

* MÓDULO 4

GUÍA DE FACILITACIÓN

**SOY
LIBRE**



Para adolescentes
entre 12 y 14 años

MÓDULO IV: SOY LIBRE

CLUBES DE CHICAS

Proyecto para el empoderamiento de niñas y adolescentes y la prevención de Uniones Tempranas.

Santo Domingo, Barahona e Higüey.

PROSOLI -UNICEF

GUÍA DE FACILITACIÓN
PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES
ENTRE 12 Y 14 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	8
Tu rol como mentora de este proceso	9
Acuerdos de convivencia	9
Protocolo para situaciones especiales	11
Sobre este módulo IV: <i>Soy Libre</i>	12
Estructura del módulo IV: <i>Soy Libre</i>	18
Encuentro 1: Expreso mis sentimientos	20
Encuentro 2: Nadie me presiona	33
Encuentro 3: Soy visionaria	48
Encuentro 4: Mi plan de vida	61
Encuentro 5: Fiesta de logros	73
Recursos educativos	82
Bibliografía	86

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 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 IV: Soy Libre***, en donde encontrarás información sobre los temas desarrollados aquí, 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 IV?

Cómo usar esta guía

Esta guía está concebida como una secuencia de **encuentros y retos**. Cada **encuentro** representa una sesión 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 construir las competencias priorizadas de este proyecto, las cuales son:

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 | Terminarán la escuela

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

Capítulo I: Reconozco quién soy

Capítulo II: Diseño mi libertad

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, recursos 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 anuncien cada actividad asincrónica.

Cómo prepararte para facilitar esta módulo

Para facilitar esta guía, es importante que primero manejes los temas desarrollados en tu *Manual de Contenidos IV*: importancia de la comunicación asertiva y de expresar los sentimientos, herramientas para resistir a la presión social y decir que “no”; especialmente en situaciones de riesgo como: alcohol, drogas, y la importancia del consentimiento sexual. También los temas desarrollados en el manual para el diseño de un plan de vida, como visión del futuro y vocación profesional, metas personales a corto y largo plazo, y el paso a paso sobre cómo diseñar un plan de vida.

En este módulo se reúnen todos los aprendizajes y habilidades desarrolladas en los tres módulos anteriores, para ser incluidos en el **diseño de un plan de vida**. Por lo tanto, es importante repasar todos los temas abordados por el programa hasta este momento.

A continuación te recordamos el glosario de términos que debes revisar para que te sientas segura sobre el lenguaje técnico utilizado para concebir 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 en específico.

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 realizaran 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 realizaran 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 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.

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 que sea utilizada 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 en 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 procurar es leer tu *Manual de Contenidos del Módulo IV*. De esta forma, podrás manejar mejor los temas a desarrollar en los encuentros educativos y ser más fluida en tu participación 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 IV, 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, audífonos, Diario de Sueños y los demás materiales que señale la ficha de cada encuentro*).

Sigue estos consejos y domina tus encuentros a la perfección:

- ★ Revisa previamente y bien la “*ficha del encuentro*”
- ★ Estudia, practica y ensaya el desarrollo paso a paso de los *encuentros y retos*. De esta forma, podrás fluir de forma natural con las chicas.
- ★ Apréndete los mensajes claves sugeridos al final de cada *encuentro* y en tu *Manual de Contenido IV*.
- ★ ¡Siempre tener un reloj a disposición! Así podrás llevar el ritmo y tiempo de cada momento descrito en el paso a paso de los encuentros sincrónicos.

Tú 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. Por lo tanto, es responsabilidad de ustedes, transmitir confianza y asegurar el cumplimiento de las normas de convivencia.

Ustedes no juzgan, no comparan; más bien validan y respetan los sentimientos, pensamientos y opiniones expresados por las chicas. Ustedes guían las actividades, pero su rol vital es el de escuchar y facilitar la participación y motivar el involucramiento de todas las participantes. **No ejercen un rol de profesoras, ni de madres, ni de psicólogas.** 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
- 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 dice o hace.

Consejos para facilitar el aprendizaje con las adolescentes

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

En la adolescencia llegan muchas dudas sobre el significado de la vida, quiénes somos, porqué estamos aquí y porqué nos toca vivir esta vida y no otra. Sobre todo para la juventud que vive en situación de pobreza, puede ser común la sensación de confusión respecto a su propia situación familiar y económica. Por esto, 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 claves 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 y 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.

Sobre este módulo: Soy Libre

El Módulo VI: *Soy Libre*, desarrolla las herramientas que necesitan las adolescentes para la **toma de decisiones** y el diseño de su propio **plan de vida**. Estas dos herramientas son indispensables para la prevención de uniones tempranas, la mayor amenaza hacia la libertad y los sueños de las niñas y adolescentes. Las chicas reconocerán que son libres y lograrán ejercer esta libertad, a través de la identificación de sus sentimientos, la comunicación asertiva, la toma de decisiones y el establecimiento de metas para lograr sus sueños y visión del futuro.

En este módulo, reunimos todo el conocimiento y las habilidades aprendidas durante todo el programa educativo, para integrarlas en el diseño de un plan de vida. Una de las habilidades más importantes para la construcción del plan de vida que veremos en este módulo, es la **toma de decisiones**. Una habilidad que está conectada a otras habilidades vistas en los módulos anteriores, como la **autoestima** y la **autoeficacia**. Una persona que toma buenas decisiones para su **plan de vida**, tiene seguridad de sí misma y la capacidad que tiene de superar retos y obstáculos. La toma de decisiones también está relacionada a otras habilidades como el **Uso de información**. Ya que, solo a través del conocimiento, las chicas podrán reducir su incertidumbre respecto a las alternativas que se les presenten en su camino.

Este módulo es el último paso del proceso, al terminar con los encuentros y retos de esta guía, las chicas cumplen con una meta muy importante: **graduarse del club y ser dueñas de su futuro**.

Todas las niñas y adolescentes tienen derecho a construir su identidad y a definir su propio futuro, a través de un plan de vida diseñado por y para ellas mismas.

Esto es libertad.

Habilidades a construir en este módulo

Visión de futuro

Una visión de futuro es una habilidad que permite establecer metas y trazar el camino para llegar a ellas. Nos permite definir hacia a dónde queremos llegar en un periodo de tiempo determinado, y también nos indica cómo seremos o cómo nos sentiremos cuando lleguemos ahí. Hablamos de “visión”, porque es necesario visualizarnos en ese lugar en un futuro dado. Ahí radica el poder de motivación de una visión de futuro. Nos hace ver nuestras fortalezas y posibilidades.

Para desarrollar y fortalecer la visión de futuro vamos a:

Motivar a que las chicas adopten una actitud autónoma sobre su futuro, a través de la toma de decisiones y la definición de metas en su plan de vida, a corto y largo plazo. Lograremos que diseñen su propia visión y tenga la capacidad de perseguirla, con actividades que propongan la persecución de objetivos, y el descubrimiento de nuevas oportunidades vocacionales. También, el fortalecimiento de su autoestima en el presente, la presentación de historias reales que inspiren sus metas y herramientas para que diseñen su propio plan de vida.

Objetivos personales

Los objetivos pueden ser: una actividad que hacer, un lugar a donde ir o algo que poseer. Son logros que las personas se trazan, a corto y/o largo plazo en el tiempo, con acciones sencillas o complejas por ejecutar antes de cumplirlos. 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 realizar una vocación, como la de enfermera.

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

Motivar al cumplimiento de objetivos de corto plazo durante los encuentros y los retos, como el trabajo individual y de grupos, la creación de contenido visual, el establecimiento de metas para el diseño de su plan de vida final.

Toma de decisiones

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

Para desarrollar y fortalecer la toma de decisiones vamos a:

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

Resistir a la presión social

La presión social es un problema que puede causar consecuencias en el comportamiento y en la personalidad. La presión es la influencia que ejercen unas personas sobre los valores, actitudes, pensamientos e incluso comportamientos de otra persona. Esta influencia puede llevar a las personas a tomar decisiones

poco acertadas, y a realizar actividades con las que en verdad no se sienten cómodas. La presión social puede combatirse, reforzando la autoestima, los valores personales y la comunicación asertiva. La presión social es muy común en la adolescencia porque los y las jóvenes están en el proceso de construir su identidad, y están comenzando a formar su propia vida social sin sus cuidadores. La presión social de pares o de adultos sobre adolescentes, puede incurrir en comportamientos de riesgo como por ejemplo, abandonar la escuela para trabajar, unirse a temprana edad.

Para desarrollar y fortalecer la resistencia a la presión social vamos a:

Proveer a las chicas de información y conocimiento sobre temas como el consentimiento sexual, las drogas y alcohol, situaciones comunes de presión social en la adolescencia, para que tomen las decisiones más acertadas para su salud y plan de vida. También, a través del diálogo, el análisis de situaciones comunes y el ejercicio de herramientas de comunicación, fortalecer su comunicación asertiva, para que puedan expresar lo que desean y también rechazar lo que no desean, aprender a decir que no cuando sienten presión.

Pensamiento crítico

El pensamiento crítico es una habilidad instrumental que conduce a logros en el desarrollo académico, 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. El desarrollo de esta habilidad, permitirá que las adolescentes tomen mejores decisiones y que no cedan ante la presión social.

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.

Comunicación

La comunicación es una habilidad interpersonal y tiene lugar en las relaciones sociales, entre dos o más personas. Es una habilidad particularmente esencial para la interacción y desarrollo personal y colectivo. Es el acto de compartir informaciones y significados de esas informaciones a través de los distintos lenguajes que existen, y desde distintos códigos posibles (escritos, orales, gráficos, etc.). Para que esta se desarrolle se requiere de los contextos sociales y de las interacciones sociales. Es particularmente importante crear espacios para que las chicas puedan ejercitarse sin temores ni limitaciones de expresión alguna, aun cuando esto parece ser posible para la mayoría de las personas en el mundo, no es así; muchas niñas, adolescentes y jóvenes no cuentan la libertad y condiciones para comunicarse libre y sin violencia. La comunicación es clave en el ejercicio y desarrollo de otras habilidades y competencias en la vida de las chicas, por ejemplo, de la negociación, la cooperación o la participación. También es muy importante, para que aprendan a expresar sus sentimientos, necesidades y deseos.

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.

Objetivos de aprendizaje del módulo

- Comprenden cómo comunicar sus sentimientos y opiniones de forma asertiva.
- Comprenden cómo tomar buenas decisiones y a decir que “no” en situaciones de presión social.
- Definen qué es el consentimiento y comprenden su importancia en las relaciones sexuales.
- Reconocen sus talentos y habilidades, y los relacionan con vocaciones profesionales.
- Desean establecer metas personales a corto y largo plazo.
- Diseñan un plan de vida que integra sus sueños, y establecen plazos de tiempo reales para ejecutarlo.

Estructura del módulo: Soy Libre

Pre-test (asincrónico)			
Módulo IV: Soy Libre	Capítulo #1 "Reconozco quién soy"	Encuentro #1	EXPRESO MIS SENTIMIENTOS En este encuentro, las chicas aprenderán sobre los diferentes tipos de comunicación y reconocerán la importancia de expresar sus sentimientos, opiniones y deseos de forma asertiva.
		Reto #1	TEST DE ASERTIVIDAD En este reto, las chicas realizarán un test individual para saber que tan asertivas son en su comunicación diaria.
		Encuentro #2	NADIE ME PRESIONA En este encuentro, las chicas aprenden herramientas para resistir a la presión social y a decir que "no" cuando sientan presión de grupo. También, aprenden sobre la importancia del consentimiento.
		Reto #2	¡NO ME META PRESIÓN! En este reto, las chicas analizan y crean un baile con la canción "No". Al subir el baile a sus redes sociales, promueven el mensaje de que nadie debe ceder ante la presión.
	Capítulo #2 "Diseño mi libertad"	Encuentro #3	SOY VISIONARIA En este encuentro, las chicas relacionan sus gustos y habilidades con algunas vocaciones profesionales; y analizan sobre su actitud ante el futuro y cómo se ven en unos años.
		Reto #3	TABLERO DE VISIÓN En este reto, las chicas realizan su propio tablero de visión con recortes y dibujos en una cartulina; para pegar en sus casas y visualizar sus sueños cada día.
		Encuentro #4	MI PLAN DE VIDA En este encuentro, las chicas aprenden sobre el paso a paso para diseñar su propio plan de vida y sobre cómo realizar el afiche del Diario de Sueños: "Diseño mi plan de vida".
		Reto #4	AFICHE "DISEÑO MI PLAN DE VIDA" En este reto, las chicas completan el afiche del plan de vida en sus hogares, para luego presentarlo en la <i>Fiesta de Logros</i> .
Encuentro 5: Fiesta de logros y post -test			
Cantidades	2 capítulos	5 encuentros	4 retos

CAPÍTULO I: RECONOZCO QUIÉN SOY

Es en la adolescencia, en donde las personas experimentan los cambios de vida más drásticos, porque comienzan un proceso de transición hacia la adultez. Las chicas están dejando de ser niñas, y comienzan a construir la mujer que desean ser más adelante. Para que este proceso de personalidad sea eficiente y real a la esencia del plan de vida de cada una, es importante que fortalezcan habilidades que les permitan defender lo que creen y quieren para ellas mismas. Por eso, en este capítulo facilitarás actividades para que las chicas aprendan a comunicar asertivamente sus sentimientos y opiniones, y a tener herramientas que les ayuden a resistir situaciones de presión social comunes en la adolescencia. Este tema es importante en la construcción de competencias, porque es indispensable para entender cómo superar posibles obstáculos en la vida.

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Comprenden cómo comunicar sus sentimientos y opiniones de forma asertiva. ★ Comprenden cómo tomar buenas decisiones y a decir que “no” en situaciones de presión social.
<p>HABILIDADES</p>	<p>TOMA DE DECISIONES RESISTENCIA A LA PRESIÓN SOCIAL COMUNICACIÓN</p>
<p>ENCUENTROS</p>	
<p>ENCUENTRO 1: EXPRESO MIS SENTIMIENTOS</p>	
<p>ENCUENTRO 2: NADIE ME PRESIONA</p>	
<p>RETOS</p>	
<p>RETO 1: TEST DE ASERTIVIDAD</p>	
<p>RETO 2: ¡NO ME META PRESIÓN!</p>	

CAPÍTULO I: RECONOZCO QUIÉN SOY

Encuentro 1: Expreso mis sentimientos

FICHA DEL ENCUENTRO 1: EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

Participantes	Todas las participantes del club	Duración	60 minutos
Objetivos de aprendizaje (e indicadores)	Comprenden cómo comunicar sus sentimientos y opiniones de forma asertiva.		
Habilidades a desarrollar	Comunicación, toma de decisiones, pensamiento crítico		
Materiales requeridos	<i>Diario de Sueños, lápiz o lapicero.</i>		
Temas y conceptos clave (Manual de contenido IV)	Importancia de la comunicación asertiva, identificar y expresar sentimientos.		
Acciones de preparación	<p>Leer comprensivamente los contenidos del capítulo en el Manual de Contenidos (Modulo IV) y los recursos adicionales para profundizar.</p> <p>Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</p> <p>Ten a mano el <i>Google Slides</i> con insumos del encuentro</p> <p>Descargar todos los videos de Youtube requeridos en el encuentro.</p>		
Recursos requeridos	<p>Video 1: Comunicación agresiva, pasiva y asertiva. https://youtu.be/B8q4-hrW5mk</p> <p>Video 2: Será una estupidez – Silvina Moreno https://youtu.be/F87NS_eAkAI</p> <p>Lámina: Vocabulario de sentimientos</p> <p>Ruleta: https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</p>		
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad	
Apertura del Club	8 minutos	Bienvenida al nuevo módulo con música y recordatorio de los acuerdos de convivencia.	
Calentamiento	15 minutos	La marcha de los sentimientos.	
Momento #1	12 minutos	Introducción a los tipos de comunicación: asertiva, pasiva y agresiva.	
Momento #2	25 minutos	Ruleta: ¡Exprésate cantando!	
Aviso de envío de reto	3 minutos	Me gusta, no me gusta.	
Revisión y cierre	1 minuto	Despedida con aplauso y música.	

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 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 IV*.
- ★ 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. ¡Disfruta la música de apertura!

MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Una persona con la habilidad de comunicar asertivamente es honesta y sabe cómo expresar sus sentimientos, deseos, ideas, opiniones y derechos; siempre con respeto hacia los demás y sin la intención de perjudicarles.
- ★ La asertividad es resultado de una buena autoconfianza porque una persona que es clara y directa en su comunicación, reconoce qué desea y qué es bueno para su vida o qué no lo es.
- ★ Ser asertiva es saber defender lo que crees y lo que quieres de una forma clara y sin agresividad. Otras personas van a intentar que hagas lo que ellos o ellas quieren, por presión o por algo que vieron en las redes sociales.
- ★ La asertividad es parte de una comunicación eficaz. Cuando eres asertiva, puedes decir que no sin sentirte culpable, puedes pedir ayuda cuando sea necesario, evitar discutir, estar en desacuerdo sin enojarte y sentirte mejor contigo misma
- ★ No tengas miedo a ser honesta sobre tus sentimientos. Tener confianza sobre tus propios sentimientos, ayudará a que otras personas los respeten.
- ★ Una persona que es clara y directa en su comunicación, reconoce qué desea y qué es bueno para su vida o qué no lo es; por lo tanto, tienen una alta autoconfianza.
- ★ Es importante que se manejen con respeto y sin violencia cuando expresen sus sentimientos hacia los demás. La comunicación no debe ser agresiva, debe ser asertiva.
- ★ No expresar los sentimientos tiene costos altos para la salud mental propia, sin embargo, debemos hacerlo con personas de confianza y de manera adecuada para que las personas con quienes compartimos nos comprendan.
- ★ Expresar nuestros sentimientos puede ayudar a resolver conflictos con nuestra familia y compañeros, por lo tanto, nos ayudará a mantener relaciones más saludables.

- ★ Las emociones son pasajeras e intensas, mientras que los sentimientos son más prolongados. Los sentimientos son emociones que hemos pensado y analizado.

PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

Apertura del club (8 minutos)

1. Coloca la **canción “Será una estupidez – Silvana Moreno”** disponible en la sección *ritmos de apertura*, de tus *recursos educativos* y en este enlace: https://youtu.be/F87NS_eAkAl.
2. Mientras las participantes se conectan, saluda a cada una de las chicas por su nombre. Utiliza frases de bienvenida como *“Bienvenidas al encuentro “Expreso mis sentimientos”. Aquí arrancamos el módulo IV del Club de Chicas”*. También puedes hacerles preguntas sobre ellas: *¿cómo les trata la vida? ¿Cómo se sienten a empezar el último módulo del club?*
3. Anima a que cada una de las participantes encienda su cámara y aplauda al ritmo de la música. ¡Celebra el comienzo del Módulo IV!
4. **¡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.
5. Luego de que repases los acuerdos, abre un espacio de preguntas para recordar el encuentro anterior y preguntáles: *¿Qué fue lo que más les gustó del encuentro anterior (fiesta de logros III)? y también ¿Qué aprendizaje recuerdan del mismo?*

Calentamiento: La marcha de los sentimientos (15 minutos)

1. Luego de que pasen 8 minutos de la hora estimada para empezar, pide a cada una de las chicas que piensen en *“Cómo se sienten ahora mismo y por qué se sienten así”*.
Dáles un minuto para que piensen en su respuesta.
2. Una vez terminado el minuto, pide a cada una de las chicas que se presente al grupo, diciendo su nombre, cómo se sienten y por qué.
 - *Ejm: Soy María y me siento entusiasmada, porque estoy aquí con ustedes, empezando el último módulo del club de chicas.*
3. Empieza la ronda, ¡presentandote a tí misma!. Motiva a que el resto del grupo aplauda y dé la bienvenida a cada una de las chicas cuando se presenten, por su nombre.
4. Asegúrate que todas las chicas se presenten , utilizando el listado de la aplicación *Google Meet* e invitando a cada una por su nombre.
5. Luego de que todas se presenten, anímalas a buscar y subir un emoji en el chat grupal, que represente el sentimiento que describieron.
6. Para cerrar esta actividad explícales que: *“Reconocer nuestros sentimientos y expresarlos claramente es importante para comunicarnos de forma asertiva. Por eso, en la siguiente actividad aprenderemos sobre los diferentes tipos de comunicación, incluyendo la asertiva o correcta”*.

Momento # 1 : Tipos de Comunicación: asertiva, agresiva y pasiva (12 minutos)

1. Explícale a las chicas algunos mensajes sobre la importancia de la comunicación asertiva y ser una persona que se comunica de esta forma. Utiliza los mensajes clave sugeridos al inicio de este encuentro y en los temas desarrollados del *capítulo I “Reconozco quién soy”* de tu *Manual de Contenido IV*.
2. Comparte tu pantalla al grupo de participantes y coloca el **video 1** de este encuentro **“Comunicación pasiva, agresiva y asertiva”**:
<https://youtu.be/B8q4-hrW5mk>
3. Luego de que finalice el video, realiza una breve reflexión con las chicas y házles varias preguntas:

¿Qué logramos a través de la comunicación según el video?
¿Cómo se comporta el jefe de Francisco?
¿Cuál de las tres respuestas que da Francisco a su jefe es la correcta?
¿Qué hace que esta reespuesta sea asertiva? (Ej: habla desde lo que el piensa, no juzga, no...)
4. Permite que un máximo de 2 chicas responda a cada una de las preguntas. Si alguna de las chicas no responde bien la última pregunta, pide a otras chicas que compartan sus opiniones, esto permitirá que se acerquen a la respuesta que se busca sobre qué es “comunicación asertiva”.
5. Cierra el momento con un reforzamiento sobre la importancia de ser una persona que se comunica asertivamente y la diferencia de comunicar con agresividad y con asertividad.

Momento # 2 : Ruleta: ¡Exprésate cantando! (25 minutos)

1. Abre el momento con la siguiente reflexión: *“En la música, las y los cantantes expresan sus sentimientos con las letras y el ritmo de la música que componen. Esto lo aprendimos también en el módulo III, en el reto de dibujar lo que sentimos a través de la música. La música es un himno de sentimientos expresados asertivamente”*.
2. Comparte tu pantalla y coloca el **video 2** de este encuentro **“Será una estupidez”**: https://youtu.be/F87NS_eAkAI. Explícale a las chicas, que ahora verán un video musical, pero que también deben escuchar el mensaje de lo que dice la cantante.
3. Luego de que termine el video, abre un espacio de reflexión y pregúntale a las chicas:

¿De qué habla la cantante en la canción?

¿Ella es asertiva, expresa bien sus sentimientos? ¿Por qué?

4. Permite que un máximo de 2 chicas respondan a cada una de las preguntas.
5. Luego, recuérdale a las chicas sobre las actividades del *Módulo III*, en dónde identificaron y expresaron sus emociones a través de fotos “selfies”, música y pintura. Explícales que *“las emociones y los sentimientos están conectados entre sí, pero se diferencian en que las emociones suelen pasar rápido y el sentimiento dura, porque requiere de análisis y pensamiento.”*
6. Expresales otros mensajes clave sobre cómo expresar sentimientos, disponibles al inicio de este encuentro y en el *Capítulo I del Manual de Contenido IV*. Es muy importante que les dejes saber lo siguiente:

“Expresar los sentimientos en forma correcta y directa, es parte de comunicarnos asertivamente. Es importante que aprendamos un lenguaje que nos permita expresar nuestros sentimientos a los demás. Por ejemplo, usar las palabras bien o mal para describir lo que sentimos, ¡no es suficiente!”.

7. Comparte pantalla nuevamente con las chicas y coloca la **lámina** con el vocabulario para expresar necesidades satisfechas e insatisfechas. Revisa cada una de las palabras con ellas rápidamente y díles que ¡ahora tendrán que cantar una canción con ellas!

8. Coloca la **ruleta aleatoria** con sus nombres, que creaste previamente a este encuentro. Rueda la ruleta 8 veces, para que 8 chicas diferentes participen inventando una canción con alguna de las palabras de la lámina. Orienta su participación, para que 4 chicas elijan palabras del listado de sentimientos de satisfacción y 4 chicas del listado de sentimientos de insatisfacción.

9. Otorgale 2 minutos a cada una para que piensen y canten una estrofa de la canción. Motívalas a que canten rap, hip hop, balada, pop, el género musical que más les guste.

Estas son las palabras que saldrán en la lámina:

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

Afectuosa	Calmada	Decidida	Entusiasmada	Ilusionada	Orgullosa
Afortunada	Capaz	Descansada	Esperanzada	Inspirada	Realizada
Agradecida	Cariñosa	Despejada	Fascinada	Libre	Relajada
Alegre	Comprometida	Divertida	Fuerte	Maravillada	Segura
Apasionada	Contenta	Emocionada	Generosa	Motivada	Sociable
Asombrada	Confiada	Encantada	Humilde	Orgullosa	Sorprendida

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

Aburrida	Celosa	Dolida	Incapaz	Melancólica	Sola
Agotada	Confusa	Enojada	Incómoda	Nerviosa	Tensa
Alterada	Culpable	Fatigada	Indiferente	Pasiva	Trastornada
Ansiosa	Decepcionada	Frustrada	Inestable	Pesimista	Triste
Apenada	Deprimida	Furiosa	Inútil	Preocupada	Vencida
Asustada	Descontenta	Impaciente	Insegura	Rencorosa	

10. Cada vez que participe una de las chicas, ¡motiva a un aplauso grupal! Esto ayudará a que se suelten y sientan el apoyo del grupo.
11. Cierra el momento con un mensaje clave sobre la importancia expresar nuestros sentimientos. Utiliza los mensajes clave descritos al final del encuentro o en el *Manual de Contenido IV*.

Aviso de reto: Test de asertividad (5 minutos)

1. Comunícale a las chicas que en esta semana tendrán un reto importante, pero sencillo de realizar. Les enviarás un test para ver que tan asertivas son en el presente. Copiaras un listado en el chat grupal, ellas deberán copiar el listado a mano en su Diario de Sueños, y responder a cada una de las oraciones o afirmaciones con una letra, dependiendo de su realidad: una "S" para responder "siempre", una "A" para "a veces" y una "N" para "nunca". Este listado se encuentra en la ficha del reto asociado a este encuentro.
2. Déjales saber que para realizar este reto necesitarán de su *Diario de Sueños*, un lápiz o bolígrafo, y que debe ser antes del siguiente encuentro,

porque en el mismo leerán sus respuestas. También que estarás enviándoles más información sobre el reto por el chat grupal.

Revisión y cierre del encuentro (1 minuto)

1. Antes de cerrar el encuentro, **pregúntale a las chicas cómo se sintieron con las actividades y también ¿Qué aprendieron?** – Permite 2 o 3 respuestas.
2. Cierra el encuentro con la misma música de apertura, un aplauso grupal y recuérdale a las chicas que completen la sección de **Gratitud y de ¿Cómo me siento?** en su **Diario de Sueños**.
3. Avísales 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, 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 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 asistencia y el formato cumplimiento de actividades del encuentro.

- ★ 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. ¡tira una foto grupal al final de cada encuentro! ¡Guarda cada encuentro y cada momento en tu corazón virtual!

- ★ Envía el reto justo después del encuentro por el chat grupal, así la información de tu explicación y del tema a estudiar, está fresca en la mente de las chicas.

Reto 1: Test de asertividad

FICHA DEL RETO 1: TEST DE ASERTIVIDAD

Síntesis del reto: Las chicas analizan un listado de afirmaciones para descubrir si son lo suficientemente asertivas en el presente.

Participantes	Todas las participantes del Encuentro 1	Duración estimada para realizarlo.	30 minutos
Formato	Escrito	Modalidad	Individual
Objetivos del Reto	Comprenden si son asertivas siempre, a veces o nunca. Comprenden cómo comunicar sus sentimientos y opiniones de forma asertiva.		
Habilidades a desarrollar	Comunicación Pensamiento crítico		
Materiales y herramientas a utilizar por las chicas	Diario de Sueños Boligráfo o lapicero		
Recursos requeridos:	Afirmaciones del test de asertividad (copiar y pegar)		

PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un video de ti explicando el reto con tu celular, para que puedas enviarlo al chat grupal del club, o copia y pega el siguiente mensaje directo en el grupo:

Guión sugerido: ¡Hola chicas! Hoy estaremos realizando un test de asertividad. Como aprendimos en el último encuentro, la comunicación asertiva es la que deberíamos emplear todos los días con todas las personas. Este test nos ayudará a identificar que tan asertivas somos. Copia cada una de las oraciones en tu **Diario de Sueños** y coloca una "S" al lado para responder "siempre", una "A" para "a veces" y una "N" para "nunca". ¡Lleva tus respuestas al siguiente encuentro, que ahí las compartiremos!

2. Luego de que mandes ese video, copia y pega el siguiente listado de oraciones en el chat grupal:

- ★ Puedo expresar mis sentimientos con honestidad.
- ★ Cuando digo cómo me siento, no es para lastimar a otra persona.
- ★ Expreso mi opinión sobre cosas importantes, incluso si otros no están de acuerdo.
- ★ Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de solo quejarme.
- ★ Respeto los derechos de los demás mientras defiendo los míos.
- ★ Les pido un favor a mis amigos cuando lo necesito.
- ★ Asumo la responsabilidad de mis propios sentimientos en lugar de culpar a los demás.
- ★ Si no estoy de acuerdo con alguien, no uso abuso verbal o físico.
- ★ Puedo admitir cuando estoy enojada.
- ★ Puedo decir "no" sin sentir culpa ni disculparme.
- ★ No hago cosas de riesgo con mis amigos.
- ★ Pido ayuda cuando me siento confundida.

3. Luego de que envíes el listado, recuerdales que deben llevarlo al siguiente encuentro con las respuestas colocadas al lado de cada una de las expresiones. En el encuentro siguiente, analizarán sus respuestas de forma individual, para que cada una descubra qué tan asertiva es y entienda en qué puede mejorar su comunicación.

CAPÍTULO I: RECONOZCO QUIÉN SOY

Encuentro 2: Nadie me presiona

FICHA DEL ENCUENTRO 2: NADIE ME PRESIONA			
Participantes	Todas las participantes del club	Duración	55 minutos
Objetivos de aprendizaje (e indicadores)	<p>Definen qué es el consentimiento y su importancia en las relaciones sexuales.</p> <p>Comprenden cómo tomar buenas decisiones y a decir que “no” en situaciones de presión social.</p>		
Habilidades a desarrollar	Toma de decisiones, resistir a la presión social.		
Materiales requeridos	<i>Diario de Sueños, lápiz o lapicero.</i>		
Temas y conceptos clave (Manual de contenido IV)	Presión social, herramientas para resistir la presión social.		
Acciones de preparación	<p>Leer comprensivamente los contenidos del capítulo en el Manual de Contenidos (Modulo IV) y los recursos adicionales para profundizar. Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</p> <p>Ten a mano el <i>Google Slides</i> con insumos del encuentro Descargar todos los videos de Youtube requeridos en el encuentro.</p>		
Recursos requeridos	<p>Canción: “No” – Letón Pe https://youtu.be/uBdbF1Og0c4</p> <p>Video 1: El consentimiento para niños https://youtu.be/qhKoCFQ3Yog</p> <p>Lámina: Historias de violencia sexual</p> <p>Lámina: 3 pasos para la toma de decisiones</p> <p>Lámina: Escenarios para decir que no</p>		
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad	
Apertura del Club	5 minutos	Bienvenida al club con música	
Calentamiento	10 minutos	Compartir resultados del test de asertividad	
Momento #1	15 minutos	El consentimiento	
Momento #2	20 minutos	Herramientas para resistir a la presión social	
Aviso de envío de reto	3 minutos	¡No me meta presión!	
Revisión y cierre	1 minuto	Despedida con aplauso y música	

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 practica 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 IV*.
- ★ Revisa los recursos educativos a ser utilizados en este encuentro, ensaya sus usos y tus reflexiones sobre los mismos.
- ★ 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. ¡Disfruta la música de apertura!

MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Hay consentimiento cuando dos personas están de acuerdo en realizar juntas cualquier tipo de actividad, como una salida social juntas, darse cariño o no, beber un trago, o hasta algo tan sencillo como tener una conversación. Ninguna actividad en pareja o grupo es obligatoria, por eso debe haber consentimiento.

- ★ Las relaciones sexuales son positivas para el ser humano, siempre y cuando haya **consentimiento** de ambas personas. **La actividad sexual sin el consentimiento de ambas partes es una violación o una agresión sexual.**
- ★ La edad mínima de consentimiento sexual en la República Dominicana es de 18 años, por lo tanto, aunque una adolescente acceda y quiera tener relaciones sexuales con un adulto, este acto es ilegal y es sancionado por la ley.
- ★ Tus sentimientos siempre serán una razón suficiente para no hacer algo. Si tu pareja te presiona al consumo de alcohol o a tener sexo, no necesitas buscar excusas; solo debes expresar claramente lo que sientes en función de tus metas y plan de vida.
- ★ Para tomar una decisión, primero debes evaluar la situación que enfrentas, luego buscar dos o tres opciones que puedes tomar y entender las posibles consecuencias (positivas o negativas) que cada una puede dar a tu vida.
- ★ Decir que “no” a tus amigas y amigos **no** es una muestra de agresividad ni hará que te quieran menos.
- ★ Busca formas creativas de decir que no, cuando no quieras consumir alcohol, otras sustancias o hacer algo que sugieran tus amigas y amigos.
- ★ Una chica que toma decisiones y es segura de sí misma, cumplirá con los objetivos de su plan de vida.
- ★ Una chica que sabe tomar decisiones por su bien, a pesar de situaciones de presión social, sabrá cómo vencer los obstáculos que se pongan en su camino de vida.

PASO A PASO DEL DESAROLLO DEL ENCUENTRO

Apertura del club (5 minutos)

1. Cuando las chicas comiencen a conectarse, coloca la canción "No - Letón Pé". La canción tiene un ritmo medio lento, pero agradable, si puedes aprendete el coro y cantala para las chicas. Puedes poner el video en pantalla también. Mientras las chicas se conectan, saluda a cada una y hízle preguntas como:
Laura, ¿Cómo te sientes?
María, ¿Cómo te gusta que te traten?
Isabel, ¿Cómo NO te gusta que traten?
2. Antes de comenzar con el calentamiento, preguntale a las chicas si recuerdan lo qué aprendieron en el encuentro anterior, y permite que participen por turnos.

Calentamiento: Resultados test de asertividad (10 minutos)

1. Luego de que pasen 5 minutos de la hora supuesta a empezar, preguntale a las chicas *¿qué recuerdan sobre el encuentro pasado, en el que aprendimos sobre la comunicación asertiva?* Permite que varias chicas respondan, levantando la mano virtualmente.
2. Pídele a las chicas que saquen su Diario de Sueños con el test de asertividad que enviaste como reto por el chat grupal.
3. Pregúntales si colocaron las "S", "A" y "N" al lado de cada una de las oraciones enviadas como reto por el grupo. Si alguna chica responde que no lo hizo, dále un chance en lo que las demás participan.
4. Lee cada una de las afirmaciones del reto en voz en alta y luego pídeles que cuenten la cantidad de "S"(siempre) "A"(a veces) y "N"(nunca) que

colocaron en total. Sugiere que las anoten al final del ejercicio que realizaron, de forma individual.

5. Otorgáles 5 minutos para que realicen el conteo anterior, y luego explícales que de acuerdo al conteo de “S” que tienen, estos son sus resultados:

0 - 4: Necesitas esforzarte mucho más, para comunicarte asertivamente.

5 - 9: Eres algo asertiva, pero podrías mejorar.

10 - 12: ¡Excelente! Sigue así, y continúa practicando.

6. Abre un espacio para que las chicas que deseen, compartan sus respuestas. Explícales que este ejercicio es de análisis individual, pero que pueden compartir sus resultados y su experiencia personal con el ejercicio en este momento. Luego, cierra la actividad con las siguientes reflexiones:

Ideas para cerrar y reflexionar sobre el momento anterior:

★ *“Todas las expresiones analizadas en el reto, corresponden a una persona asertiva. Si no obtuvieron los resultados más altos, ¡no pasa nada! la asertividad requiere de práctica, paciencia y que a pesar de que a veces lo intentamos, no siempre se logra. Estamos aquí para seguir mejorando, hasta ser tan asertivas como podamos”.*

★ *“Una persona asertiva no se deja presionar de nadie para creer o hacer algo, porque se conoce, se ama, confía en ella misma, y sabe lo que es bueno para su vida. Por eso, en este encuentro también aprenderemos sobre el consentimiento, la toma de decisiones y a decir que no, herramientas que nos ayudarán a ser asertivas y a resistir la presión social.”*

Momento # 1: El consentimiento (15 minutos)

1. Para abrir el momento, pregúntales a las chicas *¿saben lo qué significa “consentimiento”?* Refuerza sus respuestas, utilizando los mensajes clave al inicio de este encuentro o en el **Capítulo I de tu manual de Contenido IV**.
2. Díle a las chicas que ahora verán un video, que deben de analizar bien, porque les preguntarás sobre qué trata al final.
3. Comparte tu pantalla y coloca el **video 1** de este encuentro **“El consentimiento para niños”**: <https://youtu.be/qhKoCFQ3Yog>
4. Luego de que pase el video, abre un espacio para la reflexión sobre le mismo, con algunas preguntas:

¿Qué es el consentimiento según el video?

¿Qué debe hacer una persona que le gusta abrazar, antes de abrazar a alguien?

¿Si a ustedes no quieren hacer algo, como saludar a alguien con un beso, qué deben hacer?

¿Hay consentimiento si alguien te soborna o presiona a decir que si? ¿Por qué?

5. Permite que un máximo de 2 chicas responda a cada una de las preguntas.
6. Cierra el momento con más mensajes clave sobre el consentimiento y su relación con las relaciones sexuales. A continuación la guía de reflexión:

Ideas para cerrar y reflexionar sobre el video anterior:

- ★ Las relaciones sexuales son positivas para el ser humano, siempre y cuando haya **consentimiento** de ambas personas. **La actividad sexual sin el consentimiento de ambas partes es una violación o una agresión sexual.**

- ★ La edad mínima de consentimiento sexual en la República Dominicana es de 18 años, por lo tanto, aunque una adolescente acceda y quiera tener relaciones sexuales con un adulto, este acto es ilegal y es sancionado por la ley.
- ★ Tus sentimientos siempre serán una razón suficiente para no hacer algo. Si tu amigos, amigos o pareja te presionan a hacer algo que no quieres, no necesitas buscar excusas; solo debes expresar claramente lo que sientes en función de tus deseos, metas y plan de vida.

Momento # 2: Herramientas para resistir a la presión social (20 minutos)

1. Abre este momento con una reflexión: *“A veces consentimos por creer que así caemos bien, por aprobación, para no sentirnos fuera de nuestro grupo de amigos y amigas, o por ser parte de la “onda”. Hacer las cosas bajo estos motivos, es presión social y es muy común en la etapa de vida en la que se encuentran”*
2. Luego, explícales a las chicas el significado de **presión social**: *“la presión social” es común en la etapa de vida que viviendo, en la adolescencia, y consiste en la influencia que intentan poner otras personas, de la misma edad o mayores, sobre el comportamiento que ustedes tienen. Como aprendimos en el video anterior, si no hay consentimiento, significa que hay presión o agresión”*
3. También, explícales que *“la presión social a su edad puede ocurrir en situaciones sociales como la presión a salir de fiesta, consumir alcohol, faltar a la escuela, en el cariño y actividad sexual, y hasta en la forma cómo nos vestimos. Por ejemplo, puede que ustedes salgan a un parque, a una casa o a una fiesta, y alguno de sus amigos o amigas intenta de convencerlas, muy intensamente, de que consuman alcohol”*.

4. Luego de la introducción, diles a las chicas que hay algunas habilidades y herramientas que pueden aplicar para resistir a la presión social, como **tomar buenas decisiones aprender a decir que “no”**.
5. Comparte tu pantalla y preséntales la **lámina** con las “**3 pasos simples para la toma de decisiones**”, disponible en tu sección de **recursos educativos**.
6. Lee y explícales cada uno de los pasos descritos en la **lámina**. Puedes apoyarte de los mensajes clave al final de este encuentro y de tu *Manual de Contenido IV*.

- **Paso 1:** Describe el reto o la situación que enfrentas
(the challenge)
- **Paso 2:** Enumera 3 posibles opciones que tienes
(the choices)
- **Paso 3:** Considera el aspecto positivo y negativo de cada opción
(the consequences)

7. Luego de que leas y expliques cada paso para la toma de decisiones, puedes orientar a las chicas con un ejemplo sencillo, como el siguiente:

“Un reto o situación a enfrentar, puede ser que tu novio quiera tener relaciones sexuales contigo y tú aún no sabes si estás lista. En una situación así, puedes tener estas 3 posibles opciones: hablar con él y pedirle más tiempo, tener sexo con él, o terminar con él porque sientes presión. Cada una de estas opciones pueden tener resultados negativos y positivos; por ejemplo, si tienes sexo con él, corres el riesgo de sentirte mal porque no estás lista, si hablas con él y toman más tiempo, puede que la relación se haga más fuerte, si terminas con él puede que te sientas triste por un tiempo, como también puede que te sientas mejor o liberada porque no iban al mismo ritmo los dos.”

8. Explícales a las chicas, que: *“hay veces que las personas tememos a decir que “no” a algo, porque pensamos que la otra persona se sentirá mal o porque quedaremos en ridículo ante nuestros amigos y amigas. Pero la herramienta más importante para resistir a la presión social es “Aprender a decir que no”.* Muchas veces un “no” puede salvarnos la vida.
9. Comparte tu pantalla y explícales a las chicas que ahora realizarán un poco de actuación. Pon la **lámina** con *“escenarios para decir que no”*, disponible en tu sección de recursos educativos.
10. La **lámina** tiene 3 escenarios, lee cada uno de ellos y luego pide que en parejas de 2 a 2 chicas, actúen cada uno de ellos.
11. Selecciona tu misma las parejas de participantes con el listado del chat grupal y asegúrate de que cada una encienda su cámara de video.
12. Otórgale solo 2 minutos a cada una de las parejas, para que actúen la situación. Sugierele a las chicas, que piensen en los 3 pasos para la toma de decisiones vistos anteriormente, cuando armen sus argumentos e interpretación de las historias.
13. Estas son las situaciones que deben interpretar, descritas en la **lámina**:

- Estás con tus panas, en el parque de la esquina del colmado Maurito. Una de tus mejores amigas está tratando de convencerte de que te fumes un cigarrillo. Utiliza todos sus argumentos para decirle que ¡no! y explicarle porque no quieres fumar.

Personajes (2): la chica y su mejor amiga

- Has decidido que no quieres tener relaciones sexuales, hasta que seas mayor de edad y termines la escuela. Tienes un novio desde hace un año, el dice que realmente te ama, y que quiere tener sexo para que ambos puedan demostrarse su amor. Utiliza todos tus argumentos para decirle que ¡no! y explicarle porqué aún no estás lista.

Personajes (2): la chica y su novio

- Has visto cómo la vida de tu hermana mayor está dañada por vivir de party y beber mucho alcohol, por lo que has decidido no beber y seguir un camino más productivo con tu vida. Uno de tus pana se tumbó una botella de whisky y quieren probarla con todos sus amigos después de la escuela. Están tratando de convencerte de que vengas y te la bajas con ellos. Utiliza todos tus argumentos para decirles que ¡no! y explicarles porque no quieres beber.

Personajes (2): La chica y un pana

14. Luego de que los tres pares de chicas realicen la interpretación, pide a las demás su opinión sobre los escenarios actuados en cada caso; y promueve un aplauso grupal por las interpretaciones. Recuerda orientarles en caso de que alguna de las interpretaciones se fue por un camino incorrecto o confuso.
15. Si el grupo de participantes de este encuentro es reducido y, por ejemplo, no llegan a tres parejas; repite las situaciones, invirtiendo los personajes.
16. Cierra el momento con algunos de los siguientes consejos sobre frases que las chicas pueden implementar para **decir que no** y salir de situaciones comunes de presión social; sobre todo en ambientes sociales con cigarrillos, alcohol o drogas.

Ideas para “decir que no” en situaciones de presión social:

- *No gracias, no necesito beber para pasarla bien.*
- *La verdad es que tengo una meta en la vida, y el alcohol no mezcla con ella.*
- *Si quisiera un trago, ¡ya lo hubiera buscado yo misma!*
- *Estoy tratando de que mi cerebro funcione, para poder ser una ingeniera en el futuro.*
- *Sin bebida, ya yo bailo hasta los anuncios, ¿Para qué la necesito?*

17. Luego de que leas las frases, explícales a las chicas que:

“Aprender a decir que SI o NO es una forma de autoprotección, para que cuiden de sí mismas... ¡y a su plan de vida!”

Aviso de reto: ¡No me meta presión! (3 minutos)

1. Explícales a las chicas que esta semana les toca un reto musical. Deberán analizar las letras de la canción “No” de la artista dominicana Letón Pe e inventarle unos pasos al coro, para subirlo en sus redes sociales.
2. DílesDiles que pueden reunirse en grupos de a 2 para realizar el reto o hacerlo de forma individual, pero que lo dejaras a la libre elección y coordinación de ellas mismas.
3. También, déjales saber que les enviarás la letra de la canción por Whatsapp y el enlace de la música. Recomienda Instagram o Tik tok como redes a utilizar.

Revisión y cierre del encuentro (1 minuto)

1. Comparte tu pantalla y coloca nuevamente el video **“No - Letón Pé”**. Déjalo correr 15 segundos y luego, comienza a despedirte de las chicas, mientras bailas la canción.
2. Antes de cerrar, pregúntale a las chicas *¿qué fue lo que más les gustó del encuentro?* y *¿qué aprendieron?*
3. Avísales 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, 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 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!
- ★ Fluye entre cada momento del encuentro, con frases que ayuden a conectar un tema con otro, ya que muchas veces se trabajan diferentes temas en un solo encuentro. En los pasos a paso del encuentro, colocamos sugerencias, pero siempre puedes dar ejemplos más naturales a tu localidad, partiendo de los aprendizajes de módulos anteriores y los *Manuales de Contenido*.
- ★ **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. ¡tira una foto grupal al final de cada encuentro! ¡Guarda cada encuentro y cada momento en tu corazón virtual!

Reto 2: ¡No me meta presión!

FICHA DEL RETO 2: NO ME META PRESIÓN

Síntesis del reto: Las chicas analizan una canción que refuerza y normaliza el mensaje de decir que no, y además lo comparten en sus redes sociales.

Participantes	Todas las participantes del Encuentro 2	Duración estimada para realizarlo.	60 minutos
Formato	Video y escrito	Modalidad	Individual o en par
Objetivos del Reto	Promueven el mensaje de que “hay que decir que no y no ceder ante la presión” en su círculo social.		
Habilidades a desarrollar	Comunicación Resistencia a la presión social		
Materiales y herramientas a utilizar por las chicas	Diario de Sueños Lapiz o lapicero Plataforma digital, Instagram o Tik Tok Cámara del cel o tablet		
Recursos requeridos:	Canción: “No” – Letón Pe https://youtu.be/uBdbF1Og0c4		

PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un video de ti explicando el reto con tu celular o tablet, para que puedas enviarlo al chat grupal del club, o copia y pega el siguiente mensaje directo en el grupo:

Guión sugerido: ¡Hola chicas! ¿Listas para un nuevo reto del club? En este reto, analizaremos y luego crearemos una coreografía de baile. Primero, vas a analizar las letras de la canción que escuchamos en el último encuentro, que te enviaré en breve por el grupo. Pensarás y responderás esta pregunta: ¿qué mensaje te deja la canción?, utilizando tu Diario de Sueños. Luego, con el coro de la canción, te inventarás una coreografía y la subirás a tus redes sociales con el hashtag

#NadieMePresiona o puedes subir el video directo a nuestro grupo de what's app. *Si no deseas bailar, realiza un dibujo que muestre el mensaje de la canción.*
¡Nos vemos pronto!

2. Luego de que envíes ese mensaje en video, copia y pega la letra de la canción y envía el enlace de la misma, por el chat del grupo. Utiliza esto:

Canción: "No" – Letón Pe

<https://youtu.be/uBdbF1Og0c4>

Letra:

¿Qué prisa e', la que me quiere meté, eh?
¿Cuál es la impaciencia?
¿Qué punto tiene, si ya no me entretiene?
¿Cuál e' la urgencia?
Tu sigue insistiendo, yo vuelvo respondiendo
Que no, bájale un dos
Me sigue jodiendo...
Pa' eso no hay tiempo
Pa' eso, pa' eso no hay tiempo
No me meta presión
Yo soy de la que anda lento
Yo voy a mi propio pace
Yo no cojo stress
Is it worth it? Nah.
Is it worth? Na, na, nah
Is it worth? Na, na, nah
Siempre dejando pasar el momento
Pa' ta atento a lo que viene luego
Tu sigue insistiendo, yo vuelvo respondiendo
Que no, bájale un dos
Me sigue jodiendo...
Pa' eso no hay tiempo
Pa' eso, pa' eso no hay tiempo
No me meta presión
Yo soy de la que anda lento
Yo voy a mi propio pace
Yo no cojo stress
No me meta presión
Yo soy de la que anda lento
Yo voy a mi propio pace
La única forma en que yo lo sé hacer
Déjame disfrutarlo
Déjalo que se extienda
Que esto namá que dura, dura
Dura un rato...
Un rato...

3. Explícale a las chicas que pueden escribir lo que creen sobre la letra de la canción en el Diario de Sueños, y subir una foto del escrito al chat grupal, junto al enlace de la publicación en redes sociales o el video descargado.

CAPÍTULO II: DISEÑO MI LIBERTAD

Todas las chicas tienen derecho a construir su identidad y a definir su propio futuro, a través de un plan de vida diseñado por y para ellas mismas. Esto es libertad.

¡Pero no basta solo con querer y soñar! las chicas deben escribir lo que desean y trazar un plan para lograrlo, en el que establezcan sus objetivos y metas de aquí al futuro. Ser las arquitectas, diseñadoras de su propio plan de vida, ese que les dará la libertad de ser y hacer lo que ellas desean para su futuro. Por eso, en este capítulo facilitarás actividades para que las chicas aprendan a integrar todo lo aprendido en los módulos anteriores, en aspiraciones vocacionales y profesionales, objetivos personales, metas sobre su futuro, y un plan de vida que incluya tiempos de ejecución, y técnicas para la superación de posibles obstáculos.

<p>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</p>	<p>Al completar los encuentros y retos de este capítulo, las chicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Reconocen sus talentos y habilidades, y los relacionan con vocaciones profesionales. ★ Desean establecer metas personales a corto y largo plazo. ★ Diseñan un plan de vida estratégico con sus sueños, y establecen plazos de tiempo reales para ejecutarlo.
<p>HABILIDADES</p>	<p>Visión de futuro Toma de decisiones Objetivos personales</p>
<p>ENCUENTROS</p>	
<p>ENCUENTRO 3: SOY VISIONARIA</p>	
<p>ENCUENTRO 4: MI PLAN DE VIDA</p>	
<p>RETOS</p>	
<p>RETO 3: TABLERO DE VISIÓN</p>	
<p>RETO 4: AFICHE “DISEÑO MI PLAN DE VIDA”</p>	

CAPÍTULO II: DISEÑO MI LIBERTAD

Encuentro 3: Soy Visionaria

FICHA DEL ENCUENTRO 3: SOY VISIONARIA

Participantes	Todas la participantes del club	Duración	60 minutos
Objetivos de aprendizaje (e indicadores)	Reconocen sus talentos y habilidades, y los relacionan con vocaciones profesionales.		
Habilidades a desarrollar	Visión de futuro, objetivos personales, toma de decisiones.		
Materiales requeridos	<i>Diario de Sueños, lápiz o lapicero.</i>		
Temas y conceptos clave (Manual de contenido IV)	Importancia de construir un plan de vida, visión de futuro y vocación profesional, talentos y profesiones.		
Acciones de preparación	Leer comprensivamente los contenidos del capítulo en el Manual de Contenidos (Modulo IV) y los recursos adicionales para profundizar. Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro. Ten a mano el <i>Google Slides</i> con insumos del encuentro Descargar todos los videos de YouTube requeridos en el encuentro.		
Recursos requeridos	<p>Canción: “A quién le importa – Thalía” https://youtu.be/sOMG5mdwweU</p> <p>Ruleta aleatoria: https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</p> <p>Lámina: Preguntas para ruleta “¿Verdad o verdad?”</p> <p>Video 1: Descubre tu vocación https://youtu.be/-Ddxa7zXoOw</p> <p>Lámina: Test sobre gustos</p> <p>Lámina: Test sobre gustos con respuestas de carreras</p> <p>Lámina: Tablero de visión</p>		
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad	
Apertura del Club	5 minutos	Bienvenida al club con música	
Calentamiento	15 minutos	Ruleta: ¿Verdad o verdad?	
Momento #1	10 minutos	Introducción a la vocación profesional	
Momento #2	15 minutos	Test sobre gustos y vocación	
Aviso de envío de reto	5 minutos	Tablero de visión	
Revisión y cierre	1 minuto	Despedida con aplauso y música	

Previo al encuentro

- ★ Debes haber enviado información a las chicas sobre la hora y fecha 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*”, practica y ensaya el desarrollo paso a paso de este, 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 IV*.
- ★ Revisa los recursos educativos que vas a utilizar en este encuentro, y ensaya tus reflexiones de los mismos.
- ★ Crea una “*Ruleta Aleatoria*” con los nombres de las participantes y guárdala. 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. ¡Disfruta la música de apertura!

MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ Es común que, en la etapa de la adolescencia, te comience a preocupar el futuro. Tendrás dudas sobre cómo quieres que sea tu vida, este es un sentimiento positivo.
- ★ Ahora mismo, en la adolescencia, estás construyendo tu identidad. Es un momento muy bonito, porque comienzas a entender quién eres y el tipo de personas que quieres ser cuando mayor o adulta.
- ★ Cuando piensas e imaginas el futuro, puedes hacerlo con dos actitudes diferentes: dejar que fluya y que alguien más decida por ti o definir tu misma cómo será tu vida y tomar control.
- ★ Para alcanzar tus sueños tienes que tomar buenas decisiones, estar enfocada, trabajar duro y vencer los obstáculos que se pongan en tu camino. No es fácil ni será sencillo, pero con esfuerzo, dedicación y decisiones bien pensadas, podrás lograr tus metas.
- ★ Antes de tomar cualquier decisión, necesitas conocer y tener claridad sobre tus opciones, gustos, preferencias, compromisos y capacidades personales. Por eso necesitas hacer mucho análisis sobre tu identidad y lo que esperas lograr en la vida.
- ★ Lo que decidas hacer laboralmente en el futuro, dependerá de lo que hagas hoy para educarte.

PASO A PASO DEL DESAROLLO DEL ENCUENTRO

Apertura del club (5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, coloca la **canción “A quién le importa”** - **Thalía** disponible en la sección “*ritmos de apertura*” de los *recursos educativos* y en este enlace:
<https://youtu.be/s0MG5mdwweU>

2. Baja el volumen de la música y saluda a cada una de las chicas por su nombre, mientras se vayan conectando, dales la bienvenida al último capítulo del club de chicas y hazle preguntas sobre el tema del encuentro según las saludes. Por ejemplo:

Kenia, ¿En qué eres buena?

Laura, ¿Qué quieres estudiar en la universidad?

Lucía, ¿En qué quieres trabajar en el futuro?

Juana, ¿Cómo quieres que sea tu futuro?

3. Realiza cada pregunta a por los menos 2 chicas, o hasta que participen todas las que se estén conectando, dentro de los primeros 5 minutos.
4. Cierra la apertura y abre el calentamiento con la siguiente reflexión:
“todas las respuestas que acaban dar corresponden a verdades sobre ustedes mismas, sus gustos, deseos, habilidades y talentos. Es muy importante considerar estos aspectos para su plan de vida, por eso ahora, ¡descubriremos más verdades de cada una!”.

Calentamiento: Ruleta “Verdad o verdad” (15 minutos)

1. Comparte tu pantalla con las chicas y coloca **la lámina con las preguntas ¿Verdad o verdad?** disponible en tu sección de *recursos educativos*. Dile a las chicas que ahora jugaremos a “¿Verdad o verdad?”
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 responder a la pregunta que le toque.

3. Es importante que le expliques a las chicas que deben ser 100% honestas con sus respuestas, ya que no se trata de un concurso sino de identificar las verdades sobre nosotras, nuestros gustos y talentos.
4. Rueda la ruleta 7 veces y otorga solo 1 minuto a cada una de las chicas para que respondan a su verdad. Cada vez que termina una chica, giras la ruleta otra vez y continuas así, hasta que participen 7 chicas diferentes.

Estas son las 7 preguntas que tendrá la lámina:

1. ¿Tú dejas que el futuro fluya y se defina solo?
2. ¿Qué quieres lograr el próximo mes?
3. ¿Cómo lograrás terminar la escuela?
4. ¿Cuáles son tus talentos?
5. Cierra los ojos y visualízate a los 16 años de edad, ¿Cómo eres? ¿Qué cosas haces y haz hecho?
6. Cierra los ojos y visualízate a los 20 años de edad, ¿Cómo eres? ¿Qué cosas ya has hecho?
7. ¿Para ti, qué es un obstáculo y cómo se vence?

5. Cierra el momento con un aplauso grupal y con una explicación sobre las actitudes que ellas y todas las personas pueden tomar sobre su propio futuro. Explícales que *“hay dos actitudes que pueden adoptar sobre su futuro y léelas este cuadro (puedes proyectar su lámina del Google slide):*

Actitud UNO	¡Dejar que el futuro fluya y se defina solo!
	Debe ser tranquilizante, no pensar ni actuar sobre el futuro, pero esta actitud puede traer consecuencias graves. Pensar en el futuro, mientras se vive en una situación económica difícil, puede ser angustiante y parecer una pérdida de tiempo. Pero, dejar que el tiempo pase y que todo se defina solo, es como entregar tu

	destino a las manos de otra persona. <i>¿Quieres lograr lo que tú deseas o lo que los demás desean para ti?</i>
Actitud DOS	¡Yo tomo mis propias decisiones y defino mi futuro!
	Esta actitud representa grandes retos personales, porque exige una amplia toma de decisiones, definición de metas a corto y largo plazo y de mucha organización. Son retos necesarios a superar, que ayudarán a las chicas a construir un plan de vida placentero y seguro para vivir, diseñado con la libertad que quieren para ellas mismas.

Momento # 1: Introducción a la vocación profesional (10 minutos)

1. Explica a las chicas sobre la visión de futuro y la vocación profesional.
Utiliza los mensajes clave sugeridos al inicio de este encuentro y del tema sobre visión de futuro y vocación profesional del capítulo “*Diseño mi libertad*” en tu *Manual de Contenido IV*.
2. Comparte tu pantalla al grupo de participantes y coloca el **video 1** del encuentro “**Descubre tu vocación**”: <https://youtu.be/-Ddxa7zXoOw>
3. Luego de que finalice el video, abre un espacio breve para la reflexión y hazles unas preguntas a las chicas:
 - *¿Qué mensaje les deja el video?*
 - *¿Qué habilidades tiene el chico principal según sus amigos?*
 - *¿Qué es la vocación según el video?*
 - *¿Qué consejo le da el papá o cuidador al chico?*
 - *¿Cómo se elige una vocación que te haga feliz?*
4. Permite un máximo de 2 respuestas por cada una de las preguntas, y un máximo de tiempo de 30 segundos para responder a cada una.

5. Cierra el momento reflexionando lo siguiente con las chicas:

“Antes de tomar cualquier decisión, necesitan conocer y tener claridad sobre sus gustos, talentos, habilidades y capacidades personales. Por eso necesitan hacer mucho análisis sobre lo que son hoy y lo que esperan ser en el futuro. Lo que decidan hacer laboralmente en el futuro, dependerá de lo que hagan hoy para educarse”

Momento # 2 : Test sobre gustos y vocación

1. Abre el momento, preguntándole a las chicas: ¿Qué recuerdan sobre lo que es un talento y cómo pueden ser? Recuerdales que este tema lo vieron en el módulo 2.
2. Dile a las chicas que ahora haremos un test sobre vocación, en el que analizarán sus talentos y gustos, para que descubran sobre sus propias habilidades personales.
3. Pídeles que saquen su *Diario de Sueños*, un lápiz o un lapicero. Mientras, comparte tu pantalla y coloca la **lámina** con el “test sobre gustos”, disponible en tus *recursos educativos*.

Actividades	Nada	Poco	Mucho
Aprender física y temas sobre fuerzas y movimiento			
Aprender matemáticas y temas sobre geometría espacial			
Hacer dibujos libres			
Leer novelas			
Arreglar y cuidar las plantas			
Ayudar a mis papás en las cuentas de su negocio			
Hablar y ayudar a mis amigas/os con sus problemas emocionales			
Escribir poesía			
Explorar la naturaleza, observar las plantas y los animales			
Aprender sobre el cuerpo humano y cómo funciona			
Cuidar a los animales			
Vender cosas			
Reparar cosas			
Hacer artesanías o manualidades			
Diseñar ropa y coser			
Discutir sobre política partidaria			
Cualquier otra tarea que realices o se te ocurra			

4. Las chicas deberán abrir la sección en blanco de su Diario de Sueños, y responder “NADA, POCO O MUCHO” a cada una de las actividades anteriores.
5. Explícales que pueden copiar los números de cada actividad en el *Diario de Sueños* y solo escribir la respuesta de cada una, en vez de copiar las frases completas. Deja la lámina en pantalla, para que todas puedan verla y elegir sus respuestas con más facilidad.
6. Otórgales 5 minutos para que analicen cada una de las oraciones y luego respondan a cada una en su Diario de Sueños.
7. Luego de que pase el tiempo, pídeles a las chicas que terminen para ver los resultados. Pregúntales que cuenten cuántos “NADA, MUCHO O POCO” tienen cada una. Invítalas a que coloquen sus conteos en el chat grupal, para socializarlos con las demás.
8. Luego de que todas envíen su conteo, explícales lo resultados del test:

Si juntan todas aquellas actividades en las que pusiste NADA: esas son las cosas que no les gustarán hacer para nada. Todas las actividades que están en este grupo o que están relacionadas con ellas, son actividades que no te gustan hacer y, por tanto, son tu última prioridad o elección.

Entre las actividades que más les gustan hacer (las que marcaron con “mucho”), estás son las que deben seguir investigando y tratando de averiguar más sobre ellas, qué deben estudiar para mejorar su habilidad en las mismas y qué opciones de carreras se relacionan a ellas.

9. Abre la siguiente lámina con las respuestas del test sobre gustos y vocaciones profesionales que se puedan relacionar a cada actividad. Explícales que estas son solo sugerencias vocacionales de acuerdo con el

tipo de actividad presentado, pero que hay más muchas más vocaciones relaciones a cada una de esas actividades.

10. Cierra el momento, pidiéndoles que anoten las vocaciones relacionadas a las actividades que colocaron “MUCHO”, ya que deberán elegir e investigar una de esas, para el reto de esta semana.

Actividades	
Aprender física y temas sobre fuerzas y movimiento	Ingeniera industrial
Aprender matemáticas y temas sobre geometría espacial	Arquitectura
Hacer dibujos libres	Pintora o diseñadora gráfica
Leer novelas	Investigadora o periodista
Arreglar y cuidar las plantas	Paisajista o botánica
Ayudar a mis papás en las cuentas de su negocio	Contable
Hablar y ayudar a mis amigos/os con sus problemas emocionales	Psicóloga
Escribir poesía	Escritora, o guionista de cine
Explorar la naturaleza, observar las plantas y los animales	Bióloga,
Aprender sobre el cuerpo humano y cómo funciona	Doctora
Cuidar a los animales	Veterinaria
Vender cosas	Empresaria
Reparar cosas	Mecánica
Hacer artesanías o manualidades	Artesana o artista plástica
Diseñar ropa y coser	Diseñadora de modas
Discutir sobre política partidaria	Política
Cualquier otra tarea que realices o se te ocurra	

Aviso de reto: Tablero de visión (5 minutos)

1. Avísales a las chicas que esta semana les toca un reto muy chulo y con muchas manualidades. Realizarán un “tablero de visión”. Abre la lámina con el ejemplo de **“tablero de visión”** disponible en tus recursos educativos.
2. Explícales que: *“un tablero de visión es una mezcla de fotos, textos, recortes, en el cuál ellas recopilan de forma artística las cosas que quieren lograr en el futuro. Por ejemplo, una imagen que muestre la vocación que desean realizar, una frase que digan lo que quieren lograr, una foto del país o lugar que desean visitar, la casa que desean tener, una frase en el idioma que desean aprender y así.... ¡Deben usar la imaginación!”*

3. Diles que deberán a empezar a recolectar periódicos y revistas en su comunidad, para que puedan recortar imágenes y pegarlas en tu tablero de visión. También que, necesitarán varios materiales de su kit como tijeras, pegamento, marcadores, y una cartulina para realizar el collage.
4. Déjales saber que les enviarás más detalles sobre el reto por el chat grupal, pero que pueden ir reuniendo los materiales. El tablero de visión se presentará en la *fiesta de logros*, a final del módulo.

Revisión y cierre del encuentro (1 minuto)

1. Antes de cerrar, pregúntale a las chicas ¿qué aprendieron en el encuentro de hoy? ¿qué fue lo que más les gusto y lo que menos les gustó?
2. Avísales 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, 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 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 trabajo!
- ★ **Después del encuentro**, llena la ficha de registro de asistencia y de cumplimiento por encuentro.
- ★ 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. ¡tira una foto grupal al final de cada encuentro!
¡Guarda cada encuentro y cada momento en tu corazón virtual!

Reto 3: Tablero de visión

FICHA DEL RETO 3: TABLERO DE VISIÓN

Síntesis del reto: Las chicas plasman sus metas, aspiraciones y sueños en un tablero de visión, que pegarán en su habitación para visualizar lo que desean cada día.

Participantes	Todas las participantes del Encuentro 1	Duración estimada para realizarlo.	5 horas
Formato	Manualidad	Modalidad	Individual
Objetivos del Reto	Plasman sus sueños, aspiraciones y metas en un producto tangible, como es un tablero de visión.		
Habilidades a desarrollar	Visión de futuro Toma de decisiones		
Materiales y herramientas a utilizar por las chicas	Cartulina Periódicos, revistas y/o impresiones Tijera y pega Marcadores de colores		
Recursos requeridos:	Celular o tablet Cámara para grabar instructivo Imagen ejemplo de tablero de visión		

PASO A PASO DEL RETO

1. Graba un video de ti explicando el reto con tu celular o tablet, para que puedas enviarlo al chat grupal del club, o copia y pega el siguiente mensaje directo en el grupo:

Guión sugerido: ¡Hola chicas! ¡Espero que se sientan increíble! Cómo les comenté en el último encuentro, esta semana realizaremos un tablero de visión. Lo primero es hacer una lista de las cosas que desean plasmar en el tablero, sobre sus metas personales, en cuanto a autoestima (por ejemplo, sentirme poderosa y única), escuela,

salud mental, autocuidado, salud sexual, salud física, vocación profesional, ¡y hasta los viajes y las cosas que deseen! Luego de que tengan esa lista clara, deben buscar recortes en periódicos y revistas, impresiones o hacer dibujos o frases que representan las cosas de esa lista. ¡Todo debe quedar como un collage sobre la cartulina! En breve, les enviaré por el grupo una foto con un ejemplo de tablero de visión que les servirá de guía. Deben tener su tablero listo para presentar en la fiesta de logros para terminar el módulo. ¡Besos!

2. Luego, manda esta imagen de ejemplo de “tablero de visión”, disponible en tu sección de recursos educativos.



CAPÍTULO II: DISEÑO MI LIBERTAD

Encuentro 4: Mi Plan de Vida

FICHA DEL ENCUENTRO 4: MI PLAN DE VIDA

Participantes	Todas las participantes del club	Duración	70 minutos
Objetivos de aprendizaje (e indicadores)	<p>Desean establecer metas personales a corto y largo plazo.</p> <p>Diseñan un plan de vida estratégico con sus sueños, y establecen plazos de tiempo reales para ejecutarlo.</p>		
Habilidades a desarrollar	Visión de futuro, objetivos personales, toma de decisiones.		
Materiales requeridos	<i>Diario de Sueños, Afiche “Diseño mi plan de vida”, lápiz o lapicero..</i>		
Temas y conceptos clave (Manual de contenido IV)	Importancia de construir un plan de vida, establecer metas personales, cómo diseñar un plan de vida.		
Acciones de preparación	<p>Leer comprensivamente los contenidos del capítulo en el Manual de Contenidos (Modulo IV) y los recursos adicionales para profundizar.</p> <p>Revisar todas las actividades y recursos a utilizar en el encuentro.</p> <p>Ten a mano el <i>Google Slides</i> con insumos del encuentro</p> <p>Descargar todos los videos de YouTube requeridos en el encuentro.</p>		
Recursos requeridos	<p>Canción: “Mi libertad – Monsieur Periné” https://youtu.be/H4ohlqrNCwE</p> <p>Ruleta aleatoria: https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide</p> <p>Lámina: Aspectos de vida</p> <p>Lámina: Pasos para diseñar un plan de vida</p> <p>Lámina o video explicativo sobre el afiche de plan de vida (por producir)</p>		
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad	
Apertura del Club	7 minutos	Bienvenida al club con música	
Calentamiento	20 minutos	Ruleta: ¿Dónde estoy ahora?	
Momento #1	25 minutos	Pasos para elaborar un plan de vida	
Momento #2	20 minutos	Explicación Afiche “Diseño mi plan de vida”	
Aviso de reto	2 minutos	Afiche “Diseño mi plan de vida”	
Revisión y cierre	1 minuto	Despedida con aplauso y música	

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 el momento #2 de este encuentro, sobre el diseño del plan de vida individual. Es una explicación bastante extensa y es importante que la domines a la perfección, sin leer, para que fluya con mayor rapidez.
- ★ Recuérdales a las chicas los materiales que usarán y que deben tener disponibles para el 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 IV*.
- ★ Revisa el *Google Slides* con insumos del encuentro y mantelo abierto, de esta forma estará disponible cada vez que desees compartir pantalla.
- ★ Crea una “*Ruleta Aleatoria*” con los nombres de las participantes y guárdala. 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* mientras esperas a las participantes. ¡Disfruta la música de apertura!

MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

- ★ La vida es un proyecto que vamos construyendo poco a poco, a través de pequeñas acciones y decisiones que vamos tomando día a día.
- ★ Las metas son aspiraciones, a corto o largo plazo, que cada persona se propone lograr según sus capacidades, aptitudes, oportunidades y posibilidades.
- ★ Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida y abrimos una nueva y superior.
- ★ Ese conjunto de metas que queremos alcanzar se concentra en lo que llamamos **plan de vida**.
- ★ El plan de vida es un proceso de múltiples decisiones, que se toman con el fin de lograr metas valiosas para cada persona en el presente y futuro.
- ★ Un plan de vida es una herramienta esencial que te permite unificar tus sentimientos con tus acciones. Un plan de vida te ayuda a convertir tus sueños en realidad.
- ★ Para alcanzar tus sueños tienes que tomar buenas decisiones, estar enfocada, trabajar duro y vencer los obstáculos que se pongan en tu camino.
- ★ Antes de tomar cualquier decisión, necesitas conocer y tener claridad sobre tus opciones, gustos, preferencias, compromisos y capacidades personales. Por eso, necesitas hacer mucho análisis sobre lo que eres y esperas ser en la vida.
- ★ Lo que decidas hacer en tu futuro laboralmente, dependerá de lo que hagas hoy para educarte.
- ★ Todas las personas tenemos la capacidad de elegir de forma consciente y madura nuestro futuro laboral.
- ★ En la vida, encontrarán obstáculos o barreras que intentarán interferir en sus planes de vida. Por eso es importante que aprendan a visualizar los posibles problemas que se toparán, como las relaciones tóxicas, la presión al sexo y drogas, y la violencia. Visualizar obstáculos antes de que les sucedan, pueden ayudarles a analizar soluciones, tomar decisiones y prevenir problemas con tiempo.

PASO A PASO DEL DESARROLLO DEL ENCUENTRO

Apertura del club (5 minutos)

1. Mientras las participantes se conectan, coloca la **canción “Mi libertad”** disponible en la sección “*ritmos de apertura*” de los *recursos educativos* y en este enlace: <https://youtu.be/H4ohlqrNCwE>

2. Saluda a cada una de las chicas por su nombre, mientras se vayan conectando, dales la bienvenida y hazle preguntas sobre su vida:

María, ¿Cómo te sientes ahora mismo con tu vida?

Kenia, ¿Estás cumpliendo con tus metas de alimentación y ejercicio?

Laura, ¿Estás llevando tus apuntes de ciclo menstrual?

Lucía, ¿Cómo te está yendo en la escuela?

Juana, ¿Estás haciendo tu tablero de visión?

3. Realiza cada pregunta a por lo menos 2 chicas, o hasta que participen todas las que se estén conectando, dentro del conteo de 5 minutos, a partir de la hora de comenzar.
4. Antes de comenzar con el calentamiento, pregúntale a las chicas si recuerdan lo qué aprendieron en el encuentro anterior, y permite que participen por turnos.

Calentamiento: Ruleta ¿Dónde estoy? (20 minutos)

1. Abre el calentamiento, explicándoles a las chicas que **“una vida feliz se construye con balance. Y ese balance se consigue cuando vamos cumpliendo metas a corto y largo plazo en todos los aspectos importantes de nuestra vida”**
2. Comparte tu pantalla con las chicas y coloca la **lámina con los aspectos de ¿Dónde estoy?** disponible en tu sección de *recursos educativos*.
3. Recuérdales a las chicas que en su *Diario de Sueños* han ido completando una sección de plan de vida; en donde la primera pregunta es **¿Dónde estoy?** Y en dónde califican del 1 al 5 cómo se encuentran en diferentes aspectos de su vida: *Escuela, salud, ejercicio, etc.*
4. Explícales que ahora haremos lo mismo, tomando el conocimiento que el club de chicas ha dejado en nosotras y con una respuesta más profunda. También, tendremos la oportunidad de escuchar en dónde están nuestras compañeras y ver si estamos en lugares similares. ¡Será un momento de unión!
5. Coloca la **ruleta aleatoria** digital con los nombres de todas en pantalla. Explícales a las chicas que girarás la ruleta 15 veces o hasta que cada una de ellas participe. La lámina tiene 10 preguntas, esto significa que algunas se repetirán, pero ¡no pasa nada!
6. Las chicas deben otorgar una puntuación del 1 al 5 a los 10 aspectos de la lámina, al igual que en el *Diario de Sueños*. Pero esta vez, deben explicar el porqué de esta puntuación. **(Recuérdales la lectura de cada número: 1 es horrible, 2 es mal, 3 es regular, 4 es bien y 5 es excelente)**

7. Es importante que le expliques a las chicas que deben ser 100% honestas con sus respuestas, ya que no se trata de un concurso sino de descubrir realmente en dónde estamos ahora mismo.
8. Rueda la ruleta, y otorga solo 1 minuto a cada una de las chicas para que respondan. Cada vez que termina una chica, giras la ruleta otra vez y continuas así, hasta que participen todas.

Estos son los 10 aspectos de la lámina:

Autoestima
Escuela
Relaciones sociales
Noviazgos
Salud mental y emocional
Alimentación y ejercicio
Planificación de mi futuro
Conocimiento sobre los riesgos del sexo
Comunicación asertiva
Higiene personal y menstrual

9. Cierra el momento, explicándole a las chicas que:

“No siempre todos estos aspectos de la vida estarán muy bien o bien, y eso no es malo. Lo importante es saber reconocer cuando un aspecto importante se encuentra bien o regular, para que podamos trazar metas que lo mejoren. La búsqueda del éxito en estos aspectos de la vida, nos dará balance y felicidad, ya que estaremos preocupadas por cosas que realmente importan; y que traerán beneficio a nuestro plan de vida.”

Momento # 1: Pasos para elaborar un plan de vida (20 minutos)

1. Explica a las chicas qué son las metas en corto, mediano y largo plazo. Utiliza los mensajes clave sugeridos al inicio de este encuentro y del capítulo “*Diseño mi libertad*” en tu *Manual de Contenido IV*.
2. Déjalas saber que “*hay metas más inmediatas y de corto plazo, como alimentarse bien y hacer ejercicio y otras de largo plazo, como graduarse de la escuela y universidad. También que la identificación de metas es el paso más importante en el diseño de su plan de vida.*”
3. Recuérdales la sección mensual de plan de vida que han ido llenando en su *Diario de Sueños*, en donde ya han escrito algunas de sus metas.
4. Comparte con ellas las siguientes preguntas, para que las copien y las contesten en la sección en blanco de su *Diario de Sueños*. Copia y pega en el chat grupal lo siguiente:
 - ¿Qué me gustaría hacer el mes que viene?
 - ¿Qué me gustaría lograr en 5 años?
 - ¿En qué me gustaría trabajar cuando sea adulta?
5. Otórgales 8 minutos para que llenen esas respuestas. Luego abre un espacio para que respondan, y permite un máximo de 2 respuestas por cada una de las preguntas.
6. Luego de que compartan sus respuestas, comparte tu pantalla y coloca la ***lámina con los pasos de plan de vida***, que deben tomar en consideración para elaborar su plan y algunas de las reflexiones que deben hacerse para analizar cada paso.

7. Envía la imagen por el chat grupal, para que la guarden, diciéndoles que es bueno que tengan los pasos y reflexiones a mano en el momento de elaborar la siguiente actividad y reto.

8. Pídele a 7 de las chicas que lean los diferentes pasos y sus reflexiones. Cada una, un paso diferente.

#	Pasos	Reflexiones
1	Reconocer tus valores, necesidades, propósitos y aspiraciones.	¿Quién soy ahora y cómo quiero ser en el futuro?
2	Definir las metas que quieres lograr en corto y largo plazo, principalmente a nivel personal, escolar, social y laboral.	¿Qué quiero lograr en cada uno de estos aspectos? ¿Cuáles son mis metas para este año y dentro de 5 o 10 años?
3	Analizar esas metas, tomando en cuenta las posibilidades de éxito para cada una. También los obstáculos que pueden darse.	¿Cuáles son las posibilidades de éxito para cada una de esas metas?
4	Decidir que metas se mantienen.	Luego de evaluar las posibilidades de éxito y obstáculos, ¿Cuáles son la más realistas o posibles de lograr?
5	Definir las acciones o pasos que debes ir dando para alcanzar esas metas.	¿Qué tengo que hacer para alcanzarlas? Acción por acción.
6	Definir el tiempo que tomará realizar cada acción o paso.	¿Cuánto tiempo me tomará hacer eso? ¿Cuándo y cómo voy a lograrlo?
7	Buscar soluciones a los posibles obstáculos que puedas tener y crear un plan b.	¿Cómo voy cumpliendo mi plan? ¿Cómo venzo los obstáculos? ¿Necesito ajustar alguna meta o acción?

9. Para cerrar el momento, háblales a las chicas sobre los obstáculos que podrán encontrar en un plan de vida:

“En la vida, encontrarán obstáculos o barreras que intentarán interferir en sus planes. Por eso es importante que aprendan a visualizar los posibles problemas que se toparán, como las relaciones tóxicas, la presión al sexo, embarazo temprano, tentación a una unión temprana, alcohol, drogas, y la violencia. Visualizar obstáculos antes de que les sucedan, pueden ayudarles a analizar soluciones, tomar decisiones y prevenir problemas con tiempo. Esto también es parte de su plan”.

Momento # 2: Afiche “Diseño mi plan de vida” (15 minutos)

1. Dile a las chicas que es hora de tener un momento muy importante en todo el programa del club de chicas: ¡El diseño de nuestro plan individual!
2. Recuérdale a la chica lo qué es un plan de vida y porqué es importante. Utiliza los mensajes clave propuestos al final de este *encuentro*, y/o el tema sobre plan de vida, en tu *Manual de Contenido IV*.
3. Pídeles a las chicas que busquen su *Diario de Sueños*, y el afiche que vino dentro del diario, llamado “*Diseño mi plan de vida*”. Se supone que los afiches de todas están vacíos, sin llenar; y no tienen las imágenes pegadas.
4. Con tu cámara encendida, abre tu propio Diario de Sueños y saca el afiche “*Diseño mi plan de vida*”. Muestrales cómo se ve el afiche completo y pídeles que tengan el de ellas a mano para que puedan analizarlo.
5. Luego, comparte tu pantalla y coloca el **video explicativo sobre el afiche**. En el video se explica cómo llenar cada una de las secciones.
6. Luego de que termine el video, abre nuevamente tu Diario de Sueños y muéstrales a las chicas cuáles son las 4 imágenes del diario, que deben recortar y pegar en el afiche: *Gratitud*, *Cómo me siento*, *Plan de Vida* y *Tú puedes*. Motívalas a que busquen las imágenes en sus propios diarios.
7. Coge unos minutos para aclarar dudas y pregúntales si entendieron bien cómo realizar las actividades y llenar su afiche.
8. Para cerrar el momento, coloca esta imagen del afiche con las postales pegadas. Muestrales cómo debe quedar el resultado final:



Aviso de reto: Afiche “Diseño mi plan de vida” (3 minutos)

1. Avísale a las chicas que esta semana deben completar el afiche que acabas de explicar; ya que lo presentarán en la **Fiesta de Logros** del módulo ¡Nuestro último encuentro!
2. Diles que pueden enviar sus dudas sobre el afiche, a través del grupo de Whatsapp; que estarás disponibles para orientarles sobre como llenarlo y/o revisar su proceso. También pueden ir enviando ejemplos de sus respuestas, sobre las metas que escogieron, las acciones y obstáculos; para compartir en el grupo.

Revisión y cierre del encuentro (1 minuto)

1. Coloca nuevamente la **canción “Mi libertad”** y cierra el encuentro, explicándole a las chicas que la próxima vez que se vean, será la *Fiesta de Logros y graduación del Club de Chicas*. Para este día, deben vestirse de forma especial y preparar su espacio con el *Kit de Fiesta*, también deben tener su tablero de visión terminado y afiche de plan de vida completo.
2. Avísales 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!
- ★ Este encuentro es bastante denso, pero importante. Practícalo sola antes de realizarlo con las chicas. Si sientes que en algún momento pierdes su atención, coloca música de fondo que ayude a darle dinamismo y hazles preguntas para reconocer si están atendiendo.
- ★ 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 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. ¡tira una foto grupal al final de cada encuentro!
¡Guarda cada encuentro y cada momento en tu corazón virtual!

ENCUENTRO 5: FIESTA DE LOGROS

¡CELEBREMOS EL FINAL DEL CLUB!

FICHA DEL ENCUENTRO 5: FIESTA DE LOGROS		
Participantes	Todas las participantes del club	Duración 65 minutos
Objetivos de aprendizaje	Reconocen la importancia del proceso que están viviendo. Celebran el logro y meta de concluir el Club de Chicas. Sienten motivación para cumplir su plan de vida.	
Habilidades a desarrollar	Pensamiento crítico, comunicación, objetivos personales.	
Materiales requeridos por las chicas	Globos (llenos), cartulinas, marcadores, Afiche de plan de vida, tablero de visión, Diario de Sueños, bolígrafo, tablet y audífonos.	
Temas y conceptos clave (Manual de contenido III)	Todos los temas del Módulo IV, en especial los conceptos sobre toma de decisiones, objetivos y plan de vida.	
Acciones de preparación	Descargar los videos de youtube y crea la ruleta con nombres.	
Recursos requeridos	Ruleta aleatoria: https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide Canción 1: "Claro que yes!" - Las Chiquitas https://youtu.be/FD4dV3Jj3fQ Lámina 1: Recordando el club juntas Canción 2: "Soy yo" - Bomba Estéreo https://youtu.be/oiNIK1KVSuU Enlace post-test:	
Agenda del encuentro	Duración	Detalle de cada momento y actividad
Apertura del Club	8 minutos	Bienvenida, aplauso y baile con la canción ¡Claro que Yes!
Momento #1	25 minutos	Ruleta aleatoria: Recordando el Club juntas.
Momento #2	25 minutos	Muestra de afiches y tableros de visión por las chicas
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"

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 sus “pins” o botones 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.
- ★ Recuérdales a las chicas que deben tener mano el tablero de visión que realizaron y su afiche de plan de vida completo.
- ★ Coordina previamente con la psicóloga de cada club, para que entre las dos, elaboren una presentación que recopile la experiencia del módulo completa y ambas, puedan expresar el valor que tuvo para ustedes.
- ★ Prepara una presentación en Google Slides con una selección de fotos o capturas de pantalla de los retos y encuentros de TODOS LOS MÓDULOS. De esta forma, podrán hacer un recuento juntas de todo el proceso del club (Desde el Módulo I hasta el IV).
- ★ Esta fiesta de logros es la más importante y emotiva de todas, porque es la última. Esfuérzate en hacer un buen trabajo, recopilando imágenes de todos tus módulos.
- ★ 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 IV*.
- ★ Revisa y estudia bien los recursos que vas a utilizar.
- ★ Prepara tus reflexiones y ensáyalas. Este es el encuentro final y el mensaje que quedará en los corazones de las chicas.

- ★ Crea una “Ruleta Aleatoria” con los nombres de las participantes y guárdala. 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* mientras esperas a las participantes.

MENSAJES CLAVE PARA LAS CHICAS

1. Terminar el Club de Chicas es una meta importante que acabas de cumplir, y que te ayudará a conquistar las otras metas de tu plan de vida. ¡Feliz graduación del Club de Chicas!

2. Celebrar los logros significa reconocer que estás haciendo un buen trabajo. ¡Felicítate a ti misma por esta meta!

3. 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.**

4. Libertad es elegir por nosotras mismas lo que queremos para nuestras vidas. ¡Por eso, sigue tu plan de vida y lo que tu quieres!

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. Apaga la música y les das la bienvenida y celebran el comienzo de la fiesta de logros y su graduación del Club de Chicas. Por ejemplo:
 - *Laura, ¡Bienvenida al final del Club de Chicas!*
 - *Kenia, ¡Qué lindo el decorado de tu espacio!*
 - *María, ¡Tú también! Aplaudes con nosotros... ¡hemos logrado muchísimo juntas!*
 - *Sofía, ¿Te gustó este módulo? ¡Dime que yes!*
 - *Ahora todas juntas, ¿Lograron graduarse del club?*

*¡Anima a que todas las chicas enciendan su cámara y se paren a bailar la canción!
Coloca nuevamente la canción.*

Momento #1: Ruleta “Recordando el club juntas” (25 minutos)

1. Luego de que pasen los 8 minutos, comparte tu pantalla y coloca la presentación de Power Point que hiciste previo al encuentro, con la selección de imágenes de los encuentros que recuenten un poco el proceso de todo el club, desde el módulo I hasta el módulo IV.
2. Mientras pasas esta presentación, es bueno que tanto tú como la psicóloga, expresen lo que significó para ustedes compartir este proceso

con las chicas desde el momento 0, y el crecimiento que han visto en su aprendizaje desde el inicio hasta ahora. Puedes utilizar algunos de los mensajes clave disponibles al final de este encuentro para apoyar tu discurso. Felicita a las chicas por haber llegado hasta aquí.

3. Luego de que termines la presentación, coloca la *ruleta aleatoria* que creaste previo al encuentro con los nombres de las chicas. Explícales que girarás la ruleta 15 veces o por la cantidad de chicas asistentes, para que cada seleccionada responda una pregunta que les ayude a recordar el club.

4. Coloca la **lámina 1, que contiene las 10 preguntas para recordar el Club de Chicas**. Has las preguntas en el mismo orden, del 1 al 10, y cuando se terminen vuelve a comenzar por la primera hasta que participen las 15 chicas.

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

- Cuenta en una frase lo que significa el Club de Chicas para ti.
- Dínos tu frase de poder.
- ¿Cuál fue el reto que más te gustó de todo el club? ¿Por qué?
- Nombra uno derecho que tengas como adolescente
- ¡Muéstranos un ejercicio que hayas aprendido!
- ¿Qué sientes por tus compañeras del club de chicas?
- Expresa asertivamente lo que NO quieres en la vida
- Dínos una meta que tienes en tu plan de vida
- ¿Qué significa ser libre?
- ¿Por qué es no es bueno casarse antes de los 18 años?
- ¿Qué sientes que lograste en el Club de Chicas?

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. Recuerda grabar esta sesión.

5. Cierra este momento con un mensaje clave sobre los logros, por ejemplo, “Celebrar los logros significa reconocer que estás haciendo un buen trabajo. ¡Felicítate a ti misma por todo lo que has aprendido en el Club de Chicas”!
6. Luego explícales que, “la misión no acaba aquí” porque es momento de que pongan su visión del futuro y plan de vida en marcha.

Momento # 2: Tableros de visión y afiches de plan de vida (25 minutos)

1. Luego de terminar el momento anterior, pídeles a las chicas que saquen sus tableros de visión y los afiches de plan de vida que crearon en los 2 retos anteriores. Asegúrate de que todas enciendan su cámara de video.
2. Es tiempo de que cada una exponga sus tableros y afiches, en la forma más breve posible. Permite que levanten la mano para participar y tomar un turno. Dependiendo del ánimo grupal, puedes ir llamándoles por su nombre.
3. Primero, motiva a que cada participante muestre su tablero de visión y expliquen los elementos y frases que se encuentran en el mismo. Luego, que muestren su afiche “*Diseño mi plan de vida*” y que lean como sueñan ser en el futuro, luego una sola meta y acción que tomarán para lograr estos sueños. Para finalizar, un solo obstáculo y como lo vencerán.
4. El tiempo de exposición de cada una de las chicas no debe sobrepasar los 2 minutos. ¡Si es más rápido, mejor!

5. Pídeles a las chicas que manden fotos de sus tableros de visión y afiche de plan de vida por el chat grupal. Preferiblemente colgados o pegados en alguna pared de su habitación o casa. Pueden enviar la fotografía al terminar el encuentro o al otro día. ¡Guarda todas las imágenes!
6. Cierran el momento, con algunas frases de motivación sobre plan de vida como:

“Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida y abrimos una nueva y mejor. ¡Felicidades por lograr cumplir esta meta y finalizar el Club de Chicas, después de aquí todo será mejor!”

*“Para alcanzar sus sueños tienen que tomar buenas decisiones, estar enfocadas, trabajar duro y vencer los obstáculos que se pongan en su camino. Si siguen el plan de vida que diseñaron para ustedes, podrán conquistar sus sueños. **Un plan de vida te ayuda a convertir tus sueños en realidad.**”*

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

5. Déjale saber a las chicas que enviarás el último reto del módulo a través del grupo de Whatsapp y de seguimiento individual. Un cuestionario igual que el enviado al inicio de módulo y final de cada módulo, para que podamos seguir recordando nuestros aprendizajes y ayudar a que el Club de Chicas siga mejorando.
6. Toma unos minutos para abrir el enlace en línea del *Post – test del Módulo IV* y explicarles cada una, las preguntas que deberán responder a través de selección múltiple.

7. Déjalas saber que este proceso es muy importante, porque involucra la participación de cada una de ellas en el diseño del club. ¡Este club lo diseñan ellas con sus aprendizajes!

Cierre y despedida del encuentro (3 minutos)

8. Invita a que todas se den un gran aplauso así mismas, por sus logros y por terminar el *Club de Chicas*.
9. Recuérdales a las chicas que cuentan con el apoyo tuyo, de la psicóloga y de sus compañeras **para toda la vida**. ¡Este club es para toda la vida! Permite que las chicas se despidan, abriendo un espacio para digan algunas palabras a sus compañeras, tomando turnos.
10. Luego, coloca la **canción “Soy yo”**. Invita a que todas enciendan su cámara y díles que ahora vamos a bailar esta canción tan divertida que nos recuerda ser libres, siendo nosotras mismas; porque todas somos únicas.
11. Coloca la canción “Soy yo – Bomba Estéreo” solo con sonido a través de este enlace: <https://youtu.be/oiNIK1KVSuU>
12. ¡Párate 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 club (a través de la captura de pantalla)**. ¡Despídete de ellas y dales las gracias por compartir contigo en este Club de Chicas!

Nota: Has un arte bonito con la foto de fin del club y envíala luego por el grupo de WhatsApp. 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 largo y ya no tendrán más encuentros del club. 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 WhatsApp.
- ★ Guarda una hermosa foto grupal de esta “Fiesta de Logros” y envíala con algún diseño o mensaje bonito por el grupo de WhatsApp como recuerdo.
- ★ **Después de este encuentro**, debes enviar el cuestionario “post-test” a modo de reto y asegurarte de que sea completado por todas.

Recursos Educativos

Ritmos de Apertura

Esta es una selección de música para abrir los encuentros del *Módulo IV* 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:

“Será una estupidez ” – Silvina
Moreno
https://youtu.be/F87NS_eAkAI

“Mi libertad – Monsieur Periné”
<https://youtu.be/H4ohlqrNCwE>

“No” – Letón Pe
<https://youtu.be/uBdbF1Og0c4>

“Claro que yes!” – Las Chiquitas
<https://youtu.be/FD4dV3Jj3fQ>

“Soy yo” – Bomba Estéreo
<https://youtu.be/oiNIK1KVSuU>

Recursos en videos, láminas y ruletas

Capítulo I: Reconozco quién soy

Canción: “Run the world” – Beyoncé
<https://youtu.be/N8t078YDojM>

Video 1: Comunicación agresiva, pasiva y asertiva.
<https://youtu.be/B8q4-hrW5mk>

Video 2: Será una estupidez – Silvana Moreno
https://youtu.be/F87NS_eAkAI

Lámina: Vocabulario de sentimientos

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

Canción: “No” – Letón Pe
<https://youtu.be/uBdbF1Og0c4>

Video 1: Prevención de violencia sexual
<https://youtu.be/My7sQhkohb8>

Lámina: Historias de violencia sexual

Lámina: 3 pasos para la toma de decisiones

Lámina: Escenarios para decir que no

Capítulo II: Diseño mi libertad

Canción: “El futuro ya pasó – Trending tropics”
https://youtu.be/_9J1kGaSAak

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

Lámina: ¿verdad o verdad?

- Video:** Descubre tu vocación
<https://youtu.be/-Ddx7zXoOw>
- Lámina:** Test sobre gustos
- Lámina:** Test sobre gustos con respuestas de carreras
- Imagen:** Ejemplo de tablero de visión
- Canción:** “Mi libertad – Monsieur Periné”
<https://youtu.be/H4ohlqrNCwE>
- Ruleta:** <https://app-sorteos.com/es/apps/la-ruleta-decide>
- Lámina:** Aspectos de vida
- Lámina:** Pasos para diseñar un plan de vida
- Imagen:** Afiche digital “Diseño mi plan de vida” (Diario de Sueños)

FIESTA DE LOGROS

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

Canción: “Claro que yes!” – Las Chiquitas
<https://youtu.be/FD4dV3Jj3fQ>

Lámina: Recordando el club juntas

Canción: “Soy yo” – Bomba Estéreo
<https://youtu.be/oiNIK1KVSuU>

BIBLOGRAFÍA

Capítulo I: Reconozco quién soy

UNICEF. (2015). *Las edades mínimas legales y la realización de los derechos de los y las adolescentes*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), LACRO.

<https://www.unicef.org/lac/media/6766/file/PDF%20Edades%20m%C3%ADnimas%20legales.pdf>

UNICEF. (2019). *Guía sobre comunicación y expresión*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Colombia.

<https://www.unicef.org/colombia/sites/unicef.org.colombia/files/2020-01/guia-comunicacion-y-expresion.pdf>

MINERD. (2015). *Educación Integral en Sexualidad: Guía de orientaciones para adolescente multiplicando entre pares*. Ministerio de Educación de la República Dominicana.

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

Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación No Violenta: Un Lenguaje de Vida*. Gran Aldea Editores.

WHO. (2020, Septiembre 28). *Adolescent Mental Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Periódico Los Tiempos. (2021, April 12). *10 estrategias para educar a los niños en inteligencia emocional*. Los Tiempos.

<https://www.lostiempos.com/oh/actualidad/20210412/10-estrategias-educar-ninos-inteligencia-emocional>

Aguiló, A. (2013). *Educar los sentimientos* (Vol. 63). Palabra.

Marina, J. A., & Penas, M. L. (2000). *Diccionario de los sentimientos*. Anagrama.

Vivas, M., Gallego, D. J., & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Dickinson.

The Atlantic. (2017, Enero 19). *How Iceland Got Teens to Say No to Drugs*.
<https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/01/teens-drugs-iceland/513668/>

Capítulo II: Diseño mi libertad

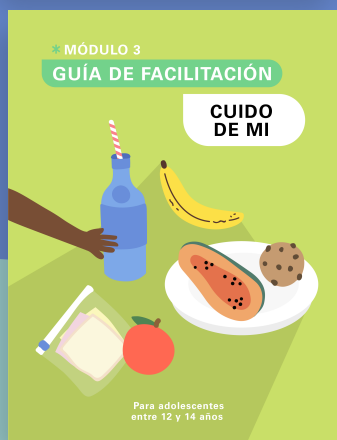
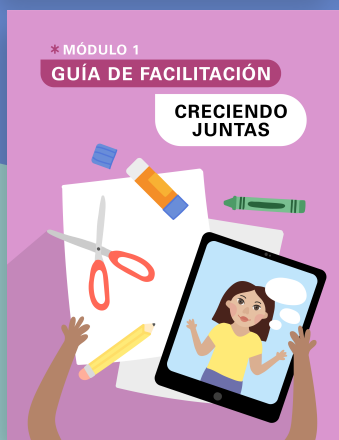
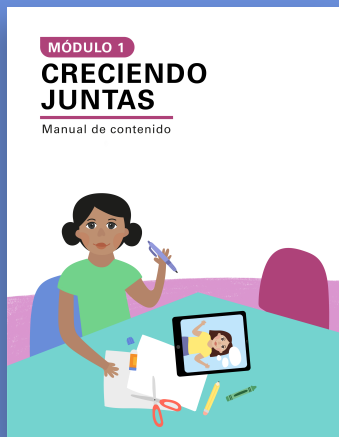
UNICEF (2021). *Guía para trabajar con niñas y adolescentes en la prevención de las uniones tempranas en la República Dominicana*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), República Dominicana.

UNFPA. (2013). *Mi Plan de Vida* (3rd ed.). Fondo de Población de las Naciones Unidas, (UNFPA), Nicaragua.
https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida_0.pdf

Family Care International. (2007). *Tú, tu vida y tus sueños*. Family Care International.

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

MATERIALES DE ESTA SERIE:



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