

\* MÓDULO 3

# GUÍA DE FACILITACIÓN

**CUIDO  
DE MI**



Para adolescentes  
entre 15 y 17 años

# MÓDULO III: CUIDO DE MI

## CLUBES DE CHICAS

*Proyecto para la prevención de Uniones  
Tempranas.*

*Santo Domingo, Barahona e Higüey.*

PROSOLI -UNICEF

GUÍA DE FACILITACIÓN

PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES

ENTRE 15 Y 17 AÑOS DE EDAD

**ELABORADA POR: MARÍA VIRGINIA GARCÍA**  
CONSULTORA

# INDICE

Presentación de la guía .....	3
Cómo usar esta guía .....	4
Cómo prepararte para facilitar este módulo .....	5
Cómo organizarte antes de cada encuentro .....	7
Tu rol como mentora de este proceso .....	8
Acuerdos de convivencia .....	9
Protocolo para situaciones especiales .....	11
Sobre este módulo III: <i>Cuido de mi</i> .....	11
Estructura del módulo III: <i>Cuido de mi</i> .....	16
<b>Encuentro 1: Ser diferente es chevere</b> .....	<b>19</b>
<b>Encuentro 2: Cómo nos afectan las redes sociales</b> .....	<b>27</b>
<b>Encuentro 3: Identidad y diversidad</b> .....	<b>36</b>
<b>Encuentro 4: Cómo evitar riesgos y protegerme</b> .....	<b>47</b>
<b>Encuentro 5: Siempre en control</b> .....	<b>58</b>
<b>Encuentro 6: Aprendo a resolver mis problemas</b> .....	<b>66</b>
<b>Encuentro 7: Noviazgos saludables</b> .....	<b>73</b>
<b>Encuentro 8: Mover y nutrir el cuerpo</b> .....	<b>82</b>
<b>Encuentro 9: Fiesta de logros</b> .....	<b>94</b>
<b>Recursos educativos</b> .....	<b>100</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>103</b>

## Presentación de la guía

Antes de empezar, queremos darte las gracias por ser parte de este *Club de Chicas*. Sin ti, este proceso no sería posible. Al igual que las chicas, eres una pieza importante en el desarrollo de esta nueva sociedad virtual, que habilita un nuevo espacio seguro para las adolescentes de República Dominicana.

Los Clubes “virtuales” proponen una ventana de oportunidad que permitirá que cada niña y adolescente que participe, descubra un camino para hacer posible sus sueños y aspiraciones. En este espacio, podrán potenciar sus capacidades, a través de la autorreflexión, el conocimiento de sí mismas, el desarrollo de habilidades y el acercamiento a nuevos conocimientos. *Junto a ti, trabajaremos y abogaremos por un país sin matrimonio infantil ni uniones tempranas.*

**Esta guía de facilitación que tienes en tus manos**, constituye un recurso esencial para tu rol como mentora en este proceso. A través de esta herramienta, podrás desarrollar paso a paso los encuentros educativos de forma virtual con tus grupos de chicas. El complemento de esta guía es el ***Manual de Contenido III: Cuido de Mi***, en donde encontrarás información sobre los temas desarrollados en esta guía como actividades. *Es importante que leas los capítulos y temas del manual antes de comenzar con los encuentros de cada capítulo.*

**¡Bienvenida al Club de Chicas Virtual!**

***¿Estás lista para arrancar el Módulo III?***

## Cómo usar esta guía

Esta guía está concebida como una secuencia de **encuentros y retos**. Cada **encuentro** representa una sesión virtual sincrónica (*conectadas en vivo*) completa del Club de Chicas y cada **reto**, una sesión asincrónica (*desconectadas*) completa. Los **encuentros** y los **retos**, responden a objetivos de aprendizaje específicos que ayudarán a que las chicas participantes construyan o fortalezcan las competencias priorizadas de este programa educativo:

### Niñas y adolescentes...

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

Los **encuentros y retos** están organizados por bloques temáticos, a través de capítulos. Los **capítulos** se dividen en **encuentros y retos** en esta guía están enlazados temáticamente a los mismos capítulos del *Manual de Contenidos III*. Los capítulos en los que se divide esta guía, al igual que el manual, son los siguientes:

**Capítulo I: Hermosa porque soy diferente**

**Capítulo II: Cómo estoy cambiando**

**Capítulo III: Entreno mi mente**

**Capítulo IV: Amo y cuido mi cuerpo**

Cada **encuentro** tiene su ficha o cuadro de resumen, en el que encontrarás sus objetivos de aprendizaje, los materiales que necesitarán las chicas para las actividades, los recursos necesarios para la facilitación y la agenda resumida de momentos con la duración de cada uno. Luego de la ficha, podrás encontrar el paso a paso detallado de cada **encuentro**, mensajes claves a implementar y consejos para su facilitación.

De igual forma, cada **reto** está compuesto por su propia ficha con objetivos de aprendizaje, materiales y recursos. Luego de la ficha, encontrarás un paso a paso resumido de cada **reto**, en el que también te sugeriremos guiones para los mensajes de voz o *What's app* que debes compartir con las chicas del Club, para anunciar y explicar cada actividad asincrónica.

## Cómo prepararte para facilitar este módulo

Para facilitar esta guía, es importante que primero domines los temas desarrollados en tu *Manual de Contenidos III*: Estereotipos de belleza física, diversidad racial y cultural, estereotipos de éxito en las redes sociales, importancia de la educación integral en sexualidad (EIS) y la salud sexual y reproductiva (SSR), pubertad, infecciones de transmisión sexual (ITS), prevención de embarazo, derechos sexuales y reproductivos, importancia de la salud mental, reconocer y manejar las emociones, cómo resolver problemas, relaciones sociales saludables, noviazgos saludables, la salud física, beneficios de hacer ejercicios y deporte, alimentación balanceada e higiene menstrual.

A continuación te recordamos el glosario que debes revisar para que te sientas segura sobre los términos utilizados para concebir la estructura de estas guías:

### Módulo:

Conjunto de temas enfocados en desarrollar conocimientos y construir las competencias y habilidades para la vida en las niñas y adolescentes participantes de los *Clubes de Chicas*. Cada módulo está compuesto por capítulos, los cuales a su vez están compuestos por encuentros y retos.

### Capítulo:

Bloque compuesto de temas de formación que exponen un mismo énfasis temático, dentro de un módulo específico. El capítulo puede estar compuesto por uno o más encuentros y sus respectivos retos.

### Modalidad sincrónica:

La comunicación sincrónica es el intercambio de comunicación en tiempo real via internet. En nuestro caso, usaremos el concepto de modalidad sincrónica para identificar las actividades educativas que se realizarán en el mismo espacio de tiempo vía internet con las mentoras y todas las participantes de un Club.

### Modalidad asincrónica:

Esto es lo opuesto al concepto anterior. Lo utilizaremos para identificar las actividades educativas que no se realizarán en el mismo espacio virtual ni de tiempo junto al mentor. Estas actividades promoverán la creación de aprendizaje autónomo y las participantes podrán definir los tiempos y horarios dedicados para realizarlo.

### Encuentro:

Espacio de formación en línea de modalidad sincrónico, en el que las mentoras y las participantes interactúan de manera virtual, para desarrollar las actividades educativas

sobre los temas de un capítulo. Cada encuentro cumple con el mismo formato de agenda, está dividido en momentos educativos y tiene una duración máxima de 60 minutos. Esta dividido por varios momentos, que incluyen reflexiones y actividades.

### **Momento:**

Acción dinámica que cumple con los objetivos de aprendizaje de los encuentros.

### **Reto:**

Actividades educativas que deberán ser realizadas bajo modalidad asincrónica, y que podrán presentarse en formatos de audio, video, trivias, juegos, cuestionarios, entre otros que permitan construir aprendizajes de forma divertida para las participantes. Pueden ser desarrollados de forma individual o grupal.

### **Recursos:**

Herramientas utilizadas para desarrollar o complementar toda actividad educativa. El recurso podrá presentarse en formato de audio, video, imagen, documento digital, libro digital, cuestionarios digitales, foro digital, presentaciones en vivo a través de plataformas digitales, entre otros.

### **Materiales:**

Instrumentos entregados a las participantes para que puedan realizar sus actividades educativas. Los materiales pueden ser: libretas, lapiceros, colores, pinturas, revistas, cartulinas, entre otros.

### **Fiesta de Logros:**

Encuentro que se realizará al final de cada módulo. Será una fiesta temática, para reconocer los beneficios de lo aprendido durante el módulo, celebrar sus logros, hacer compromisos personales, y motivar a continuar al nuevo nivel.

### **Diario de Sueños**

Es un recurso pedagógico que se utilizará a lo largo del desarrollo de los Clubes de Chicas, cuyo objetivo es aportar a fijar y reforzar aprendizajes; y aportar a la construcción de hábitos de planificación en un plan de vida. Este diario, se entregará a cada una de las chicas que pertenecen a los clubes, e incluye secciones para sobre gratitud, emociones, plan de vida, un diario de ciclo menstrual y páginas en blanco para completar las actividades de cada módulo.

## Cómo organizarte antes de cada encuentro

Lo primero que debes hacer, es leer tu *Manual de Contenidos del Módulo III*. De esta forma, podrás manejar mejor los temas a desarrollar en los encuentros educativos y ser más fluida en tu facilitación con las chicas. Luego, hay una serie de detalles técnicos que siempre debes tomar en consideración antes de cada encuentro; sobre todo porque se realizan en el mundo virtual:

**Antes del primer encuentro del módulo III**, las chicas deben haber tenido comunicación contigo y/o el equipo coordinador, para llenar **el primer cuestionario “pre-test” de evaluación**.

Todas las chicas deben recibir previa información sobre las fechas y horas pautadas para cada encuentro, además de las herramientas y materiales que necesitarán (*Tablet o celular, audífonos, Diario de Sueños y los demás materiales que señale la ficha de cada encuentro*).

Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso de los *encuentros y retos*. De esta forma, podrás fluir en forma natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final de cada *encuentro* y en tu *Manual de Contenido III*, ya que son los mensajes que debes reforzar durante cada *encuentro*. Otro detalle es, ¡siempre tener un reloj a disposición!, para qué puedas llevar el ritmo y tiempo de cada momento descrito en el paso a paso de los *encuentros sincrónicos*.

## Tu rol como mentora de este proceso

Las mentoras son las guías y facilitadoras de las adolescentes en el proceso de aprendizaje, en el que se embarcarán a través de los Clubes de Chicas. Las mentoras son las garantes de que el espacio de los Clubes de Chicas sea seguro y apropiado para el aprendizaje. Por lo tanto, es responsabilidad de ustedes, transmitir confianza y asegurar el cumplimiento de las normas de convivencia.

Recuerda siempre los principios de la facilitación

- No juzgar, no comparar; más bien validar y respetar los sentimientos, pensamientos y opiniones expresados por las chicas.
- Tu guías las actividades, pero tu rol vital es el de escuchar y facilitar la participación y motivar el involucramiento de todas las chicas participantes. **No ejerces un rol de profesora, ni de madre o de psicóloga.** Deben de conectar con las chicas, casi como amigas, pero inspirar el respeto suficiente para que ellas las escuchen a ustedes y se dejen orientar.

El impacto del proceso educativo depende en gran medida del compromiso, dinamismo, y capacidad de tu trabajo.

## Acuerdos de convivencia

Estas son algunas recomendaciones sobre los acuerdos de convivencia que las chicas del club, al igual que las mentoras y psicólogas, deben establecer y respetar. Recuerda que debes establecerlos en el primer encuentro de cada módulo, pero deben ser construidos en conjunto con las chicas. Eres la garante del cumplimiento de estos acuerdos que establezcan juntas, y debes recordarlos siempre que sea necesario.

- No utilizar el celular mientras estén conectadas en el club, ni abrir otras aplicaciones en la tablet.
- ¡No hay preguntas tontas!
- Todas deben ser amables las unas con las otras.
- Siempre prestar atención a lo que las otras compañeras digan.
- No hablar cuando otra chica esté hablando, y tener el micrófono en silencio cuando alguien más hable.
- Levantar la mano virtualmente (a través del botón) para opinar o pedir permiso por chat de la plataforma.
- Si alguien no quiere decir nada, no tiene porque hacerlo.
- No reírse de lo que digan las otras chicas, al menos que sea un chiste.
- No se permite insultar u ofender a nadie (este o no presente).
- Todo lo que se comparta se mantendrá dentro de la más estricta confidencialidad.
- Respetar la diversidad de opinión y de personalidad. No juzgar a otra chica por lo que piensa, dice, hace o por la forma que se expresa o comporta.

# Consejos para facilitar el aprendizaje con las adolescentes

Las adolescentes se encuentran en una etapa que se siente bastante “rara”. No son niñas, pero tampoco son personas adultas. Por lo tanto, están en una “transición” continua, en la que intentan de descifrar quiénes son y qué desean de su plan de vida.

En la adolescencia llegan muchas dudas sobre el significado de la vida, las jóvenes se cuestionan quiénes son, por qué están aquí y por qué les toca vivir esta vida y no otra. La juventud en general, también pasa por cambios en su cuerpo y emociones, y un proceso de adaptación social, que desata la necesidad imperiosa de encajar.

Es importante que las adolescentes se sientan empoderadas de romper con el ciclo de la pobreza y creer que su futuro no tiene que ser el mismo de su mamá, hermana, prima o vecina.

## Estos son algunos principios clave para la facilitación del aprendizaje con adolescentes:

- **El respeto por la diversidad**, implica que seas capaz de entender, respetar e incluir las opiniones, sentimientos y necesidades de todas las personas en igualdad de condiciones, y no discriminar a nadie por ninguna razón.
- **Trabajar por la igualdad** Todos los seres humanos tienen derecho a ser reconocidos como iguales y de disfrutar de todos los derechos sin ningún tipo de discriminación. Una sociedad donde las personas no se reconozcan como iguales, tampoco podrá ser justa.
- **Mantener la confidencialidad** No debes compartir la información de los encuentros y retos con nadie más, ni utilizarla para comparar o ejemplificar con otros casos. Nunca debes sacar provecho personal del “poder” que te concede tu rol como mentora.
- **Brindar información pertinente**, sin alarmismos, de forma responsable.
- **Escuchar y coordinar discusiones**, preguntar y enseñar a preguntar, conducir las discusiones al establecimiento de criterios, enseñar a argumentar rigurosamente, a descubrir supuestos y a distinguir niveles de discusión.

## Protocolo para situaciones especiales durante el proceso de aprendizaje

Si recibes información, o percibes que alguna de las chicas participantes es víctima de una situación de violencia, o tiene un comportamiento de riesgo; conversa con la psicóloga asignada al club y la coordinadora local de PROSOLI. De esta forma, se activará el protocolo de situaciones especiales enviado por el programa SUPÉRATE.

## Módulo III: Cuido de Mi

*El Módulo III: Cuido de Mi*, presenta los temas y actividades dirigidas a desarrollar las actitudes y prácticas de autocuidado en salud que promueven un estilo de vida saludable. Incluye la información y las herramientas con las que las adolescentes deben contar para poder cuidar todos los aspectos de su vida y para construir autoestimas más fuertes, ya que al cuidar de su salud mental, emocional y física, estarán más empoderadas de su vida y destino. También se sentirán más motivadas **a tener una visión y llevar a cabo un plan de vida.**

En este módulo III, se describen encuentros y retos para aprender y reflexionar sobre los estereotipos de belleza y éxito, la diversidad, la salud sexual y reproductiva (SSR), el manejo de las emociones, la resolución de problemas, las relaciones saludables y la importancia de cuidar el cuerpo físico con ejercicio, nutrición e higiene.

***Todas las niñas y adolescentes tienen derecho a la salud mental, a la salud física y a recibir una educación integral en sexualidad.***

## Habilidades a construir en este módulo

- **Autoestima**

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

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

### Para desarrollar y fortalecer la autoestima vamos a:

Presentar y analizar historias sobre el amor y respeto a la diversidad física y de pensamiento, sobre todo las que abrazan la dominicanidad, y su abanico de rasgos afrodescendientes. A través de la música, el baile, los videos y el autoanálisis, se promoverán mensajes y actividades clave para el fortalecimiento del autoestima.

- **Autocuidado**

El autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza una persona para controlar los factores internos o externos que pueden comprometer su vida o su desarrollo posterior. El autocuidado es una conducta que protege la salud de las personas. Se relaciona con la autorresponsabilidad. Significa quererse a si misma/o, y realizar las actividades que son necesarias, que nos hacen sentir bien y nos dan satisfacción.

### Para desarrollar y fortalecer el autocuidado vamos a:

Brindar informaciones sobre prácticas saludables para mantener una buena salud física, mental, sexual y reproductiva; a través de videos, plantillas informativas y relexiones que promuevan el diálogo abierto, así como el espacio para aclarar dudas.

- **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, 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, entre otras cosas.

- **Objetivos personales**

Los objetivos personales se pueden referir a: una actividad que hacer, un lugar a donde ir o algo que poseer. Son logros que las personas se trazan, a corto y/o largo plazo en el tiempo, con acciones sencillas o complejas por ejecutar antes de cumplirlos. Los objetivos necesitan de un plan de acción con fechas o momentos específicos por cumplir en una línea de tiempo. Por ejemplo, un objetivo a corto plazo o inmediato, es el de hacer ejercicio y llevar una alimentación balanceada. Un objetivo a largo plazo, puede ser terminar la escuela o una carrera técnica, como la de enfermería o mecánica.

### **Para desarrollar y fortalecer el trazo de objetivos personales vamos a:**

Motivar el establecimiento y cumplimiento de objetivos de corto plazo durante los encuentros y los retos, como el trabajo individual y de grupos, la creación de proyectos creativos, la realización de jornadas de bienestar emocional y físico durante con pequeños retos diarios, y la práctica de acciones rutinarias que impulsen el autocuidado, como el deporte, la nutrición e higiene.

- **Uso de la información**

El uso de información es una habilidad vinculada al conocimiento individual. Se refiere al aumento o mejora del conocimiento de una persona, para que sean capaces de reducir su incertidumbre respecto a un tema o a un conjunto de alternativas posibles. Esta habilidad es indispensable para la toma de decisiones, porque provee la información necesaria para el desarrollo de soluciones y elecciones en la vida. El uso apropiado de una información concisa, consistente, oportuna, relevante y actualizada es la base fundamental para el pensamiento crítico y la toma de decisiones oportunas.

### **Para desarrollar y fortalecer el uso de información vamos a:**

Proveer información veraz y de calidad a las chicas, sobre temas que pueden generarles incertidumbre porque no suelen acceder a ellos en la escuela o en sus hogares. Se aumentará el conocimiento de las participantes a través de sesiones informativas en los encuentros con videos y plantillas de conocimiento, en donde se definen conceptos, se aclaran dudas o mitos y se responden sus inquietudes en momentos de diálogo abierto.

- **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. Aunque esto pareciera ser posible para la mayoría de las personas en el mundo, no es así; muchas niñas, adolescentes y jóvenes no cuentan con 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.

**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.

- **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 de su entorno. Esta habilidad requiere de varios elementos, entre ellos el establecimiento de criterios razonados, es decir, por qué decidimos, cómo 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, analizar casos hipotéticos de decisiones de chicas, entre otras acciones.

## Objetivos de aprendizaje del módulo III

- Reflexionan y reconocen sobre lo que es un estereotipo y cuestionan las diferentes muestras de belleza que venden los medios, las redes sociales y publicidad como la "ideal" o "perfecta".
- Valoran la diversidad racial dominicana, todos sus colores y rasgos físicos.
- Comprenden que cada individuo es diferente, y que es importante respetar la diversidad.
- Comprenden los cambios físicos y emocionales que pasan durante la pubertad y la adolescencia como naturales.
- Nombran los riesgos que pueden enfrentar al tener relaciones sexuales y cómo pueden prevenirlos.
- Comprenden sobre la diversidad sexual y sobre cómo diferenciar los estereotipos sexuales.
- Conocen sus derechos sexuales y reproductivos.
- Identifican emociones en momentos de vulnerabilidad y cómo manejarlas eficazmente.
- Aprenden cómo resolver problemas e identificar cuando es necesario buscar ayuda.
- Comprenden qué es una relación social saludable y una relación dañina.
- Valoran la actividad física regular como una herramienta de salud, que ayuda a prevenir enfermedades, a elevar la energía y a liberar estrés.
- Organizan su alimentación de forma balanceada dentro de las posibilidades de su propia dieta familiar.
- Mejoran sus prácticas de higiene personal y menstrual.

## Estructura del módulo III: Cuido de Mi

		Pre-test (asincrónico)	
Módulo III: Cuido de mi	Capítulo #1  "Hermosa porque soy diferente"	Encuentro #1	<b>Ser diferente es chévere</b> En este encuentro, facilitarás actividades para reforzar la autoestima de las chicas, a través de la valoración de la diversidad.
		Reto #1	<b>¡Soy yo y soy diferente!</b> Un divertido reto que refuerza el mensaje de que cada quién es única y es libre de ser como es, a través de la música y el baile.
		Encuentro #2	<b>Cómo nos afectan las redes sociales</b> En este encuentro, facilitarás actividades para identificar estereotipos que pueden estar haciendo daño al autoestima de las chicas; por una falsa percepción del significado de belleza y éxito.
		Reto #2	<b>7 días explorando quien soy</b> Ejercicio de exploración personal, en el que las chicas responden una pregunta cada día, durante 7 días, para descubrirse a si mismas.
	Capítulo #2  "Cómo estoy cambiando"	Encuentro #3	<b>Identidad y diversidad</b> En este encuentro, facilitarás actividades para que las chicas reconozcan sobre los estereotipos sexuales creados socialmente, y sobre la diversidad e identidad sexual.
		Reto #3	<b>¡Tu cuerpo es impresionante!</b> Las chicas ven un video sobre cuerpos y estereotipos, y luego dibujan algo impresionante que pueden hacer con su cuerpo.
		Encuentro #4	<b>Cómo evitar riesgos y protegerme</b> En este encuentro, facilitarás actividades para que las chicas aprendan sobre los riesgos de sostener relaciones sexuales sin protección; y conozcan sobre cómo pueden protegerse.
		Reto #4	<b>Diario menstrual</b> El Diario de sueños contiene una sección para aprender sobre el ciclo menstrual. En este reto, aprenden a usar la sección y conocen sobre lo qué es el ciclo.

	<b>Capítulo # 3</b> <b>“Entreno mi mente”</b>	<b>Encuentro #5</b> <b>Siempre en control</b> En este encuentro, facilitarás actividades para que las chicas entrenen una mente saludable, a través de dinámicas sobre el manejo de emociones.		
		<b>Reto #5</b> <b>¡Escucho, siento y dibujo!</b> Este reto incluye una práctica muy directa sobre el manejo de emociones: se identifican emociones rápidamente a través de la música y se dibujan, como canal de expresión.		
		<b>Encuentro #6</b> <b>Aprendo a resolver mis problemas</b> En este encuentro, facilitarás tips básicos para aprender a analizar y resolver problemas, y además cómo buscar ayuda si los problemas son muy complicados.		
		<b>Encuentro #7</b> <b>Noviazgos saludables</b> En este encuentro, facilitarás actividades para que las chicas aprendan sobre las cualidades de una relación saludable y de una relación dañina o tóxica.		
	<b>Capítulo # 4</b> <b>“Amo y cuido mi cuerpo”</b>	<b>Encuentro #8</b> <b>Mover y nutrir el cuerpo</b> En este encuentro, facilitarás actividades sobre la importancia de hacer ejercicio y tener una alimentación saludable, así como de mantener una buena higiene.		
		<b>Reto #6</b> <b>7 días de rutina en equipo</b> Las chicas realizan 7 días de rutina de ejercicios en equipo, apoyándose mutuamente.		
		<b>Reto #7</b> <b>¡La menstruación es natural!</b> En este reto, las chicas analizan imágenes sobre la menstruación y por qué no es justo que la menstruación sea una situación secreta, con prejuicio social.		
	<b>Encuentro 9: Fiesta de logros y post -test</b>			
	<b>Cantidades</b>	<b>4 capítulos</b>	<b>9 encuentros</b>	<b>7 retos</b>

# CAPÍTULO I: HERMOSA PORQUE SOY DIFERENTE

Ser diferentes es lo que hace a cada persona única. El mundo sería muy aburrido si todas las personas y chicas salieran de un molde, totalmente iguales en lo físico y en personalidad. Por eso, en este capítulo, facilitarás actividades para reforzar el autoestima de las chicas, a través de la valoración de la diversidad y la identificación de estereotipos que pueden estar haciendo daño a su autoestima, debido a una falsa percepción del significado de belleza y éxito. Este tema es importante para la construcción de competencias en niñas y adolescentes, porque las chicas que reconocen la diversidad como positiva y hermosa, tienen una autoestima más fuerte. Las adolescentes con buena autoestima y conciencia sobre los mensajes que reciben de los medios, la publicidad, las redes, la música, tomarán mejores decisiones y seguirán un plan de vida propio, que incluye completar la escuela y una vocación.

<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Reflexionan y reconocen sobre lo que es un estereotipo y cuestionan las diferentes muestras de belleza que venden los medios, las redes sociales y publicidad como la "ideal" o "perfecta".</li> <li>★ Valoran la diversidad racial dominicana, todos sus colores y rasgos físicos.</li> <li>★ Comprenden que cada individuo es diferente, y que es importante respetar la diversidad.</li> </ul>
<p><b>HABILIDADES</b></p>	<p>AUTOESTIMA PENSAMIENTO CRÍTICO</p>
<p style="text-align: center;"><b>ENCUENTROS</b></p>	
<p style="text-align: center;">ENCUENTRO 1 : DIFERENTE ES CHEVERE</p>	
<p style="text-align: center;">ENCUENTRO 2 : CÓMO NOS AFECTAN LAS REDES SOCIALES</p>	
<p style="text-align: center;"><b>RETOS</b></p>	
<p style="text-align: center;">RETO 1 : ¡SOY YO Y SOY DIFERENTE!</p>	
<p style="text-align: center;">RETO 2 : 7 DÍAS EXPLORANDO QUIÉN SOY</p>	

## CAPÍTULO I: HERMOSA PORQUE SOY DIFERENTE

# Encuentro 1: Ser diferente es chévere

### FICHA DEL ENCUENTRO 1: SER DIFERENTE ES CHEVERE

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	<p><b>Al finalizar este encuentro, las participantes:</b></p> <p>Comprenden que cada individuo es diferente, y que es importante respetar la diversidad.</p> <p>Valoran la diversidad racial dominicana, todos sus colores y rasgos físicos.</p>		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autoestima y pensamiento crítico		
<b>Materiales requeridos</b>	<i>Diario de Sueños, lápiz o lapicero.</i>		
<b>Temas y conceptos clave</b>	Estereotipos de belleza física, diversidad racial y cultural.		
<b>Acciones de preparación (previo al encuentro)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo en el Manual de Contenidos (Modulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>• Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</li> <li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con insumos del encuentro</li> <li>• Descargar todos los videos de Youtube requeridos en el encuentro.</li> </ul>		
<b>Recursos requeridos</b>	<p><b>Video 1:</b> “Soy yo” – Bomba Estéreo  <a href="https://youtu.be/bxWxXncl53U">https://youtu.be/bxWxXncl53U</a></p> <p><b>Video 2:</b> Apariencia física: Todos los cuerpos son bellos  <a href="https://youtu.be/fho-uzLFTtU">https://youtu.be/fho-uzLFTtU</a></p> <p>“Miss Rizos” – Primer Impacto</p> <p><b>Video 3:</b> <a href="https://youtu.be/X52F3RjuA40">https://youtu.be/X52F3RjuA40</a></p>		
<b>Agenda del encuentro</b>	<b>Duración</b>	<b>Detalle de cada momento y actividad</b>	
<b>Apertura del Club</b>	8 minutos	Bienvenida con video “Soy yo” y acuerdos de convivencia	
<b>Calentamiento</b>	15 minutos	La marcha de la autenticidad: ¿Qué te hace única?	
<b>Momento #1</b>	10 minutos	Introducción al tema de belleza y diversidad.	
<b>Momento #2</b>	20 minutos	Historia sobre diversidad, amor y éxito: Miss rizos	
<b>Aviso de envío de reto</b>	5 minutos	¡Soy yo y soy diferente! Este reto se explicará en el encuentro y se enviará el recurso por el grupo de WhatsApp	
<b>Revisión y cierre</b>	1 minuto	Despedida y mención fecha del próximo encuentro	

## Previo al encuentro

- ★ Antes de este primer encuentro del *módulo III*, debes haber tenido comunicación con las chicas, para asegurarte de que llenen el **primer cuestionario “pre-test” de inicio del módulo III**. Verifica que todas lo hayan completado.
- ★ Todas las chicas deben haber recibido información sobre la fecha y hora pautada para este encuentro, además de las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso de este, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al inicio del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Los medios como la televisión, las redes sociales y la publicidad, venden imágenes de cómo debe verse una mujer sensual y bonita. Esas imágenes no son reales y no representan a una mujer única. Son “estereotipos”, moldes iguales que muestran una idea de belleza decidida por unas cuantas personas en base a patrones que no son reales.
- ★ Las muñecas barbie y los filtros de foto en aplicaciones como *Instagram* y *Snapchat* son ejemplos de los estereotipos de belleza que venden las redes sociales y la sociedad.
- ★ Cada persona es única porque es diferente, físicamente y de personalidad.
- ★ Querer parecerse a otras personas por fuera es una señal de baja autoestima. La belleza real no es física, todos los cuerpos cambian con el tiempo.

- ★ **El respeto por la diversidad** implica que seas capaz de entender, respetar e incluir las opiniones, sentimientos y necesidades de todas las personas en igualdad de condiciones, y no discriminar a nadie por ninguna razón.
- ★ Respetar la diversidad es importante, esto significa valorar los diferentes rasgos físicos, étnicos y culturales de todas las personas.
- ★ Las dominicanas y los dominicanos son bastante diversas en cuanto a su aspecto físico: color de piel, tipo de cabello, forma de ojos, estatura y contextura física.
- ★ En la diversidad y en el respeto es que está la belleza de las personas.

## PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (8 minutos)

1. Comparte pantalla y coloca el **video 1** de apertura “Soy yo”. Asegúrate de que ellas vean el video y escuchen la canción.
2. Mientras las participantes se conectan, coloca el video “Soy yo”, disponible en la sección “ritmos de apertura” de los recursos educativos y en este enlace: <https://youtu.be/bxWxXncl53U>
3. Saluda a cada una de las chicas por su nombre, mientras se vayan conectando.
4. Utiliza frases de bienvenida como “*Bienvenidas al encuentro “Ser diferente es chévere”. Aquí arrancamos el módulo III del Club de Chicas*”. También puedes hacerles preguntas sobre ellas: *¿cómo se sienten? ¿cómo les fue en clases o en el fin de semana?*
5. Anima a que cada una de las participantes encienda su cámara y aplauda al ritmo de la música. *(Si es necesario, repite la canción solo una vez más)*
6. ¡Es momento de recordarle a las chicas los acuerdos de convivencia! Toma 3 minutos para leer cada uno de los acuerdos *(están al inicio de esta guía)* y confirmar con cada una de las participantes que están de acuerdo en respetar y cumplir con los mismos.

### Calentamiento: La marcha de la autenticidad (15 minutos)

1. Luego de que pasen 8 minutos de la hora estimada para empezar, pide a cada una de las chicas que piense en algo que *“las hace ser únicas”*. Dáles un minuto para que piensen en su respuesta.
2. Pasado el minuto, pide a cada una de las chicas que se presente al grupo, diciendo su nombre y lo que pensaron que les hace ser únicas.

- Ejm: Soy Laura y soy única porque soy muy graciosa.
3. Empieza la ronda, ¡presentandote a ti misma! Motiva a que el resto del grupo aplauda y dé la bienvenida a cada una de las chicas cuando se presenten.
  4. Asegúrate que cada una de las chicas se presente, utilizando el listado de la aplicación Google Meet e invitando a cada una por su nombre.

## Momento # 1 : Belleza y diversidad (10 minutos)

1. Abre el momento, preguntándole a las chicas: **¿Cómo entienden que debe verse una mujer bonita?**
2. Explícales a las chicas algunos mensajes sobre los estereotipos de belleza física. Utiliza los mensajes clave sugeridos al inicio este encuentro y en los temas desarrollados del capítulo “Hermosa porque soy diferente” de tu *Manual de Contenido III*.
3. Comparte tu pantalla al grupo de participantes y coloca el **video 2** de este encuentro **“Apariencia física: todos los cuerpos son bellos”**:  
<https://youtu.be/fho-uzLFTtU>
4. Luego de verlo, realiza una breve reflexión con las chicas sobre el video y pregúntales:  
**¿Qué mensaje nos deja este video?** Motiva a que “levanten la mano” a través de la aplicación para responder o que pidan turno. Selecciona solo 3 de ellas para dar una respuesta.
5. Cierra el momento #1 con este mensaje:

**¡Es importante recordar que todas las personas son diferentes y eso es lo que nos hace únicas y especiales!**

## Momento # 2 : Historia sobre diversidad y amor propio (15 minutos)

1. Ahora les presentarás a las chicas una historia dominicana sobre diversidad racial, amor propio y éxito.
2. Explícales que: **“Ahora verán una historia sobre una chica dominicana llamada Carolina Contreras y cómo ella aprender a amar su color de piel y su cabello, lo cual le abrió las puertas a su propio negocio, un salón para cabello rizado e inspirar a muchas otras mujeres a amarse a ellas mismas.”**

3. Comparte pantalla con las chicas y coloca el **video 3** de este encuentro “**Miss Rizos**”: <https://youtu.be/X52F3RjuA40>
4. Luego que termine el video, abre un espacio a la reflexión con varias preguntas. Comparte tu cámara nuevamente para que las chicas puedan verte.
5. Abre un espacio de preguntas, anímalas responder por turnos, levantando la mano a través de la plataforma o escribiendo en el grupo grupal:
  - *¿Qué les hizo sentir el video?*
  - *¿Qué creen de las mujeres del video, se aman a ellas mismas o creen que están confundidas? ¿por qué?*
  - *Así como ellas, ¿Has sentido dudas en algún momento sobre tu cabello o tu color de piel?*
  - *¿Qué has aprendido del video sobre el amor propio?*
  - *¿Te parece que Carolina, la chica principal de la historia es exitosa o no? ¿por qué?*
6. Permite que cada pregunta, las respondan un máximo de 3 chicas, de acuerdo con los tiempos de sus respuestas. Cierra el momento con una frase que refuerce el mensaje e invite a la reflexión:

#### **Ideas para cerrar y reflexionar sobre el video anterior:**

- ★ *Cada persona es única porque es diferente, físicamente y de personalidad. Las dominicanas somos bastante diversas en cuanto a nuestro aspecto físico: color de piel, tipo de cabello, forma de ojos, estatura y contextura física.*
- ★ *Es importante que respetemos nuestras diferencias físicas y de pensamiento, entendiendo que todas somos hermosas porque somos únicas. La belleza está en la diversidad y en el respeto que nos damos mutuamente.*

#### **Aviso de reto: ¡Soy yo y soy diferente! (5 minutos)**

1. Deja de compartir pantalla y avísales a las chicas, que tienen un reto grupal para realizar antes del siguiente encuentro virtual: *¡Soy yo y soy diferente!*
2. Recuérdales que recibirán la descripción del reto por el grupo de What´sapp
3. ¡Avísala a las chicas que deben prepararse para bailar!

#### **Revisión y cierre del encuentro**

1. Cierra el encuentro con un aplauso grupal y recuérdales a las chicas que completen la sección de *¿Cómo me siento?* en su *Diario de Sueños*.

2. Avísales que el siguiente *el día y la hora del siguiente encuentro* ¡Hasta la próxima!

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llamándoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alertas, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Al finalizar cada encuentro, siempre toma una foto grupal de todas las chicas que participaron y guárdala con el número de módulo y encuentro.
- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planifícate para al menos 2 horas de trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guara en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.

## Reto 1: ¡SOY YO Y SOY DIFERENTE!

### FICHA DEL RETO 1: ¡SOY YO Y SOY DIFERENTE!

**Síntesis del reto:** Las chicas ven el video musical "Soy yo" y se inventan un baile en grupo para la canción. Realizan un video del baile y lo suben a una red social con el hashtag #SoyYoSoyDiferente

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del Encuentro 1	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	2 horas
<b>Format</b>	Video	<b>Modalidad</b>	Individual

<b>Objetivos del Reto</b>	Promueven el mensaje de que ser diferentes les hace únicas en su círculo social Construyen un proyecto juntas
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autoestima Trabajo en equipo
<b>Materiales y herramientas a utilizar por las chicas</b>	Cámara del celular o de la tablet Una aplicación de red social (Instagram o Tik Tok)
<b>Recursos requeridos:</b>	Video 1: "Soy yo" - Bomba Estéreo <a href="https://youtu.be/bxWxXncl53U">https://youtu.be/bxWxXncl53U</a>

## PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas la dinámica del reto. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** ¡Hola chicas! El club tiene otro reto para ustedes en el día de hoy. Deberán realizar un baile o coreografía con la canción "Soy yo" y subirlo a sus redes sociales con el hashtag #SoyYoSoyDiferente o subir el video a nuestro chat grupal. Pueden planificar los bailes en dupla o en grupo si desean, de forma virtual o presencial. Los videos que realicen o los enlaces de su publicación, deben ser compartidos en nuestro grupo de What´s App, ¡Antes del siguiente encuentro!

2. Luego de que envíes el mensaje por el grupo de What´s app, coloca el enlace del video desde la sección recursos requeridos ¡Copia y pega de la misma tabla con la ficha del reto! O desde aquí:

**Video 1:** "Soy yo" – Bomba Estéreo <https://youtu.be/bxWxXncl53U>

3. Escribe los nombres de la división de grupos, que hiciste durante el *encuentro 1*, y también escribe el hashatg que deben utilizar:

*#SoyYoSoyDiferente*. Si las chicas preguntan que red social deben utilizar, sugiere *Instagram* o *Tik Tok* (prefeiblemente *Tik Tok*).

4. Pide a cada una de las chicas que confirmen si han escuchado y comprendido el reto. Puedes revisar la información de tus mensajes enviados por el grupo de What´s App para confirmar que todas lo hayan leído.
5. Nota: Si lo encuentras necesario, también puedes copiar y pegar el guión sugerido para el mensaje de voz, en el grupo de WhatsApp pero en formato de texto. Eso si, ¡Agregale un par de emojis!



## CAPÍTULO I: HERMOSA PORQUE SOY DIFERENTE

# Encuentro 2: Cómo nos afectan las redes sociales

FICHA DEL ENCUENTRO 2: CÓMO NOS AFECTAN LAS REDES SOCIALES		
<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>   60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	Al finalizar este encuentro, las participantes: Reflexionan y reconocen sobre lo que es un estereotipo y cuestionan las diferentes muestras de belleza que venden los medios, las redes sociales y publicidad como la "ideal" o "perfecta".	
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autoestima, uso de la información, pensamiento crítico	
<b>Materiales requeridos por las chicas</b>	Diario de Sueños, lapicero.	
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Estereotipos de belleza física, diversidad racial y cultural, estereotipos de éxito en las redes sociales.	
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear la ruleta con nombres de participantes previo al encuentro.</li> <li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo I del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos de este encuentro.</li> <li>• Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</li> </ul>	
<b>Recursos requeridos</b>	<b>Canción:</b> <i>Palo de colores- Carolina Camacho</i> <a href="https://youtu.be/aFv9wFUPXbk">https://youtu.be/aFv9wFUPXbk</a> <b>Lámina 1:</b> Imagen de celular <b>Ruleta:</b> <a href="https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide">https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</a> <b>Video 1:</b> ¿Cómo nos afectan las redes sociales? <a href="https://youtu.be/cqIEhBLwNcw">https://youtu.be/cqIEhBLwNcw</a> <b>Lámina 2:</b> La pirámide del éxito <b>Láminas 3:</b> Objetos para dinámica de ruleta (7)	
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad
<b>Apertura del Club</b>	5 minutos	Bienvenida al club con música de apertura
<b>Calentamiento</b>	15 minutos	Ruleta aleatoria: ¡inventar una canción!
<b>Momento #1</b>	15 minutos	Introducción a cómo nos afectan las redes sociales
<b>Momento #2</b>	20 minutos	Dinámica: Pirámide de Maslow
<b>Aviso de envío de reto</b>	2 minutos	Reto: 7 días explorando quien soy
<b>Cierre</b>	1 minuto	Despedida y anuncio del próximo encuentro

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber contactado a todas las participantes, para darles información sobre la fecha y hora pautada de este encuentro, además de avisarles sobre las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso de este, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos en el encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Crea una “*Ruleta Aleatoria*” con los nombres de las participantes y guardala. La aplicación te proveerá un enlace con tu ruleta personalizada de nombres, para usar en cualquier momento.
- ★ Investiga quién sobre la pirámide de Maslow, para que entiendas más sobre la pirámide del éxito descrita en el encuentro.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ La aprobación que buscan las personas a través de los seguidores y *likes* en *Instagram* o *Facebook* no se traduce en éxito en la vida real.
- ★ El éxito y la felicidad no se encuentran en los bienes materiales ni en el lujo, como las cenas caras, joyas y la ropa de marca.
- ★ El éxito personal se consigue a través de las buenas relaciones sociales y familiares, la salud física, salud emocional, objetivos vocacionales y la conquista de un plan de vida para realizar tus sueños.
- ★ Es importante que reconozcan y amen su propia diversidad, y que entiendan que no importa el color de su piel o la forma de su cabello, son hermosas porque son únicas.

## PASO A PASO DEL DESAROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, colocas **canción “Palo de colores- Carolina Camacho”**, disponible en la sección “*ritmos de apertura*” de los recursos educativos y en este enlace: <https://youtu.be/aFv9wFUPXbk>
2. Saluda a cada una de las chicas por su nombre, mientras se vayan conectando, y házle preguntas a cada una. Por ejemplo:

*María, ¿cómo te sientes hoy?*

*Laura, ¿te sientes hermosa y poderosa hoy?*

### Calentamiento: Ruleta: ¡Inventa una canción! (15 minutos)

3. Comparte tu pantalla y coloca la **lámina 1** de este encuentro, en la que se muestra un “*celular*”. Disponible en tu sección de recursos educativos.
4. Coloca la “*ruleta aleatoria*” digital con los nombres de todas en pantalla.
5. Recuerda que es necesario, que modifiques tu ruleta aleatoria con el enlace de la ficha, **previo a este encuentro**.
6. Explícales a las chicas que girarás la ruleta 7 veces, y cada persona seleccionada deberá inventarse una canción breve con la imagen que muestres en pantalla, ¡Díles que deben ser canciones diferentes! Ya que usarás la misma imagen con cada una de las participantes.
7. Otórgale solo 1 minuto a cada una de las chicas para que inventen el coro de una canción. Motiva a que el resto del grupo aplauda cuando finalice cada una de las participantes.

### Momento # 1 : Cómo nos afectan las redes sociales ( 15 minutos)

1. Abre este momento con una pregunta, *¿Por qué colocas filtros que cambian tu rostro en Instagram y Tik Tok?* – Permite que un máximo de cuatro participantes respondan. Incentiva a que las demás compartan lo que piensan en el chat.
2. Luego, comparte tu pantalla otra vez y explícales a las chicas que ahora verán un video sobre cómo los estereotipos de belleza y éxito en las redes sociales pueden afectarnos.
3. Coloca el **video 1** del encuentro “**Cómo nos afectan las redes sociales**”: <https://youtu.be/cqIEhBLwNcw>

4. Al terminar el video, motiva un espacio para la reflexión con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué mensaje les deja este video?
  - ¿Por qué a las personas les gusta que le den like en las redes sociales?
  - ¿Cómo se ven los rostros y cuerpos de las chicas en el video?
  - ¿Creen que una persona con dinero es exitosa? ¿por qué si y por qué no?
5. Promueve la participación, motivando con su nombre a las chicas que aún no hayan hablado u opinado durante el encuentro. Permite que cada pregunta sea respondida por un máximo de 3 participantes. Incentiva que las demás compartan lo que piensan en el chat.

### Ideas para cerrar y reflexionar sobre el video anterior:

- ★ Las redes sociales hacen que las fotos y videos rueden rápidamente por el internet, y no dan tiempo de analizar si la información que nos llega es real e importante, o si es falsa e innecesaria.
- ★ No puedes dejar que los filtros en las fotos y videos te engañen. No todo lo que ves que les gusta a los demás es correcto, debes hacer tu propio análisis. Muchas personas incluso compran likes, para que los demás piensen que su contenido gusta.
- ★ El éxito no lo hace el dinero, ni los rostros maquillados o con filtro, y mucho menos la cantidad de seguidores o likes. El éxito es personal, y solo se obtiene a través de un plan de vida.

### Momento # 2 : La pirámide del éxito (20 minutos)

1. Comparte tu pantalla con las chicas y coloca la **lámina 2** de este encuentro, con la pirámide del éxito.
2. Explícales que : ***“En esta pirámide ella se muestran las necesidades indispensables para que los seres humanos estén en balance, sean felices y capaces de desarrollar el máximo potencial de su plan de vida. La pirámide tiene 5 niveles, que van desde las necesidades básicas (como comer, dormir, respirar) hasta el último nivel que representa la autorealización, es decir la conquista del éxito personal.”***
3. Invita a 5 de las chicas, para que cada una lea uno de los niveles de la pirámide, con su explicación y los ejemplos descritos en cada uno.

4. Después de que terminen, pregúntales si están de acuerdo con los niveles de la pirámide del éxito. Aclara brevemente cualquier duda que puedan tener.
5. Coloca nuevamente la ruleta aleatoria, con los nombres de todas las participantes del grupo.
6. Explícales que les compartirás el grupo de **láminas 3**, con imágenes de 7 objetos o situaciones diferentes. Cada vez que coloques una de las imágenes en pantalla, girarás la ruleta, para que la participante seleccionada ubique el objeto o situación en el nivel de la pirámide de Maslow que crea correspondiente. Cada vez que selecciones una chica, pregúntale **¿A qué grupo de necesidades de la pirámide responde esta imagen?**

### Las 7 láminas mostrarán las siguientes imágenes:

*(respuestas en verde, solo para ti)*

- Tennis Nike o Adidas de último modelo **(ningún nivel)**
  - Una chica yendo al médico **(nivel 2)**
  - Un Iphone del último modelo **(ningún nivel)**
  - Una chica feliz graduándose **(nivel 4)**
  - Comida saludable y agua **(nivel 1)**
  - Una chica llena de maquillaje (como los filtros de iG) **(ningún nivel)**
  - Un grupo de amigas pasándola bien **(nivel 3)**
7. Si alguna de las chicas se equivoca y coloca algunas de las imágenes que no van en ningún lado, como los tenis o el celular, pregúntale al grupo si su respuesta está bien, antes de corregirle tu misma.
  8. **Al terminar con la dinámica, cierra el momento con una pregunta que invite a la reflexión y permite algunas respuestas:**

***Si los tenis, el celular y la cirugía de belleza no encuentran un lugar en la pirámide de necesidades, entonces, ¿Qué significado tienen en la conquista de la autorealización o del éxito personal? ¡Ninguna!***

### Aviso de reto: 7 días explorando quién soy

1. Antes de cerrar el encuentro, avísales a las chicas que estarás enviando un reto diferente por el grupo de What's app. En esta ocasión, realizarán un reto que pueden completar durante toda la semana: **7 días explorando quién soy.**

2. Para lograr este reto, solo necesitarán su *Diario de Sueños* y un bolígrafo. Díles que también es recomendable que escriban cada día en un lugar tranquilo y si pueden, escuchar una música relajada.

## Revisión y cierre del encuentro

1. Cierra el encuentro con un mensaje referente al éxito como:  
***“El éxito y la felicidad no se encuentran en los bienes materiales ni en el lujo, como las cenas caras, joyas y la ropa de marca. Se consigue a través de las buenas relaciones sociales y familiares, salud física, salud emocional, objetivos vocacionales y la conquista de un plan de vida para realizar tus sueños.”***
2. Recuerdales a las chicas, que el siguiente encuentro es (Día/Hora)  
¡Hasta la próxima!

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y qué estén pendientes, llamándoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando expliques un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alertas, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Al finalizar cada encuentro, siempre toma una foto grupal de todas las chicas que participaron y guárdala con el número de módulo y encuentro.
- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planifícate para al menos 2 horas de trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.

## Reto 2: Siete días explorando quién soy

### FICHA DEL RETO 2: 7 DÍAS EXPLORANDO QUIEN SOY

**Síntesis del reto:** Jornada de 7 días en donde las chicas escribirán en su *Diario de Sueños*.  
Cada día responden a una pregunta diferente.

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del Encuentro 2	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	7 días, máximo 30 minutos por día.
<b>Formato</b>	<b>Escrito</b>	<b>Modalidad</b>	Individual
<b>Objetivos del Reto</b>	Aprenden más sobre si mismas, a través del pensamiento y el tiempo a solas. Expresan sus sentimientos con la escritura, y descubren a través de ella, una nueva forma de controlar la ansiedad y sentirse mejor.		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Pensamiento crítico Autoestima		
<b>Materiales y herramientas a utilizar por las chicas</b>	<i>Diario de Sueños del Club de Chicas</i> , bolígrafo y lápices de colores. Tablet o celular con cámara.		
<b>Recursos requeridos</b>	Música ambiente y relajada para escribir. Esta es una sugerencia: "Relaxing jazz music" - <a href="https://youtu.be/neV3EPgvZ3g">https://youtu.be/neV3EPgvZ3g</a>		

### PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas la dinámica del reto de hoy. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** ¡Hola chicas! En este reto, realizaremos una jornada de 7 días explorando quiénes somos, escribiendo en su *Diario de Sueños* una vez, cada uno de los 7 días. Les enviaré 7 preguntas por What's app que deberán responder en la sección en blanco de su *Diario de Sueños*, una por día, ¡empezando hoy! Al final de los 7 días cada una enviará fotografías de sus respuestas al grupo. ¿Están listas?

2. Luego de que envíes el mensaje de voz, copia y pega la siguiente instrucción (en color verde), preguntas y recomendaciones a las chicas en su grupo de What´s app oficial:

**Responde cada una de estas preguntas en tu Diario de Sueños durante 7 días:**

Día 1: ¿Qué es lo que más y menos te gusta de ti?(piensa en al menos 5 de cada una)

Día 2: ¿Qué te hace ser única?

Día 3: ¿Qué te hace ser dominicana?

Día 4: Menciona 5 cosas que te hagan sentir poderosa

Día 5: ¿Una cosa en la que te gustaría ser mejor?

Día 6: Enumera 15 cosas que te hacen feliz

Día 7: ¿Un miedo que hayas superado?

**Utiliza un lapicero para escribir tus respuestas y siéntete libre de colorear o dibujar las páginas para darles vida. Pueden escuchar esta música mientras escriben:**

<https://youtu.be/neV3EPgvZ3g>

3. **Siete días después**, debes dejar un mensaje en el grupo de What´s app, recordándoles a las chicas que suban fotografías de sus respuestas.

**Motiva una conversación en el grupo con las siguientes preguntas:**

*¿Cuál fue la pregunta que se les hizo más fácil responder?*

*¿Cuál fue la pregunta más difícil de responder?*

*¿Qué aprendieron o reflexionaron en estos 7 días?*

4. Las chicas pueden dar sus respuestas a todo el grupo, a través de mensajes de voz o escrito.

## CAPÍTULO II: CÓMO ESTOY CAMBIANDO

La educación sexual es un derecho y es importante para que las adolescentes desarrollen prácticas seguras de autocuidado. Esto les permitirá disfrutar de una vida segura, sin riesgos para su plan de vida. Por eso, en este capítulo facilitarás actividades para que las chicas obtengan conocimientos sobre cómo mantener una buena salud sexual y reproductiva, a través del conocimiento sobre sus cuerpos y el sistema reproductivo femenino y masculino, las conductas y respuestas sexuales normales según su edad de desarrollo; además de los riesgos a los que se exponen al tener sexo sin protección y cómo pueden prevenir estos riesgos. Este tema es importante para la construcción de competencias en niñas y adolescentes, porque las chicas que reciben educación Integral en sexualidad, estarán en menor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual y de prevenir embarazos no deseados; por lo tanto, estarán en mayor capacidad de continuar con su educación y lograr sus metas personales y profesionales.

<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Comprenden sobre la diversidad sexual y sobre cómo diferenciar los estereotipos sexuales.</li> <li>★ Nombran los riesgos que pueden enfrentar al tener relaciones sexuales y cómo pueden prevenirlos.</li> <li>★ Conocen sus derechos sexuales y reproductivos</li> </ul>
<p><b>HABILIDADES</b></p>	<p>Autocuidado Uso de la información</p>
<p><b>ENCUENTROS</b></p>	
<p><b>ENCUENTRO 3 : IDENTIDAD Y DIVERSIDAD</b></p>	
<p><b>ENCUENTRO 4 : CÓMO EVITAR RIESGOS Y PROTEGERME</b></p>	
<p><b>RETOS</b></p>	
<p><b>RETO 3: ¡TU CUERPO ES IMPRESIONANTE!</b></p>	

## RETO 4: DIARIO MENSTRUAL

### CAPÍTULO II: CÓMO ESTOY CAMBIANDO

## Encuentro 3: Identidad y diversidad

#### FICHA DEL ENCUENTRO 3: Cambios en el cuerpo y emociones

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	<p>Comprenden sobre la diversidad sexual y sobre cómo identificar los estereotipos sexuales.</p> <p>Reconocen la sexualidad como una parte integral de sus vidas.</p>		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Uso de la información, autocuidado		
<b>Materiales requeridos por las chicas</b>	Diario de Sueños, bolígrafo, tablet, audífonos.		
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Autocuidado, educación integral en sexualidad, sexualidad, diversidad sexual, orientación sexual y estereotipos sexuales.		
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leer comprensivamente los contenidos del capítulo II del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos de este encuentro.</li> <li>Descargar videos de Youtube en línea, previo al encuentro.</li> </ul>		
<b>Recursos requeridos</b>	<p><b>Canción:</b> Paulina Rubio – Yo no soy esa mujer  <a href="https://youtu.be/ZWX4EmJuRNw">https://youtu.be/ZWX4EmJuRNw</a></p> <p><b>Ruleta aleatoria:</b> <a href="https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide">https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</a></p> <p><b>Video 1:</b> Orientación sexual  <a href="https://youtu.be/kHV_9ML2vLg">https://youtu.be/kHV_9ML2vLg</a></p> <p><b>Video 2:</b> Identidades de género  <a href="https://youtu.be/ucDWpGtfHlk">https://youtu.be/ucDWpGtfHlk</a></p>		
<b>Agenda del encuentro</b>	<b>Duración</b>	<b>Detalle de cada momento y actividad</b>	
<b>Apertura del Club</b>	5 minutos	Bienvenida al club con música	
<b>Calentamiento</b>	25 minutos	Ruleta aleatoria: ¿Mito o realidad? Estereotipos sexuales	

Momento #1	25 minutos	Introducción a la diversidad y orientación sexual
Aviso de envío de reto	5 minutos	¡Tu cuerpo es impresionante!
Revisión y cierre	1 minuto	Despedida del club con música y anuncio del siguiente encuentro.

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber enviado información a todas las chicas sobre la fecha y hora pactada para este encuentro, además de las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso del mismo, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Crea la *ruleta aleatoria personificada con los mitos sobre sexualidad*, utilizando las frases descritas en en el *paso a paso del calentamiento*.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mántelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, tén a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ La sexualidad es un concepto que abarca mucho más que el sexo, las relaciones sexuales y la reproducción. Es una parte integral de la vida de las personas, que se construye durante todo el ciclo de vida, a través de las historias personales de cada quien.
- ★ La sexualidad está compuesta por características biológicas, psicológicas, emocionales, espirituales y socioculturales.
- ★ Los seres humanos no pueden elegir o decidir ser heterosexuales o homosexuales, porque es algo que se siente, no se elige. Para la mayoría de las personas, la orientación sexual se define a principios de la adolescencia.

- ★ Está bien si no tienes conocimiento del género de una persona cuando recién la conoces. Es más importante no juzgar a alguien en base al género que usa para identificarse.
- ★ Usualmente asumimos el género de las personas basado en cómo se ven o se visten, pero puede que el género de algunas personas no coincida con la manera en que se ven o se visten.
- ★ Los seres humanos no pueden elegir o decidir su identidad de género (ser *cis* o *trans*), porque es algo que se es, es la forma en que nos identificamos, no es algo que se elige.
- ★ Los sentimientos, las fantasías y los deseos sexuales son naturales y ocurren durante toda la vida, aunque las personas no siempre elijan llevarlos a la práctica.
- ★ Es natural sentir curiosidad acerca de la sexualidad y es importante hacerle preguntas a un adulto de confianza.
- ★ Todas las personas tienen derecho a vivir y expresar libremente su orientación sexual y su identidad de género.
- ★ ¡No es verdad que hay una sola forma correcta de experimentar tu sexualidad!
- ★ Existe una falsa idea de que existen dos tipos de mujeres “chicas buenas” y “chicas malas”. Esto lleva a los jóvenes a no interesarse por conocer los verdaderos deseos y necesidades de las mujeres y, por tanto, se relacionan con ellas solo a partir de lo que ellos necesitan.

## PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, colocas la canción “*Yo no soy esa mujer- Paulina Rubio*”, disponible en la sección “*ritmos de apertura*” de los recursos educativos y en este enlace: <https://youtu.be/ZWX4EmJuRNw>
2. Da la bienvenida a las participantes, cada minuto por grupos, según se conecten, y pídeles que se presenten a las demás con su primer nombre y a la vez, que pidan un deseo o sueño que quieran cumplir. Ejemplo: “*Soy María y deseo viajar el mundo*”
3. Realiza esta dinámica durante un máximo de 5 minutos o hasta que todas las chicas se presenten.

### Calentamiento: Ruleta: ¿Mito o realidad? (25 minutos)

1. **Antes de comenzar la actividad, pregúntale a las chicas ¿Qué es la sexualidad?** Motiva a que levanten la mano virtualmente por la plataforma, quienes deseen responder.
2. Luego de que algunas chicas respondan, explícales el significado de “sexualidad”. Utiliza los mensajes clave disponibles al inicio de este encuentro y los insumos del *Manual de Contenidos III*.
3. Coloca la ruleta aleatoria, que modificaste previamente a este encuentro con las 7 frases sobre estereotipos sexuales.
4. Luego, déjales saber que “*en la ruleta hay 7 frases que corresponden a estereotipos sexuales que viven cada día las mujeres y los hombres sobre su sexualidad*”. La idea es que, ellas respondan “*Mito o realidad*” a cada una de las frases.
5. Explícales también que : **“Un mito es una historia imaginaria creada socialmente que, con el tiempo y la repetición, puede hacer que las personas se confundan y crean que es la realidad.**
6. Gira la ruleta una vez por cada una de las participantes presentes en el encuentro, de modo que cada una responda a una de las frases. Si alguna responde incorrectamente, no la corrija en el momento sino al final de la actividad cuando se haga la retroalimentación final. *Se pueden repetir frases hasta que participen todas las chicas.*
7. Al finalizar las 7 frases, pregúnta a las demás chicas si están en desacuerdo con lo expresado por alguna de sus amigas, y qué expliquen por qué. Refuerza sus explicaciones, si son correctas con más información u orientalas si tienen opiniones contrarias a la realidad.

**La ruleta digital debe tener escrita las siguientes 7 frases:**

1. Las mujeres no pueden sentir deseo sexual como los hombres.
2. A los hombres le pueden gustar los hombres.

3. Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales.
4. A una mujer les pueden gustar hombres y mujeres.
5. Si los hombres no tienen sexo, son unos palomos.
6. El objetivo de la sexualidad femenina es tener bebés.
7. Una chica que sale con varios muchachos es una cuero.

8. Cierra la actividad explicando las respuestas correctas a cada una de las frases que evidencian estereotipos sexuales de género; y abre un momento de diálogo, preguntándole a las chicas cómo se sienten sobre los mitos y realidades vistos en el calentamiento.

### Ideas para cerrar y reflexionar sobre la actividad anterior:

### Respuestas a la ruleta y reflexiones sobre las mismas:

#### 1. Las mujeres no pueden sentir deseo sexual como los hombres

*MITO: Las mujeres son capaces de sentir el mismo deseo sexual que los hombres, y al igual que ellos, tienen derecho a sentir placer. Existen personas que no sienten deseo sexual, se les conoce como asexuales, y pueden ser tanto hombres como mujeres. La sociedad tiende a condenar a las mujeres que les gusta el sexo como "promiscuas"; y entiende que el fin de la relación sexual para la mujer es la reproducción, por eso es mal visto que una mujer tenga parejas sexuales antes de casarse o unirse formalmente. Este es un estereotipo de género.*

#### 2. A los hombres le pueden gustar los hombres.

*REALIDAD: a los hombres que les gustan los hombres, se les conoce como homosexuales o gays, y esta es su orientación sexual. Cada quién tiene derecho a elegir quién es su pareja sexual. Por norma, la sociedad solo acepta las relaciones heterosexuales (es decir entre una mujer y un hombre) y por esta razón, muchas personas homosexuales o bisexuales sufren de rechazo, burla y violencia.*

#### 3. Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales.

*MITO: los hombres, al igual que las mujeres, son capaces de controlar sus impulsos sexuales a través de la mente o de la masturbación. Decir que "el hombre es un animal sexual que no puede controlarse" no es una excusa para que un hombre intente*

*demostrar su virilidad a través del sexo o la cantidad de parejas sexuales. Tampoco justifica que una mujer deba tener relaciones sexuales si no siente que quiere. La actividad sexual requiere del deseo de ambas personas en la pareja. Es un estereotipo de género, esta norma social que retrata al “hombre hombre” como un ser hipersexual, macho, insensible e incontrolable sexualmente. Como consecuencia de este estereotipo, socialmente es más aceptada la infidelidad del hombre que la de la mujer.*

#### **4. A una mujer les pueden gustar hombres y mujeres.**

*REALIDAD: una mujer puede sentir atracción por hombres y por mujeres. A esta orientación sexual se le conoce como “bisexualidad”. Por norma, la sociedad solo acepta las relaciones heterosexuales (es decir entre una mujer y un hombre) y por esta razón, muchas personas homosexuales o bisexuales sufren de rechazo, burla y violencia.*

#### **5. Los hombres no tienen sentimientos.**

*MITO: el hombre es un ser humano, al igual que la mujer, y también experimenta los mismos sentimientos, de amor, tristeza, miedo, etc. Los hombres también son sensibles y cálidos; lo que varía es la personalidad de cada ser humano según su historia personal. El sexo no te hace más fuerte o menos fuerte sentimentalmente. Sin embargo, la sociedad ha enseñado a los hombres desde niños, que si son fuertes no deben llorar o mostrar sus sentimientos; este es un estereotipo de género que afecta a los hombres, porque no les permite demostrar sus sentimientos reales en público.*

#### **6. El objetivo de la sexualidad femenina es tener bebés.**

*MITO: Las mujeres también tienen derecho a experimentar la actividad sexual por placer y/o amor. Una mujer puede decidir no tener bebés nunca, y sostener relaciones sexuales solo porque las disfruta. . La normas sociales tienden a condenar a las mujeres que les gusta el sexo como “promiscuas”; y entiende que el fin de la relación sexual para la mujer es la reproducción, por eso es mal visto que una mujer tenga parejas sexuales antes de casarse o unirse formalmente.*

#### **7. Una chica que sale con varios muchachos es una “cuero”.**

*MITO: las mujeres también tienen derecho a conocer diferentes chicos, antes de decidir quién será su pareja estable. Si los hombres no son “cueros” por salir con varias mujeres, entonces las mujeres tampoco son cueros o chapeadoras por hacer lo*

mismo. Los hombres y las mujeres son iguales, en libertades, en derechos y en responsabilidades. Este es un estereotipo social que debe romperse, las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres y no deben ser juzgadas de forma diferente.

## Momento # 1 : Diversidad y orientación sexual ( 20 minutos)

1. Introduce el tema de “orientación sexual”, explicándole a las chicas lo que significa:

*“En la adolescencia, y con la comprensión de la propia sexualidad, las chicas también comenzarán a descubrir por quienes sienten atracción. Esta atracción es romántica, afectiva y sexual y se le conoce como **orientación sexual**. Las orientaciones sexuales más comunes son: heterosexual, homosexual, bisexual y asexual.”*

2. Luego, comparte tu pantalla al grupo de participantes y coloca el **video 1** de este encuentro sobre “**Orientación sexual**”: [https://youtu.be/kHV\\_9ML2vLg](https://youtu.be/kHV_9ML2vLg)

3. Luego de que termine el video, motiva a la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se define la orientación sexual en el video?
- ¿Qué le dirías a un amigo o amiga si te dice o que piensa que es gay, lesbiana o bisexual?
- ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que las personas gays, lesbianas y bisexuales sean tratadas con respeto?

4. Permite que un máximo de 2 chicas responda cada una de las preguntas. Si alguna de las chicas no responde correctamente alguna de las preguntas, oriéntala utilizando las informaciones de la sección “Cómo estoy cambiando” de tu Manual de Contenido III.

5. Si te da el tiempo, coloca este video extra de 2 minutos y medio, que te ayudará a cerrar el momento y a responder sobre cómo tratar a un amigo o amiga que “sale del closet” y se declara homosexual o bisexual.

Video: <https://youtu.be/MrWzl9JCabo>

6. Introduce el tema de la identidad de género a las chicas, con algunos mensajes clave que expliquen la diferencia entre sexo y género, también sobre lo que significa la identidad de género. Utiliza los mensajes clave sugeridos al inicio de este encuentro y los temas desarrollados en el capítulo “Cómo estoy cambiando” de tu *Manual de Contenido III*. También, dales ejemplos sociales sobre lo qué es un asunto de sexo y lo qué es un asunto de género. Por ejemplo:

*“Es un asunto de sexo que la mujer pueda gestar y dar a luz a un bebé y un hombre no; pero que, por esta razón, la sociedad dominicana imponga que esta debe ser la que lo cuide, es un asunto de género. De igual forma, se puede percibir como en otros países y culturas, se están rompiendo estos patrones de género y el hombre comparte a medias las tareas de la casa y del cuidado de los bebés. Es muy importante que sepan, que la orientación sexual no tiene que ver con el género, son dos cosas diferentes.”*

7. Prepárate para colocar el **video 2** de este encuentro “**Identidades de género**” y asegúrate de estar compartiendo tu pantalla. Avísales que colocarás otro video que reflexionarán al final: <https://youtu.be/ucDWpGtfHlk>
8. Luego de que termine el video, motiva a la reflexión con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué es la identidad de género según el video?
  - ¿Qué es cisgénero y transgénero según el video?
  - ¿Por qué es importante que respetemos las identidades de género de las personas, aunque difieran de lo “tradicional” o cisgénero?
9. Permite que un máximo de 2 chicas respondan cada una de las preguntas. Si alguna de las chicas no responde correctamente alguna de las preguntas,

orientála utilizando las informaciones de la sección “Cómo estoy cambiando” de tu *Manual de Contenido III*.

## Aviso de reto: ¡Tu cuerpo es impresionante! ( 2 minutos)

1. Avísales a las chicas, que les estarás enviando un reto en el que verán un video muy bueno: “ ¿Por qué no me gusta cómo me veo?”
2. Explícales que les enviarás una nota de voz con el reto y el enlace del video. También, que utilizarán recursos como su *Diario de Sueños*, hojas en blanco, lápices de colores; y que este reto debe ser completado antes del encuentro.

## Revisión y cierre del encuentro ( 1 minuto)

1. Cierra el encuentro, animado a que las chicas llenen **su sección de gratitud en su *Diario de Sueños***.
2. ¡Aníma a un aplauso grupal! Recuérdales el día y la hora en que será el siguiente encuentro. ¡Hasta la próxima!

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ Es posible que, durante los encuentros de este capítulo sobre sexualidad, las chicas reaccionen emocionalmente o sientan dudas sobre situaciones de violencia sexual que estén o puedan haber experimentado. Recuerda siempre el protocolo sobre cómo actuar en situaciones especiales, y tén a mano el contacto de las psicólogas del grupo.
- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llamádoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alerta, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Al finalizar cada encuentro, siempre toma una foto grupal de todas las chicas que participaron y guardala con el número de módulo y encuentro.

- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planificate para al menos 2 horas trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.
- ★

## Reto 3: Tu cuerpo es impresionante

### FICHA DEL RETO 3: TU CUERPO ES IMPRESIONANTE

**Síntesis del reto:** Las chicas analizan un material audiovisual que les enseña a amar sus propios cuerpos como son.

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club.	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	3 horas
<b>Formato</b>	Imágenes	<b>Modalidad</b>	Individual
<b>Objetivos del Reto</b>	Rompen estereotipos sobre cómo deben verse sus cuerpos, sobre todo en este momento de pubertad y adolescencia.		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Pensamiento crítico, autocuidado y uso de la información.		
<b>Materiales y herramientas a utilizar por las chicas</b>	Diario de Sueños lápiz y lápices de colores Celular o tablet con acceso al grupo de What´s app		
<b>Recursos requeridos</b>	<b>Video:</b> “¿Por qué no me gusta cómo me veo? <a href="https://youtu.be/fmdS0GBVOZA">https://youtu.be/fmdS0GBVOZA</a>		

## PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas la dinámica del reto. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** ¡Hola chicas! El día de hoy deberán ver un video super interesante sobre sus cuerpos y cómo descubrir que todos son impresionantes. Les tomará 5 minutos ver el video que copiaré en el chat grupal; y luego de que lo vean, deberán hacer un dibujo en el que muestren algo impresionante que pueden hacer con sus cuerpos. ¡Compartan sus dibujos con fotos y subanlos al chat! ¡ Un abrazo!

2. Luego de que envíes el mensaje por el grupo de What´s app, envía el enlace de este video: <https://youtu.be/fmdSOGBVOZA>
3. También pídeles a las chicas por el chat, que coloquen un cotejo verde luego de que hayan visto el video. Es esta forma, puedes confirmar quiénes están siguiendo el ritmo y quiénes no.

## CAPÍTULO II: CÓMO ESTOY CAMBIANDO

### Encuentro 4: Cómo evitar riesgos y protegerme

#### FICHA DEL ENCUENTRO 4: CÓMO EVITAR RIESGOS Y PROTEGERME

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	Al finalizar este encuentro, las participantes: Nombran los riesgos que pueden enfrentar al tener relaciones sexuales sin protección y cómo pueden prevenirlos.		
<b>Competencias a desarrollar</b>	Uso de la información, autocuidado, toma de decisiones		
<b>Materiales requeridos</b>	Diario de Sueños, lapicero o lapiz.		
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Educación integral en sexualidad, salud sexual y reproductiva, prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazo.		
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo II del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li><li>• Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</li><li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos del encuentro</li><li>• Descargar la música y videos de Youtube previo al encuentro.</li></ul>		
<b>Recursos requeridos</b>	<b>Canción:</b> “Cuán lejos voy! (Moana) – Sara Paula Gómez <a href="https://youtu.be/ftNOCfqoljQ">https://youtu.be/ftNOCfqoljQ</a> <b>Láminas 1 :</b> Imagen de mascarilla, salvavidas y condón (3) <b>Ruleta:</b> <a href="https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide">https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</a> <b>Láminas 2:</b> Derechos sexuales y reproductivos <b>Video 1:</b> ¿Qué son las ITS y cómo prevenirlas? <a href="https://youtu.be/nRKEPsJ3hoQ">https://youtu.be/nRKEPsJ3hoQ</a>		

Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad
Apertura del Club	5 minutos	Bienvenida a las chicas con música de fondo
Calentamiento	10 minutos	Ruleta: ¡Inventa una frase con este objeto: el condón!
Momento #1	20 minutos	Conozco mis derechos sexuales y reproductivos
Momento #2	20 minutos	Introducción a los riesgos: infecciones de transmisión
Aviso de envío de reto	3 minutos	“Mi Diario Menstrual”, en el <i>Diario de Sueños</i>
Revisión y cierre	1 minuto	Despedida con aplauso y frase de motivación.

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber contactado a todas las participantes, para darles información sobre la fecha y hora pautada de este encuentro, además de avisarles sobre las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso del mismo, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mántelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Crea una “*Ruleta Aleatoria*” con los nombres de las participantes y guardala. La aplicación te proveerá un enlace con tu ruleta personalizada de nombres, para usar en cualquier momento.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Los cuerpos de las mujeres pueden liberar óvulos durante el ciclo menstrual y los cuerpos de los hombres pueden producir espermatozoides y eyacular semen: tanto los óvulos como los espermatozoides son necesarios para la

reproducción. El embarazo comienza cuando un óvulo y un espermatozoide se unen y se implantan en el útero.

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

## PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, coloca la **canción “Cuán lejos voy - Moana”** disponible en la sección “*ritmos de apertura*” de tus recursos educativos o en este enlace: <https://youtu.be/ftNOCfqoljQ>
2. Según se conecten las chicas, saluda a cada una por su nombre y pregúntales como están en el día de hoy, también pregúntale a cada una si cumplieron con su reto “Conozco mis derechos”.

*Ejm: Laura, ¿Cómo estás hoy?*

*María, ¿Hiciste tu reto?*

*Kenia, ¿Fue difícil el reto?*

3. Realiza esta dinámica durante 5 minutos, con las participantes que hayan logrado conectarse y luego arranca con el encuentro.

### Calentamiento: Ruleta ¡Inventa una frase! (10 minutos)

1. Comparte tu pantalla y coloca la primera lámina para este encuentro con el objeto: “**mascarilla**”. Cuando tengas la “**mascarilla**” en pantalla, pregúntales a las chicas qué es este objeto y para qué sirve.

2. Luego de que respondan, coloca la segunda lámina con el objeto: **“salvavidas”**. Cuando tengas el **“salvavidas”** en pantalla, pregúntales a las chicas qué es este objeto y para qué sirve.
3. Coloca la última y tercera imagen con un **“condón”**. Cuando tengas el **“condón”** en pantalla, pregúntales a las chicas qué es este objeto y para qué sirve. Luego, explícales lo siguiente:
 

*“Al igual que la mascarilla y el salvavidas, el condón es un objeto que cumple con una función de protección, y también es capaz de salvar vidas, porque portega a las personas de infecciones y de enfermedades”*
4. Coloca la **“ruleta aleatoria”** digital con los nombres de todas en pantalla. Recuerda que debes modificar tu ruleta aleatoria con el enlace de la ficha, **previo a este encuentro**. Utiliza los nombres de todas las participantes confirmadas.
5. Explícales a las chicas que girarás la ruleta 5 veces, y cada persona seleccionada deberá inventarse una frase con la imagen que describa para que sirve el objeto presentado en pantalla, ¡Díles que deben ser explicaciones diferentes! Ya que usarás la misma imagen con cada una de las participantes.
6. Otórgale solo 30 segundos a cada una de las chicas para que piensen y digan su explicación.
7. Luego de que participen las 5 personas seleccionadas, cierra la actividad explicando la descripción y uso correcto del objeto en pantalla: condón.

***“El condón o preservativo es una bolsa resistente de latex, que se utiliza durante las relaciones sexuales para proteger a las parejas de las infecciones de transmisión sexual o ITS (incluyendo el VIH) y del embarazo no deseado. Es el único método que permite tener relaciones sexuales seguras. Más adelante, estaremos abundando más sobre las ITS y cómo prevenirlas.”***

## **Momento # 1 : Conozco mis derechos sexuales y reproductivos**

**20 minutos)**

1. Para abrir este momento, pregúntales a las chicas: ¿cuáles derechos conocen o aprendieron en módulos anteriores?
2. Permite que al menos 3 chicas te respondan, y/o que todas participen solicitando el turno.
3. Explícales que: ***“Hoy conocerán los derechos sexuales y reproductivos que tienen todas las mujeres. Estos derechos permiten que cada persona sea libre para tomar decisiones sobre su cuerpo, su salud y su vida sexual, de manera informada y segura”***.

4. Comparte tu pantalla y coloca la **lámina** con 5 derechos sexuales y 5 derechos reproductivos, disponibles en tu sección de **recursos educativos**. Léelas a las chicas cada uno de los 10 derechos en las láminas
5. Luego, pídeles a las chicas que busquen su *Diario de Sueños* y que copien los 12 derechos en pantalla. Otórgales 10 minutos para que realicen este ejercicio.
6. Cuando pasen los 10 minutos, abre un espacio para la reflexión individual con las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles de estos derechos consideran que se cumplen?
  - ¿Cuáles de estos derechos NO se cumplen?
  - ¿Qué podemos hacer para que se cumplan estos derechos de ahora en adelante?
7. Permíte que un máximo de 2 chicas responda a cada una de las preguntas. También abre espacio al diálogo, y permite las opiniones de quiénes deseen expresarse.

**Cierra el momento con esta frase de reflexión:**

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

**Estos son los 10 derechos que contendrán las láminas a presentar:**

Derechos sexuales	Derechos reproductivos
Derecho a decidir sobre la unión con otras personas. Nadie más debe decidir quién será mi pareja.	Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
Derecho a elegir si quiero tener o no relaciones sexuales y quién será o no será mi pareja sexual.	Derecho a decidir libremente si se desea tener o no tener hijos o hijas.
Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.	Derecho a acceder a métodos anticonceptivos modernos, sobre todo a condones o preservativos gratuitos.
Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual y a embarazos no deseados.	Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica

	para garantizar la maternidad segura, cuando sea adulta.
Derecho a recibir una educación sexual integral a lo largo de toda vida escolar y adulta.	Derecho a acceder a información de calidad para poder tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados y prevención de infecciones de transmisión sexual.

## Momento # 2 : Introducción a los riesgos, ITS y protección.

( 20 minutos)

1. Recuérdales a las chicas uno de los derechos reproductivos que aprendieron en el reto anterior: ***“Todos tenemos derecho a acceder a información de calidad para poder tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados y prevención de infecciones de transmisión sexual.”***
2. Con calidez, explícales que ***“uno de los motivos por el cual estamos aquí en este Club de Chicas, es cumplir su derecho de acceder a información de calidad, necesaria para pensar y desarrollar su plan de vida, sin que ningún tipo de riesgo lo obstaculice o lo impida.”***
3. Introduce el tema de los riesgos, explicándoles que:  
(Apoyáte del Google Slides) :

***Muchas cosas en la vida traen riesgos, si se asumen sin información y sin protección. Uno de los riesgos más grandes que asume una chica adolescente, es la de tener relaciones sexuales, sin saber a qué se enfrenta y cómo puede protegerse. Si no se protege, puede tener un embarazo no deseado, o contagiarse de una ITS o de VIH.***

4. Comparte tu pantalla al grupo y coloca el **video 1** de este encuentro ***“Infecciones de Transmisión Sexual”***: <https://youtu.be/nRKEPsJ3hoQ>
5. Luego de que culmine el video, abre un espacio para la discusión con las siguientes preguntas:
  - *¿Cuál es el mensaje principal de este video?*
  - *¿Qué significa ITS y cuáles son las más comunes?*

- *¿Cuáles son las formas de prevenir una ITS según el video?*
  - *¿Qué podrían hacer en el futuro ahora que tienen esta información?*
6. Permite que participen un máximo de 2 chicas, respondiendo a cada una de las preguntas. Motiva a las chicas que no hayan participado aún, a que escriban sus respuestas por el chat grupal o que levanten la mano por el mismo.

### Prevención de ITS y embarazo no deseado

7. Luego de qué las chicas brinden respuestas sobre el vídeo de las ITS; conecta la información sobre la importancia de protegernos de los riesgos.
8. Explícales a las chicas que cuando ellas decidan que ya es el momento, la única forma de tener relaciones sexuales seguras, es a través del uso del condón. ***“El condón o preservativo es el único método anticonceptivo que protege de los embarazos no deseados y de todas las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.”***
9. Luego, menciónales que aparte del condón, los embarazos no deseados se pueden evitar de otras dos formas:
- ***Abstinencia: esperar a ser mayor de edad para tener relaciones sexuales, ya que tendrán la madurez suficiente para cuidarse.***
  - ***La elección de un método anticonceptivo que impida el embarazo.***
10. Abre un espacio para la reflexión, para que las chicas expresen sus dudas con las siguientes preguntas:
- ***¿Cómo puede afectar un embarazo no deseado a nuestro plan de vida?***
  - ***¿Dónde pueden las chicas de su comunidad conseguir más información sobre métodos anticonceptivos?***
11. Permite tantas respuestas como permita el momento, que todas participen si así lo desean.
12. Orienta a las chicas hacia las respuestas correctas, si sientes que tienen confusión, responde tu misma las preguntas, si ellas no están seguras sobre qué responder. Antes de cerrar, pregúntales si tienen alguna duda sobre el tema, para que entre tú y la psicóloga puedan aclararlas. También diles que si tienen preguntas o dudas y quieren hacértelas de forma privada, pueden hacerlo a través de Whatsapp.

## Ideas para cerrar y reflexionar sobre el momento anterior:

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

## Aviso de reto: Mi diario menstrual (3 minutos)

1. Avísales a las chicas que, como reto aprenderán sobre como llevar llevar un ciclo menstrual, utilizando la sección de “*Mi ciclo menstrual*” en su *Diario de Sueños*.
2. Abre tu propio *Diario de Sueños* en la sección correspondiente, y explícales como llenarla brevemente, utilizando el mismo ejemplo del diario.



3. Déjales saber que, aunque aún no les haya llegado el periodo, es importante que aprendan a registrarlo; ya que el momento está cerca.
4. Avísales que les dejarás un video y un mensaje de voz por el grupo de What's app con más información útil sobre su ciclo menstrual y el recordatorio de este reto que durará hasta final del programa.

## Revisión y cierre del encuentro (1 minuto)

5. Cierra el encuentro con un aplauso y una frase de poder en la que les recuerdes a las chicas que ***“Ustedes, y solo ustedes, son las dueñas de su cuerpo, su mente y su futuro”***.
6. ¡Aníma a un aplauso grupal! Recuerdales el día y hora del siguiente encuentro. ¡Hasta la próxima!

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ Es posible que, durante los encuentros de este capítulo sobre sexualidad, las chicas compartan situaciones de violencia sexual que hayan experimentado. Recuerda siempre el protocolo sobre cómo actuar en situaciones especiales, y ten a mano el contacto de las psicólogas del grupo.
- ★ Estos temas sobre sexualidad, riesgos y métodos anticonceptivos puede que pongan a las chicas tímidas. Si sientes que el nivel de participación es bajo, motiva a que escriban sus respuestas o sus dudas por el chat grupal o directamente a ti, y las leas tu misma sin decir los nombres. También puedes decirles que te pidan una llamada privada, si quieren tratar un tema de manera privada.
- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llamádoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alerta, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planifícate para al menos 2 horas de trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.

## Reto 4: Mi Diario Menstrual

### FICHA DEL RETO 4: MI DIARIO MENSTRUAL

**Síntesis del reto:** Las chicas aprenden sobre su ciclo menstrual y a completar la sección “Diario menstrual” de su *Diario de Sueños*.

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del encuentro anterior.	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	4 meses (4 ciclos)
<b>Formato</b>	Escrito	<b>Modalidad</b>	Individual
<b>Objetivos del Reto</b>	Aprenden sobre las etapas de su ciclo menstrual		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autocuidado, Uso de la información, objetivos personales		
<b>Herramientas a utilizar por las chicas</b>	Diario de Sueños, lapicero.		
<b>Recursos requeridos</b>	La pubertad en las chicas: la menstruación <a href="https://youtu.be/Xqnv547Wjxc">https://youtu.be/Xqnv547Wjxc</a>		

## PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas el reto. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** *“¡Hola chicas! La llegada de la menstruación es una etapa muy bonita, que trae muchos cambios emocionales y físicos en nosotras. La menstruación puede llegar en cualquier momento, entre los 11 y 18 años de edad, es normal que a algunas chicas les llegue antes y a otras más tarde; porque todos los cuerpos son diferentes y únicos. Les dejaré un video en el grupo sobre la menstruación y el ciclo menstrual para que aprendan y se sientan más listas. Busca tu sección “Mi ciclo menstrual” en el Diario de Sueños y completa los datos sobre tu periodo cada mes, empezando por tu primero, cuando te llegue. ¡Si aprendes a cuidar de ti y tu ciclo, serás capaz de tomar mejores decisiones!”*

Luego pega el siguiente enlace de video en el grupo: <https://youtu.be/Xqnv547Wjxc>

## CAPÍTULO III: ENTRENO MI MENTE

Las personas con buena salud mental tienen mejores relaciones con los demás, mejor salud física, estudian y trabajan de forma más eficiente y poseen una mayor calidad de vida. Una persona adolescente con mala salud mental tiene mayor probabilidad de desarrollar conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, abandonar la escuela, la depresión, e involucrarse en relaciones tóxicas. En este capítulo, ayudarás a que las chicas entrenen una mente saludable, a través de la facilitación de actividades sobre el manejo de emociones, las relaciones saludables y la resolución de problemas.

Este tema es importante para la construcción de competencias en niñas y adolescentes, porque las chicas que cuidan de su salud mental serán más optimistas y determinadas, para empoderarse de sus vidas y construir un plan de vida productivo y satisfactorio.

<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Identifican emociones en momentos de vulnerabilidad y saben cómo manejarlas efizcamente.</li> <li>★ Aprenden cómo resolver problemas e identifican cuando es necesario buscar ayuda.</li> <li>★ Comprenden qué es una relación social saludable y una relación dañina o tóxica.</li> </ul>
<p><b>HABILIDADES</b></p>	<p>Comunicación asertiva Pensamiento crítico</p>
<p><b>ENCUENTROS</b></p>	
<p><b>ENCUENTRO 5 : SIEMPRE EN CONTROL</b></p>	
<p><b>ENCUENTRO 6 : APRENDO A RESOLVER MIS PROBLEMAS</b></p>	
<p><b>ENCUENTRO 7 : NOVIAZGOS SALUDABLES</b></p>	
<p><b>RETOS</b></p>	
<p><b>RETO 5 : ¡ESCUCHO, SIENTO Y DIBUJO!</b></p>	
<p><b>RETO 6 : PRESENTADORA DE SHOW</b></p>	

## Encuentro 5: Siempre en control

### FICHA DEL ENCUENTRO 5: SIEMPRE EN CONTROL

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	Al finalizar este encuentro, las participantes: Identifican emociones comunes en momentos vulnerabilidad Reconocen y aplican métodos para manejar sus emociones		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Manejo de emociones, pensamiento crítico, comunicación		
<b>Materiales requeridos</b>	Cámara frontal del celular o de la tablet para hacerse fotografías		
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Salud mental, manejo de emociones.		
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo II del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>• Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</li> <li>• Descarga el video “Happy” en línea a través de Youtube.</li> <li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos del encuentro.</li> </ul>		
<b>Recursos requeridos</b>	Video 1: Happy – Pharrell Williams <a href="https://youtu.be/y6Sxv-sUYtM">https://youtu.be/y6Sxv-sUYtM</a> Láminas: Emociones negativas y positivas Video 2: ¿Cómo controlar las emociones? <a href="https://youtu.be/TlhGY24OSkQ">https://youtu.be/TlhGY24OSkQ</a>		
<b>Agenda del encuentro</b>	<b>Duración</b>	<b>Detalle de cada momento y actividad</b>	
<b>Apertura del Club</b>	10 minutos	Pon el video 1 “Happy” cuando se comiencen a conectar las chicas y déjalo terminar.	
<b>Calentamiento</b>	5 minutos	Dale para atrás a la canción (2-3 minutos) e invita a las chicas a bailar. Análisis y reflexión sobre la música.	
<b>Momento #1</b>	15 minutos	Introducción a las emociones y cómo manejarlas.	
<b>Momento #2</b>	25 minutos	Dinámica: Exprésate con selfies	
<b>Aviso de envío de reto</b>	3 minutos	Reto individual: ¡Esucho, siento y dibujo!	
<b>Revisión y cierre</b>	2 minutos	Aplauso grupal y motivación para llenar la sección ¿Cómo me siento? del <i>Diario de Sueños</i>	

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber enviado información sobre la fecha y hora pautada para el encuentro a todas las chicas, además de las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso de este, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ La salud mental es importante porque les permite tener mejores relaciones con las personas, buena salud física, estudiar mejor y tener una vida más feliz. Reconocer y manejar las emociones, es fundamental para una buena salud mental.
- ★ Las emociones son esenciales en la vida de todos los seres humanos. Son reacciones naturales de nuestra mente en respuesta a una situación, y pueden ser tanto positivas como negativas.
- ★ Existen emociones negativas como **el miedo, la ansiedad, la ira y el enojo**. Estas reacciones, aunque se les reconozca como negativas, no son siempre malas porque pueden ayudar a que las personas sean precavidas en determinadas situaciones y/o a conocer más de sus propios límites.
- ★ Sentir la emoción no es nunca negativo. Lo que puede ser negativo es nuestra reacción al sentirnos de una determinada forma.
- ★ Para una persona ser capaz de manejar una emoción, primero debe reconocer que la tiene. Decir frases como “no me importa” o “pronto pasará” cuando se siente una emoción, no ayuda a controlarla.

- ★ Las emociones se pueden sentir en una o en varias partes del cuerpo, dependiendo de su complejidad. Por ejemplo, el miedo es común sentirlo en la zona del pecho y en el corazón.
- ★ Realizar actividades de respiración, meditación y actividades artísticas como escribir, dibujar, escuchar música y/o cantar les ayuda a relajarse y manejar sus emociones retadoras como la ansiedad, el miedo o estrés.
- ★ Un primer paso para conocerte mejor es identificar lo que sientes.

## PASO A PASO DEL DESAROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura y calentamiento: Video “Happy” de Pharrell Williams

(15 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, coloca el **video 1** con la canción “Happy”:  
<https://youtu.be/y6Sxv-sUYtM>
2. Aplaudes en todo momento, ya que la canción es muy animada, mientras saludas a cada una por su nombre mientras se conectan y les preguntas **¿Cómo se sienten hoy?**
3. También, aprovecha la oportunidad para preguntarles si están llenando la sección semanal de **¿Cómo me siento?** en su **Diario de Sueños**.
4. Luego de que pasen 5 minutos de la hora estimada para empezar, retrocede el video 2 minutos, y anímate a bailar la canción. Invita por su nombre a cada una de las chicas conectadas y motívalas a que enciendan su cámara para bailar.
5. Una vez terminada la canción, haz una reflexión con las chicas:  
*¿Qué sienten cuando escuchan esta canción?*
6. Motiva a que por lo menos 5 o 7 chicas respondan a la pregunta, dependiendo de la longitud de sus respuestas.

## Momento # 1 : Introducción a las emociones y cómo manejarlas (15 minutos)

1. Explícales a las chicas lo que es una emoción. Utiliza los mensajes clave sugeridos al inicio de este encuentro y en el tema sobre emociones desarrollado en el capítulo “Entreno mi mente” de tu *Manual de Contenido III*.
2. Mientras vas explicando, muestra las **láminas** de emociones sugeridas en tus recursos educativos. *Explícales a las chicas que “hay emociones negativas como el miedo, la ansiedad el enojo; y emociones positivas como la felicidad, la calma y la aceptación.”*
3. Comparte tu pantalla al grupo de participantes y coloca el **video 2** del encuentro, ¿cómo controlar las emociones?: <https://youtu.be/TlhGY24OSkQ>
4. Luego de que finalice el video, refuerza la información con otros mensajes clave sobre técnicas para manejar emociones negativas, disponibles al inicio de este encuentro.

## Momento # 2 : “Exprésate con selfies” (25 minutos)

1. Ahora, diles a las chicas que mostrarán lo que aprendieron de las emociones a través de “selfies”, fotografías de ellas mismas.
2. Inicia la dinámica de “Exprésate con selfies”
3. Cada una de las chicas debe hacerse “selfies” que representen las siguientes emociones: **Miedo, calma, enojo, felicidad, y ansiedad.**
4. Otórgales 10 minutos para que realicen la dinámica. Coloca un video musical mientras las chicas realizan la dinámica y deja en pantalla las dos **láminas** del **Momento 1**, que muestran emociones.
5. Al terminar los 10 minutos, pídeles que suban las fotografías con emociones al chat de la plataforma o al grupo de WhatsApp (*debes tener WhatsApp instalado en la tablet o computadora*)
6. Comparte tu pantalla, para que muestres algunas de las fotografías de cada una.
7. Mientras muestres las “selfies”, pregúntales a las participantes que adivinen la emoción que está representando cada foto. ¡Será muy divertido!
8. Deja que cada una de las participantes oriente a las demás sobre sus propias fotos, si se equivocan con alguna emoción.
9. Al finalizar la actividad, pregúntales a las chicas **cómo se sintieron y qué aprendieron.**

## Aviso de reto: ¡Escucho, siento y dibujo! ( 3 minutos)

1. Avísales a las chicas que les enviarás un reto individual para que realicen antes del siguiente encuentro: **¡Escucho, siento y dibujo!**
2. Explicales que estarás enviando un mensaje de voz con las instrucciones y tres enlaces de música al grupo de What's App. También, que necesitarán algunas herramientas y materiales: 3 hojas en blanco, lapices y marcadores de colores, sus audífonos y su tablet o celular.

## Cierre del encuentro (2 minutos)

1. Cierra el encuentro con un aplauso grupal y recuérdales a las chicas que completen la sección semanal **¿Cómo me siento? en su Diario de Sueños**. Abre tu propio Diario de Sueños para mostrarle la sección en cámara y explícales como llenarla: colocando el mes arriba, y luego, una vez por semana, marcan el "emoji" que describe mejor como se sienten.
2. Recuérdales que el día y la hora del siguiente encuentro. ¡Hasta la próxima!

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ **Si durante este encuentro**, algunas de las chicas expresan sentir depresión o un malestar notable, activa las pautas del protocolo en situaciones especiales, y avísale a la psicóloga para que luego del encuentro se dirija en privado a la participante.
- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llámádoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alerta, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Al finalizar cada encuentro, siempre toma una foto grupal de todas las chicas que participaron y guardala con el número de módulo y encuentro.
- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planificate para al menos 2 horas trabajo!

- ★ Después del encuentro, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.

## Reto 5: ¡Escucho, siento y dibujo!

### FICHA DEL RETO 5: ¡ESUCHO, SIENTO Y DIBUJO!

**Síntesis del reto:** Las chicas escucharán tres canciones de emociones diferentes.

Mientras escuchan cada canción, deben realizar un dibujo en el momento, que refleje lo que sienten de la música.

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del Encuentro 5.	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	3 horas
<b>Formatos</b>	Música y dibujo	<b>Modalidad</b>	Individual
<b>Objetivos del Reto</b>	Reconocen emociones rápidamente Aprenden a manejar sus emociones a través del arte		
<b>Competencias a desarrollar</b>	Manejo de emociones, pensamiento crítico, comunicación		
<b>Materiales y herramientas a utilizar por las chicas</b>	3 hojas en blanco, macadores, lapices de colores. Cámara del cel o tablet para hacer una fotografía a cada dibujo.		
<b>Recursos requeridos</b>	<b>Canción 1:</b> "Marinero Wawani" – Monsieur Periné <a href="https://youtu.be/HkK5oRM9KV8">https://youtu.be/HkK5oRM9KV8</a> <b>Canción 2:</b> "The Trooper" – Iron Maiden for Babies <a href="https://youtu.be/mgpKBuWYvGs">https://youtu.be/mgpKBuWYvGs</a> <b>Canción 3:</b> "Fuego" – Bomba Estéreo <a href="https://youtu.be/8LCcCkuELzs">https://youtu.be/8LCcCkuELzs</a>		

## PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas la síntesis y dinámica del reto. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** *¡Hola chicas! El club les tiene otro reto para el día de hoy. Nos toca escuchar música y dibujar. Les enviaré el enlace de 3 canciones diferentes por el grupo de What´s app. Deben realizar un dibujo que represente el sentimiento que les deja cada canción mientras la escuchan, es decir 3 dibujos, uno por cada canción. Luego que terminen los dibujos, deben subir una foto de cada uno por el grupo de What´s app, ¡Antes del siguiente encuentro virtual!*

2. Luego de que envíes el mensaje por el grupo de What´s app, coloca los tres enlaces de las canciones descritas en *recursos requeridos*. ¡Copia y pega de la misma tabla! O desde aquí:

Canción 1: “Marinero Wawani” – Monsieur Periné

<https://youtu.be/HkK5oRM9KV8>

Canción 2: “The Trooper” – Iron Maiden for Babies

<https://youtu.be/mgpKBUWYvGs>

Canción 3: “Fuego” – Bomba Estéreo

<https://youtu.be/8LCcCkuELzs>

3. Pídele a cada una de las chicas que confirmen si han escuchado y comprendido el reto. Puedes revisar la información de tus mensajes enviados por el grupo de What´s App para confirmar que todas lo hayan leído. Cuando suban sus dibujos al grupo, pídeles a través de ese mismo canal, que expliquen lo que sintieron con cada canción.
4. Luego de que recibas sus dibujos y respuestas, déjales un mensaje ahí mismo en el que les expresas que: ***“A través de la música pudieron identificar diferentes sentimientos, y a través del dibujo, aprendieron una forma de expresar lo que sienten. Esto es el manejo de emociones”.***

## CAPÍTULO III: ENTRENO MI MENTE

# Encuentro 6: Aprendo a resolver mis problemas

### FICHA DEL ENCUENTRO 6: APRENDO A RESOLVER PROBLEMAS

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	Al finalizar este encuentro, las participantes: Aprenden y/o nombran técnicas para resolver problemas Identifican cuando es necesario buscar ayuda para resolver un problema		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Toma de decisiones, pensamiento crítico, comunicación.		
<b>Materiales requeridos por las chicas</b>	<i>Diario de Sueños</i> , audífonos, una hoja en blanco, marcadores de colores, lapicero o lápiz.		
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Salud mental, manejo de emociones, resolución de problemas.		
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo II del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>• Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</li> <li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos de este encuentro.</li> </ul>		
<b>Recursos requeridos</b>	<p><b>Canción:</b> Day dreaming – Aretha Franklin <a href="https://youtu.be/4tMFqa_K7bg">https://youtu.be/4tMFqa_K7bg</a></p> <p><b>Video 1 :</b> Meditación de 5 minutos <a href="https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE">https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE</a></p> <p><b>Láminas (5):</b> Tips sobre cómo solucionar problemas</p> <p><b>Lámina (1):</b> Imagen de un árbol de problemas</p>		
<b>Agenda del encuentro</b>	<b>Duración</b>	<b>Detalle de cada momento y actividad</b>	
<b>Apertura del Club</b>	5 minutos	Bienvenida al club con música relajada y saludo	
<b>Calentamiento</b>	10 minutos	Meditación grupal con explicación	
<b>Momento #1</b>	20 minutos	Introducción sobre cómo resolver problemas	
<b>Momento #2</b>	25 minutos	Dinámica individual: El árbol de problemas	
<b>Aviso de envío de reto</b>	0 minutos	No hay reto para este encuentro	

Revisión y cierre	1 minuto	Aplauso grupal y frase de motivación
-------------------	----------	--------------------------------------

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber enviado información a las chicas sobre la hora y fecha pautada para este encuentro, además de las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso de este, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Hay veces que una situación causa la impresión de que “*el mundo se viene abajo*”. La vida está llena de momentos buenos y momentos malos, esto es normal. Todas las personas deben superar retos en su vida, lo importante es que tomen acción y sean capaces de solucionar problemas.
- ★ Los problemas se pueden convertir en obstáculos para el desarrollo de tu plan de vida, por eso es importante que aprendas a solucionar problemas y a buscar ayuda cuando la situación es muy complicada.
- ★ Una persona fuerte es capaz de pedir ayuda cuando tiene un problema y no logra encontrar una solución.
- ★ La falta de sueño, la pérdida de apetito, el estrés diario, el uso de alcohol o de drogas para escapar, la violencia y la falta de ganas de vivir, son señales de alerta para pedir ayuda a una persona de confianza o a un/a profesional de la psicología.
- ★ A la hora de buscar ayuda no tienes que confiar en todo el mundo. Busca personas dignas de tu confianza, a esto se le llama tu red de apoyo.

- ★ Un/a profesional de la psicología es un médico que ayuda a cuidar la mente. Cuando una persona se tuerce el tobillo va a un traumatólogo y cuando siente que tienen un problema con sus emociones o una situación de alerta, va a una psicóloga. Es una práctica buena y normal.

## PASO A PASO DEL DESAROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, colocas canción **“Day Dreaming - Aretha Franklin”**, disponible en la sección **“ritmos de apertura”** de los recursos educativos y en este enlace:  
[https://youtu.be/4tMFqa\\_K7bg](https://youtu.be/4tMFqa_K7bg)
2. Saluda a cada una de las chicas por su nombre, mientras se vayan conectando, y házle preguntas a cada una. Por ejemplo:  
*María, ¿cómo te sientes hoy?*  
*Laura, ¿Hoy estás feliz o estás triste o enojada?*  
*Juana, ¿Qué tal ha sido tu semana?*
3. Pídeles a las chicas que abran su **Diario de Sueños**, en la sección **“¿Cómo me siento?”** para que marquen el “emoji” que describe mejor cómo ellas se sienten hoy. Abre tu propio Diario de Sueños y muéstrales en pantalla cómo hacerlo.
4. Motiva a que las chicas coloquen el mismo “emoji” que seleccionaron en su Diario, a través del chat grupal de la plataforma de Google Meet.

### Calentamiento: Meditación grupal (10 minutos)

1. Introduce el calentamiento con este mensaje: *“Muchas veces tenemos emociones que nos hacen reaccionar o tenemos una situación que nos desenfoca, por ejemplo, nuestra madre nos gritó, nuestra profesora nos pus mucha tarea o un amigo de clase no nos trató bien, y esas situaciones nos hicieron sentir rabia. En vez de actuar en la emoción y gritarle para atrás a nuestra madre, podemos buscar una respuesta en nuestro interior, a través de la meditación”*.
2. Luego explícales lo que es **la meditación**:  
*“Una práctica de relajación que te ayuda a entrenar tu mente y buscar la paz dentro de ti. Es muy útil en momentos donde sentimos emociones como la ansiedad*

*y el miedo, porque ayuda a calmarlas. También es útil cuando tenemos un conflicto o problema.”*

3. Luego de la explicación, invita a las chicas a realizar una meditación grupal, a través de la respiración. Díles que *la meditación grupal ayudará a que todas se conecten mental y físicamente antes de comenzar las actividades del encuentro.*
4. Revisa que las chicas deben estén en un lugar calmado o que tengan sus audífonos puestos. También recuérdales a todas que deben silenciar sus microfónos. Explícales que colocarás un video con instrucciones que deben escuchar y seguir.
5. Comparte tu pantalla con las chicas y coloca el **video 1** de este encuentro **“Meditación de 5 minutos”**: <https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE>
6. Luego de que finalice el video, asegúrate que todas sigan conectadas y prestando atención, preguntale a algunas por su nombre **¿cómo se sienten después de la meditación grupal?**

## **Momento # 1 : cómo resolver problemas (20 minutos)**

1. Introduce el tema sobre cómo resolver problemas con algunos de los mensajes clave sugeridos al inicio de este encuentro y en el capítulo *“Entreno mi mente”* del *Manual de Contenidos III*.
2. Explícales a las chicas que *“las necesidades y conflictos que viven, pueden ser problemas pequeños, que si no se resuelven al momento, a la larga se pueden convertir en problemas más grandes y en obstáculos para el desarrollo su plan de vida. Es importante que aprendan a resolver problemas y a superar obstáculos para que puedan continuar una vida sana y terminar la escuela.”*
3. Comparte una a una, las **5 láminas** con tips para resolver problemas, disponibles en tu sección de **recursos educativos**. Cada una de las láminas contiene un tip y una explicación. Permite que 4 chicas diferentes, participen haciendo lectura de los primeros 4 tips. **El último tip sobre “identifica cuando buscar ayuda” debes de leerlo tu misma. Aprovecha el momento, y recuérdales que el club dispone de psicólogas para ayudarles en privado.**

### **Los 5 tips que describen las láminas son:**

- **Calma tu mente**
- **¡No busques culpables!**
- **Piensa el problema**
- **Haz una lista de soluciones**

- **Identifica cuando buscar ayuda**

**4.** Luego de que hagan lectura de las 5 láminas, abre un espacio para la reflexión grupal con estas dos preguntas:

***¿Qué problema han tenido en esta última semana y cómo lograrán superarlo?***

***¿Cuáles son las 3 personas a las que acudirían si tienen un problema grave? (es decir su red de apoyo)***

**5.** Abre el espacio con la primera pregunta y motiva a que las chicas pidan su turno para participar libremente, a través de la mano o del chat grupal. La primera pregunta puede ser sensible, por lo tanto, es posible que algunas chicas no la quieran responder. Si nadie desea responder, preguntale a algunas de las chicas que no hayan participado si desean responderla. Permite un máximo de tres respuestas por cada pregunta.

**Nota: Si alguna de las chicas cuenta un problema o situación especial, recuerda el protocolo de situaciones especiales. Tu rol no es solucionar el problema durante el encuentro, sino contactarla con la psicóloga asignada al grupo.**

## Momento # 2 : El árbol de problemas (25 minutos)

1. Diles a las chicas que abran su **Diario de Sueños**, en una de las páginas en blanco de la sección de **“Notas”** y que también deben tener a mano sus lápices de colores y marcadores; porque vamos a dibujar y a comprender un problema que podamos solucionar.
2. Presenta la **lámina** del árbol de problemas disponible en tus **recursos educativos**.
3. Pídeles a las chicas que dibujen un árbol igual en su **Diario de Sueños**; con cuadros en blanco para escribir en ellos, como lo ven en la lámina. Otórgales 5 minutos para que dibujen sus árboles.
4. Luego de haber pasado los 5 minutos, explícales que:  
*“Al igual que el árbol, un problema tiene raíces, que son sus causas o orígenes, situaciones que pudieron provocar el nacimiento del problema. Y que también, al igual que las ramas del árbol, el problema crece y se extiende ... causando consecuencias negativas.*
5. Continúa la explicación con la lámina del árbol en pantalla. Explícales a las chicas que todas van a analizar el mismo problema: **Abandonar la escuela**.
6. Deben colocar el nombre del problema **“Abandonar la escuela”** en el centro del árbol, luego deben escribir 3 causas del origen del problema en los espacios de las raíces, y 3 consecuencias posibles del problema en los espacios de las ramas.
7. Otorgáles un máximo de 10 minutos para que completen los 6 espacios en blanco. Luego de que pase este tiempo, pídeles que abajo del dibujo del árbol o en la siguiente página, escriban 3 soluciones, una para cada una de las causas que describieron en su árbol.
8. Pídeles a 3 chicas que compartan sus árboles en pantalla y lean los espacios que completaron en blanco a las demás. Luego, motiva a que otras chicas participen, aportando otras soluciones, diciendo en qué otras formas este problema pudo haberse evitado.

### Ideas para cerrar y reflexionar sobre la actividad anterior:

- ★ Un mismo problema puede tener muchas causas, dependiendo de la situación de vida personal de cada quién. Lo importante es entender que los problemas siempre se pueden resolver.
- ★ Algunas de las causas más comunes del abandono escolar son: la necesidad de apoyar económicamente a la familia y trabajar, las uniones tempranas y el

embarazo no planificado. Pero aunque parezca imposible, cada una de estas causas pueden tener una solución; y que se logre la permanencia en la escuela.

- ★ Por ejemplo, si una de las causas es trabajar para ayudar a la familia, una solución es explicar a los cuidadores de que el trabajo infantil es ilegal y/o hablar con el personal de la escuela sobre la situación.

## Revisión y cierre del encuentro ( 1 minuto)

1. Cierra el encuentro con un aplauso grupal y ¡recuerda hacer una foto del grupo! Felicita a las chicas por el buen trabajo de hoy.
2. Recuerdales el día y la hora del siguiente encuentro. ¡Hasta la próxima!

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ **Si durante este encuentro**, algunas de las chicas expresan tener problemas de violencia o acoso, activa las pautas del protocolo en situaciones especiales, y avísale a la psicóloga para que luego del encuentro se dirija en privado a la participante.
- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llamádoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alerta, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Al finalizar cada encuentro, siempre toma una foto grupal de todas las chicas que participaron y guardala con el número de módulo y encuentro.
- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planificate para al menos 2 horas trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.

## CAPÍTULO III: ENTRENO MI MENTE

### Encuentro 7: Noviazgos saludables

#### FICHA DEL ENCUENTRO 8: NOVIAZGOS SALUDABLES

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	60 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	Identifican características de un noviazgo saludable Identifican características en una relación tóxica		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Comunicación, toma de decisiones, pensamiento crítico		
<b>Materiales requeridos por las chicas</b>	Diario de Sueños, lapicero, tablet, celular y audífonos.		
<b>Temas y conceptos clave (Manual de Contenido III)</b>	Salud mental, emociones, relaciones sociales saludables, noviazgos saludables, violencia de pareja.		
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo II del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos para este encuentro.</li> <li>• Crear la ruleta online y descarga los videos, previo al encuentro.</li> </ul>		
<b>Recursos requeridos</b>	<p><b>Canción:</b> “Ya lo entendí” – Silvina Moreno <a href="https://youtu.be/-XbwbdEx4XQ">https://youtu.be/-XbwbdEx4XQ</a></p> <p><b>Ruleta aleatoria:</b> <a href="https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide">https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</a></p> <p><b>Video 1:</b> “Abuso en las relaciones” <a href="https://youtu.be/WUkIBDhRuGA">https://youtu.be/WUkIBDhRuGA</a></p> <p><b>Láminas (7):</b> Conversación tóxica en What’s app</p>		
<b>Agenda del encuentro</b>	<b>Duración</b>	<b>Detalle de cada momento y actividad</b>	
<b>Apertura del Club</b>	5 minutos	Bienvenida con música y preguntas	
<b>Calentamiento</b>	12 minutos	Ruleta aleatoria: Inventa una historia	
<b>Momento #1</b>	15 minutos	Introducción a los noviazgos saludables y tóxicos	
<b>Momento #2</b>	25 minutos	Dinámica: Relaciones tóxicas en What’s app	

Aviso de envío de reto	1 minuto	No hay reto, pero les enviarás un video a las chicas para que lo vean.
Revisión y cierre	2 minutos	Despedida y anuncio del próximo encuentro.

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber enviado a todas las chicas toda la información sobre la fecha y hora pautada para este encuentro, además de las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, celular, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha del encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso del mismo, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Crea una “*Ruleta Aleatoria*” con los nombres de las participantes y guardala. La aplicación te proveerá un enlace con tu ruleta personalizada de nombres, para usar en cualquier momento.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Una relación sana se fundamenta en el amor y el respeto.
- ★ El amor solo involucra sentimientos 100% positivos hacia otra persona, como el respeto, la preocupación, el cuidado mutuo, y la comprensión, además de la atracción.
- ★ Una persona que te ama, no te maltrata, no es violenta contigo, no pone tu salud ni tu futuro en riesgo, ni te hace hacer cosas que tú no quieres hacer.
- ★ El amor no duele, no prohíbe, no amenaza y no controla. ¡Qué sea una relación sana o que no sea!

- ★ Tener un noviazgo o relación de pareja no significa que hay que tener relaciones sexuales. Se puede tener una relación romántica sin sexo. El que te ama espera que estés lista y viceversa.

## PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club ( 5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, coloca la **canción “Ya lo entendí - Silvina Moreno”** disponible en la sección “ritmos de apertura” de los recursos educativos y en este enlace: <https://youtu.be/-XbwbdEx4XQ>
2. Saluda a cada una de las chicas por su nombre, mientras se vayan conectando, y hízle preguntas sobre el tema del encuentro. Por ejemplo:  
*María, ¿Te has enamorado alguna vez?*  
*Kenia, ¿Qué es el amor?*  
*Laura, ¿Cómo sabemos que amistades o personas nos hacen bien?*  
*Lucía, ¿Cómo sabemos que personas nos hacen daño?*  
*Juana, ¿Qué es el respeto?*
3. Realiza cada pregunta a por los menos a 2 chicas, o hasta que participen todas las que se estén conectando, dentro de los primeros 5 minutos.

### Calentamiento: Inventa una historia (12 minutos)

1. Comparte tu pantalla con las chicas y coloca la **lámina de dos chicas de 14 años**, disponible en tu sección de recursos educativos.
2. Coloca la “ruleta aleatoria” digital con los nombres de todas en pantalla. Explícales a las chicas que girarás la ruleta 7 veces, y cada persona seleccionada deberá inventarse una breve historia sobre la imagen presentada en pantalla.
3. Es importante que les des ideas a las chicas y menciones que las historias pueden contar cosas como: quiénes son ellas (nombres), que son la una para la otra, qué les gusta hacer, qué no les gusta hacer, y qué quieren lograr al crecer. ¡Las historias deben de ser diferentes!
4. Rueda la ruleta y otorga solo 1 minuto a cada una de las chicas para que piensen su historia sobre las chicas y la cuenten. Cada vez que termina una

historia, giras la ruleta otra vez y continuas así, hasta que participen 7 chicas diferentes.

## Momento # 1 : Introducción a los noviazgos saludables ( 15 minutos)

1. Luego de cerrar el calentamiento con la última historia, introduce el tema de los noviazgos saludables y explícales a las chicas que: *“Así como la chica y chico de la imagen, seguro que ustedes ya están experimentando el amor y la atracción hacia otras personas. ¡ Esto es muy normal! Lo importante es que tengan una relación sana y no una relación tóxica o abusiva”*
2. Explícales brevemente lo que es una relación y noviazgo saludable, apoyándote de los mensajes clave al final de este encuentro y del tema sobre *Noviazgos Saludables en tu Manual de Contenido III.*
3. Comparte tu pantalla con las chicas y coloca el **video 1** de este encuentro *“Abuso en las relaciones”*: <https://youtu.be/WUkIBDhRuGA>
4. Luego de que finalice el video, abre espacio a la reflexión con varias preguntas:  
*¿Qué mensaje les deja este vídeo?*  
*¿Les ha sucedido algo parecido a ustedes o a alguna amiga?*  
*¿Cómo se comporta el novio de la chica en el video? ¿Qué cosas hace y dice?*  
*¿Qué hubieran hecho ustedes si su novio se comporta así?*  
*¿Cómo podemos tener una relación sana según el video?*  
*¿A quienes podríamos pedir apoyo o consejo (red de apoyo)?*
5. Motiva a que respondan chicas que no hayan participado aún. Permite un máximo de 2 respuestas por cada una de las preguntas.

Ideas para cerrar y reflexionar sobre el video anterior:

- ★ Muchas chicas de su edad o mayores, viven relaciones abusivas sin darse cuenta. Es importante que aprendan a identificar señales de abuso en sus novios o novias a tiempo, como las que muestra el video.
- ★ Una relación abusiva, puede pasar a la violencia física y mental, si se extiende y no se termina a tiempo. Buscar ayuda de alguien de confianza o de un profesional, si sientes que estás en una relación no saludable.
- ★ Si una relación que tienes es tóxica o abusiva, es mejor que la dejes atrás y busques otra que si traiga emociones y situaciones positivas a tu vida.
- ★ Una relación sana se construye con respeto, tolerancia, apoyo mutuo, colaboración y amor. Nunca sentirás presión negativa, violencia u incomodidad de una persona que realmente se preocupa y quiere lo mejor para ti.
- ★ Si estás en una relación abusiva o tóxica, puedes pedir apoyo a una persona mayor de confianza, como un familiar, una profesora, una psicóloga o promotora de tu comunidad.

## Momento # 2 : Conversaciones tóxicas en What´s app (25 minutos)

1. Luego de cerrar el momento anterior con las respuestas de las chicas, explícales que ahora vamos a identificar una relación tóxica, analizando los mensajes de What´s app de una pareja.
2. Primero, pregunta a las chicas si saben, **¿Qué es una relación tóxica?**
3. Luego, explícales que *“una relación tóxica es una relación destructiva, que no es saludable para ninguna de las dos personas envueltas en el noviazgo; al igual que la pareja que vimos en el video anterior”*.
4. Comparte tu pantalla, para presentar las **láminas “Conversación tóxica en What´s app”** disponibles en tu sección de **recursos educativos**. Son 7 láminas de una conversación entre una pareja. El novio (*diálogo en verde*) y su pareja (*diálogo en gris*).
5. Elige a 2 chicas para que interpreten a la pareja, una debe ser el novio (*y hacer voz de novio*) y otra debe ser su pareja mujer. Permite que lean las 7 láminas completas, solo la conversación de What´s app.

6. Luego de que ellas terminen, vuelve al inicio de la conversación y lee las explicaciones que se encuentran a la derecha, en las cuales se analizan las palabras de cada uno. Retoma las frases que señalan las explicaciones.

*Nota: Pueden ver las láminas en este enlace*

<https://www.dropbox.com/sh/eraibq63cgjcg7y/AAB4cukeZqbf-s1567rgYO2Za?dl=0>

7. Al terminar de leer las 7 láminas, abre un espacio para la reflexión, con algunas preguntas:

*¿Han ten tenido conversaciones parecidas? Cuenten sus experiencias.*

**Nota: Si alguna de las chicas cuenta una experiencia de relación abusiva que haya escalado a la violencia, no continúes el tema durante el encuentro. Activa el protocolo de situaciones especiales al terminar, y que la psicóloga le contacte en privado.**

8. Para cerrar el momento, construye un listado con las chicas sobre las cualidades en una relación tóxica. Pídeles a las chicas que escriban las cualidades en el chat grupal y reúne cada una, escribiendo un solo listado en *Google Slides*.

**Este es un listado que puedes usar para orientar a las chicas.**

**Tú pareja es tóxica cuando:**

- ★ Es celoso o celosa
- ★ Siempre quiere que hagas lo que dice
- ★ Te hace sentir culpable
- ★ Te quita espacio y tiempo a solas con tus amigas o tu familia o te prohíbe verles

- ★ Te pregunta constantemente: ¿Dónde estás y con quién?
- ★ Desde que empezaron a salir, casi no ves a tu familia y amigos
- ★ Controla lo que dices, con quien te juntas,
- ★ Quiere y te exige que te vistas, peines o maquilles de una manera específica.
- ★ Quiere tener acceso a tu celular o saber siempre lo que estas haciendo cuando lo usas.

### Aviso de reto ( 1 minuto)

1. Explícales a las chicas que esta semana no tendrán un reto, pero que si les recomiendas que vean este video de 2 minutos, para que sigan aprendiendo a diferenciar las relaciones saludables y las no saludables.
2. Déjales saber que les estarás enviando el enlace del video por el grupo de WhatsApp. Este es el enlace: <https://youtu.be/lie2l7jWWkU>

### Revisión y cierre del encuentro ( 2 minutos)

3. Cierra el encuentro, preguntándole a las chicas qué aprendieron hoy, y qué fue lo que más les gustó del encuentro.
4. Invita a que se den un aplauso grupal, por su desempeño y participación en el día de hoy.
5. Recuerdales que el día y la hora del siguiente encuentro;¡Hasta la próxima!

### RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ **Durante el encuentro**, trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llamádoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alerta, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.

- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planificate para al menos 2 horas trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.

## CAPÍTULO IV: AMO Y CUIDO MI CUERPO

Amar el cuerpo significa cuidarlo por dentro y por fuera, dedicarle tiempo. La salud física se logra a través de actividades diarias como el ejercicio, una alimentación balanceada y la higiene personal. Un cuerpo saludable es importante para la prevención de enfermedades, el autoestima, salud mental, y el aprendizaje de habilidades sociales y culturales a lo largo de la vida. En este capítulo, sensibilizarás a las chicas a cuidar de ellas mismas y a dedicarse tiempo, a través de la facilitación de actividades sobre el ejercicio, nutrición y pautas importantes para su higiene personal y menstrual. Este tema es importante para la construcción de competencias en niñas y adolescentes porque, las chicas que adoptan actitudes y aptitudes para mantener una buena salud física; desarrollan un autoestima más fuerte y cumplen con objetivos personales diariamente, en un corto plazo (hacer deporte, alimentarse bien).

<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Valoran la actividad física regular como una herramienta de salud, que ayuda a prevenir enfermedades, a elevar la energía y a liberar estrés.</li> <li>★ Organizan su alimentación de forma balanceada dentro de las posibilidades de su propia dieta familiar.</li> <li>★ Mejoran sus prácticas de higiene personal y menstrual.</li> </ul>
<p><b>HABILIDADES</b></p>	<p>Autocuidado Objetivos personales</p>
<p><b>ENCUENTROS</b></p>	
<p><b>ENCUENTRO 8 : MOVER Y NUTRIR EL CUERPO</b></p>	
<p><b>RETOS</b></p>	

**RETO 7 : 7 DÍAS DE RUTINA EN EQUIPO**

**RETO 8 : ¡LA MENSTRUACIÓN ES NATURAL!**

## CAPÍTULO IV: AMO MI CUERPO

### Encuentro 8: Mover y cuidar el cuerpo

FICHA DEL ENCUENTRO 8: MOVER Y CUIDAR EL CUERPO		
<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b> 67 minutos
<b>Objetivos de aprendizaje (e indicadores)</b>	<p>Valoran la actividad física regular como una herramienta de salud, que ayuda a prevenir enfermedades, a elevar la energía y a liberar estrés.</p> <p>Organizan su alimentación de forma balanceada dentro de las posibilidades de su propia dieta familiar</p> <p>Mejoran sus prácticas de higiene personal y menstrual.</p>	
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autocuidado, objetivos personales.	
<b>Materiales requeridos por las chicas</b>	Diario de Sueños, lapicero, tablet y audífonos.	
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Salud física, beneficios de hacer ejercicio y deporte, alimentación balanceada, higiene menstrual.	
<b>Acciones de preparación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer comprensivamente los contenidos del capítulo II del Manual de Contenidos (Módulo III) y los recursos adicionales para profundizar.</li> <li>• Tener a mano el <i>Google Slides</i> con los insumos para este encuentro.</li> <li>• Crear la ruleta online y descargar los videos, previo al encuentro</li> </ul>	
<b>Recursos requeridos</b>	<p><b>Canción:</b> “Girl Like me” – Shakira  <a href="https://youtu.be/zAmFrncsO88">https://youtu.be/zAmFrncsO88</a></p> <p><b>Ruleta aleatoria:</b> <a href="https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide">https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</a></p> <p><b>Video 1:</b> “Alimentación para adolescentes” – UNICEF  <a href="https://youtu.be/y9SlxqZKz80">https://youtu.be/y9SlxqZKz80</a></p> <p><b>Video 2:</b> “La importancia del deporte en la salud” – Misceláneas Joven  <a href="https://youtu.be/grRYMvSDH_A">https://youtu.be/grRYMvSDH_A</a></p> <p><b>Láminas (3):</b> Ejercicios, alimentos nutritivos y hábitos de higiene.</p>	
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad
<b>Apertura del Club</b>	5 minutos	Bienvenida al club con música energética
<b>Calentamiento</b>	20 minutos	Ruleta aleatoria: Verdad o reto
<b>Momento #1</b>	15 minutos	Introducción: Importancia de la alimentación saludable y el deporte
<b>Momento #2</b>	25 minutos	Dinámica de grupos: Rutina para amar mi cuerpo
<b>Aviso de envío de retos</b>	1 minuto	Reto: ¡7 días de rutina en equipo! Y ¡la menstruación es natural!
<b>Revisión y cierre</b>	1 minuto	Cierre con aplauso y notificación de Diario de Sueños

## Previo al encuentro

- ★ Debes haber enviado a todas las chicas, información sobre la fecha y hora pautada para este encuentro, además de las herramientas y materiales que necesitarán (Tablet, audífonos, *Diario de Sueños* y los demás materiales que señale la ficha de encuentro).
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso del mismo, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes claves sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Crea la *ruleta aleatoria con verdades o retos*, utilizando las frases descritas en el *paso a paso del calentamiento*.
- ★ Investiga sobre los ejercicios que proponen los retos y las dinámicas en Youtube, para que estés segura sobre cómo se realizan.
- ★ Revisa el *Google slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas* mientras esperas a las participantes.

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Amar el cuerpo significa cuidarlo por dentro y por fuera, y para esto, necesitas dedicarte tiempo a ti misma.
- ★ La salud física se logra a través de actividades diarias como el ejercicio, una alimentación balanceada y la higiene personal.
- ★ Una mala nutrición puede perjudicar el crecimiento, la salud mental, causar infecciones y enfermedades, afectar el desempeño escolar y hasta causar problemas de sobre peso (obesidad).
- ★ Los refrescos y los jugos de sabores que venden en los colmados y en la calle están llenos de azúcar y no tienen vitaminas. El azúcar es mala para la salud, porque puede aumentar el peso corporal, causar daños a los dientes y enfermedades como la diabetes.

- ★ Las comidas fritas y elaboradas con harinas como las empanadas, los yanikekes y las carnes fritan tienen exceso de grasa y también son perjudiciales para la salud.
- ★ Una alimentación balanceada incluye frutas, vegetales, víveres, cereales y proteínas. Es posible realizar comidas saludables diariamente a través del consumo de habichuelas, plátanos, arroz, pollo, tuna, tomates... y sobre todo, ¡tomar mucha agua!
- ★ La práctica de actividad física regular ayuda a la prevención de enfermedades, al fortalecimiento de la autoestima y a tener un cuerpo sano.
- ★ Los deportes son actividades divertidas que te ayudarán a liberar estrés y ansiedad, además de que compartirás con personas de tu misma edad. Prueba deportes que quizás no hayas intentado antes, como el beisbó, basketbó, fútbol, nadar o correr largas distancias.
- ★ Entre amigas pueden apoyarse y seguir juntas una rutina de alimentación balanceada y de ejercicios semanal.
- ★ La mala higiene causa enfermedades, es importante practicar hábitos diarios de limpieza personal.
- ★ Durante la pubertad, la higiene es importante a fin de mantener la anatomía sexual y reproductiva limpia y sana
- ★ Durante la menstruación el autocuidado debe ser más riguroso, con un lavado más constante de la zona genital y de las manos, antes y después de colocar las toallas sanitarias.
- ★ La menstruación no es una enfermedad. Es un proceso natural por el que pasan periódicamente todas las mujeres.
- ★ Debes aprender a seguir con tu vida normal sin que la menstruación limite o impida que hagas tus actividades habituales como estudiar o trabajar, divertirte, hacer deportes, etc. Si la menstruación te lo impide, debes acudir a una consulta médica.
- ★ Debes aprender nuevos hábitos de higiene y cuidado que te ayudarán a que tu periodo transcurra de la forma más normal posible. Debes asear tu cuerpo, y especialmente tus genitales, con mayor frecuencia cuando estás menstruando. Debes cambiarte con frecuencia la toalla sanitaria o el tampón.
- ★ Lleva el control de tus periodos y prepárate para recibirlo para que no te expongas a situaciones incómodas.
- ★ Sé consciente de que a partir de que te llegue tu primer periodo, tu cuerpo adquiere la capacidad biológica de reproducirse. Por tanto, si decides tener

relaciones sexuales, tú y tu pareja deben protegerse siempre para evitar un embarazo no planificado.

## PASO A PASO DEL DESAROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (5 minutos)

1. Cuando se comiencen a conectar las participantes, coloca la **canción “Girl like me” de Shakira** en instrumental, disponible en la sección de “ritmos de apertura” de tus recursos educativos y en este enlace: <https://youtu.be/zAmFrncsO88>
2. Cuando coloques la canción, mueve tus brazos como si estuvieras haciendo ejercicio con ellos, al ritmo de la música. Dáde la bienvenida a las participantes al Club de chicas y hízle preguntas a las chicas conectadas, llamándoles por su nombre. Por ejemplo:
  - *Laura, ¿Cómo te sientes? ¿Hiciste ejercicio hoy?*
  - *María, ¿Qué comiste hoy?*
  - *Sofía, ¿Te gusta hacer ejercicio?*

### Calentamiento: Verdad o reto (20 minutos)

3. Luego de que pasen los 5 minutos, comparte tu pantalla y coloca la *ruleta aleatoria de “verdad o reto”* que modificaste previamente al encuentro.
4. Díles a las chicas que ahora jugarán al famoso juego de “verdad o reto”.

Diles: *En la ruleta, se encuentran 15 retos y verdades diferentes que tendrán que realizar o responder, ¡ a todas les toca!*

También explícales que irás mencionando nombre por nombre a cada una, según tu lista de la aplicación, para girar la ruleta y ver que reto o verdad les toca cada una.
5. Antes de comenzar, lee algunos de los retos y verdades descritos en la ruleta, para crear un poco de suspenso entre ellas.
6. Luego, elige a la primera participante y gira la ruleta para ver que reto le toca. ¡No pueden durar más de 40 segundos en realizarlo! Gira la ruleta una y otra vez, hasta que participen todas las chicas.
7. Es posible que algunos retos se repitan. Si se repiten con más de dos participantes, gira la ruleta otra vez y cambia de verdad o reto. Actúa intuitivamente al respecto, para garantizar la diversión y entretenimiento de todas.

8. Es importante que las chicas tengan su cámara encendida mientras realicen los retos de ejercicios, de esta forma las demás pueden animarle contando cada una de las repeticiones.

### Listado de retos y verdades para crear la ruleta

1. ¿Bebes más agua o refresco?
2. ¡Ház 3 pechadas!
3. ¿Cuántas veces te bañas a la semana?
4. ¡Ház 10 sentadillas!
5. Canta una canción sobre el cepillado
6. ¿Es más saludable el pan o la habichuela?
7. ¡Ház 30 marineros!
8. ¿Qué es la toalla sanitaria?
9. ¿Es más saludable la tuna o la fritura?
10. ¡Ház 5 abdominales!
11. ¿Qué ejercicio sueles hacer?
12. ¿Prefieres la masita o la manzana?
13. Canta una canción sobre la higiene menstrual
14. ¡Ház 5 pechadas!
15. ¿Qué es comer saludable?

### Momento # 1 : Importancia de la alimentación y el ejercicio ( 15 minutos)

1. Explica a las chicas la importancia de la salud física y cómo se logra.  
Utiliza los mensajes clave sugeridos al final de este encuentro y del tema sobre salud física desarrollado en el capítulo “*Amo mi cuerpo*” de tu *Manual de Contenido III*.
2. Comparte tu pantalla al grupo de participantes y coloca el **video 1** del encuentro “**Alimentación para adolescentes**”: <https://youtu.be/y9SlxqZKz80>
3. Luego de que finalice el video, abre un espacio breve para la reflexión y hazles dos preguntas a las chicas:
  - ¿Cuáles alimentos son malos para la salud según el video y por qué?
  - ¿Y cuáles alimentos son buenos?
  - ¿cómo nos afecta una mala alimentación?
4. Permite que cada pregunta, la contesta una sola chica. Después, comparte tu pantalla nuevamente con las chicas.

5. Antes de colocar el **video 2**, explícales a las chicas que, en conjunto con una buena alimentación, también es importante realizar actividades físicas, como ejercicio y deporte para tener una buena salud. También, dejálas saber que *“el ejercicio y deporte no es solo para estar delgadas, también es importante para la mente y para sentirnos bien”*. Apoyáte de los mensajes clave al final de este encuentro para reforzar la información.
6. Coloca el **video 2** de este encuentro, **“La importancia del deporte en la salud”**: <https://youtu.be/grRYMvSDH A>
7. Luego de que finalice el video, abre otro breve espacio para la reflexión de las chicas con estas preguntas:  
*¿Qué ocurre en la historia del video?*  
*¿Para qué le sirve a la chica de la falda larga el deporte?*
8. Permite que cada pregunta, la conteste una sola chica. Cierre el momento explicando que: *“poder realizar deporte y tener una buena alimentación son sus derechos”* y utiliza otros de los mensajes clave disponibles al inicio de este encuentro para reforzar el contenido de los videos.

## Momento # 2 : Dinámica grupal: Rutina para amar mi cuerpo ( 25 minutos)

9. Abre el momento, preguntádoles a las chicas si realizan ejercicio. Pídeles que respondan todas a través del chat grupal, y qué respondan ¿por qué si? O ¿por qué no? Lee algunas de las respuestas, antes de arrancar con la dinámica.
10. Comunícales a las chicas que ahora realizarán una actividad en grupos, en la que ellas deberán de ponerse de acuerdo y organizar una rutina de ejercicios y de alimentación diaria que les funcione a todas.
11. Antes de comenzar, comparte tu pantalla y preséntale a las chicas la **lámina con sugerencias de ejercicios de cardio y de fuerza** que pueden realizar en su casa o parque (*disponible en tu sección de recursos educativos*). Manda la lámina por el chat grupal de la plataforma y por el grupo de What´ss app para que la descarguen. Lee los diferentes ejercicios de la lámina y aclara cualquier duda que tengan las chicas.
12. Luego, preséntales la segunda **lámina con sugerencias de alimentos y bebidas nutritivas que pueden incluir en su rutina y los que deben evitar**. Mándala por el grupo igual y leela en voz en alta. Puedes invitar a que una de las chicas lea este listado. Por último, coloca la tercera **lámina que enumera los hábitos higiene personal y menstrual** necesarios para una vida saludable.

13. Explícales a las chicas, que las dividirás para que planifiquen una rutina diaria para amar su cuerpo. Deben seleccionar lo siguiente de las láminas:
  - 1 ejercicio de cardio y al menos tres ejercicios de fuerza del listado para cada día
  - 1 día de descanso de ejercicio
  - Una selección de los alimentos y bebidas nutritivas que pueden comer cada día
  - Los hábitos de higiene menstrual y personal que cumplirán
14. Pídeles a las chicas que anoten sus acuerdos de rutina, cada una en su *Diarios de Sueños*, y que una de las participantes del grupo debe encargarse de anotar los contactos del equipo para crear su propio grupo de What´s app.
15. Divide a las participantes en grupos de 3 personas, a través del botón para dividir grupos de tu plataforma, y otórgales 10 minutos para que organicen su rutina juntas. Recuérdales que pueden usar los ejemplos de las láminas que enviaste y anotar sus contactos.
16. Al terminar los 10 minutos, reúne nuevamente al grupo completo.

### **Aviso de reto: ¡7 días de rutina en equipo! ( 1 minuto)**

1. Avísales a las chicas, que enviarás un reto para que realicen con los grupos divididos de la dinámica anterior: ¡7 días de rutina en equipo!
2. Explícales que estarás enviando un mensaje de voz con las instrucciones y un enlace al grupo de What´s App. También que necesitarán tizas de colores, el Diario de Sueños, una cámara de tablet o celular; y además, reunirse en equipo, de forma virtual o presencial.

### **Revisión y cierre del encuentro ( 1 minuto)**

1. Cierra el encuentro con un aplauso grupal y recuérdale a las chicas que completen la sección semanal *¿Cómo me siento?* en su *Diario de Sueños*
2. Recuérdales que el siguiente encuentro es (*Día/Hora*) ¡Hasta la próxima!

## **RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN**

- ★ **Durante el encuentro,** trata a las chicas como a tus amigas, con amor y respeto. ¡Eres parte del club, igual que ellas!
- ★ Es importante que las chicas estén motivadas y esto lo podrás lograr si eres natural y sonriente frente a la cámara.
- ★ Como es un encuentro virtual, es posible que las chicas se desenfocuen. Motiva su participación y que estén pendientes, llamádoles siempre por su nombre y haciendo referencia a reflexiones y opiniones particulares de ellas cuando explique un tema o actividad. Esto ayudará a que se sientan parte de la conversación y a que estén alerta, porque puede que solicites su opinión en cualquier comentario.
- ★ Cada encuentro te tomará un tiempo de preparación previo y un tiempo de organización después. ¡Planificate para al menos 2 horas trabajo!
- ★ **Después del encuentro,** llena la ficha de informe por encuentro y el formato de observación participante.
- ★ Guarda en un folder las fotografías, imágenes, audios y videos realizados por las chicas en cada encuentro y en cada reto. Crea un folder por módulo y por capítulo.
- ★ Las personas que se identifican como lesbianas, gays o bisexuales pueden vivir acoso o discriminación de personas que se sienten incómodas o tienen miedo de estas identidades.

## Reto 7: Siete días de rutina en equipo

### FICHA DEL RETO 7: SIETE DÍAS DE RUTINA EN EQUIPO

**Síntesis del reto:** Las chicas se reúnen de forma presencial o virtual para cumplir con el objetivo de realizar una rutina de ejercicios y nutrición por siete días.

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del Encuentro 9.	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	40 minutos por día, durante 7 días.
<b>Formato</b>	<b>Rutina física</b>	<b>Modalidad</b>	Grupal
<b>Objetivos del Reto</b>	Practican nuevos hábitos saludables de nutrición y ejercicio Cumplen con un objetivo en equipo		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autocuidado, objetivos personales		

<b>Materiales y herramientas a utilizar por las chicas</b>	Tizas de colores, Diario de Sueños, bolígrafo, y tablet o teléfono con cámara de fotográfica.
<b>Recursos requeridos</b>	<p><b>Video:</b> Mi rutina de ejercicios en 10 minutos – Ana Emilia  <a href="https://youtu.be/f7U8hECMjQI">https://youtu.be/f7U8hECMjQI</a></p> <p>Música de su preferencia para realizar ejercicios en grupo</p>

## PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas la síntesis y dinámica del reto. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** “¡Hola chicas! ¿Se recuerdan de la rutina que armaron el encuentro pasado en grupos? Ahora deberán ponerla en práctica durante 7 días. Pueden reunirse de forma personal o virtual a través de su propio grupo de what´s app y/o en video llamada. Les enviaré un video con el calentamiento que realizarán cada día y luego, realizarán los ejercicios de cardio y fuerza seleccionados por ustedes. Cuando cumplan con la rutina de cada día, deben escribir un mensaje con las tizas de colores en la acera/calle y subir una foto del mensaje al grupo de What´s app, una sola foto por equipo. ¡Les enviaré más detalles en texto! ¡También deben cumplir con los hábitos de higiene y nutrición durante 7 días!

2. Luego de que envíes el mensaje de voz por el grupo de What´s app, copia y pega el siguiente texto con el enlace de la rutina de calentamiento y las instrucciones para realizar los mensajes en las aceras:

### INSTRUCCIONES (COPIAR Y PEGAR)

¡Chicas! Este es el enlace que deben utilizar todos los días (*menos el día de descanso*), para la rutina de calentamiento, antes de los ejercicios de cardio y fuerza:

Video: Mi rutina de ejercicios en 10 minutos

<https://youtu.be/f7U8hECMjQI>

Luego de que realicen el calentamiento, realizan la rutina que planificaron en grupo.

Al terminar los ejercicios de cada día, deben escribir un mensaje en el grupo en el que anuncien que ya cumplieron su rutina.

Estos son ejemplos del mensaje que pueden escribir cada día:

**Día 1: ¡Logrado!**

**Día 2: ¡Fue muy duro!**

**Día 3:.....**

**Hasta llegar al día 7.**

Nota: Si realizan las rutinas en presencial, pueden hacer un solo diseño con tiza y subir una sola foto de todas por día. Si la realizan virtual, cada una debe escribir un mensaje en la acera y luego pueden juntar las 3 fotografías en una misma imagen (tipo collage). Deben enviar las fotografías todos los días, durante 7 días, ¡como muestra de que están cumpliendo con el reto!

## Reto 8: ¡La menstruación es natural!

### FICHA DEL RETO 8: ¡LA MENSTRUACIÓN NO DA ASCO!

**Síntesis del reto:** Las chicas aprenderán sobre diferentes productos para absorber el flujo menstrual y tener una buena higiene. También a romper el estigma de que la menstruación es sucia, asquerosa o algo de que avergonzarse.

<b>Participantes</b>	Todas las participante del encuentro anterior.	<b>Duración estimada para realizarlo.</b>	1 hora
<b>Formato</b>		<b>Modalidad</b>	Individual
<b>Objetivos del Reto</b>	Aprenden sobre los diferentes productos de la higiene menstrual y a no tener prejuicios o estigma sobre su menstruación.		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Autocuidado, pensamiento crítico		
<b>Herramientas a utilizar por las chicas</b>	Diario de Sueños, lapicero.		
<b>Recursos a utilizar</b>	Fotografías/láminas sobre menstruación (3)		

## PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un mensaje de voz con tu celular, en el que expliques a las chicas la síntesis y dinámica del reto. Utiliza la aplicación de voz del celular para que puedas guardar el mensaje.

**Guión sugerido:** ¡Chicas! Hoy les tenemos un mensaje importante: ¡La menstruación es natural! Es un proceso natural del cuerpo, por el que pasan todas las mujeres de la

humanidad desde su existencia. Si es algo tan natural, entonces ¿Por qué ocultamos la menstruación? Cada vez que la tengamos, debemos poder hablar sobre ello sin vergüenza. Lo importante es mantener una buena higiene menstrual y eso se logra a través de los productos de absorción y un lavado diario de genitales y manos cuando tenemos la menstruación o regla. Quiero que en su Diario de Sueños me escriban 5 motivos por los que la menstruación no da asco, después de que revisen las imágenes que subiré al grupo de Whats App. ¡Un abrazo!

2. Luego, escribe un mensaje para las chicas en el grupo y sube las tres imágenes disponibles en tus “recursos educativos” y continuación:

### Instrucciones

3. Sube estas dos imágenes primero:



4. Luego copia y pega este mensaje en el grupo de What´s app:

*Es común pensar que la menstruación es algo que se debe esconder y que no es correcto. Un ejemplo, es que la primera foto fue prohibida por las políticas de Instagram sin razón, y esa imagen es común en el mes por mes de una mujer, ¿Te parece justo?!. Escribe en tu Diario de Sueños 5 motivos por los cuales es injusto que la menstruación se considere asquerosa. Y así pronto, podremos andar como la imagen 2, sin esconderle al mundo lo que sucede con nuestro cuerpo.*

5. Después que subas esas foto y mensaje, sube la lámina con la tabla que explica los diferentes productos de higiene menstrual, su descripción y tips.

PRODUCTO	¿QUÉ ES?	CONSEJO O "TIP"
 <b>Las toallas sanitarias o desechables</b>	Son toallas que se adhieren a la ropa interior y generalmente se cambian cada 4 horas.	Lavado de manos antes y después de su colocación. Si tienes reacción alérgica a su uso, utiliza toallas de tela reutilizables.
 <b>Las toallas de tela reutilizables</b>	Son toallas absorbentes de tela que se colocan entre la piel y la ropa interior, evitando que se manche la ropa.	Estas toallas las pueden hacer las mismas chicas con tela de algodón y máquina de coser. <a href="https://luchadoras.mx/toalla_menstrual/">https://luchadoras.mx/toalla_menstrual/</a>
 <b>Los tampones</b>	Son pequeñas compresas de algodón que se introducen en la vagina, se acomodan dentro de ella y absorben la sangre desde la salida del útero.	Lavado manos antes y después de su colocación. Si tienes reacción alérgica a su uso, utiliza toallas de tela reutilizables.
 <b>La copa menstrual</b>	Es una copa de silicona que se usa al fondo del canal vaginal, recogiendo el flujo menstrual desde que sale del útero.	Lavado manos antes y después de su colocación. Si tienes reacción alérgica a su uso, utiliza toallas de tela reutilizables.

## ENCUENTRO 9: FIESTA DE LOGROS

### FICHA DEL ENCUENTRO 9: FIESTA DE LOGROS

<b>Participantes</b>	Todas las participantes del club	<b>Duración</b>	<b>60 minutos</b>
<b>Objetivos de aprendizaje</b>	Al finalizar este encuentro, las participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Reconocen la importancia del proceso que están viviendo</li> <li>★ Celebran el logro y meta de concluir otro módulo</li> <li>★ Sienten motivación para seguir al próximo nivel</li> </ul>		
<b>Habilidades a desarrollar</b>	Pensamiento crítico, comunicación.		
<b>Materiales requeridos por las chicas</b>	Globos (llenos), cartulinas, marcadores, Diario de Sueños, bolígrafo, tablet y audífonos.		
<b>Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)</b>	Todos los temas del Módulo III, en especial los conceptos de autoestima, diversidad, éxito y salud mental / física.		
<b>Acciones de preparación</b>	Descargar los videos de youtube y crea la ruleta con nombres.		

Recursos requeridos	Ruleta aleatoria: <a href="https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide">https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</a>  <b>Canción 1:</b> Claro que yes! – Las Chiquitas <a href="https://youtu.be/FD4dV3J3fQ">https://youtu.be/FD4dV3J3fQ</a>  <b>Lámina 1:</b> Recordando el módulo juntas  <b>Canción 2:</b> “Soy yo” – Bomba Esstéreo <b>Enlace post-test:</b>	
<b>Agenda del encuentro</b>	<b>Duración</b>	<b>Detalle de cada momento y actividad</b>
Apertura del Club	8 minutos	Bienvenida, aplauso y baile con la canción ¡Claro que Yes!
Momento #1	30 minutos	Ruleta aleatoria: Recordando el módulo juntas
Momento #2	10 minutos	Explicación del Módulo IV: Soy Libre
Aviso de reto	5 minutos	Explicación del post test del módulo que deberán llenar en Google Forms.
Cierre y despedida	5 minutos	Cantan y bailan la canción “Soy yo”

## ¡CELEBREMOS EL FINAL DE MÓDULO!

### Previo al encuentro

- ★ Cuando les avises a las chicas el día y hora del encuentro, invítalas a que se arreglen para la fiesta de final del módulo y se vistan con su camiseta o pañuelo del Club de Chicas. También explícales que deben preparar el área de la llamada con el kit de fiesta: globos llenados y cartulinas con frases sobre lo que aprendieron en el módulo.
- ★ Prepara una presentación en Google Slides con fotos o capturas de pantalla de los retos y encuentros, así como las capturas de pantalla del grupo que hayas realizado de las sesiones en conjunto.
- ★ Estudia bien la “*ficha del encuentro*” y el desarrollo paso a paso del mismo, para que puedas fluir de forma más natural con las chicas. También apréndete los mensajes clave sugeridos al final del encuentro y en tu *Manual de Contenido III*.
- ★ Crea una “*Ruleta Aleatoria*” con los nombres de las participantes y guardala. La aplicación te proveerá un enlace con tu ruleta personalizada de nombres, para usar en cualquier momento.

- ★ Asegúrate de descargar (*en línea*) los recursos en canciones y video de Youtube, para que la presentación no se atrase a causa de la conexión de internet. También, ten a mano los demás recursos digitales que necesitas para facilitar las actividades.
- ★ Comparte pantalla y coloca siempre la imagen del logo del *Club de Chicas*

## MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Terminar este tercer módulo es un avance enorme para lograr tu plan de vida. ¡Ya casi te estás graduando de este Club de Chicas!
- ★ Celebrar los logros significa reconocer que estás haciendo un buen trabajo. ¡Felicitate a ti misma por esta meta!
- ★ Todas ustedes tienen derecho a construir su identidad y definir su propio futuro, a través de un plan de vida diseñado por ustedes mismas. **Esto es libertad.**
- ★ Libertad es elegir por nosotras mismas lo que queremos para nuestras vidas. ¡Por eso, en el siguiente módulo diseñaremos nuestra libertad!

## PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

### Apertura del club (8 minutos)

1. Cuando se comiencen a conectar las participantes, coloca la **canción 1** “!Claro que yes!” disponible en la sección “*ritmos de apertura*” de tus recursos educativos, y en este enlace: <https://youtu.be/FD4dV3Jj3fQ>
2. Cuando coloques la canción, comienza a aplaudir y anima a que las chicas que se vayan conectando te sigan a ritmo de la música, mientras les das la bienvenida y celebran el comienzo de la fiesta de logros. Por ejemplo:
  - *Laura, ¡Bienvenida al final del módulo!*
  - *Kenia, ¡Qué lindo el decorado de tu espacio!*
  - *María, ¡Tu también! Aplauda con nosotros... ¡hemos logrado muchísimo juntas!*

- Sofía, ¿Te gustó este módulo? ¡Dime que yes!
- Ahora todas juntas, ¿Les gusto el módulo?

¡Anima a que todas ls chicas enciendan su cámara y se paren a bailar la canción!

Nota: como la canción es corta, repítela varias veces hasta que pasen 8 minutos y se conecten las participantes.

### Momento #1 : Ruleta aleatoria “Recordando el módulo” (30 minutos)

3. Luego de que pasen los 8 minutos, comparte tu pantalla y coloca la presentación de Power Point que hiciste previo al encuentro, con las imágenes de los retos y encuentros del módulo III. Mientras pasas esta presentación, es bueno que tanto tú como la psicóloga, expresen lo que significó para ustedes compartir este proceso con las chicas, y el crecimiento que han visto en su aprendizaje. Puedes utilizar algunos de los mensajes clave disponibles al inicio de este encuentro para apoyar tu discurso.
4. Luego de que termines la presentación, coloca la *ruleta aleatoria* que creaste previo al encuentro con lo nombres de las chicas. Explícales que girarás la ruleta 15 veces, para que cada seleccionada responda una pregunta que les ayude a recordar el módulo.
5. Coloca la **lámina 1**, que contiene las 10 preguntas para recordar el *Módulo III*. Ház las preguntas en el mismo orden, del 1 al 10, y cuando se terminen vuelve a comenzar pro la primera hasta que participen las 15 chicas.

La **lámina 1** tendrá las siguientes pautas o preguntas:

- Cuenta en una frase cómo fue tu experiencia en este módulo
- ¿Qué aprendiste sobre la belleza y la diversidad?
- ¿Cuál fue el reto que más te gusto de este módulo? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendiste sobre el éxito personal?
- Nombra un tip para resolver problemas
- Nombra un derecho sexual o reproductivo que recuerdes
- ¿Cuál fue el encuentro que más te gusto? ¿Por qué?
- Nombra dos valores en una relación saludable
- ¡Muestranos un ejercicio que hayas aprendido!
- ¿Qué sientes que lograste en este módulo?

**Nota:** Es bueno que tomen apuntes con las respuestas de las chicas, ya que son evidencias de su aprendizaje. Si alguna chica no sabe que responder a alguna de las preguntas sobre conocimientos, invita a que alguien levante la mano y le ayude con la respuesta.

## **Momento # 2 : Módulo IV “Soy Libre” (10 minutos)**

6. Luego de terminar el momento anterior, explícale a las chicas que el siguiente y último módulo del Club de Chicas es bastante especial, porque en él diseñarán su propio plan de vida con todo lo aprendido hasta ahora. Abre un espacio para la reflexión con la siguiente pregunta:

***¿Para ti, qué es la libertad?***

7. Permite que un máximo de 7 chicas responda la pregunta, motivando a las que no hayan tenido mucha participación y dando espacio a las que expresen interés de responder.
8. Cierran el momento, explicando brevemente el Módulo IV:

*“En el módulo IV “Soy Libre” desarrollarán las herramientas que necesitan para diseñar su propio plan de vida. Reconocerán que son libres de ser ustedes mismas, a través de la identificación de sus sentimientos, la comunicación, la toma de decisiones y el establecimiento de metas para lograr sus sueños. **Todas ustedes tienen derecho a construir su identidad y definir su propio futuro, a través de un plan de vida diseñado por y para ellas mismas. Esto es libertad.**”*

## **Aviso de reto: Post – test del módulo ( 5 minutos )**

9. Déjale saber a las chicas que enviarás el último reto del módulo a través del grupo de What´s app y de seguimiento individual. Un cuestionario igual que el enviado al inicio de módulo, para que podamos seguir recordando nuestros aprendizajes antes de pasar al siguiente nivel del Club de Chicas. Importancia de completarlo.
10. Toma unos minutos para abrir el enlace en línea del *Post – test del Módulo III* y explicarles cada una de las preguntas que deberán responder a través de selección múltiple.
11. Déjales saber que este proceso es muy importante, porque involucra la participación de cada una de ellas en el diseño del club. Y que solo a través de estos cuestionarios, podemos seguir mejorando el programa.

## **Cierre y despedida del encuentro ( 3 minutos)**

12. Invita a que todas se den un aplauso así mismas, por sus logros y por terminar el *Módulo III*. Luego, recuerdales el primer reto del módulo en el que hicieron un baile para la canción “Soy yo”.
13. Invita a que todas enciendan su cámara otra vez, y díles que ahora vamos a bailar con la coreografía que cada una inventó para esa canción al inicio del módulo.
14. Coloca la canción “Soy yo – Bomba Estéreo” solo con sonido a través de este enlace:  
<https://youtu.be/oiNIK1KVSuU>
15. ¡Parate y baila con las chicas! **Cuando la canción esté terminando, junta a todas en la pantalla y toma una foto grupal como recuerdo del fin de módulo (a través de la captura de pantalla).** ¡Despidete de ellas y dales las gracias por compartir contigo en este Club de Chicas!
16. Recuerdales que el siguiente encuentro es (*Día/Hora*) ¡Hasta la próxima chicas!

**Nota: Ház un arte bonito con la foto de fin de módulo y envíala luego por el grupo de What´s App. Invita a que las chicas suban la foto en sus redes sociales, expresando lo que significa el Club de Chicas para ellas. Pueden usar el hashtag #ClubdeChicasRD**

## RECOMENDACIONES PARA LA FACILITACIÓN

- ★ Recuerda que este es un momento emotivo para las chicas, porque cierran un ciclo para comenzar otro. Es bueno que, durante este encuentro, le menciones la importancia de culminar etapas para continuar otras, porque eso lleva al éxito en la vida.
- ★ ¡Es muy importante que las chicas tengan el área lista con los globos llenos! Motívalas previamente por el grupo de What´s app.
- ★ Guarda una hermosa foto grupal de esta “Fiesta de Logros” y envíala con algún diseño o mensaje bonito por el grupo de What´s app como recuerdo.
- ★ **Después de este encuentro**, debes enviar el cuestionario “post-test” a modo de reto, y antes del siguiente módulo, su “pre-test” correspondiente.

# Recursos Educativos

## Ritmos de Apertura

Esta es una selección de música para abrir los encuentros del *Módulo III* en el *Club de Chicas*. **Es importante que solo utilices música de esta lista**, ya que la música y las letras de estas canciones tienen un contenido alineado con los objetivos del módulo, y lo más importante: **Todas las canciones están realizadas por chicas que representan buenos modelos a seguir para las participantes.**

Cada encuentro señala que canción utilizar, pero si en algún momento experimentas dificultad, puedes seleccionar otra canción de esta lista:

Soy yo – Bomba Estéreo

<https://youtu.be/oiNIK1KVSuU>

Palo de colores – Carolina Camacho

<https://youtu.be/aFv9wFUPXbk>

Yo no soy esa mujer – Paulina Rubio

<https://youtu.be/ZWX4EmJuRNw>

Cuán lejos voy! (Moana) – Sara Paula Gómez

<https://youtu.be/ftNOCfqoljQ>

Day Dreaming – Aretha Franklin

[https://youtu.be/4tMFqa\\_K7bg](https://youtu.be/4tMFqa_K7bg)

Ya lo entendí – Silvina Moreno

<https://youtu.be/-XbwbdEx4XQ>

Girl like me – Shakira

<https://youtu.be/zAmFrncsO88>

¡Claro que yes! – Las Chiquitas

<https://youtu.be/FD4dV3Jj3fQ>

## Recursos en videos, láminas y ruletas

### Capítulo I: Hermosa porque soy diferente

**Video :** “Soy yo” – Bomba Estéreo

<https://youtu.be/bxWxXncI53U>

**Video :** Apariencia física: Todos los cuerpos son bellos

<https://youtu.be/fho-uzLFTtU>

**Video:** Miss Rizos en primer impacto

<https://youtu.be/X52F3RjuA40>

**Lámina:** Imagen de celular

**Ruleta:** <https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide>

**Video:** ¿Cómo nos afectan las redes sociales?

<https://youtu.be/cqIEhBLwNcw>

**Lámina:** Pirámide del éxito

**Láminas:** Objetos para dinámica de ruleta (7)

### Capítulo II: Cómo estoy cambiando

**Video:** La pubertad de las chicas

<https://youtu.be/8byeza22DLE>

**Video:** La pubertad en las chicas: la menstruación

<https://youtu.be/Xqnv547Wjxc>

**Lámina:** Imagen de condón

**Láminas:** Cambios en los cuerpos de las chicas y chicos

**Láminas:** Derechos sexuales y derechos reproductivos (2)

**Ruleta:** <https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide>

**Video 1:** ¿Qué son las ITS y cómo prevenirlas?

<https://youtu.be/nRKEPsJ3hoQ>

**Lámina:** Métodos anticonceptivos modernos

## Capítulo II: Entreno mi mente

**Video:** Happy – Pharrell Williams

<https://youtu.be/y6Sxv-sUYtM>

**Láminas:** Emociones negativas y positivas

**Video:** ¿Cómo controlar las emociones?

<https://youtu.be/TlhGY24OSkQ>

**Canción:** “Marinero Wawani” – Monsieur Periné

<https://youtu.be/HkK5oRM9KV8>

**Canción:** “The Trooper” – Iron Maiden for Babies

<https://youtu.be/mgpKBuWYvGs>

**Canción:** “Fuego” – Bomba Estéreo

<https://youtu.be/8LCcCkuELzs>

**Video:** Meditación de 5 minutos

<https://youtu.be/LDZQH0Tp4IE>

**Láminas:** Tips sobre cómo solucionar problemas (5)

**Lámina:** Imagen de un árbol de problemas (1)

**Ruleta:** <https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide>

**Video:** “Abuso en las relaciones “

<https://youtu.be/WUkIBDhRuGA>

**Láminas:** Conversación tóxica en What’s app (7)

<https://www.dropbox.com/sh/eraibq63cgjcg7y/AAB4cukeZqbf-s1567rgYO2Za?dl=0>

## Capítulo IV: Amo y cuido mi cuerpo

**Ruleta:** Modificada para “verdad o reto”:

<https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide>

**Video:** “Alimentación para adolescentes” – UNICEF

<https://youtu.be/y9SIxqZKz80>

**Video:** “La importancia del deporte en la salud” – Misceláneas Joven

[https://youtu.be/grRYMvSDH\\_A](https://youtu.be/grRYMvSDH_A)

**Láminas:** Ejercicios, alimentos nutritivos y hábitos de higiene. (3)

**Video:** Mi rutina de ejercicios en 10 minutos – Ana Emilia

<https://youtu.be/f7U8hECMjQI>

## BIBLOGRAFÍA

### Capítulo I: Hermosa porque soy diferente

UNESCO. (2001, noviembre). *Declaración universal sobre la diversidad cultural*. 31ª reunión de la Conferencia General de la UNESCO, Paris, Francia.

<https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/culturaldiversity.aspx>

UNICEF. (2020). *Misión #9 - Respeto a la Diversidad, Plan 12 - Aprender para transformar*. <https://www.unicef.org/lac/misión-9-respeto-la-diversidad>

Naciones Unidas. (1969). *Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial*. Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial.

<https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cerd.aspx>

ONE, UNFPA, & Unión Europea. (2012). *Primera Encuesta Nacional de Inmigrante la República Dominicana (I)*. Oficina Nacional de Estadística.

<https://www.one.gob.do/publicaciones?ID=194>

Murphy. (2020, febrero 10). *La cirugía plástica inspirada en filtros no va a desaparecer*. CNN En español. <https://cnnspanol.cnn.com/2020/02/10/la-cirurgia-plastica-inspirada-en-filtros-y-aplicaciones-de-edicion-de-fotos-no-va-a-desaparecer/>

Faxas. (2020). *LAS ETNIAS EN LA IDENTIDAD DOMINICANA: UNA MIRADA DESDE LAS CIENCIAS SOCIALES*. Revista Global. <http://revista.global/las-etnias-en-la-identidad-dominicana-una-mirada-desde-las-ciencias-sociales/>

García, M. V. (2020). *Estereotipos de éxito y prestigio en la juventud: la necesidad de ser aprobados en un mundo digital*.  
*Posgrado en Estudios y Políticas de Juventud, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)*. Sin Publicar.

Lafontaine. (2017). *La Identidad Cultural Dominicana: Más allá de los discursos esencialistas*. *Perspectivas*, NO 05-17, 1-12. <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/fescaribe/14842.pdf>

## Capítulo II: Cómo estoy cambiando

FLACSO & UNFPA. (2020). *Guía para docentes, Educación integral de la sexualidad con adolescentes*. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre la educación integral en sexualidad. Un enfoque con base en la evidencia*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

UNICEF & JOHNS HOPKINS MEDICE. (2020). *The Growing Child: Adolescent 13 to 18 years*. Global Development Commons Platform.  
<https://gdc.unicef.org/resource/growing-child-adolescent-13-18-years>

UNFPA. (2014). *Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education*. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

UNFPA. (2020). *Cartilla de Autocuidado y Menstruación*. Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA - Colombia.  
<https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>

UNFPA. (2017). *El Autocuidado de la Salud Sexual y Reproductiva*. UNFPA Nicaragua. <https://nicaragua.unfpa.org/es/publications/el-autocuidado-de-la-salud-sexual-y-reproductiva>

Municipalidad de Santiago. (2016). *100 preguntas Sobre Sexualidad Adolescente*. Municipalidad de Santiago. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>

OMS. (n.d.). *Salud sexual*. Organización Mundial de La Salud (OMS). [https://www.who.int/topics/sexual\\_health/es/](https://www.who.int/topics/sexual_health/es/)

American Psychological Association. (n.d.). *Orientación sexual y identidad de género*. APA. Retrieved 2021, <https://www.apa.org/centrodeapoyo/sexual>

### Capítulo III: Entreno mi mente

UNICEF. (2020). *How to take care of yourself during stressful times*. Voice of Youth. <https://www.voicesofyouth.org/campaign/mental-health-wellbeing-guide-how-take-care-yourself-during-stressful-times>

UNICEF. (2020). *Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19*. UNICEF México. <https://www.unicef.org/mexico/salud-mental-de-las-y-los-adolescentes-ante-el-covid-19>

PATH. (2005). *'Chill' Club Adolescent Reproductive Health and Life Skills Curriculum for Upper Primary School Youth*. Program for Appropriate Technology in Health (PATH).

UNICEF. (2020). *Mission #4 - Problem solving*. Plan 12 - Learn to Transform. <https://www.unicef.org/lac/en/mission-4-problem-solving>

OMS. (n.d.). *Salud Mental*. Organización Mundial de La Salud. [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)

## Capítulo IV: Amo y cuido mi cuerpo

UNICEF. (2004). *Deporte, recreación y juego*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

[https://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571\\_SPORT\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/5571_SPORT_SP.pdf)

UNICEF. (2019). *ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019: Niños, alimentos y nutrición*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

UNICEF. (n.d.). *Hygiene. Better hygiene leads to better health, confidence and overall growth*. United Nations Children Fund.

<https://www.unicef.org/wash/hygiene>

UNFPA. (2020). *Cartilla de Autocuidado y Menstruación*. Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA - Colombia.

<https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion>

Kirk, & David. (2012). *Empowering Girls and Women through Physical Education and Sport - Advocacy Brief*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).

UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene*. UNICEF Venezuela.

# MATERIALES DE ESTA SERIE:

