuándo una chica tiene una autoestima adecuada?:**

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

1. Está orgullosa de sus logros.
2. Reconoce los puntos que debe mejorar, pero no se siente avergonzada de ellos.
3. Afronta nuevos retos con entusiasmo.
4. Intenta mejorar su vida de manera positiva.
5. Se quiere y se respeta a sí misma.
6. Rechaza toda actitud negativa hacia ella.

7. Reconoce los logros de los demás y toma en cuenta lo que puede adaptar a su vida.
8. Valora lo que otras personas opinan, y lo asume solo si le es beneficioso.

● **¿De qué forma nos damos cuenta cuando una chica tiene autoestima a baja?**

1. Desprecia sus cualidades.
2. Constantemente expresa opiniones negativas o burlas de sí misma.
3. Otras personas influyen en ella con facilidad.
4. Se frustra fácilmente.
5. Prefiere no hablar ni participar en actividades colectivas.
6. Actúa a la defensiva.
7. Culpa a los demás por sus debilidades.
8. Se compara negativamente con las demás.
9. Prefiere no intentar los retos para evitar perder .

● **Detectando las decisiones positivas en sus vidas**

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

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

El filtro principal debe volver a las preguntas valorativas sobre el impacto en sus vidas: ¿me favorece? ¿me hará bien ahora y después? ¿Me pone en peligro?

A continuación, presentamos algunos ejemplos de decisiones que aparentan ser positivas pero que no lo son, así como su alternativa para cambio

Este ejercicio es muy importante para ti, para que puedas aumentar tu nivel de análisis, reflexión y reacción cuando estés con las chicas. Al hacer este ejercicio pondrás más atención a cómo las chicas se autoafirman correctamente y no están sentando su amor propio sobre bases equivocadas.

<b>Decisiones positivas que demuestran buena autoestima y autoconfianza</b>	<b>Decisiones que parecen positivas, pero no lo son</b>
Priorizar tus estudios, identificando fuentes de apoyo como becas o trabajos de medio tiempo que no afecten el asistir a la escuela y no te pongan en peligro.	Trabajar y ganar dinero dejando de estudiar.

Darse la oportunidad de conocer amigos o tener novios, pero sin tener sexo.	Tener un novio con el que haces cosas que te ponen en riesgo.
Evitar tener un novio adulto.	Tener un novio adulto.
Querer verme bien para mí sin querer ser igual al resto.	Querer verme bien para los demás sin pensar en mí primero.
Sentirme más atractiva o importante sin importar el precio de la ropa que use.	Sentirme más atractiva o importante porque compro ropa cara.
Irme a disfrutar de la playa o una fiesta, siempre y cuando tengo el permiso de mis padres.	Irme a disfrutar de la playa o una fiesta, pero a escondidas de los padres.
Ir de paseo y hacer cosas que me gustan, pero sin dejar de ir a la escuela o hacer mis tareas de la escuela y del hogar.	Ir de paseo y hacer cosas que me gustan, pero olvidándome de ir a la escuela o hacer mis tareas de la escuela y del hogar.
Experimentar cosas nuevas que ayudan a lograr tus metas y visión de futuro.	Experimentar cosas nuevas que limitan tu desarrollo o tu permanencia en la escuela
Defiendes tus derechos y evitas ponerte en riesgo.	Defiendes tus derechos, pero te pones en riesgo.
Tomas decisiones sobre tu cuerpo, informándote de las consecuencias para tu vida presente y futura.	Tomas decisiones sobre tu propio cuerpo, pero sin estar informada de los riesgos y consecuencias de esas decisiones en tu vida.

### • Ejercicios para mentoras

1. Escribe tu propia frase de poder
2. Escribe 3 frases de poder que ayudarías a realizar para 3 chicas (no repetir las que están arriba de ejemplo)
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
3. Escribe 2 ejemplos adicionales de decisiones que parecen positivas y no lo son y 2 ejemplos de decisiones verdaderamente positivas.

Decisiones positivas que demuestran buena autoestima	Decisiones que parecen positivas, pero no lo son

4. Escoge tres chicas adolescentes que conozcas y escoge 3 de las recomendaciones que aparecen en el listado para fortalecer la autoestima

Nombre o seudónimo de la chica	Aspecto que fortalecer en su autoestima	Tips seleccionados del listado

- **Recomendaciones para el abordaje de la autoestima con las chicas**

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



### 3. Autoeficacia

#### Mensajes claves:

- Autoeficacia es: la sensación de seguridad que cada persona tiene porque se siente capaz de realizar algo.
- Mientras más capaz te sientas de superar una situación, mayor esfuerzo pondrás para lograrlo.
- Tener una alta sensación de eficacia en las chicas, les permitirá sentirse más empoderadas para enfrentar cualquier obstáculo.
- Mientras más alta sea la sensación de autoeficacia en las chicas serán menos susceptibles a caer en las manipulaciones de los hombres adultos.

- **Concepto<sup>3</sup>**

Se refiere a la confianza que tenemos para lograr algo, se relaciona con nuestra capacidad para hacer bien las cosas, alcanzar los resultados propuestos y lograr el éxito de nuestros proyectos.

La autoeficacia se logra a través de una serie de creencias que tienen todas las personas con respecto a su propia capacidad de lograr o no lograr alguna cosa. Es una construcción mental - emocional, por ello es variable; es decir, aumenta o disminuye según las experiencias de éxito o de fracaso que la persona va teniendo, el estado fisiológico de la persona y la percepción de dominio de la situación.

Básicamente, cuanto más capaz se sienta la persona de superar una situación, mayor esfuerzo pondrá en lograrlo, mayores aprendizajes será capaz de incorporar y mayores éxitos tendrá. Como consecuencia, tendrá mayor autoeficacia.

Para lograr fortalecer su eficacia la persona debe desarrollar una capacidad de resistencia ante el fracaso y dominar sus diferentes estados emocionales, así como de las reacciones como la ansiedad, estrés o depresión ante las diversas circunstancias que afrontan en el transcurso de la vida.

*Cuanto más capaz se sienta la persona de superar una situación, mayor esfuerzo pondrá en ello, mayores aprendizajes será capaz de incorporar y mayores éxitos tendrá.  
Como consecuencia, tendrá mayor autoeficacia.*

**UNESCO. 2020**

---

<sup>3</sup> Este capítulo ha sido tomado y adaptado de: Guía 3: Capacitación en habilidades blandas para personas con discapacidad, sección Autoeficacia. UNESCO 2020

- **Autoeficacia y prevención de las uniones tempranas**

El que las chicas se casen o se unan antes de los 18 años tiene diversas causas y factores agravantes, uno de ellos es el nivel o la sensación de autoeficacia de las chicas. Existen dos grandes formas de analizarlo:

1. Las chicas acceden a una relación con un hombre adulto porque no se sienten capaces de enfrentar la vida que están llevando.
2. Las chicas acceden a una relación con un hombre adulto porque se sienten capaces de enfrentar una relación adulta y asumir roles adultos

Ambas situaciones evidencian la necesidad urgente de dirigir el fortalecimiento de una autoeficacia realista y con conocimiento concreto de los límites y alcances de cada persona en las diferentes etapas de su vida.

En pocas palabras, la segunda situación presentada arriba, es una autoeficacia irreal o un espejismo; como resultado muchas veces, de una manipulación de los hombres adultos para hacerle creer que pueden ser y asumir responsabilidades de adultas.

Otro agravante es que muchas provienen de hogares donde las obligan a asumir roles de madres o proveedoras, por lo tanto, esa autopercepción se fortalece y se consideran mujeres capaces de tomar esa posición de poder en un hogar.

Es por ese motivo que los ejercicios y reflexiones alrededor de la autoeficacia deben ser encaminados a apoyarlas a reconocer sus fortalezas, pero también sus límites, a comprender que cada etapa tiene logros y límites, que eso no está mal, sino que es parte del crecimiento personal.

Obviamente es una línea muy fina, en la cual no debemos asumir un discurso que las haga perder fuerza y poder personal, al contrario, parte de la fuerza personal incluye prevenir situaciones que les pondrán en riesgo.

Debemos ser muy cuidadosas en no limitar a las chicas, debemos permitirles y animarlas a soñar y creerse capaces de tener una vida libre de verdad y no a través del dinero o permisos de un hombre, motivarlas a verse viajando, saliendo de paseo solas o con sus amigas y familia, teniendo su propia casa, disfrutando de muchas oportunidades que no pasan por casarse primero, mostrarles las tantas oportunidades que tienen para brillar.

- **Frases de poder para Autoeficacia**

Al igual que en el fortalecimiento de la autoestima, para lograr la autoeficacia es importante tener frases de poder. Recuerda que las frases de poder son palabras que permiten a nuestro cerebro repetir y aprender el comportamiento que queremos lograr.

Mientras más repitas una frase, más tu cerebro la incluirá en su razonamiento, más creerás y lo lograrás.

Ejemplos de frases de poder para autoeficacia:

1. Yo quiero y yo puedo. Soy capaz de hacerlo
2. Confío en mí y en mi capacidad de lograr mis sueños
3. Siempre voy a intentarlo y dar lo mejor de mí para lograrlo
4. Si puedo soñarlo, puedo lograrlo
5. Creo en mí, amo mi fuerza interior

#### • Elementos que debilitan la autoeficacia

Así como hay frases de poder que fortalecen la autoeficacia, también existen elementos internos y externos que debilitan la autoeficacia en las chicas.

Recuerda que mientras más conscientes estén sobre el impacto positivo o negativo que pueden tener sus propios pensamientos, los consejos amistades, palabras o comportamientos de sus familias, más capaces serán de prevenir lo que les haga daño.

Es decir, un trabajo importante para desarrollar la autoeficacia es ayudarlas a desarrollar un pensamiento crítico, que sean capaces de evaluar un consejo, frase u opinión y saber si les hace bien o les hace mal.

Por lo tanto, mientras más seguras estén de sus capacidades y más críticas sean a las expresiones del resto de personas, menos impacto negativo habrá hacia ellas.

Por ejemplo: las críticas y burlas dañan la sensación de autoeficacia. Pero si las chicas saben analizar esas críticas o burlas simplemente las descartarán y no les darán cabida en sus mentes, incluso, evitarán a esas personas en sus vidas.

#### • Ejercicios

1. Escribe 3 frases de poder que fortalezcan la autoeficacia

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Escribe 2 frases o expresiones comunes que debilitan la autoeficacia en las chicas

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

3. Responde qué le aconsejarías a una chica ante esta situación; sin menospreciar a la amiga, sino apoyando a ambas a desarrollar autoeficacia

**Chica:** Siempre he soñado con terminar mis estudios y ser una profesional. Quisiera viajar por el mundo, conocer muchos lugares y llevar a mi familia de paseo.

**Amiga 1:** Que bonito sueño tienes, pero eso es imposible. Eres muy pobre, ni siquiera tienes dinero para terminar la escuela secundaria. Lo mejor es que te consigas un hombre que te lleve porque tú sola no lo podrás lograr.

**Tu respuesta:**

4. Video

Te invitamos a ver el corto animado llamado: Piper

Este video también será utilizado dentro del módulo I como un motivador y animador de la autoeficacia en las chicas. Después de ver el video, responde las siguientes preguntas:

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=rr7AWD2PZaI>

Preguntas:

- a. ¿Qué límites logró superar Piper?
- b. ¿Cuál fue el método que usó la mamá de Piper?
- c. ¿Cuál fue el método que usaron los caracoles para ayudar a Piper?
- d. ¿Cómo crees que se complementan ambos métodos para ayudar a Piper?
- e. ¿Qué reflexiones te deja Piper para el trabajo con las chicas?

## 5. Recomendaciones para abordar la autoeficacia con las chicas <sup>4</sup>

Ten en cuenta que: Las habilidades se aprenden en todo momento y lugar, en todas y cada una de las situaciones en las que las otras personas se ven implicadas diariamente; por lo tanto, la orientación debe darse en todos los momentos en que nos relacionamos y comportamos socialmente con las chicas. Debes estar atenta no solo en el encuentro de autoeficacia, sino en todos los módulos y diálogos con las chicas.

---

<sup>4</sup> Este capítulo ha sido adaptado de: Guía 3: Capacitación en habilidades blandas para personas con discapacidad, sección Autoeficacia. UNESCO 2020

Motivar el aprendizaje significativo: Cualquier aprendizaje tiene que estar precedido de una motivación que es a su vez el motor que facilita la predisposición al aprendizaje. En muchas ocasiones, la motivación es la anticipación de los beneficios que le vas a reportar a la persona. Una tarea sencilla, una búsqueda de información en casa, hablar con personas profesionales, actividades creativas individuales o en grupo potencian el aprendizaje significativo.

Convertir el aprendizaje en un descubrimiento personal: Las habilidades tienen la flexibilidad y posibilidades suficientes como para hacer el aprendizaje sumamente divertido. Descubrir o lograr algo por sí mismo es el mejor esfuerzo.

Tú eres el modelo: Muestra con tu comportamiento cotidiano la conducta o actitudes que deseas que ellas aprendan. Que te vean como un modelo, no como una instructora.

## 4. Derechos humanos de las niñas y adolescentes

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

### Mensajes claves:

- La seguridad y felicidad no depende de la buena voluntad de alguien, tampoco constituye un regalo por portarse bien.
- Los derechos de las chicas son la protección legal que tienen desde su nacimiento.
- Las chicas tienen derechos especiales, porque están en una etapa muy importante que definirá en gran medida su futuro.
- Es importante creer que tienen derechos y conocerlos, para luego defenderlos y promover su cumplimiento.
- Cada gobierno de cada país tiene la obligación de cumplirles los derechos a las chicas.
- Los derechos humanos son las obligaciones que tiene el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos, para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad, en la que puedan desarrollarse a plenitud.
- Garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de nuestra vida. Sin los derechos humanos las personas no pueden desarrollarse ni vivir con dignidad.
- Los tenemos todos y todas desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que tenemos algunos de ellos.
- Toda persona menor de 18 años es niña o adolescente. Todas las que están en este club son menores de 18 años, lo cual quiere decir que estos derechos que mencionamos son derechos para ustedes.
- Cuando hablamos de derechos humanos integra a personas de todas las edades. Sin embargo, cuando decimos derechos de la niñez y la adolescencia es porque se requieren cuidados específicos que deben ser cumplidos con prioridad en esta etapa de la vida. Toda persona menor de 18 años tiene derecho a que sean cumplidos todos sus derechos y por lo tanto existen leyes e instituciones que los protegen y garantizan.
- Si bien todos los derechos son importantes, el derecho a la educación de calidad, la información y atención en la salud, el vivir sin violencia, el participar en las decisiones -dentro de la comunidad y la familia- que afectan la vida propia, son algunos de los derechos claves para poder desarrollar el potencial de las chicas en las comunidades, la sociedad, la escuela y la familia.
- Estos derechos abren la puerta a mejores condiciones para que las chicas puedan desarrollarse integralmente en la vida.

- El cumplimiento de derechos en la vida de las chicas les permite estudiar y desarrollarse profesionalmente, les permite vivir sin violencia desarrollándose sin miedo en la sociedad, les permite cuidar su salud sin restricciones ni temores, y les permite involucrarse y participar en las áreas sociales, educativas, recreativas, familiares y comunitarias.
- Es responsabilidad del Estado y las instituciones el cumplimiento de todos los derechos.
- Pero también las familias y las comunidades deben promover y vigilar que se cumplan los derechos de las niñas y adolescentes.

- **¿Por qué hablar de derechos humanos?**

En el siglo pasado las personas no éramos vistas como seres iguales, sino el color de piel o posición económica definían si te merecías algún beneficio social, peor aún, era un pequeño grupo el que tomaba la decisión.

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

Los derechos humanos, es decir, la protección legal que tenemos las personas y que nos acompañan desde que nacemos. Ni siquiera significa que son para los adultos, sino desde que nacemos hasta que morimos.

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

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

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

Establecer en las chicas participantes conceptos y definiciones comunes favorables al ejercicio de sus derechos, ejercitando la reflexión, el análisis y la aplicación de conocimientos y actitudes que prevengan las uniones o casamientos antes de los 18 años.

### 3.1 Concepto<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Tomado y adaptado de: *Guía para la prevención del matrimonio infantil y las uniones tempranas de UNICEF, RD*

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

Garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de nuestra vida. Sin los derechos humanos las personas no pueden desarrollarse ni vivir con dignidad.<sup>6</sup> Los tenemos todos y todas desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que tenemos algunos de ellos. Todos los derechos humanos son para todas las personas y no podemos renunciar a ellos.

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

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

Son obligaciones que nadie, ni el más poderoso de los Gobiernos, tiene autoridad para negarnos (...) se deben cumplir sin importar si eres hombre o mujer, niña, niño o adolescente. No importa la nacionalidad, lugar de residencia, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, partido político o condición social, cultural o económica.<sup>7</sup>

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

- **Derechos de la niñez y la adolescencia**

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

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

---

<sup>6</sup> Unicef [https://www.unicef.org/spanish/crc/index\\_framework.html](https://www.unicef.org/spanish/crc/index_framework.html)

<sup>7</sup> Amnistía internacional

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

Los niños, niñas y adolescentes son las personas más vulnerables a los casos de abuso sexual, secuestros y violencia de todo tipo pues necesitan de los adultos para poder defenderse. Es por este motivo, que existen derechos especiales que prevengan y les protejan de tantos delitos a los que pueden ser sometidos.

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

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

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

*“Que puedan desarrollar plenamente su personalidad, habilidades y talentos; crezcan en un ambiente de felicidad, amor y comprensión; y reciban información sobre la manera en que pueden alcanzar sus derechos y participar en el proceso de una forma accesible y activa (...) los niños, niñas y adolescentes ya no se consideran propiedad de sus padres ni beneficiarios indefensos de una obra de caridad; son seres humanos y los titulares de sus propios derechos.”<sup>8</sup>*

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

- **Derechos de las niñas y niños:**

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

- **Derechos de las adolescentes:**

Alimentación para su nueva etapa de vida (están en crecimiento), a continuar estudiando y completar la secundaria, acceder a educación superior técnica o universitaria, información sobre sexualidad,

---

<sup>8</sup> <https://www.unicef.org/chile/los-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes-tienen-derechos>

acceso a salud sexual y reproductiva, a consejería emocional y psicológica para comprender los cambios en su etapa, a estar libre de drogas, a vivir sin violencia, actividades creativas y educativas para prevenir las uniones tempranas o embarazos no deseados.

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

- **El desarrollo de las chicas y el cumplimiento de sus derechos**

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

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

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

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

- **Enfoque de derechos humanos**

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

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

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

El enfoque basado en los derechos no tiene que ver solo con los resultados sino también con el modo en que se lograrán estos resultados. Reconoce a las personas que intervienen en su propio desarrollo, en lugar de ser receptores pasivos de servicios. Informar, educar y empoderarles es fundamental<sup>9</sup>.

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

Significa adoptar medidas activas para poner en práctica leyes, políticas y procedimientos, incluida la asignación de recursos, que permitan a las personas disfrutar de sus derechos.<sup>10</sup>

- **Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**

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

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) es un tratado internacional que reconoce los derechos humanos de los niños, las niñas y los adolescentes de todo el mundo sin ningún tipo de discriminación. La Convención ya ha sido aceptada por todos los países del mundo excepto Estados Unidos.

---

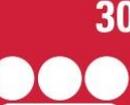
<sup>9</sup> UNFPA. <https://www.unfpa.org/es/el-enfoque-basado-en-los-derechos-humanos>

<sup>10</sup> Idem

República Dominicana ratificó la Convención en junio de 1991, y con esto el Estado dominicano se comprometió a modificar su legislación y adecuar sus instituciones y políticas públicas para alinearlas con lo estipulado en la CDN a fin de poder garantizar los derechos de cada niño, niña y adolescente.

Para conocer un poco más sobre los derechos puedes visitar

<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/cartel-resumen-convencion-derechos-nino>

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

43-54



CÓMO FUNCIONA LA CONVENCIÓN

# DERECHOS DE LA INFANCIA

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

<https://www.unicef.es/educa/biblioteca/cartel-resumen-convenion-derechos-nino>

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

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

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

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

- **Marco legal para la prevención de las uniones tempranas**

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

- **Constitución de la República Dominicana (2015)**

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

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

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

**Art. 12.- Derecho a la integridad personal.**

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la integridad personal. Este derecho comprende el respeto a la dignidad, la inviolabilidad de la integridad física, síquica, moral y sexual, incluyendo la

preservación de su imagen, identidad, autonomía de valores, ideas, creencias, espacio y objetos personales.

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

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

**Art. 396.- sanción al abuso contra niños, niñas y adolescentes.**

Se considera:

- a) Abuso físico: Cualquier daño físico que reciba el niño, niña o adolescente, de forma no accidental y en que la persona que le ocasione esta lesión se encuentre en condiciones de superioridad o poder;
- b) Abuso psicológico: Cuando un adulto ataca de manera sistemática el desarrollo personal del niño, niña o adolescente y su competencia social;
- c) Abuso sexual: Es la práctica sexual con un niño, niña o adolescente por un adulto, o persona cinco (5) años mayor, para su propia gratificación sexual.

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

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

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

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

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

La ley 1-21 también significa la modificación y derogación de varios artículos del Código Civil Dominicano y la Ley 659, sobre actos del Estado Civil; del Código Civil se modifican los artículos 56, 57 60, 63, 76 y 144 y se derogan los artículos 145, 148, 151, 152, 154, 156, 157, 160, 173, 185 y 476.

- **Ejercicios**

1. Escribe con tus propias palabras cómo explicarías qué son los derechos humanos de las niñas y adolescentes
2. Describe 3 situaciones de la vida cotidiana de las niñas y adolescentes y cómo estas se desarrollan con los derechos humanos de ellas

Situación	Derechos humanos

3. Describe qué derecho humano está siendo negado y por qué, según cada situación mostrada. Si consideras que no hay ningún derecho negado, también puedes explicarlo.

<i>Situación</i>	<i>Derechos humanos negados</i>	<i>Explicación</i>
1. El Papá de Paola solo permite que su hermano estudie y a ella la mandan a trabajar con su mamá		
2. Rolando tiene 22 años y es novio de Lorena de 15 años		
3. Chico de 25 años le envía flores, chocolates y fotos sexys de él a Amanda de 16 años		
4. Cynthia de 13 años tiene relaciones sexuales con su novio de 21 años. Ambos usan protección y andan de novios con el permiso de la familia de Cynthia.		

- **Mensajes claves**

Recuerda que:

- Los derechos son las obligaciones mínimas que el Estado y la sociedad tienen con todos los seres humanos, para garantizarles una vida digna, en condiciones de igualdad, libertad y seguridad, en la que puedan desarrollarse a plenitud.
- Garantizan que las personas vivamos en armonía y estemos protegidas en todas las etapas de nuestra vida.
- Todas las personas tenemos derechos humanos desde que nacemos, nadie puede quitárnoslos o decirnos que tenemos algunos de ellos. Todos los derechos humanos son para todas las personas.
- Cuando hablamos de derechos humanos integra a personas de todas las edades; sin embargo, cuando decimos derechos de niñas, niños y adolescentes es porque se requieren cuidados específicos que deben ser cumplidos con prioridad en esta etapa de la vida.
- Toda persona menor de 18 años es niña, niño o adolescente y por lo tanto deben ser protegidas y se deben crear y cumplir las condiciones que garanticen sus derechos. Por eso existen leyes que determinan los deberes y obligaciones que tienen las instituciones, la familia, la comunidad y todas las personas adultas, incluidos los hombres adulto.
- Cada persona adulta tiene responsabilidades que cumplir para que las niñas, niños y adolescentes puedan crecer y desarrollarse plena e integralmente.
- Los derechos humanos de las niñas, niños y adolescentes no son negociables, es decir, no se les pueden quitar si se portan mal en casa, ni tampoco condicionarlos según el estado de ánimo de madres, padres o tutores.
- Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a desarrollar su personalidad, habilidades y talentos. A crecer en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.
- Se deben garantizar los derechos de los niños y niñas a: nombre e identidad, hogar y cuidado especial según cada etapa de vida, salud, educación, recreación, protección y expresión.  
(Puedes leer información detallada en esta página de UNICEF Colombia:  
<https://www.unicef.org/colombia/derechos-de-los-ninos>)
- Que las chicas conozcan sus derechos les ayuda a saber qué exigir para ser cuidadas y protegidas de los peligros que enfrentan.

- Si promueven y exigen que se cumplan sus derechos tendrán más posibilidades de que se cumplan tus metas personales de educación, salud, seguridad, de formación técnica o profesional, entre otras.
- Así como es importante que las chicas conozcan sus derechos también es esencial que sepan reconocer cuándo están siendo vulneradas o corren peligro. Algunos ejemplos de las formas comunes en que vulneramos los derechos de las niñas pueden ser:
  - Compararlas u obligarlas a ser de una sola forma sin reconocer que cada una tiene un estilo y personalidad.
  - Expresarles mensajes negativos que las humillan o hacen perder su autovaloración.
  - Limitarles ir a la escuela para quedarse en casa ya sea cuidando a sus hermanos o trabajando.
  - Negarles la comida como castigo o amenaza.
  - Golpearlas para disciplinarlas.
  - Burlarse de ellas o contando sus secretos a otras personas.
  - Obligarlas a unirse con un hombre mayor o de su edad para beneficio económico de ella o su familia.

## 5. Visión de futuro

### Mensajes clave:

- Cuando se cumplen todos los derechos de las chicas, ellas tienen mayores oportunidades para hacer realidad las metas y los sueños que tienen para su presente y su futuro.
- Es importante el cumplimiento de derechos para poder alcanzar las metas para la vida presente y futura en las chicas.
- La visión de futuro es como el mapa del futuro. Es aquello que se quiere conseguir o llegar a ser.
- La visión de futuro permite tener una dirección en el camino para así no perderse. Sentir que se vive cada día con un propósito, despertar cada mañana pensando que es un día más para llevar el camino a conquistar los sueños.

- Es muy importante que esa visión de futuro no sea conformarse con la realidad actual, mucho más aún si en esta realidad no se cumplen los derechos.
- También es importante saber distinguir entre lo que pueden ser sueños realizables de lo que son fantasías.
- Aunque sepamos que actualmente estamos pasando dificultades económicas o en nuestras familias, si nos lo proponemos, no siempre estaremos así. Peor aún, tampoco debemos soñar con cosas que nos hagan daño y ser peligrosas para ti y los tuyos: no tener una visión de ser narcotraficante, delincuente, casarse con un hombre mayor para salir de la pobreza.

La capacidad de planificar de antemano las cosas, es decir, de preparar condiciones para poder lograr algo y al mismo tiempo, preparar los medios y recursos para poder hacerlo, es una de las capacidades más importantes en el razonamiento práctico de todas las personas. Todos estos procesos no llegan en la edad adulta, se van dando desde muy temprano en la vida, tan temprano como a los 4 o 5 años.

Esta capacidad de planificar es esencial para concretar la capacidad de imaginar y proyectar la vida que queremos en el futuro con base en nuestras realidades; por ejemplo, una niña de 8 años que quiere volar pensará en qué elementos de su entorno podrían permitirle o ayudarle a alcanzar esto, explorando y ensayando aquello que le acerque a alcanzar su proyección. Algunos elementos serán de fracaso en el vuelo y otros serán de entendimiento de cómo se vuela. Ira planificando su vuelo y a medida que vaya creciendo ira incorporando nuevos elementos que le acerquen más a alcanzar su proyección de volar. Sin embargo, el punto de partida para todo ese camino es que en un momento haya proyectado volar, y por las distintas razones que haya sido, ese fue su primer paso.

Ese primer paso anima y motiva los procesos de búsqueda de información, de interacción sobre una meta, de aprendizajes, y hasta de creación de recursos sociales y afectivos que colaboren a esa meta personal. Todo esto, al mismo tiempo que existió un condición en la que no le desalentaron ni le negaron la posibilidad de proyectar en su futuro el poder volar. Nadie le dijo que era imposible, ni que no podría. En este sentido, nombrar y dibujar la visión de futuro en la propia vida es la combinación de proyectar, planificar y organizar elementos para poder lograr nuestras visiones, por eso esta es un capacidad importante a desarrollar en las chicas para una vida plena y segura. Esa niña de 8 años muy probablemente será piloto de aviación o usará algunos elementos que le permitan volar, el paracaídas, el parapente, o cualquier otro medio. Todo por una visión inicial.

- **Concepto**

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

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

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

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

Pero también hay algo en medio del sueño y el plan de vida, a esto le llamamos: Visión de futuro.

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

La visión es el mapa de tu futuro. Es aquello que quieres conseguir o llegar a ser.

- **Importancia de la visión de futuro para las niñas y adolescentes**

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

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

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

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

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

responsabilidad de la comunidad en promover que las chicas estudien y que no haya violencia contra ellas en la calle o en la casa.

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

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

- **Visión de futuro y las uniones tempranas**

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

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

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

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

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

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

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

Es importante plantear a las chicas que cada decisión o acción que tomamos en la vida tiene consecuencias y que esas consecuencias facilitan o limitan el camino para alcanzar las visiones de futuro que tenemos. Por ello es importante organizar las decisiones y priorizarlas de manera que faciliten el camino para lograr las cosas que cada una de ellas quiere en su vida. También es importante recordarles que hay decisiones y condiciones que van a ser importantes para cualquier visión de futuro que cada

una de las chicas tenga: por ejemplo, terminar la escuela es importante para una carrera técnica o universitaria, tanto como lo es para empezar un negocio propio.

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

- **Aspectos importantes a tener en cuenta para la construcción de visión de futuro de las niñas y adolescentes:**

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

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

Aspectos relevantes que deben incluir las visiones de futuro de las chicas:

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

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

#### **A. Fortalecer su autoestima en la vida y experiencias diarias**

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

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

### **B. Crear un plan de vida que organice su visión de futuro.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **E. Participar de espacios, actividades e interacciones sociales que les permita desarrollar sus capacidades**

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

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

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

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

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

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

- **Algunos de los elementos de una visión de futuro:**

Aun cuando cada chica ira construyendo sus visiones de futuro de acuerdo con sus características, experiencias de vida y habilidades, es útil animarlas a identificar algunos elementos importantes al momento de construir sus visiones de futuro:

- Nombrar las cosas que se quieren o aspiran lo más concreto posible.
- Identificar un tiempo concreto en el se quieren lograr esas cosas.
- Identificar emociones que podrían sentir una vez que alcancen esas cosas.
- Identificar beneficios a sus vidas una vez que vayan logrando todo eso.
- Nombrar varias cosas para el futuro y no una sola que ocupe toda la vida.

La visión de futuro contiene muchas motivaciones y aspiraciones que empujan y animan a las personas a seguir adelante, por eso es importante tener varias visiones que se complementen y no sean contradictorias entre sí. Visiones que permitan ajustar el camino si no se alcanzan exactamente como se pensaron o en el tiempo en que se esperaba. Una visión de futuro es un motor que empuja nuestras acciones diarias y que se va alcanzando poco a poco, no al final. Imaginemos una carrea de maratón: con cada metro que avanzamos, se está más cerca de la meta, y aunque no estamos en la meta exactamente, hemos avanzado con respecto al punto inicial, es decir, nos hemos movido y avanzado hacia la meta, hemos ganado experiencia al correr este primer tramo, y estamos más motivados porque estamos más cerca de lograrlo

- **Ejemplos de visiones de futuro para las chicas**

Todas estas expresiones pueden ser interpretadas como visiones de futuros, aun cuando son redactadas de formas diferentes. Lo importante es que sea evidente la imagen de su futuro que transmite la chica.

Estos ejemplos de ayudarán a apoyar a dar seguimiento a chicas con distintos estilos de expresión sobre sus deseos, metas y aspiraciones.

#### **A. Una descripción de lo que una chica quiere alcanzar en un tiempo determinado**

Por ejemplo: Quiero terminar la escuela en cinco años a partir de ahora.

Por ejemplo: Me gustaría poder interpretar un instrumento musical y ser parte de una banda antes de los 30 años

**B. Una descripción de la situación actual en que se encuentra una chica, y dónde y cómo le gustaría estar luego de que haya pasado un tiempo determinado y no muy lejano**

Por ejemplo: A mí me cuestan las matemáticas, y quiero entenderlas y aplicarlas antes de salir de secundaria, para que no me cueste en la Universidad.

Por ejemplo: Estoy estudiando la secundaria, y en unos 5 años voy a estar estudiando una carrera de medicina o enfermería para tener mi propia clínica de salud.

**C. Una expresión de modificación sobre algo específico que permitirá una mejor calidad de vida y mejor aprovechamiento de las oportunidades que una chica tiene.**

Por ejemplo: Me da miedo hablar en público, y sé que, si me lo propongo, en unos seis meses puedo perder ese miedo y hablar bien ante la gente las cosas que pienso.

Por ejemplo: Aun me falta para terminar la secundaria, y voy a subir mis notas en la escuela para poder conseguir una beca y estudiar lo que quiera.

**D. Una imagen que ilustra una situación específica sobre la vida de una chica en un futuro cercano.**

Por ejemplo: Un dibujo que ella haga y grafique cómo ve su vida en 1 o 2 años (¡o cinco o diez!)

Por ejemplo: Un collage de fotos o recortes que muestran lo que quiere de su vida en el futuro

**E. Una frase concreta que describe lo que una chica va a hacer y que impacta su vida de manera integral.**

Por ejemplo: Me gustaría tener una carrera técnica o universitaria antes de tener hijos.

Por ejemplo: Prefiero ocuparme de mi vida y prepararme que ocuparme de la vida de otra persona.

Es importante considerar todas estas posibilidades como fuentes para interpretar y conocer mejor las visiones de futuro de las chicas en los clubes, porque muchas veces vamos a encontrar distintas habilidades y capacidades para comunicar estas visiones de futuro, y es importante poner atención a las frases, los dibujos, las bromas y las ideas que se comparten sobre el futuro entre las chicas. No es fácil responder en una sola frase perfectamente escrita y ordenada cómo se ve nuestro futuro, ni es fácil resumir todas las cosas que queremos en el futuro en una sola frase. Por eso se proponen estos ejemplos, que permitan “armar” y “organizar” distintos elementos de esa visión de futuro especial y particular para cada una de las chicas.

## Mensajes claves:

A continuación, te presentamos algunos de los mensajes claves que resumen lo desarrollado en el manual de contenido y sobre todo que aparecerán reflejados en la guía de facilitación.

Los ejercicios para esta sección te aparecen unificados con el capítulo Plan de vida.

- Cumplir los derechos de las chicas les crea mejores condiciones para hacer realidad las visiones de futuro que tienen
- Es importante el cumplimiento de derechos para poder alcanzar las metas para la vida presente y futura
- La visión es el mapa de tu futuro. Es aquello que quieres conseguir o llegar a ser.
- La visión de futuro te permite tener una dirección en el camino para así no perderte. Sentir que vives cada día con un propósito, despertar cada mañana pensando que es un día más para llevar tu camino a conquistar tus sueños.
- Es muy importante que esa visión de futuro no sea conformándonos con nuestra realidad actual y saber distinguir de lo que son fantasías
- Aunque sepamos que actualmente estamos pasando dificultades económicas o en nuestras familias, si nos lo proponemos, no siempre estaremos así. Peor aún, tampoco debemos soñar con cosas que nos hagan daño y ser peligrosas para ti y los tuyos: no tener una visión de ser narcotraficante, delincuente, casarse con un hombre mayor para salir de la pobreza.

## 6. Plan de vida (Elementos básicos)

En este apartado, abordaremos algunos elementos básicos del Plan de vida, su concepto, importancia e impacto en la vida de las niñas y adolescentes. En el módulo 3 y 4 del Programa de formación se desarrollarán a profundidad los diversos elementos que lo contienen y su puesta en marcha.

El módulo I será el punto de partida para iniciar una construcción paulatina del plan de vida de cada chica. En un proceso de 4 etapas (una por módulo) las chicas irán generando los elementos necesarios para construir su plan con base en su visión de futuro.

En el módulo I, se iniciará con abordar:

- Concepto
- Importancia
- Conexión del plan de vida con los temas desarrollados en los encuentros iniciales (es decir, autoestima, autoeficacia, visión de futuro y derechos humanos)

#### Mensajes claves:

- Todas las personas tenemos sueños, visiones de lo que queremos en el futuro, y es pensando en esos sueños y visiones de futuro que tomamos acciones y decisiones en nuestras vidas.
- Tenemos derecho a tener sueños y en la adolescencia es la edad en la que más sueños tenemos. Pero un sueño solo puede convertirse en realidad si creamos un plan para lograrlo. Sino se queda siendo un sueño nada más.
- Para poder hacer y ejecutar un plan de vida es fundamental diferenciar entre sueños y fantasías.
- Un plan de vida puede ser llamado: proyecto de vida, plan de acción, en fin; lo más importante es identificar qué es y para qué sirve en la vida de las niñas y adolescentes.
- Es importante que las personas fortalezcan su autoestima y autoconfianza, para sentir que son capaces de llevar adelante su propio plan de vida. ¡A medida que se van logrando las metas a corto plazo, se fortalece la confianza en alcanzar metas más grandes!
- Un plan de vida responsable te protege de vulneraciones a tus derechos, es decir, de cosas que te hagan daño o te impacten negativamente, como las uniones tempranas o los embarazos a temprana edad.
- En algunos casos, nuestras visiones de futuro no se corresponden con el tiempo y realidades que tenemos, por eso es importante revisar que las cosas que queremos lograr sean realistas en los tiempos y momentos que vivimos. No podemos ser dueñas de tres empresas en un año, terminar la escuela y además estudiar una carrera técnica, todo al mismo tiempo.

- **Concepto**

Existen muchas formas de llamarlo: proyecto de vida, plan de acción, plan de vida, en fin; lo más importante es identificar qué es y para qué sirve en la vida de las niñas y adolescentes.

Es una técnica que permite fortalecer su vida actual y prepararse para la vida adulta. En el plan de vida se detallan las metas a corto, mediano y largo plazo, detalla también las fortalezas, debilidades, experiencias y oportunidades que tiene la persona.

La diferencia principal entre visión de futuro y plan de vida es que: la visión de futuro es la proyección o imaginación personal de cómo la persona desea estar; sin embargo, el plan de vida es ponerles metas y planes a esos sueños, para así poder cumplirlos. El plan de vida permite analizar qué tan posible es cumplirlo en el tiempo que los estamos soñando, si tomará un poco más de tiempo y recursos o si habrá que aprender o cambiar algunos hábitos.

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

No debemos limitar sus sueños y anhelos, pero con un plan de vida le brindaremos el apoyo de ubicar sus metas de corto, mediano y largo plazo, detallar los recursos y acciones que necesita para lograrlo. Reconocer sus fortalezas actuales y las que debe desarrollar, identificar sus debilidades y obstáculos y lo que debe hacer para disminuirlos. De esta manera se dará cuenta, que su sueño sí es posible cumplirse, pero no en 5 años, sino probablemente en 10 o más.

Uno de los principales peligros de una visión de futuro sin un plan de vida, es que, muchas acceden a relaciones de poder con hombres mayores, porque ven esa posibilidad de tener lo que habían soñado. Porque en sus entornos una de las principales causas de aceptar y promover las uniones tempranas es el querer salir de la pobreza como familia, a costa de la privación y vulneración de derechos de las niñas y adolescentes.

Ellas sin imaginarlo, se convierten en el anzuelo o la presa de una situación que les arruinará sus sueños, o al menos, le hará mucho más difícil el poder cumplirlos.

- **Importancia**

Si la visión de futuro es el sueño y camino que quieren tomar, entonces el plan de vida es definir una ruta a seguir para las metas que una persona se ha propuesto. Hay personas que opinan que las cosas deben fluir, que no se debe planificar todo porque se pierde la magia. Este es un gran error, mucho más en el caso de las chicas adolescentes necesitan tener claridad de qué futuro desean pues se encuentran en la época exacta donde empiezan a construirlo.

Durante el periodo de la adolescencia entran en juego factores como el desarrollo sexual, emociones y enamoramiento. Todas esas situaciones son nuevas, acaban de salir de la niñez y se enfrentan a una presión social en el barrio, en la televisión, la música, amistades y hombres mayores que las presionan a actuar como ellos desean. Esto provoca que estudiar, soñar y planificar su futuro sea en ocasiones una tarea compleja, bien porque se van proponiendo visiones de futuro lejanas y difíciles de alcanzar porque no descansan sobre sus realidades -por ejemplo quiero ser famosa y millonaria en tres años-, o bien porque las visiones de futuro no incluyen aspectos más allá de lo que se ve en la realidad y el entorno -por ejemplo si quiero ser médica, o científica o ingeniera pero me dicen que eso no es para mí o que no voy a poder-. Todo esto genera emociones difíciles de manejar, entre la proyección de lo que quiere lograr, la frustración de no recibir el apoyo que busca, o no de lograr las cosas que se va proponiendo porque son demasiado ambiciosas en este momento. Es importante dejarles saber que es paso a paso que se logran las cosas, y es priorizando esas cosas que deben ir avanzando (la educación, la salud, la vida sin violencia, la búsqueda de apoyos, etc.)

Por ello, el plan de vida es una herramienta esencial que les permita unificar sus sentimientos con sus acciones. Un plan de vida te ayuda a convertir tus sueños en realidad. Deben contar con información pertinente y veraz que les permitan tomar buenas decisiones.

El plan de acción es cuando describes los pasos que debes tomar para cumplir los sueños y metas que deseas. No basta solo con querer y soñar, las chicas deben lograr escribirlo y verlo plasmado en un

documento para poder sentirlo real. Ese documento se convierte en su guía y recordatorio para cuando se sienten cansadas o han olvidado por qué se propusieron alguna de las metas.

Es muy beneficioso que las chicas, no sólo sean capaces de conocerse a sí mismas y autorregularse emocionalmente, sino, que, es importante que empiecen a trazarse un propósito en la vida en función a sus actitudes, habilidades y competencias en armonía con sus objetivos y expectativas de vida. Pero, sobre todo, que se planteen objetivos realistas de corto y mediano plazo que puedan orientar su toma de decisiones.

- **Tu rol como mentora para que las chicas puedan imaginar y escribir su visión de futuro y plan de vida**

- Recordar a las chicas que ellas son inteligentes, capaces y que tienen derecho a un futuro mejor.
- Animar a las chicas a imaginar, proponer y comunicar sus visiones de futuro.
- Escuchar las propuestas de visiones de futuro de las chicas que quieran compartirlas
- Promover en las chicas la importancia de construir visiones de futuro para ir caminando con sus propias metas e ideales.
- Promover la importancia de incluir en las visiones de futuro de las chicas la educación y la vida sin violencia como condiciones que ayudan a lograr otras muchas cosas.
- Promover la importancia de prevenir las uniones tempranas, como un condición que limita muchas otras en la vida de las chicas y sus visiones de futuro.
- Recordar a las chicas la importancia de construir visiones de futuro que las motiven y empujen a una vida mejor en sus contextos y realidades, no en situaciones ideales únicamente.
- Recordar a las chicas que pueden tener muchas visiones de futuro, y que es importante conectarlas entre sí, para que puedan ir viendo la vida integral que quieren en el futuro.
- Recordar la importancia de pasar de la visión de futuro al plan de vida, es decir, poner en marcha las acciones que deben tomar, las decisiones que deben elegir y las que deben evitar, para alcanzar esas visiones de futuro que se han propuesto.
- Ser animadoras y entusiastas promotoras de las visiones de futuro de las chicas, sin juzgarlas ni menospreciarlas, ellas trabajan a diario en sus propias vidas para estar mejor.

- **Conexión del plan de vida con autoestima, autoeficacia y derechos humanos**

Un plan de vida requiere que haya una persona viva y en condiciones de libertad para poder ponerlo en práctica. Es por lo que se requiere vincular cómo el tener una autoestima fortalecida ayuda a las chicas a no exponerse a peligros físicos y emocionales. Para que una chica se ame y logre tener las herramientas para enfrentar las diferentes presiones que vive en su comunidad, necesita desarrollar buena autoestima.

- **Visión de futuro, plan de vida y derechos humanos**

Esto es sin duda muy importante para que las chicas lo comprendan. Será un punto de análisis importante para entender si su visión de futuro es realmente algo que ellas quieren para sí o algo que solo están siguiéndolo según las indicaciones e influencia de los demás.

Recordemos que la calidad de vida es una experiencia que no todas han tenido la posibilidad de tener, por lo tanto, cuesta un poco entender qué es y costará mucho más soñarla.

Por ello, en su visión de futuro ellas deben tener la capacidad de verse felices y verse realizando una vida plena.

Una ruta clara de este proceso es la siguiente:

- Si una chica está consciente que tiene derecho a tener una vida plena y gozar de calidad de vida tendrá muchas más posibilidades de construir una visión de futuro y un plan de vida que integre esa vida que se merece (como derecho, no como regalo)
- Una chica a la que se le cumplen sus derechos como: acceso a educación, a vivir sin violencia, una familia, alimentación y salud integral tendrá más posibilidades de cumplir su visión de futuro y su plan de vida.
- Una chica con conciencia de sus derechos humanos tendrá más posibilidades de demandar y reclamar que se le cumplan sus derechos para así poder cumplir su visión de futuro y plan de vida.
- Una chica con una visión de futuro y un plan de vida claro tendrá muchas más posibilidades de prevenir o evitar las uniones tempranas

Como veras, en todos los casos, el cumplimiento de los derechos humanos en las chicas es fundamental para que construyan y cumplan sus planes de vida alejados de las uniones tempranas. Por este motivo, es vital que tengan conciencia de que son sujetas de derechos y que sus realidades no son un castigo o una situación que no pueden cambiar; que el Estado y sus instituciones tienen la responsabilidad de garantizarles esos derechos.

#### • **Mensajes claves:**

- Todas las personas tenemos sueños, visiones de lo que queremos en el futuro, y es sobre esos sueños y visiones de futuro que tomamos acciones y decisiones en nuestras vidas.
- Podemos tener sueños y en la adolescencia es la edad en la que más sueños tenemos. Pero un sueño solo puede convertirse en realidad si creamos un plan para lograrlo. Sino se queda siendo un sueño nada más.
- Diferencia entre sueños y fantasías, y es importante para hacer el plan de vida diferenciarlo.

- Un plan de vida puede ser llamado: proyecto de vida, plan de acción, plan de vida, en fin; lo más importante es identificar qué es y para qué sirve en la vida de las niñas y adolescentes.
- Es importante que las personas fortalezcan su autoestima y autoconfianza, para sentir que son capaces de llevar adelante su propio plan de vida. ¡A medida que se van logrando las metas a corto plazo, se fortalece la confianza en alcanzar metas más grandes!
- Un plan de vida responsable te protege de vulneraciones a tus derechos, es decir, de cosas que te hagan daño o te impacten negativamente, como las uniones tempranas, o los embarazos a temprana edad.
- En algunos casos, nuestras visiones de futuro no se corresponden con el tiempo y realidades que tenemos, por eso es importante revisar que las cosas que queremos lograr sean realistas en los tiempos y momentos que vivimos. No podemos ser dueñas de tres empresas en un año, terminar la escuela y además estudiar una carrera técnica, todo al mismo tiempo.
- Existen diferencias entre sueños, visiones de futuro, y planes de vida.
- Es importante tener planes de vida porque nos permiten organizarnos mejor y alcanzar nuestras metas de vida.
- Hay mucha gente que se olvida de crear sus Planes de Vida y eso les complica la vida, porque no tienen una ruta clara.
- El Plan de Vida no es algo que se hace y sale perfecto a la primera, se debe practicar y practicar. Sumando lo nuevo que se aprende

- **Ejercicios**

### Construyendo tu visión de futuro

1. Descríbete cómo eres actualmente explicando:
  - Qué me gusta de la vida
  - Algo que siempre he soñado hacer o tener
2. Ahora también importante responderte:
  - Qué no me gusta de mi vida actual
  - ¿Qué no quiero para vida?
3. Ahora imagínate que estas en el año 2022:
  - ¿Cómo serías tú si lograras tener todo lo que quieres para el año 2022?

4. Ahora responde:

- ¿Qué cosas necesitas hacer para que logres tener todo lo que quieres para el año 2022?
- a.
- b.
- c.

5. Haz este mismo proceso, pero para 2024

6. Caso:

Angelina tiene 15 años y vive con su abuela, sus padres se separaron hace años. Acaba de conocer a Félix, recién llegado de los Estados Unidos y de 25 años. Han estado saliendo a escondidas a distintos lugares y él (Félix) le ha ofrecido que se vayan a vivir juntos a casa de su mamá. Él está empezando un proyecto de mensajería con motoconchos y dice que la va muy bien. Él le ha ofrecido ayudarla con sus estudios y apoyarla en sus gastos. Ella quiere irse con él.

Responde:

- ¿Qué sería lo peor que podría pasar si ella decide irse de su casa?
- ¿Cuál podría ser una ventaja de hacerlo?
- ¿Qué le aconsejarías a la chica para cuidar mejor su futuro?
- ¿Quiénes pueden apoyar a la chica a salir de ese problema?

7. Video

Mira el siguiente video

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=zDLWSI3f544>

A todos los adolescentes | Ximena Songg | TEDxYouth

Responde:

- ¿Cuáles son tus sueños?
- ¿Qué fortalezas tienes para lograr tus sueños?
- ¿Qué temores has ido superando para lograr tus sueños?
- Escribe la frase de poder que te ayuda a mantener tu visión de futuro

8. Video

Mira el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=1kh8HipZan8&list=PLSatVizQd2dSG-jW9ISH9zGvbJ1PzqTmM&index=2>

Convertir una obligación en una pasión | Lucia Martin | TEDxYouth@Valladolid

9. Escribe en un párrafo tu visión de futuro

## V. Referencias

Bandura A. La teoría cognitiva social: una perspectiva agencial. Revisión Anual de Psicología

Recuperado de:

[https://scholar.google.com.co/scholar?q=albert+bandura+teoria+cognitiva+social&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwiEuaKhxcHZA hXJk1kKHeBaBuoQgQMIJDAA](https://scholar.google.com.co/scholar?q=albert+bandura+teoria+cognitiva+social&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwiEuaKhxcHZA hXJk1kKHeBaBuoQgQMIJDAA)

Elevart. (nd). Proyecto de vida para adolescentes y jóvenes. Recuperado de:

<https://www.elevart.org/proyecto-de-vida-para-adolescentes-y-jovenes/#:~:text=En%20resumen%2C%20podemos%20decir%2C%20que,experiencias%20y%20oportunidades%20del%20entorno.>

Fundación Bertelsman. Capítulo 18. Un proyecto para vivir la vida. Recuperado de:

<http://orientaratuhiho.com/un-proyecto-para-vivir-la-vida/>

UNICEF, Colombia. Derechos de los niños. Recuperado de :

<https://www.unicef.org/colombia/derechos-de-los-ninos>

UNICEF, República Dominicana (2010) Manual para Educadores y Educadoras Guías. Programa Retorno a la Alegría. Recuperado de:

[http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual\\_para\\_Educadores.pdf](http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual_para_Educadores.pdf)

UNICEF, República Dominicana (2019) Estrategia de Comunicación para el Desarrollo para la prevención de las uniones tempranas en República Dominicana.

UNICEF, República Dominicana (2020) Guía para el trabajo con niñas y adolescentes en la prevención del matrimonio infantil y uniones tempranas en República Dominicana.

UNICEF MENA (2017) Life Skills and Citizenship Education Initiative Middle East and North Africa.

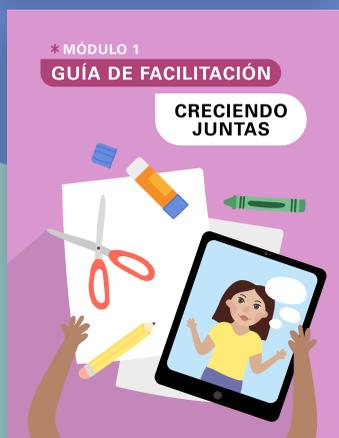
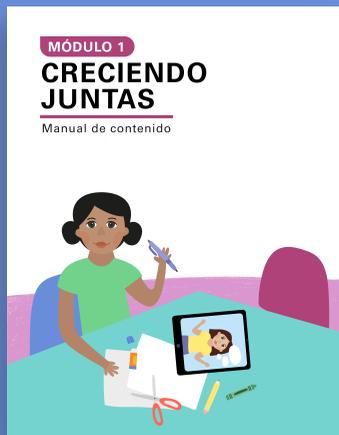
UNICEF New York. (2002) Adolescencia, una etapa fundamental. Recuperado de:

[https://www.unicef.org/pub\\_adolescence\\_sp.pdf](https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf)

UNFPA, El Salvador (2011) Guía Educativa Básica sobre Salud Sexual y Reproductiva para la Atención en Situaciones de Emergencia. Recuperado de: [https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/manual\\_educativo\\_911.pdf](https://elsalvador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/manual_educativo_911.pdf)

UNESCO Perú (2020) Caja de herramientas para la inclusión laboral de personas con discapacidad. Recuperado de: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms\\_760016.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_760016.pdf)

# MATERIALES DE ESTA SERIE:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de UNICEF y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.