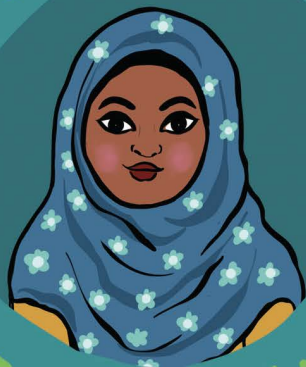


PARTE 2

Las Niñas Brillan Plan de estudios para chicas adolescentes

Girl Shine



Funding Provided
by the United States
Government



Agradecimientos

Este paquete de recursos ha sido posible gracias al apoyo de NoVo Foundation y de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (BPRM) del Departamento de Estado de los EE.UU.

Por su apoyo en la redacción y sus aportes técnicos:

Kim Foulds

Kimberlee Shoecraft

Mehreen Jaswal

Meridith Gould

Samrawit Assefa

Shelby French

Verónica Torres

Por su apoyo organizativo:

Coalición para las adolescentes

Consejo de Población

Comisión de Mujeres Refugiadas

Por su asesoría y recomendaciones:

Abby Erikson

Annalisa Brusati

Ayele Tadesse

Barri Shorey

Betsy Laird

Dorcas Erskine

Farah Salhab

Geoffrey Shyamba Kirenga

Heather Cole

Ilaria Michelis

Janine Kossen

Jennate Eoomkham

Joane Cremesty

Joanne Creighton

Johanna Arp

Kristin Kim Bart

Leila Younes

Lemlem Endale

Leora Ward

Mae Smith

Malay Taylor

Marian Rogers

May Abi Samra

Meghan O'Connor

Nathaly Spilotros

Rena Deitz

Sandra Maignant

Sarah Cornish

Senait Gebremariam

Tizita Tekletsadiq

Algunos de los contenidos de las sesiones fueron adaptados a partir de planes de estudio externos e internos preexistentes, como por ejemplo

Adolescent Girls Empowerment Program, Population Council

Adolescent Girls Toolkit for Iraq, UNICEF/UNFPA - Irak

Kit de expresión e innovación para adolescentes, UNICEF

Creating Opportunities through Mentoring, Parental Involvement and Safe

Spaces (COMPASS), IRC - República Democrática del Congo, Etiopía y Pakistán

Girl Empower, IRC - Etiopía y Liberia

Skills through Drama, IRC - Líbano

Menstrupedia

My Safety, My Wellbeing, IRC - Líbano

Safe Healing and Learning Spaces, IRC

Sisterhoods of Success, IRC - Liberia

Vision Not Victim, Meredith Hutchison



Introducción

Las Niñas Brillan (*Girl Shine*, en inglés) es un modelo de programa y un paquete de recursos que busca apoyar, proteger y empoderar a las adolescentes en contextos humanitarios. Este programa ha sido diseñado para contribuir a mejorar la prevención y la respuesta a la violencia contra las adolescentes en contextos humanitarios, proporcionándoles las habilidades y conocimientos necesarios para identificar distintos tipos de violencia de género y buscar servicios de apoyo si son sobrevivientes o están en riesgo.

El paquete de recursos Las Niñas Brillan está compuesto por cuatro partes:

- ▶ Primera parte: ofrece pautas detalladas para diseñar programas eficaces para las adolescentes en una variedad de entornos humanitarios.
- ▶ Segunda parte: es un plan de estudios diseñado para chicas adolescentes que promueve el desarrollo de habilidades para la vida y que se centra en seis áreas temáticas.
- ▶ Tercera parte: es un plan de estudios que puede utilizarse cuando se trabaja con las personas a cargo del cuidado de las adolescentes (cuidadoras/es) y con actores clave al interior de la comunidad.
- ▶ Cuarta parte: es una herramienta de formación para mentoras y/o facilitadoras diseñada para capacitar a quienes trabajan directamente con las adolescentes y con el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida (Parte 2).

La parte 2, correspondiente a este plan de estudios, está compuesta por las siguientes seis áreas temáticas básicas y abarca los conocimientos, habilidades y recursos necesarios para disminuir el riesgo y aumentar la seguridad de las adolescentes:

- ▶ Confianza - Este módulo ayuda a sentar las bases para que el grupo pueda pasar a áreas temáticas más complejas, al tiempo que aborda algunas cuestiones inmediatas relacionadas con la seguridad.

- ▶ Habilidades sociales y emocionales - Este módulo proporciona la base para ayudar a las adolescentes a percibirse de forma positiva y a desarrollar su capacidad para interactuar de forma satisfactoria con los demás y con sus comunidades.
- ▶ Salud e higiene - Este módulo ofrece a las adolescentes la oportunidad de recibir información crítica relacionada con su cuerpo, durante un período en el que están pasando por cambios significativos. También aborda temas relacionados con la higiene, la pubertad y la salud sexual en un espacio seguro, donde se les proporciona información detallada.
- ▶ Seguridad - Este módulo se centra en los conceptos y habilidades que las adolescentes necesitan para prevenir, mitigar y responder a la violencia de género.
- ▶ Solidaridad - Este módulo ayuda a las adolescentes a empezar a prepararse para el final del ciclo del programa, y a fortalecer sus redes de apoyo para que sigan cultivando las habilidades que han aprendido y su red de apoyo una vez culminen el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida.
- ▶ Visión de futuro - Este módulo ha sido diseñado para fortalecer las habilidades sociales y emocionales relacionadas con la perseverancia, así como para crear esperanza y apoyar a las adolescentes en la planificación concreta de su futuro.

Cada módulo contiene múltiples sesiones que cubren los conceptos y habilidades de cada área temática. Las sesiones se presentan en tarjetas codificadas por colores e incluyen definiciones clave, temas de conversación y preguntas para las mentoras/facilitadoras, y diversas actividades y metodologías. El contenido se ha organizado y diseñado para ser flexible y adaptable a cada contexto, al tiempo disponible, a las distintas etapas de las emergencias y, especialmente, a las solicitudes y necesidades de las adolescentes.

El contenido y las metodologías deben:

- Adaptarse a las necesidades y peticiones de las adolescentes.
- Reflejar su contexto y sus realidades.
- Servir de base para que ganen conocimientos y herramientas.
- Permitir el aprendizaje y la práctica de habilidades clave.
- Transformar la forma de pensar, las creencias, las actitudes y los comportamientos a nivel individual y de la comunidad.
- Y lo más importante, capacitarlas para el futuro.

Principios básicos del programa



1. Las adolescentes son resilientes, poderosas e ingeniosas; ellas son las únicas expertas en determinar qué quieren para su futuro.
2. En los contextos humanitarios, las adolescentes enfrentan mayores riesgos y peligros que los adolescentes de la misma edad.
3. Invertir en las adolescentes aumenta el bienestar general de las familias y las comunidades.
4. Desarrollar habilidades y contar con herramientas básicas para la vida es fundamental para una transición segura de las adolescentes a la edad adulta, especialmente durante las emergencias.
5. Las adolescentes tienen derecho a asistir a la escuela con regularidad y a alcanzar el nivel educativo más alto posible.
6. Las adolescentes deben conocer su cuerpo y recibir información sobre la pubertad y otros aspectos relacionados con la salud sexual y reproductiva en la etapa de la adolescencia (SSRA).
7. Se debe proteger a las adolescentes de cualquier daño, incluyendo todo tipo de violencia, abuso sexual, abuso emocional, abuso físico y explotación sexual.
8. Hay que creerle a las adolescentes cuando denuncian casos de violencia, abuso sexual o explotación, y hay que tomar todas las medidas para garantizar su seguridad y promover su curación.
9. El matrimonio temprano, la mutilación genital femenina (MGF) y demás prácticas culturales nocivas suponen un grave riesgo para la salud física, mental y emocional de las adolescentes y deben ser abolidas.
10. Tanto las madres, padres y personas a cargo del cuidado de las adolescentes, como la comunidad, son responsables de la seguridad de las adolescentes, y deben trabajar juntos para mantenerlas a salvo de la violencia, el abuso sexual y la explotación, especialmente en los conflictos y situaciones de emergencia.

Componentes del programa

Espacios seguros: Ofrecer espacios seguros exclusivos para las adolescentes favorece su acceso al programa de forma continua y les proporciona un entorno confiable en el que pueden expresarse y ser ellas mismas. Estos espacios proporcionan a las adolescentes un punto de acceso seguro a los servicios, donde no están expuestas al estigma de ser sobrevivientes de la violencia. Contar con espacios seguros para reunirse también les ofrece la oportunidad de relacionarse entre sí, intercambiar información y construir redes de apoyo informales más sólidas. Por esta razón, los espacios seguros pueden ser un elemento clave para el desarrollo de herramientas y recursos sociales en las adolescentes.

Grupos de adolescentes: Los grupos de adolescentes de Las Niñas Brillan son el corazón del programa. Las adolescentes participan en un conjunto de sesiones de aprendizaje que han sido adaptadas a sus necesidades, rango de edad, experiencia y situación. Las sesiones de aprendizaje parten de los recursos de los que ellas ya disponen y las ayudan a desarrollar habilidades clave para prevenir, mitigar y responder a la violencia. A través de estos grupos de habilidades para la vida, desarrollarán y reforzarán habilidades claves centradas en la negociación y la toma de decisiones, al tiempo que accederán a información esencial sobre la salud sexual y reproductiva de los adolescentes. Además, estos grupos les ofrecen la oportunidad de expresar lo que es importante para ellas, explorar sus fortalezas y oportunidades, y desarrollar sus habilidades de liderazgo.

Mentoras y facilitadoras del programa: Las Niñas Brillan promueve el reclutamiento de adolescentes de mayor edad o mujeres jóvenes de la comunidad local para facilitar los grupos del programa. Contar con mujeres jóvenes mentoras no solo fortalece la red de apoyo y seguridad para las adolescentes en las comunidades, sino que favorece la sostenibilidad y construcción de lazos solidarios de forma permanente. En ocasiones estas jóvenes pueden haber sido beneficiarias del programa inicialmente y haberse convertido en mentoras durante posteriores implementaciones del programa. Su participación como mentoras debe ser gestionada y supervisada por personal profesional. Cuando no se cuente con candidatas disponibles, el personal del programa y/o de las organizaciones socias estará a cargo de la implementación.

El personal de las organizaciones puede desempeñar los roles de mentoras/facilitadoras. El objetivo de estos roles es crear una conexión entre la adolescente y una "persona de confianza" que pueda orientarla y contribuir a su seguridad y bienestar en el contexto dado.

Compromiso de cuidadoras y cuidadores: Siempre que sea seguro y posible las personas a cargo del cuidado de las adolescentes deben participar en el programa. Como mínimo, deben ser informados sobre programa y deben dar su consentimiento para que las adolescentes participen. Asimismo, siempre sea posible deben participar en el programa y acceder a un plan de estudios paralelo. Esto ayudará a garantizar que las adolescentes no corran un mayor riesgo por participar en el programa, y permitirá que las nuevas habilidades y conocimientos que desarrollen sean apoyados y reforzados en el entorno familiar.

Relación con la comunidad: El apoyo de la comunidad al programa es esencial para garantizar la seguridad de las adolescentes participantes. Se invita al personal a crear comités directivos en el que participen tanto actores clave a nivel local como los principales líderes de la comunidad para que ayuden con la selección de personal para el programa, la selección y vigilancia de los espacios seguros, y para brindarles información sobre los elementos de cambio relacionados con las normas sociales. Asimismo, los proveedores de servicios de salud y de servicios psicosociales deben ser vinculados al programa para responder en aquellos casos en que se necesite hacer remisiones.

Confianza

**Habilidades sociales
y emocionales**

Salud e higiene

Seguridad

Solidaridad

Visión de futuro

Áreas temáticas del programa



Principales áreas temáticas y sesiones del programa

Confianza	• Introducción a Las Niñas Brillan • Nuestro espacio seguro • Comunicar sin palabras • Personas en las que confío	• Mi mapa de seguridad • Nuestros servicios de apoyo • ¿Qué hace a una chica ser una chica? • ¿Qué es el poder?
Habilidades sociales y emocionales	• Saber escuchar • Las amistades • Expresar nuestras emociones • Gestionar los momentos de estrés	• Comunicar nuestras preferencias • Resolver desacuerdos • Las relaciones familiares • Confiar en sí mismo • Tomar decisiones
Salud e higiene	• Nuestros derechos • Mantenerse saludable • Estoy cambiando (adol. + jóvenes) • Nuestros cuerpos (adol. + jóvenes) • Nuestros cuerpos (adol. mayores)	• Nuestro ciclo menstrual (adol. + jóvenes) • Nuestro ciclo menstrual (adol. mayores) • Salud sexual (t. complejo) • Anticonceptivos (t. complejo) • Uso del preservativo (t. complejo) • Tomar decisiones sobre mi sexualidad (t. complejo) • Intimidad sexual (t. complejo)
Seguridad	• Contacto físico cómodo vs. contacto físico incómodo (adol. + jóvenes) • Relaciones sanas • Cuando nos hacen daño • ¿Quién tiene la culpa? • ¿Qué hacer ante situaciones peligrosas?	• Establecer límites • Matrimonio temprano (grupos específicos) • Mutilación genital femenina (grupos específicos) • Mi mapa de seguridad (se repite) • A salvo en las redes e internet (grupos específicos)
Solidaridad	• Podemos ser una influencia positiva • Celebrar nuestra diversidad • Crear un movimiento de adolescentes • Todas podemos ser modelos a seguir	• ¡Hoy nosotras lideramos la sesión! • Ser solidarias es compartir
Visión de futuro	• Mis metas en la vida • ¿Por qué es bueno ahorrar? • Mis deseos y mis necesidades • Tomar decisiones sobre mis gastos	• Mi camino en la vida • Nuestro evento comunitario • Preparemos nuestro evento comunitario • Tomar decisiones sobre mis gastos • Mi experiencia en Las Niñas Brillan

Cómo utilizar los planes de sesión

Los planes de las sesiones han sido diseñados y secuenciados de forma coherente para guiar a las mentoras/facilitadoras a través del contenido de cada sesión. Los componentes de cada sesión se describen a continuación.

Módulo y título: Este apartado especifica el área temática (arriba) y el título de la sesión (abajo).

Resumen de la sesión: Este recuadro ofrece a la mentora/facilitadora un resumen sobre lo que se abordará en la sesión y lo que necesitará para llevarla a cabo. Esto incluye:

- **Objetivos de la sesión** - tanto para las adolescentes como para las mentoras/facilitadoras
- **Habilidades:** qué habilidades se introducen y/o practican durante la sesión
- **Contexto:** qué sesiones, conocimientos o habilidades deben realizarse primero antes de poner en práctica el contenido de la sesión actual
- **Materiales:** qué materiales, folletos o ayudas adicionales se necesitan para la sesión

Estructura de la sesión: La mentora/facilitadora siempre debe organizar la sesión siguiendo la siguiente estructura:

1. Bienvenida y repaso
2. La historia de hoy
3. Exploremos
4. Actividades
5. Cierre
6. Poner en práctica



Sugerencias según el rango de edad: Ofrece recomendaciones en función de la edad de las participantes para las actividades, según corresponda.

Actividades opcionales: Algunas sesiones incluyen actividades adicionales/opcionales y metodologías para impartir los contenidos.

Recursos adicionales para la sesión: Al principio de cada módulo o al final del plan de la sesión se proporcionan datos o información complementaria o de contexto, según sea necesario, principalmente en las sesiones relacionadas con la pubertad, la salud reproductiva y otras áreas en las que las mentoras/facilitadoras podrían requerir información adicional para introducir adecuadamente nuevos conceptos y habilidades.

Estructura de las sesiones

(1,5 horas por sesión)

Cada sesión está estructurada en seis momentos con la intención de ayudar a las mentoras/facilitadoras a impartir la sesión en una hora y media, presentar el contenido de forma organizada y vincular todas las sesiones del programa de forma coherente. Al capacitar a las mentoras/facilitadoras sobre el programa de habilidades para la vida, es fundamental dedicar suficiente tiempo para explicarles la razón por la que las sesiones se estructuran en seis momentos y por qué respetar cada momento de la sesión es importante. Asimismo, se les debe dar suficiente tiempo para practicar esta metodología de implementación. El tiempo necesario para cada sesión podrá variar según la edad de las participantes, su grado de familiaridad con los conceptos y el ritmo al que el grupo pueda avanzar. La estructura comprende seis momentos que se describen a continuación:

Bienvenida y repaso (10 minutos)

Abrir cada sesión ayuda a sentar una estructura consistente y a promover un entorno seguro para las adolescentes cada semana. Cada grupo puede decidir abrir sus sesiones con una canción, un poema o algún otro ritual que indique el comienzo de la sesión. En la sesión "Introducción a Las Niñas Brillan" se ha incluido una actividad para invitar a las adolescentes a proponer cómo les gustaría iniciar cada sesión. Por otra parte, las preguntas incluidas en la sección "Bienvenida y repaso" sirven para conectar a las adolescentes con lo que aprendieron en la sesión anterior, y para saber cómo les ha ido al poner en práctica las nuevas habilidades que han adquirido en su entorno familiar o comunidad.

La historia de hoy (5 minutos)

Después de la "Bienvenida y repaso", la sesión continúa con la historia de una adolescente llamada Sara. Este relato se puede adaptar en función del lugar, la cultura y el entorno, según convenga. El objetivo es presentar el contenido de la sesión de una forma más comprensible y segura, además de familiarizar a las adolescentes con el tema o la nueva habilidad que se abordará en la sesión de forma más cómoda y menos personal.

Exploremos (10 minutos)

Esta debe ser la parte más breve y el objetivo es que la mentora/facilitadora exponga los conceptos o ideas básicas de forma breve y concisa.

Actividades (35 - 45 minutos)

Las actividades han sido diseñadas para ser el núcleo y corazón de cada sesión, puesto que ofrecen a las adolescentes tiempo para explorar nuevos

conceptos e ideas y poner en práctica nuevas habilidades de forma activa. Las actividades que se incluyen en cada sesión ofrecen métodos básicos y sencillos para reforzar los conceptos y habilidades propuestas, al tiempo que permiten a las adolescentes divertirse y relacionarse entre ellas. También se incluyen actividades opcionales que permiten a las mentoras/facilitadoras profundizar en temas específicos si el tiempo lo permite, o si el grupo solicita información complementaria. Las mentoras/facilitadoras también pueden realizar otras actividades que no estén incluidas en lista y que consideren más relevantes desde el punto de vista cultural, siempre que estas refuercen el objetivo general de la sesión.

Cierre (10 - 15 minutos)

El "chequeo" de cierre ofrece una oportunidad para verificar si las adolescentes están comprendiendo el contenido del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida y para resolver cualquier pregunta o duda o repasar algún concepto que no haya quedado claro. Este debe ser un espacio abierto para que las adolescentes discutan los temas clave que surjan del contenido de la sesión. Esto brinda a las mentoras/facilitadoras una oportunidad para evaluar el aprendizaje de las adolescentes y para identificar qué temas o asuntos podrían requerir tiempo o esfuerzos adicionales.

Poner en práctica (5 minutos)

El propósito es invitar a las adolescentes a compartir lo que han aprendido a poner en práctica sus nuevas habilidades en casa o en la comunidad siempre que no suponga un riesgo para ellas. Luego, en la siguiente sesión, al dar la bienvenida y hacer el repaso, las mentoras/facilitadoras deben invitarlas a compartir sus experiencias.



Materiales y otros recursos



Las Niñas Brillan es un programa flexible: puede implementarse en cualquier entorno en función de los recursos de los que se disponga. Por ejemplo, en lugares donde se cuente con material didáctico variado (como bolígrafos, papel, tijeras, etc.) o bien, en entornos donde se cuente con recursos más limitados (p. ej., piedras, palos, hojas, etc.). Los equipos de los países deben considerar la posibilidad de conseguir materiales de apoyo antes de iniciar el programa teniendo en cuenta qué sería lo más apropiado para el rango de edad, los valores y la cultura a la que se dirijan. De ser posible, se debe contar con marcadores o rotuladores, notas adhesivas y papel de rotafolio para cada sesión. Consulte el [Apéndice A25](#) de la Parte 1 y la siguiente lista de materiales utilizados en el programa:

Caja de arte: Material general para actividades relacionadas con el arte, el dibujo libre y la expresión libre.

- Bolígrafos, lápices, rotuladores/marcadores, crayones, pinturas.
- Papel (rollo grande y hojas más pequeñas, blanco y de colores).
- Pegamento y cinta adhesiva.
- Tijeras, reglas, etc.
- Revistas culturalmente apropiadas para los collages.

Bolsa de disfraces: Disfraces y accesorios para juegos de rol y actividades teatrales.

- Ropa culturalmente apropiada.
- Carteles o señales (previamente elaborados) que representen distintos lugares en la comunidad (p. ej., el mercado, la escuela, el espacio donde se reúnen).
- Utería para los juegos de rol.
- Figuras o recortes que representen familias y comunidades, medios de transporte, utensilios y/u objetos domésticos.

Juegos: Juegos culturalmente adecuados para promover la interacción libre entre las participantes y las mentoras facilitadoras. Por ejemplo, implementos deportivos, juegos de mesa, cartas, etc. Se pueden usar en todas las sesiones.

Caja de la naturaleza: Elementos del entorno natural, como palos, piedras, flores, etc., que puedan usarse cuando no se disponga de otros materiales.

Archivador: Archivador, carpeta y/o un lugar seguro donde las adolescentes puedan guardar sus escritos y obras artísticas en caso de que no se sientan cómodas llevándolas a casa.

Otros materiales: ¡Piense de forma creativa! Traiga todos los materiales que estén disponibles o que puedan ser de interés para las adolescentes y útiles para las sesiones. Por ejemplo, instrumentos musicales sencillos, materiales artesanales, cámaras fotográficas, etc.

Características de las sesiones

Cada sesión de aprendizaje viene acompañada de instrucciones detalladas. Estas características también aplican para el plan de estudios para familias de Las Niñas Brillan. Las instrucciones se enumeran en el orden en que deben aplicarse. Por favor, intente seguir las instrucciones tal y como se indica. Si lo prefiere, puede utilizar sus propias palabras para explicar cada punto, en lugar de leer la instrucción directamente. La guía identifica claramente las secciones en las que usted debe decir ciertas cosas a las adolescentes, aquellas en las que se deben formular preguntas abiertas para que las adolescentes dialoguen y aquellas en donde deberá hacerles preguntas.



Decir: Este ícono indica lo que la facilitadora debe decir en voz alta a las adolescentes. Por lo general, la facilitadora lo hará al presentar un tema nuevo, una idea o al proporcionar información o compartir sus experiencias personales. Siempre que lo desee podrá compartir sus experiencias con las adolescentes para ayudarlas a entender mejor los temas. Esto puede ayudar a introducir algún tema y les proporcionará información necesaria para que puedan comprender mejor el contenido de la sesión.



Explicar: Se trata de información detallada que la facilitadora debe proporcionar a las adolescentes y que está relacionada con la instrucción "Decir". Su objetivo es proporcionar ejemplos e información más detallada para garantizar que el mensaje y la información sean claros y que las adolescentes lo entiendan.



Preguntar: Estas son preguntas orientadoras que las facilitadoras harán a las adolescentes para ayudarlas a reflexionar sobre el tema de la sesión. Después de hacer una pregunta, asegúrese de darles suficiente tiempo para responder. En ocasiones, el objetivo de las preguntas es invitarlas a la reflexión y a hablar sobre sus experiencias o sobre cómo se sienten. Las preguntas sirven para determinar qué tanto saben sobre un tema o asunto específico. Si no tiene suficiente tiempo, no es necesario hacerles todas las preguntas.



Hacer: Son las actividades que la facilitadora deberá proponer a las adolescentes. Siga las instrucciones, ya que le permitirán impartir la sesión de forma estructurada. En algunas actividades puede ser necesario que las adolescentes se pongan de pie y se muevan por el espacio, o bien, que hagan un dibujo, actúen o dialoguen en grupos pequeños. ¡El objetivo es que se diviertan con estas actividades!



Nota: Las notas son indicaciones o recomendaciones para la mentora/facilitadora sobre una actividad específica o sobre cómo abordar los desafíos o problemas más frecuentes que puedan surgir durante las actividades.

Las adolescentes como agentes de cambio



C

Este es el icono de "agente de cambio". Se incluye en aquellas sesiones en las que exista una oportunidad de llevar el trabajo o las actividades de las adolescentes a la comunidad a través de otros programas o durante el módulo "Visión de futuro" al final del programa. Si se decide llevar a cabo las actividades para brindar a las adolescentes la oportunidad de ser agentes de cambio, es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **Seguridad:** ¿Llevar a cabo estas actividades por fuera de los grupos del programa y con la comunidad supone algún riesgo para las adolescentes? Siempre se deben evaluar los riesgos previamente para garantizar su seguridad.
- **Consentimiento de cuidadoras y cuidadores:** ¿Las personas a cargo de las adolescentes apoyan su participación en estas actividades externas? Es importante invitar a las cuidadoras y cuidadores a participar en las discusiones relacionadas con estas actividades, así como contar con su apoyo para que ellas puedan participar. Cualquier preocupación o duda que tengan sobre las actividades externas se debe abordar previamente.
- **Consentimiento de las adolescentes:** Deben estar dispuestas a participar en estas actividades externas, así como a liderar su organización. Si manifiestan no sentirse cómodas en algún momento, no se las debe obligar. En ese caso, puede invitarlas a pensar en otras alternativas para abordar estos temas en sus comunidades.

Las emergencias humanitarias ofrecen a las organizaciones una oportunidad única para incluir a las adolescentes en sus esfuerzos de respuesta y para posicionarlas como agentes de cambio en la comunidad. Varias de las actividades del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida se pueden incluir en los esfuerzos del sector, entre las que figuran también:

- **Actividades de sensibilización sobre temas de salud e higiene:** Las adolescentes pueden ayudar a sensibilizar a su comunidad —especialmente a otras adolescentes— sobre temas como la salud y la higiene y ofrecer información clave de gran utilidad para otras chicas sobre temas en los que se sientan cómodas y no supongan un riesgo.
- **Sensibilización sobre los problemas de seguridad del grupo:** Las cuestiones de seguridad que planteen las adolescentes—p. ej., durante las actividades de mapeo de la seguridad—podrán compartirse con los encargados de los campamentos y ser atendidas por ellos y por los comités de coordinación siempre que las adolescentes den su consentimiento. Los problemas de seguridad que supongan riesgos específicos para una adolescente o que involucren agresores específicos se deberán abordar a través la gestión de casos y no a través de este enfoque.

Temas complejos



Este ícono indica los temas que son complejos o delicados. En el plan de estudios este ícono se incluye en aquellas sesiones que abordan temas de este tipo.

Hay temas que pueden ser bastante delicados o tabú para hablarlos, ya sea con las adolescentes, las mujeres o con la comunidad en general. No obstante, suelen ser temas supremamente importantes que pueden ayudar a ofrecer información crucial que puede salvar vidas. Las mentoras/facilitadoras podrían sentirse incómodas dando esta información a las adolescentes, especialmente si son solteras. Asimismo, las adolescentes también podrían sentirse incómodas al recibir la información. También es posible que las personas a cargo de su cuidado —y la comunidad, en general— manifiesten algún tipo de resistencia al abordar estos temas.

Al implementar estas sesiones, es importante recordar que, si bien esta información puede ser delicada, es fundamental que las adolescentes la reciban, por lo que es importante tratar de encontrar la forma más adecuada y segura de ofrecerla cuando sea conveniente. Las mentoras/facilitadoras deben tener en cuenta las siguientes preguntas:

Seguridad

- Esta información, ¿se puede ofrecer en grupo o es mejor hacerlo de forma individual?
- Al tratarse de un tema delicado, ¿debe ser la mentora/facilitadora quien lo aborde o sería mejor remitir a las adolescentes que puedan necesitar esta información a una asistente o trabajadora social?

Comodidad

- Antes de realizar la sesión y abordar el tema, ¿la mentora/facilitadora ha construido una relación de confianza con las adolescentes?
- ¿Ha preparado la sesión previamente y es plenamente consciente de la información que debe proporcionarles?
- ¿Ha tenido en cuenta cómo respondería a las preguntas delicadas que puedan hacer?
- ¿Ha pedido ayuda o apoyo a su supervisora para realizar la sesión?

Relevancia

- Antes de la sesión, ¿la mentora/facilitadora se ha asegurado de que el contenido de la sesión es relevante para el grupo?
- ¿Ha hecho todas las adaptaciones necesarias de acuerdo con el contexto?

Actividades de monitoreo

M

Algunas de las actividades en el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida pueden servir para monitorear el progreso y aprendizaje en cuanto a habilidades y conocimientos en las adolescentes. Este icono indica qué actividades pueden ser útiles para este fin.

Estas actividades se pueden realizar más de una vez durante el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida para hacer seguimiento del progreso a lo largo del tiempo. Los siguientes son ejemplos de actividades que pueden facilitar la recopilación de datos:

- **¿Quién soy yo?:** Puede servir para determinar si ha habido cambios en el entorno social/relacional y en la autoestima. (Consulte el Módulo: Confianza, Sesión: Introducción a Las Niñas Brillan, Actividad: ¿Quién soy yo?; y también el Módulo: Visión de futuro, Sesión: Mi experiencia en Las Niñas Brillan, Actividad: ¿Quién soy yo?).
- **Mapeo y planificación de la seguridad:** Permite evaluar si los riesgos que enfrentan las adolescentes han cambiado. (Consulte el Módulo: Confianza, Sesión: Personas en las que confío, Actividad: Plan de seguridad, y también el Módulo: Seguridad, Sesión: Personas en las que confío, Actividad: Plan de seguridad)

En las *Herramientas de M&E de los Apéndices B de la Parte 1 de Las Niñas Brillan* se ofrecen instrucciones y recomendaciones para la recopilación y análisis de datos a partir de estas actividades..

En la Parte 1 también hay un conjunto de actividades de monitoreo independientes que no están integradas en el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida. En los Apéndices B de la Parte 1 del Paquete de Recursos se ofrecen más orientaciones sobre el uso de las herramientas de monitoreo.



Cómo crear entornos seguros y de apoyo para las adolescentes



- El programa Las Niñas Brillan ha sido diseñado para ser implementado en contextos haya servicios de respuesta a la violencia de género (GV) disponibles. Es importante asegurarse de que las adolescentes conozcan los servicios disponibles a medida que avanzan en el programa. Se debe procurar establecer vínculos, a través del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida, entre las adolescentes y las asistentes o trabajadoras sociales en la medida de lo posible. Por ejemplo, invitándolas a participar en sesiones específicas con las adolescentes en las que se realicen actividades relacionadas con la seguridad. Esto ayudará a las adolescentes a familiarizarse con los servicios de respuesta más indicados.
- Es importante crear un entorno seguro y de apoyo para las adolescentes en donde se promueva el respeto y se les demuestre que sus opiniones son importantes. Ellas se sentirán más seguras en un entorno en el que se sientan valoradas. Por lo tanto, haga un esfuerzo consciente por aprenderse sus nombres; observe cómo interactúa cada una de ellas con el grupo. Durante las sesiones, intente ser cercana y busque la forma de conectar con cada una de ellas. Solo así comprenderán que están en un entorno seguro, respetuoso y amable, especialmente cuando han atravesado situaciones violentas o caóticas.
- Los equipos de país deberán establecer el nivel de atención, capacidad y gestión de casos que su organización en particular podrá asumir. Aunque es fundamental promover la confianza en el programa, los equipos también deben ser conscientes de establecer expectativas que puedan cumplir con relación al alcance del programa. Es muy importante poder cumplir todas las promesas que se hagan a las adolescentes tanto al interior como por fuera del grupo.
- Los equipos de país deberán reconsiderar su decisión de implementar Las Niñas Brillan cuando la disponibilidad de los servicios de respuesta a la violencia de género sea reducida o se dificulte el acceso para las adolescentes que participan en el programa, ya que este ha sido diseñado para ser implementado en lugares donde existan servicios de respuesta a la violencia de género.

Acuerdos de confidencialidad y de grupo

Es muy importante promover la confidencialidad en el grupo. A continuación se ofrece un guion de muestra para explicar a las adolescentes en qué consiste la confidencialidad. Esto ayudará a reducir la posibilidad de que haya revelaciones de casos de violencia de género en el grupo.



Guion sugerido



Decir: Antes de empezar, debemos establecer algunos acuerdos grupales que nos ayudarán a garantizar que este sea un espacio seguro para expresar nuestras opiniones e ideas libremente.



Preguntar: En su opinión, ¿qué acuerdos podemos establecer para asegurarnos de que este sea un espacio seguro para nosotras, en el que podamos sentirnos cómodas? Anote sus propuestas.



Decir: Algunos de los temas que trataremos pueden ser bastante delicados y es posible que de algunas de ustedes quieran compartir sus experiencias personales. Si alguna de ustedes quiere hablar conmigo en privado sobre algún problema que esté atravesando, estoy aquí para escucharlas.

Dado que algunos temas pueden ser especialmente delicados, recuerde que es muy importante no contarle a nadie sobre las experiencias que las adolescentes compartan con usted en el espacio seguro. La razón es que usted no podría saber ni controlar lo que pueda suceder al compartir información de carácter confidencial.

Mentoras y facilitadoras del programa

Creencias y actitudes en materia de género

El Plan de Estudios de Habilidades para la Vida ha sido diseñado para abordar las normas sociales y de género. Por lo tanto, es importante que las mentoras/facilitadoras sean conscientes no solo de sus propias creencias y actitudes, sino también de las que tengan las adolescentes. Durante las actividades, es posible que las participantes respondan a las preguntas reforzando normas perjudiciales y/o estereotipos de género tradicionales. Por lo tanto, es importante que las mentoras/facilitadoras puedan identificar estos casos e invitar a las adolescentes a reflexionar sobre sus respuestas y posturas.

Es importante recordar que, si bien no hay nada malo en que las adolescentes aprecien sus atributos físicos, disfruten de las tareas domésticas tradicionalmente asignadas a su género o quieran casarse y tener hijos, es crucial no reforzar estas ideas y, más importante aún, mostrarles que es válido pensar de otra forma; es decir, por fuera de la "caja del género".

Ejemplos de estereotipos de género que pueden surgir y respuestas sugeridas

- En las actividades en las que se les pregunte qué saben hacer bien, es probable que describan labores o quehaceres tradicionalmente asignados a las adolescentes (p. ej., cocinar, limpiar, cuidar a sus hermanos, etc.). Es importante preguntarles por qué creen que son buenas para esas labores (es probable que sean buenas para eso porque están acostumbradas a tener que hacerlo). Explíqueles que, aunque puedan ser buenas para esos quehaceres, deben pensar en otras cosas en las que sean buenas y que no estén relacionadas con tareas o funciones que generalmente se consideran "cosas de chicas". Si esto les resulta difícil, déles ejemplos, como ser buenas amigas, ser buenas en algún juego, ser buenas en alguna asignatura en la escuela, ser buenas para aprender cosas nuevas, etc.
- En las actividades en las que se les pregunte qué les gusta de sí mismas o qué les gusta de otras chicas en el grupo, es probable que describan atributos físicos (p. ej., lindo cabello, ropa, sonrisa, etc.). Explíqueles que, aunque eso pueda ser cierto, por cada respuesta que den que esté relacionada con la apariencia física tendrán que mencionar algo que no tenga nada que ver con el aspecto físico. Explíqueles que, por lo general, la sociedad le da mucha importancia al físico y a la apariencia de las chicas. Explíqueles que las chicas tienen muchos talentos, que son inteligentes y capaces de hacer muchas cosas. Cuando piensen en lo que les gusta o admiran de sí mismas o de otras chicas, deberían pensar en TODO aquello que las hace únicas y especiales, ya que son mucho más que su apariencia física.
- En las actividades en las que se les pregunte qué les gustaría hacer cuando sean mayores, qué es importante para ellas, cuáles son sus metas o aspiraciones, es probable que sus respuestas refuercen roles de género tradicionales (p. ej., casarse con alguien que cuide de ellas, tener hijos antes de ser demasiado mayores, etc.). Es importante explicarles que, aunque casarse y tener hijos pueda ser una meta o una aspiración, también es importante que piensen en la posibilidad de tener otras metas y aspiraciones además de las que hayan mencionado. Explíqueles que, a veces, se espera que aspiren a ser madres o a casarse y que, aunque pueden hacerlo, también pueden aspirar a otras cosas si así lo desean. Pueden elegir ser madres, esposas Y TAMBIÉN lograr otros objetivos. Ser madres o esposas no significa que no puedan aspirar a otras metas. Hay muchas mujeres que son madres o esposas y también tienen éxito en otras áreas de sus vidas, por ejemplo, en el trabajo, en un hobby que les apasiona, haciendo algo por su comunidad, siendo modelos a seguir, ayudando a los demás, etc. Pídales que piensen en otras cosas que les gustaría lograr o hacer y que no tengan que ver exclusivamente con criar a sus hijos o casarse, pero sin menospreciar a aquellas chicas que solo expresen su deseo de ser madres.

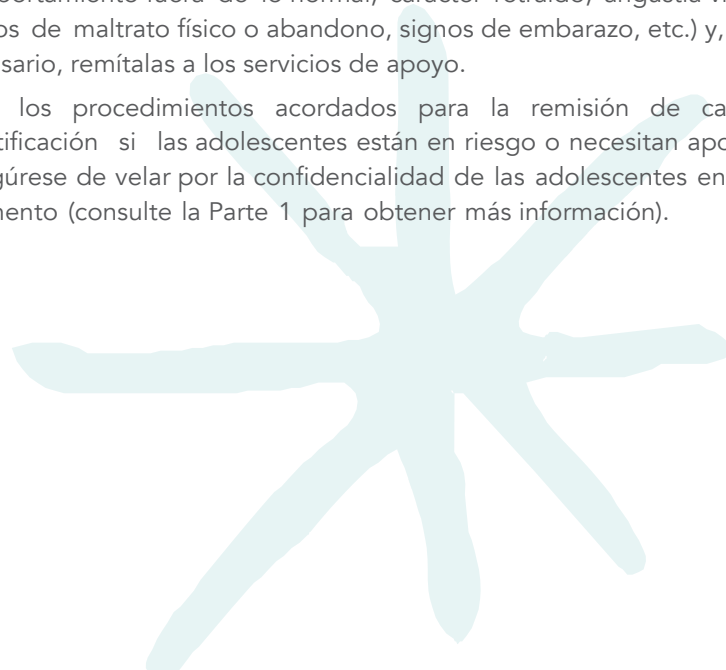
- En las actividades que hagan referencia a la violencia que sufren las adolescentes, algunas participantes podrían responder responsabilizando a las chicas por los hechos, diciendo que merecen ser castigadas o maltratadas por comportarse de determinada manera. También podrían decir que está bien que un esposo castigue a su esposa. En estos casos, es importante explicarles que cuando una chica sufre violencia, nunca es culpa suya y que, muchas veces, la gente las culpa de lo que les ocurre con el fin de controlar su comportamiento, en lugar de centrarse en quienes tienen la culpa (quienes son violentos). Las personas violentas son quienes deben controlar su comportamiento, ya que hay otras formas de expresarse sin recurrir a la violencia. Si una pareja tiene un desacuerdo, pueden dialogar y encontrar juntos una solución. Las niñas, adolescentes y mujeres deben ser tratadas igual que los niños, los adolescentes y los hombres. Si hay igualdad, no hay necesidad de "castigar" a nadie ni de ser violentos bajo ningún motivo.
- En las actividades en las que se ofrezca información relacionada con la salud sexual y reproductiva, es posible que algunas expresen que no es adecuado que ciertas chicas reciban esta información (p. ej., las que no están casadas). Es importante explicarles que todas tienen derecho a recibir esta información, ya que puede serles útil ahora o en el futuro. A muchas chicas se les impide recibir información, lo que puede poner sus vidas en peligro e impedirles tomar decisiones adecuadas con relación a su cuerpo.



Consejos para mentoras y facilitadoras del programa

A continuación, se ofrecen algunos consejos para facilitar las sesiones del programa:

- Prepárese con antelación. Las sesiones son fáciles de facilitar, pero algunas requieren planificación. Asegúrese de leer y familiarizarse con cada sesión en los días previos, y prepare los materiales necesarios.
- Vaya a la sesión preparada y con los suministros y materiales necesarios.
- El grupo pertenece a las adolescentes. Recuerde que todas son líderes y participantes. No olvide recordarles esto con frecuencia. Trátelas a todas por igual y hágalas sentirse incluidas.
- Asegúrese de que el espacio sea seguro y exclusivo para ellas durante las sesiones. No se debe permitir la presencia de otras adolescentes que no estén en el programa, de niños o de adultos en el espacio durante la sesión. Tenga un plan por si las chicas traen a otros niños/as, ya sean sus hermanos/as o sus propios/as hijos/as.
- Involucre a las adolescentes en los debates de cada sesión. No les dé cátedra como si fuera una clase. Recuerde que este no es un programa académico, sino que su objetivo es empoderar a las adolescentes para que tomen decisiones sobre su crecimiento y desarrollo.
- Muestre su apoyo e interés en todas las chicas, tanto las que participen y hablen mucho, como las más tímidas o calladas. Motívelas a participar en las sesiones por igual.
- Nunca obligue a las adolescentes a hablar o a compartir experiencias si no quieren hacerlo. Siempre debe "invitar", no "exigir" ni hacerlas sentir incómodas o bajo presión.
- Reconozca el contexto de cada uno y los desafíos que enfrentan y traen consigo al grupo.
- Si alguna chica manifiesta cualquier tipo de abuso, tómese en serio y créale. Siga los procedimientos del equipo para conectar a la adolescente con los servicios de apoyo necesarios y ayudarla con un plan de seguridad.
- Recuerde que el papel de la mentora/facilitadora es orientar a las adolescentes sobre su vida teniendo en cuenta la edad y contexto, además de fortalecer sus capacidades para que puedan empoderarse y transformar sus vidas.
- Propicie un entorno participativo. Promueva un ambiente relajado teniendo en cuenta cómo organiza los asientos (p. ej., en círculo) para que las participantes puedan verse entre sí.
- ¡DIVIÉRTASE! Las sesiones deben ser interesantes para las adolescentes, y es importante que disfruten de las sesiones. ¡No tema pasarla bien durante las sesiones!
- Obsérvelas con atención e identifique señales de advertencia que indiquen que puedan estar en riesgo de sufrir violencia (p. ej., cualquier comportamiento fuera de lo normal, carácter retraído, angustia visible, signos de maltrato físico o abandono, signos de embarazo, etc.) y, si es necesario, remítalas a los servicios de apoyo.
- Siga los procedimientos acordados para la remisión de casos y notificación si las adolescentes están en riesgo o necesitan apoyo. Asegúrese de velar por la confidencialidad de las adolescentes en todo momento (consulte la Parte 1 para obtener más información).



¿Cómo abordar temas complejos o delicados?

El Plan de Estudios de Habilidades para la Vida incluye muchas sesiones que abordan temas complejos, especialmente en los módulos de Confianza, Salud e higiene y Seguridad. Por lo tanto, es fundamental que las mentoras/facilitadoras estén capacitadas para abordar los desafíos e inconvenientes que puedan surgir. Al principio de cada componente se ofrecen consejos a las mentoras/facilitadoras relacionados con cada componente específico. A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones y sugerencias con relación al lenguaje que se debe emplear al facilitar el plan de estudios.

Recomendación	Razonamiento	No hacer X	Hacer ✓
No haga preguntas directas a las adolescentes sobre temas delicados.	Esto podría hacerlas sentir bajo presión, por lo que no estarían dispuestas a compartir sus experiencias personales por temor a ser juzgadas por otras chicas del grupo.	"¿Qué preferirías tú?" "¿Qué harías tú?"	"¿Qué preferiría una chica?" "¿Qué haría una chica generalmente?"
Utilice ejemplos cuando tenga que explicar conceptos difíciles. Plantee una situación específica, simule un personaje o reformule la idea.	Dar ejemplos concretos puede ayudarlas a comprender el tema que se está tratando, sobre todo si pueden relacionarlos con sus experiencias o si las ayudan a familiarizarse con estas ideas.	"¿Qué metas quisieras alcanzar en el futuro?"	"Laura tiene 14 años. Sueña haber terminado la escuela y ser profesora cuando tenga 21. Se esfuerza mucho en sus estudios para lograrlo". "La meta de Laura es ser profesora".
Utilice un lenguaje claro y sencillo.	Aunque las adolescentes son perfectamente capaces de comprender conceptos nuevos, usar un lenguaje muy técnico podría intimidarlas. Por lo tanto, conviene explicarles las cosas de forma sencilla y fácil de entender.	"La gestión de casos es un servicio que se ofrece a las mujeres y adolescentes que sufren violencia de género".	"A las mujeres y a las chicas a veces les ocurren cosas que pueden hacerlas sentir muy incómodas. Si esto les ocurre, siempre hay una persona con la que pueden hablar".
Aclare que no hay respuestas correctas o incorrectas.	Es importante asegurarse de que se sientan cómodas y sin temor a ser juzgadas por sus comentarios u opiniones.	"Si las chicas comentan algo erróneo o perjudicial, no diga: "¡Eso está mal!" o 'Lo que has dicho es incorrecto'".	En vez de descalificarlas o juzgarlas por sus comentarios, podemos decir: "Vamos a pensar en los pros y los contras que se nos ocurren a partir de esto".

Estrategias para promover el interés y aprendizaje en las adolescentes

Para llegar a las adolescentes, la información que se les proporcione debe tener sentido para ellas y poder relacionarse con sus experiencias. El sentido del mensaje y las emociones son elementos cruciales para captar la atención del cerebro y facilitar el aprendizaje. Las experiencias tangibles son las que permiten que el cerebro establezca las conexiones más sólidas. Sin experiencias específicas o concretas, el aprendizaje simbólico y abstracto carece de sentido. Dado que el pensamiento abstracto no se desarrolla plenamente sino hasta la adolescencia tardía (alrededor de los 18 años), los modelos de aprendizaje más eficaces son aquellos que ofrecen la oportunidad de vivir experiencias concretas. Dado que este principio se aplica en general tanto a las adolescentes más jóvenes como a las mayores, los equipos de país podrían percibir la necesidad de incluir más actividades que permitan a las adolescentes de menor edad vivir experiencias concretas a partir del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida. Aunque estos principios y técnicas se emplean en todas las actividades del programa, los equipos de país pueden hacer adaptaciones si consideran que las adolescentes necesitan más actividades que promuevan este tipo de experiencias.

Añadir emoción

Consideraciones clave

- El cerebro adolescente aún no ha desarrollado plenamente su capacidad para el pensamiento crítico. En las/os adolescentes, el razonamiento suele suceder a partir de la memoria emocional del cerebro.
- Las emociones también pueden dificultar el aprendizaje. Si una adolescente se siente amenazada, no aprenderá. Por ejemplo, pedirles que respondan a una pregunta o que lean en voz alta puede hacer que se sientan frente a una situación desafiante y, por tanto, tener dificultades para aprender.

Consejos/Técnicas

- **Contar historias o relatos** facilita las conexiones emocionales. Además, suelen llamar su atención con mayor facilidad y hacer que se impliquen más en el tema. Los relatos que se cuenten deben ser acordes con su edad y el contexto.
- **Hacer una pausa** después de formular una pregunta les da tiempo para procesar y conectar la información.
- El **trabajo en parejas o grupos** facilita el debate entre adolescentes, ya que responder y dialogar en grupo les ayuda a sentirse más cómodas/os. En consecuencia, gracias a ese intercambio entre pares sus respuestas pueden ser más elaboradas.
- **Un entorno seguro** en el que se establezcan acuerdos grupales y se les permita participar activamente sin temor a ser juzgadas/os fomentará su interés, compromiso y aprendizaje.

Practicar/Ensayar

Consideraciones clave

- Es importante verificar su comprensión con frecuencia para garantizar que estén aprendiendo.
- Practicar y ensayar son dos técnicas que facilitan el aprendizaje a largo plazo.

Consejos/Técnicas

- Los **juegos de rol** permiten a las adolescentes poner en práctica lo que han aprendido. Además, les ofrecen la oportunidad de practicar habilidades y técnicas en un entorno seguro.
- **Contar historias** les permite poner en sus propias palabras lo que han aprendido y les da la oportunidad de relacionar esa información en distintos escenarios y situaciones, lo que favorece el pensamiento abstracto.
- Las **preguntas aclaratorias** ayudan a las facilitadoras a comprobar que la información compartida sea clara para las adolescentes. Esto puede hacerse simplemente preguntando al grupo qué preguntas tienen, pidiéndoles que trabajen en grupo o en pareja y respondan a una pregunta específica relacionada con la información que se ha proporcionado o proponiendo juegos que le permitan medir el nivel de comprensión del grupo.

Aprendizaje visual

Consideraciones clave

- Las personas asimilan más información de forma visual que a través de cualquier otro sentido.
- Las personas tienen una capacidad enorme para almacenar imágenes en la memoria a largo plazo.

Consejos/Técnicas

- **Utilice** imágenes y animaciones siempre que sea posible. Esto es especialmente útil al tratar de explicar información compleja (por ejemplo, en la sección de salud sexual y reproductiva).
- **Los videos** son una forma excelente y muy atractiva de presentar información. Pueden utilizarse como punto de partida para introducir conceptos complejos o delicados, ya que permiten abordar los temas con más detalle.
- Los **ejercicios de imaginación/visualización** pueden ayudar a las adolescentes a conectar con la información a nivel íntimo, lo que les ayuda a conectar con sus emociones y relacionarlas con la información recibida.
- Los **juegos de rol** permiten a las adolescentes representar visualmente un tema o situación a través de la actuación.

Esquema de la estructura de la sesión



Este icono indica las sesiones para las adolescentes más jóvenes.



Este icono indica las sesiones para las adolescentes mayores.



Este icono indica las sesiones adecuadas para todos los grupos de edad.

Edad	Estructura de la sesión
10 - 14 años	• Las sesiones no deben durar más de una hora (o una hora y 30 minutos con descansos). • Proporcione suficiente tiempo para los juegos y descansos para que las adolescentes no se inquieten ni se aburran. • La información se debe presentar mediante juegos y actividades lúdicas e interactivas. • No intente abarcar demasiadas actividades o temas en una sola sesión. • Los planes de las sesiones deben ser breves, con tiempo para responder a las preguntas, aclarar las instrucciones y poner en práctica las habilidades aprendidas varias veces. • Al final de la sesión haga un repaso para ver si han comprendido y si recuerdan los puntos clave. • Las chicas de esta edad suelen enfocarse más en las consecuencias inmediatas. Por lo tanto, es necesario adaptar las actividades enfocadas en los planes a largo plazo y centrarse más en los objetivos o metas a corto plazo. • Las chicas de esta edad responden mejor al reconocimiento de sus pares y a la recompensa, pero se sienten menos motivadas ante el castigo o la consecuencia. Piense en incentivar positivamente su participación en las sesiones.

15 - 19 años	• Las sesiones pueden durar de una hora y 30 minutos a dos horas con descansos. Las pausas pueden ser más cortas y menos frecuentes que con el grupo de chicas más jóvenes. • Se pueden incluir actividades más largas y complejas. • Comprender los conceptos y habilidades puede llevar menos tiempo que en el caso de las chicas de menor edad. • La capacidad de aprendizaje debe ser más avanzada en este grupo, aunque hay que tener en cuenta a las chicas que hayan tenido que interrumpir su formación escolar. • Se pueden incluir actividades de reflexión escrita, diarios o cuadernos ilustrados personalizados, en función del nivel de alfabetización e interés de las chicas. • Las chicas de más edad suelen mostrar mayor interés y tener mayor capacidad para participar en actividades centradas en el debate. • Las metodologías que se elijan deben adaptarse a los talentos y deseos de las chicas. • Las chicas mayores pueden sentirse más intimidadas o incómodas ante la idea de parecer tontas, de llamar la atención o destacarse frente a las demás. • Se deben incluir juegos y actividades que las chicas sugieran. • Se debe hacer un repaso al final para tener claro qué puntos clave se llevan las chicas de la sesión.
--------------	--

Compromiso y participación positivas

A continuación se ofrecen algunas recomendaciones para comprometer y motivar a las adolescentes, promover la seguridad y establecer relaciones de confianza antes, durante y después de las sesiones del programa.

	Antes	Durante	Después
Seguridad	• Crear un espacio donde las adolescentes se sientan cómodas y seguras para expresarse.	• Estar atenta a los cambios de comportamiento provocados por el contenido de una sesión específica y hacer seguimiento con las adolescentes.	• Dedicar tiempo después de la sesión para estar disponible para las adolescentes en caso de que necesiten hablar sobre alguna cuestión relacionada con su seguridad.
Adolescentes con problemas de salud mental/psicológica.	• Disponer de las habilidades y técnicas necesarias para intervenir adecuadamente en caso de crisis y conocer los procesos de respuesta y remisión a servicios relacionados con la salud mental y psicológica.	• No obligarlas a participar o a asumir roles o funciones en las que no se sientan cómodas. • Permitir que ellas decidan cómo quieren participar y dejar que lo hagan a su propio ritmo. • Utilizar técnicas disciplinarias positivas (p. ej., hablar con seguridad y guiar de forma decidida, explicar por qué una conducta es incorrecta y describir cuál es la conducta deseada, remitirse a los acuerdos del grupo y dejar claras las consecuencias de antemano).	• Permanecer en contacto con la supervisora e informarle si se siente incómoda o tiene algún problema para abordar algún asunto que surja en el grupo. • Tenga en cuenta que el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida puede no ser apropiado para todas las adolescentes. Si es necesario, remita a las adolescentes a otros servicios.
Etapas de desarrollo y capacidad de compromiso	• Comprender y estar al tanto de las etapas de desarrollo en las adolescentes. • Disponer de las habilidades y técnicas necesarias para fomentar la participación y la creatividad.	• Adaptar las actividades a las necesidades de las adolescentes. P. ej., incluir más juegos en el caso de las chicas más jóvenes o recurrir a los relatos o historias para aclarar ciertos conceptos. • Dar tiempo y espacio a las chicas de mayor edad para trabajar en grupo y debatir. • Asignar funciones a las chicas más	• Analizar los aciertos y dificultades que surjan y mantener informada/o a su supervisor/a. • Adaptar los enfoques y técnicas para futuras sesiones, documentar esos ajustes y compartirlos con su supervisor/a para garantizar que los cambios se apliquen a futuros ciclos del programa.

		tímidas dentro del grupo para que se sientan realmente incluidas.	
Dar a las adolescentes la oportunidad de expresar sus opiniones.	Involucrar a las adolescentes al decidir qué sesiones quieren incluir en el Plan de Estudios de Habilidades para la Vida.	- Incluir mecanismos de retroalimentación en las sesiones. - Crear un espacio en el que las adolescentes se sientan cómodas dando su opinión sin ser juzgadas. - Cuando se alejen del tema en cuestión, darles espacio para hablar sobre los puntos que vayan surgiendo. Podría tratarse de asuntos que deban ser abordados y que no hagan parte del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida. - El objetivo de las sesiones es permitir que las adolescentes se expresen y hablen de las cosas que son importantes para ellas. Hay que darles espacio para hacerlo.	- Invitar a las adolescentes a ofrecerse como voluntarias para dar su opinión sobre su experiencia al personal encargado de planear futuros ciclos del programa. - Animar a las adolescentes a sugerir nuevas actividades y a identificar los retos y llamar la atención sobre los problemas de seguridad que enfrentan.

Gestión de crisis durante las sesiones

Durante las sesiones pueden presentarse situaciones delicadas y complejas que deben ser manejadas con cuidado. Las mentoras/facilitadoras deben asegurarse de no causar más daño a las adolescentes cuando esto ocurra. Algunas de las situaciones que pueden presentarse pueden ser que las adolescentes adopten mecanismos de afrontamiento perjudiciales (p. ej., conductas autolesivas, abuso de sustancias, pensamientos suicidas), que rechacen la información debido a su naturaleza (especialmente durante las sesiones de SSR) y que compartan casos personales de violencia de género. Las mentoras/facilitadoras deben estar preparadas para responder adecuadamente a estas situaciones.

Puntos clave a tener en cuenta durante las sesiones:

- Establezca acuerdos grupales desde el inicio del programa e invite a las adolescentes a recordar esos acuerdos al comienzo de cada sesión.
- Reconozca y responda adecuadamente al malestar o incomodidad de las adolescentes.
- Evite sermonear o predicar.
- Ofrezca información precisa y puntual.
- Absténgase de dar opiniones personales.

Si durante una sesión se presenta alguna situación:

- Es importante abordar los problemas a medida que surjan y no ignorarlos (aunque el tema sea difícil).
- No le diga a una chica que está "equivocada". No hay respuestas correctas o incorrectas. En su lugar, pregúntele cuáles son los puntos a favor o beneficios y los puntos en contra o desventajas ante la sugerencia o comentario de la participante.
- Hable con el grupo sobre la importancia de la privacidad.
- Si una adolescente está angustiada, consulte las recomendaciones "*Cómo afrontar una crisis inmediata*" en la página 111 del capítulo 7 de la Parte 1.

Después de la sesión:

- Haga seguimiento con las adolescentes (en grupo o individualmente, según el tema) para comprobar que se sienten cómodas y para determinar si hay que tomar alguna medida.
- Pida apoyo a su supervisor/a si necesita ayuda para responder a una situación específica.

Sesiones del módulo: Salud e higiene

Antes de la sesión:

- **Construya un ambiente de confianza:** Generar confianza antes de estas sesiones es crucial.
- **Planee la sesión con antelación:** ¿Qué espera lograr durante la sesión? ¿Cuenta con la seguridad y confianza para presentar el tema?
- **Establezca límites:** Es posible que sienta vergüenza al responder a ciertas preguntas que las adolescentes planteen. Sea honesta y si no puede responder a sus preguntas en el momento, dígaselo. Sin embargo, asegúrese de hacerlo, incluso si es necesario traer a un miembro del personal o a una asistente social para que las responda.
- **Pida consejo:** Hable con su supervisor/a para que le aconseje cómo abordar temas delicados. Pida ayuda cuando la necesite. Al pedir orientaciones, recuerde respetar la privacidad de las adolescentes y abstenerse de compartir información confidencial con terceros.
- **Tenga en cuenta el lenguaje:** Piense en cómo hablar a las adolescentes sobre temas delicados, como "sexo", "vagina" y "embarazo".

Durante la sesión:

- Esté preparada para lidiar con la timidez.
- Recuerde los acuerdos del grupo y la confidencialidad a las adolescentes.
- Antes de dar información, primero indague con las adolescentes qué tanto conocen el tema, ya que podrían ser capaces de explicarlo a sus compañeras mucho mejor). Proporciónelas información precisa y objetiva.
- Pregúntelas, en cada etapa, si están dispuestas a continuar con el siguiente tema, y no prosiga hasta obtener su consentimiento.
- Si no sabe cómo responder a algo, sea sincera. Intente encontrar la respuesta para la siguiente sesión.
- No presione a las adolescentes para que respondan a preguntas con las que no se sientan cómodas.
- No les haga preguntas directas relacionadas con sus experiencias personales. Si deciden compartir sus experiencias de forma voluntaria, agrádezcuelas por hacerlo.

Al final de la sesión:

- Pregúntelas si algo no ha quedado claro.
- Deles la oportunidad de dar su opinión y hacer sugerencias de forma anónima (p. ej., pídale que escriban su opinión de forma anónima si no se sienten cómodas hablando sobre ciertos temas).
- Recuérdeles la confidencialidad y los acuerdos del grupo.



Nota:

Es importante que los equipos a cargo del programa se aseguren de que las mentoras y facilitadoras se sientan cómodas para expresar sus inquietudes. Cuando ciertos temas les resulten incómodos debido a sus creencias personales, valores, etc., deben poder manifestar sus reservas. La información que se brinde a las adolescentes debe ser objetiva e imparcial, y se debe brindar de manera respetuosa, adecuada y sin prejuicios. Si una mentora o facilitadora no puede cumplir con esta tarea, los equipos de país deben ser informados y contemplar otras alternativas (por ejemplo, recurrir a una profesional de la salud, a una co-facilitadora con experiencia en el tema, etc.) para esas sesiones específicas.

Sesiones del módulo: Seguridad

Durante las sesiones, preste atención a lo siguiente:

- Si las adolescentes se comportan fuera de lo normal.
- Si las adolescentes se retiran.
- Si las adolescentes intentan llamar la atención.
- Si mencionan algo relacionado con los problemas que enfrentan.
- Si hay adolescentes a punto de casarse o recién casadas.
- Si el contenido de la sesión o actividad desencadena un cambio en su comportamiento.

Consejos para las sesiones de seguridad:

- Piense en cómo explicar y abordar términos complejos como "violación", "explotación" y "acoso". Monitoree la sesión a medida que avanza. Si las adolescentes no se sienten cómodas, no las obligue a responder a preguntas específicas. Intente volver a las preguntas más tarde o plantearlas de otra manera. Trate de mantenerse al tanto sobre los problemas de seguridad que las adolescentes experimentan en la comunidad. Si es posible, intente contar con la presencia de un(a) asistente social en algunas o en todas las sesiones del Módulo: Seguridad.

Cómo responder a los reportes de violencia de género en el grupo:

- Durante las sesiones las adolescentes podrían revelar experiencias personales relacionadas con la violencia de género. Las mentoras/facilitadoras deben disponer de las habilidades necesarias para responder apropiadamente ante estas situaciones, aunque no sean trabajadoras sociales y, por lo tanto, no tengan que hacerse cargo de los casos de violencia de género. No obstante, su función es poder garantizar que la situación sea abordada de forma que no cause más daño o que genere estigma hacia la adolescente que ha compartido la experiencia.

Las mentoras/facilitadoras deben hacer lo siguiente:

- Agradecer a la adolescente por compartir su experiencia empleando frases sanadoras si es relevante. Por ejemplo, "Me alegro de que me lo hayas contado", "Eres muy valiente por compartir esto", "Lo que ocurrió no es culpa tuya".
- Recordar a las participantes que están en un espacio seguro.
- Ir de lo específico a lo general. Por ejemplo, si una adolescente dice que su madre la golpea, usted puede decir: "Algunas adolescentes pueden sufrir violencia en el hogar". Y proseguir: "Las chicas con problemas similares siempre pueden hablar con una asistente social. Si alguien quisiera obtener más información, puede acercarse a mí después de la sesión".
- No ignore lo que la chica comparta ni cambie bruscamente el tema de conversación. Hable con ella al final de la sesión de forma discreta.

Después de la sesión:

- Al final de cada sesión, dedique un tiempo para que las adolescentes puedan acercarse a usted de forma individual.
- Muéstrese disponible y abierta al debate (y demuéstrelo a través de su lenguaje corporal y expresiones faciales).
- Esté preparada de antemano para hacer frente a cualquier problema que pueda surgir.
- Jamás le pida a una adolescente que vuelva a contar su experiencia con la violencia.
- Hágale saber que hay personas disponibles para hablar con ella.
- Si está de acuerdo, facilite el proceso de remisión presentándola a la asistente social.

Cómo responder ante una crisis



Puede haber momentos en los que no sea posible manejar la situación a nivel grupal. Por lo tanto, las mentoras/facilitadoras podrían tener que responder de forma inmediata ante las crisis que surjan.

Esto incluye situaciones en las que:

- Una chica esté visiblemente muy angustiada,
- Una chica manifieste o comparta alguna experiencia que requiera seguimiento inmediato.
- Se produzca un incidente que perturbe la estabilidad del grupo.

En estos casos, las mentoras/facilitadoras deben:

- Pedirle a una o a dos adolescentes del grupo que lideren una actividad o un juego mientras se ocupa de la situación (fuera del espacio de reunión).
- Si la mentora/facilitadora está sola, debe tratar de identificar a algún miembro del personal, facilitador(a) o mentora que pueda intervenir y continuar trabajando con el grupo hasta que se resuelva la situación.
- Si hay dos mentoras/facilitadoras a cargo de la sesión, una de ellas puede permanecer con el grupo mientras la otra se ocupa de la situación.
- Al volver al grupo, verifique que las adolescentes estén bien y pregúnteles si tienen alguna pregunta sobre el incidente.
- Informe a su supervisor(a) y determinen qué seguimiento debe hacerse a la situación.

Si requiere más información sobre cómo responder a las adolescentes que han sufrido violencia, consulte el *Capítulo 8 de la Parte 1 del paquete de recursos* (Revelaciones de violencia y remisión de casos).

Juegos y actividades para romper el hielo

Es recomendable el uso de juegos, dinámicas y otras actividades para romper el hielo a lo largo del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida. Los juegos y dinámicas que se presentan a continuación pueden servir para poner en práctica habilidades y conceptos que se enseñan en el programa, así como para dinamizar las sesiones, hacer que las adolescentes se concentren, promover la seguridad, hacer que sientan más cómodas y darles la oportunidad de divertirse. Estas actividades son algunos ejemplos que las mentoras/facilitadoras pueden incluir durante las sesiones según corresponda. También pueden adaptarse para ser usadas con las personas a cargo del cuidado de las adolescentes con el propósito de que puedan tener una idea las actividades que se llevan a cabo con las adolescentes en sus grupos.



Juego de nombres: Forme un círculo con todas de pie. La primera dice su nombre y hace un movimiento o gesto para identificarse. La siguiente repite el nombre y el gesto de la anterior, y luego, dice su propio nombre y añade su propio gesto o movimiento. La siguiente repite el nombre y los gestos de las anteriores, y luego, añade los suyos. Repita esta operación hasta que todas en el círculo se hayan presentado. Este juego ayuda a las adolescentes a conocerse y a aprenderse los nombres de todas.

La ola: Forme una línea recta con las adolescentes de pie, una detrás de la otra. La primera en la línea comienza haciendo un movimiento con los brazos; el resto de chicas repiten este movimiento una después de la otra para hacer una ola. Compruebe qué tan rápido pueden hacerlo. La primera en la línea puede cambiar el movimiento y el patrón de la ola.

Sentada grupal: El grupo comienza de pie en un círculo, hombro con hombro. A continuación, todas se giran hacia la derecha y ponen sus manos sobre los hombros de la chica que tengan delante. El grupo se tiene que poner de acuerdo para comunicarse. A la cuenta de 1-2-3, indíqueles a todas que deben sentarse sobre las rodillas/regazo de la chica que tengan detrás. Si lo hacen demasiado rápido, todas se caerán. Una vez lo hayan logrado, el grupo puede intentar caminar en esta posición. Esta es una actividad dinámica que fortalece el sentido de logro y que hará que el grupo se sienta feliz de haber logrado hacerlo.

Nudo humano: El grupo comienza de pie en un círculo, hombro a hombro, y poniendo ambas manos en el centro. Cuando la líder diga "vamos", todas deben agarrar las manos de otras chicas, teniendo en cuenta que no pueden

agarrar ambas manos de la misma chica o ni tampoco las manos de la chica que tengan al lado. Una vez que todas estén conectadas, el objetivo es desenredar el nudo sin soltarse de las manos, salvo en los giros permitidos, siempre y cuando las manos de las chicas sigan en contacto.

El teléfono roto: Todo el mundo se pone en fila. La persona que está al principio de la fila susurra un mensaje al oído de la siguiente persona, y así sucesivamente, hasta que la última persona oiga el susurro de la persona que tiene delante. Entonces, la última persona debe decir lo que escuchó a todo el grupo y comprobar si es lo mismo que dijo la primera persona al inicio. La mayoría de las veces, el mensaje ya no es el mismo.

Fiesta de las frutas: Pídale a las adolescentes que formen grupos según su fruta favorita o divídalas en grupos y pida a cada grupo que escoja una fruta. Pida a cada grupo que prepare una pequeña canción (dos o tres palabras, y/o voces y efectos sonoros) y un baile (un patrón de movimiento rítmico) para su grupo. Haga de "presentadora" y llame a cada grupo a presentar su tema y baile. A continuación, empiece a mezclarlos. Por ejemplo, llame a los mangos y a las bananas para que se presenten simultáneamente. De vez en cuando, grite "¡carnaval de frutas!", momento en el que todos los grupos deberán actuar juntos. Pruebe distintas combinaciones. ¡Sea creativa!

Juego de los animales: Reparta papelitos a cada miembro del grupo. Escriba el nombre de un animal en cada hoja (escoja máximo tres o cuatro animales en total, dependiendo del tamaño del grupo). Reparta los papelitos al azar. Después de contar hasta tres, cada persona debe hacer el sonido del animal en su papel y encontrar a los demás miembros de su grupo de animales. El grupo que se reúna más rápido, gana.

María dice: La mentora/facilitadora le pide a las adolescentes que se coloquen en círculo y escuchen atentamente las instrucciones. Cuando la mentora/facilitadora diga, por ejemplo "María dice que se arrodillen, o que pongan las manos en su espalda" etc., las adolescentes deberán hacer lo que dice María. Pero si la mentora/facilitadora dice: "Pongan las manos sobre su cabeza", las adolescentes no deben hacerlo porque María no dijo eso. Si alguna chica se mueve antes de que la mentora/facilitadora haya dicho "María dice...", queda por fuera. El juego continúa hasta que haya una ganadora.

Cómo te sientes hoy: El grupo comienza de pie en un círculo. Cada adolescente se turnará para actuar cómo se siente hoy. Por ejemplo, si se sienten cansadas, pueden bostezar. Si están emocionadas, pueden saltar. Si están contentas, pueden reírse a carcajadas. La única regla es que no se pueden usar palabras para decir cómo se sienten. La mentora/facilitadora puede empezar primero para mostrarles cómo funciona el juego.

Alba y Ana: Divida a las adolescentes en dos grupos y pídale que se pongan en fila frente a frente. Asigne al primer grupo el nombre "Alba" y al segundo "Ana". Cuénteles una historia donde diga los nombres "Alba" y "Ana" con mucha frecuencia. El primer grupo deberá agachar la cabeza cada

vez que se diga "Alba" y el segundo grupo deberá agachar la cabeza cada vez que diga "Ana". Piense en una historia en la que tenga que decir los nombres "Alba" y "Ana" tantas veces como sea posible. Por supuesto, ¡no tiene que tener sentido! Intente confundir a las adolescentes mientras cuenta la historia (diciendo Alba y Ana muy rápido, repitiendo los nombres muchas veces), ya que esto hará que el juego sea más divertido.

Nota: Si trabaja con un grupo con un idioma o dialecto local, utilice dos nombres o palabras que empiecen por la misma letra, para confundir a las adolescentes.

Intercambio de ropa: Pida a las participantes que se pongan de pie en un círculo. Una chica se ofrecerá como voluntaria y se ubicará en el centro del círculo. La chica del centro dirá un color o accesorio. Por ejemplo, "Si llevas puesto algo azul.." o "Si llevas una falda...". Entonces, las que coincidan con esa descripción tratarán rápidamente de intercambiar su lugar con otra chica que coincida con esa descripción. La chica que esté en el centro también debe participar e intentar hacerse con un espacio para que otra chica tenga que pasar al centro. Si lo logra, la chica que pase al centro tendrá que hacer ahora lo mismo y decir: "Si tiene una pulsera..." o "Si llevas puesto algo verde...".

Intercambio de caras: Pida a las participantes que se pongan de pie en un círculo. Una de ellas empezará. Hará una mueca o un gesto a la chica que esté a su derecha. Esta última le hará la misma mueca o gesto a la primera chica. A continuación, volteará a mirar a quien tenga a su derecha y le hará una mueca/gesto diferente. Esa chica repetirá la mueca o gesto a la segunda chica, y luego, mirará a quien a su vez tenga a la derecha y le hará una mueca o gesto distinto. El juego debe continuar hasta que todas hayan hecho una mueca o gesto. **Nota:** Puede repetir el juego dos o más veces, hasta que las chicas logren hacerlo cada vez mejor y más rápido.

Quién es la líder: Pida a las participantes que se pongan de pie en un círculo. Explique que le pedirá a una voluntaria que salga del salón, y luego, elegirán a una chica como líder. La líder hará una serie de movimientos (p. ej., aplaudir, saltar, bailar, etc. que el resto del grupo deberá copiar. Cuando la voluntaria vuelva a entrar en el salón, se situará en el centro del círculo y tendrá que intentar adivinar quién está dirigiéndolas (es decir, quién es la líder).

El grupo tratará de no mirar a la líder, para hacer que sea más difícil para la voluntaria adivinar quién es. La líder debe hacer nuevos movimientos con frecuencia para despistar a la voluntaria y no ser descubierta. Cuando la voluntaria adivine correctamente quién es la líder del grupo, se unirá al círculo. Entonces, una nueva voluntaria se ofrecerá a salir del salón para continuar con la misma dinámica: cuando esté afuera, el grupo podrá elegir a una nueva líder.

Tráeme pan: Pida a las participantes que se pongan de pie en un círculo. Una de ellas comenzará diciendo a su vecina a la derecha: "¿Tienes pan?". La vecina responderá diciendo: "¿Qué dijiste?". La chica le responderá diciendo: "Tráeme pan". Entonces la chica que respondió a la pregunta debe iniciar una conversación con quien tenga a su derecha. Todas deberán hacer lo mismo, en orden, ya sea en voz alta, susurrando, gritando, haciendo una voz graciosa, o como se les ocurre decirlo para hacer el juego más entretenido.

Confianza



Objetivo

Comprender los conceptos de confianza, seguridad, cómo planificar la seguridad y vincular a las adolescentes con servicios de asistencia y apoyo.

Sesiones del módulo

- Introducción a Las Niñas Brillan
- Nuestro espacio seguro
- Comunicar sin palabras
- Personas en las que confío
- Mi mapa de seguridad
- Nuestros servicios de apoyo
- ¿Qué hace a una chica ser una chica?
- ¿Qué es el poder?

Conceptos relacionados

- Confianza en el grupo
- Definiciones de "seguridad" y de "mentora/facilitadora"
- Comportamiento de alguien que se siente seguro y alguien que no
- Mapa de riesgos

Habilidades relacionadas

- Confianza
- Conciencia de mi seguridad
- Buscar alternativas seguras
- Seguridad en sí mismo
- Participación
- Comunicación
- Trabajo en equipo
- Expresión
- Toma de decisiones

TIPS

Confianza

Una de las prioridades del programa Las Niñas Brillan es establecer espacios seguros para las adolescentes. Las adolescentes solo asistirán con regularidad a las reuniones grupales si se sienten físicamente seguras, si puedan confiar en sus compañeras y en la mentora/facilitadora, si son tratadas con amabilidad y cariño y acogidas sin prejuicios. Las sesiones de este módulo han sido diseñadas para brindarles apoyo, de modo que tengan un espacio seguro al que acudir y una red de seguridad a lo largo del programa. Las sesiones de este módulo también ayudan a las mentoras/facilitadoras a comprender lo que la confianza y la seguridad significan para cada adolescente, al igual que los riesgos que enfrentan en casa y en su comunidad.

- o Si es necesario, organice actividades adicionales para generar ese ambiente de confianza y garantizar que las adolescentes se sientan cómodas antes de abordar temas como la seguridad.
- o Preste atención a cómo responden las adolescentes al hablar de la seguridad y si el tema desencadena ciertas reacciones o comportamientos.
- o Observe si hay participantes cuyo comportamiento desestabiliza al resto del grupo. Los comportamientos inadecuados se deben manejar, pero no se debe castigar a ninguna participante. Cuando se sienten amenazadas, las adolescentes suelen comportarse mal o mostrarse prevenidas.
- o Preste atención a las adolescentes más tímidas o reservadas. Acércate a ellas para que se sientan escuchadas, en especial si en el grupo las chicas son más extrovertidas. Un ambiente ruidoso puede suponer un riesgo para las adolescentes que son más calladas, o a veces, viceversa.
- o Siga la estructura de las sesiones de forma consistente para ayudar a las adolescentes a tener cierto sentido de control y previsibilidad frente a lo que pueden esperar de las sesiones.
- o Si no se sienten cómodas, deje las actividades sobre la seguridad para otro momento en el que se sientan más cómodas (con la mentora/facilitadora o a nivel grupal).
- o Las actividades relacionadas con la seguridad se pueden llevar a cabo varias veces durante el programa para determinar si ha habido cambios en la seguridad.
- o Mida el ambiente en el grupo con frecuencia. Para hacerlo, utilice números, imágenes o símbolos de rostros para que las niñas indiquen qué tan cómodas se sienten viniendo al grupo, participando en las sesiones y poniendo en práctica lo que han aprendido en casa y en la comunidad. Es posible que la primera vez respondan según lo que piensan que le gustaría escuchar a la mentora/facilitadora, pero si lo hace con regularidad, poco a poco se sentirán más cómodas siendo honestas.
- o Esté dispuesta a ser la "persona de confianza" o el contacto disponible para la adolescente que lo necesite. Es muy probable que no todas tengan a alguien conocido en su entorno dispuesto a ayudarlas o incluso que se sientan en riesgo o que desconfíen de sus familiares más cercanos. Siempre que haya una sesión relacionada con temas como la seguridad y su planificación, se deben ofrecer alternativas.



CONFIANZA

Introducción a Las Niñas Brillan

Objetivos de la sesión:

- ▶ Informar a las adolescentes sobre el programa y lograr que quieran unirse al grupo.
- ▶ Mentoras/facilitadoras: Deben explicar en qué consiste el programa, definir qué es una "mentora"/"facilitadora", tomar nota de las personalidades de las chicas/grupo y promover de forma activa su participación en el programa.

Habilidades: Participación, trabajo en equipo, comunicación.

Materiales: Caja de arte, folleto de servicios (pídale a algún miembro del personal que se lo proporcione por adelantado. Si el folleto de servicios no está orientado a las adolescentes, puede explicar su contenido durante la actividad que se menciona a continuación), folleto "Quién soy yo", e instrucciones en las *Herramientas integradas de M&E* para la actividad "Quién soy yo".

Bienvenida y repaso

Presentar el programa, a las mentoras y a las participantes, y luego compartir un refrigerio y una bebida para abrir la sesión. Como es la primera sesión, inicie con una dinámica para romper el hielo (p. ej., "juego de nombres") para que todas puedan aprenderse los nombres de las demás.

2

La historia de hoy

Sara

Hoy les voy a hablar sobre una chica llamada Sara. Ella tiene más o menos su edad. Hace poco, Sara se fue a vivir a un lugar nuevo y se enteró de que había un grupo de chicas que se reunían cada semana para hablar y aprender cosas nuevas. A Sara le interesaba participar en el grupo, pero primero quería saber más sobre el grupo y sus actividades. ¿Sobre qué temas creen que puede hablar el grupo? ¿Qué tal les parecería poder participar en un grupo como el de Sara?

3

Exploremos

¿Qué es "Las Niñas Brillan"?



Explicar: Hoy es el primer día que nos reunimos. Este es un espacio de aprendizaje seguro y entretenido donde podremos desarrollar nuevas habilidades, recibir información y hacer nuevas amistades.



Preguntar: ¿Qué es "Las Niñas Brillan"?



Explicar: Las Niñas Brillan es un grupo exclusivamente para adolescentes en el que podemos aprender sobre temas como la seguridad, hablar de nuestras esperanzas y sueños, y divertirnos juntas. Nos reuniremos... (presentar el calendario y horario). Se llama "Las Niñas Brillan" porque, como sabemos, las adolescentes brillamos como el sol. Y las cosas que aprenderán aquí las harán brillar aún más.



Preguntar: ¿Qué es una mentora/facilitadora?



Explicar: Una mentora/facilitadora es alguien que te escucha, te da información y puede orientarte cuando necesitas ayuda. Yo seré su mentora/facilitadora durante Las Niñas Brillan. Como mentora/facilitadora, me comprometo a ser amable con ustedes, a animarlas, a ayudarlas a estar seguras y a poder contactar a otras personas que podrían ser de ayuda en caso de que lo necesiten.



Preguntar: En su opinión, ¿qué cosas deberíamos saber todas las adolescentes sobre la vida, el mundo y sobre nosotras? Mencione los temas que se vayan a abordar durante el programa.

- o Describa y coloque un cartel para cada tema en alguna pared del espacio seguro. Emplee símbolos que las adolescentes puedan comprender con facilidad.
- o Responda a las preguntas que tengan sobre cada tema.
- o Pregúnteles si hay algún tema adicional que quisieran cubrir durante el programa.



Nota: Es importante preguntar a las adolescentes qué temas adicionales les gustaría tratar a lo largo del programa, ya que es probable que no se sientan cómodas mencionándolo de forma espontánea durante la primera sesión.



Preguntar: Todo el mundo necesita ayuda en algún momento de su vida. Si ustedes necesitaran ayuda con algo relacionado con su salud o su seguridad, ¿sabrían adónde ir o a quién acudir?

- o Reparta el folleto sobre los servicios disponibles para las adolescentes relacionados con la seguridad.
- o Utilice símbolos o imágenes en lugar de palabras si cree que es más apropiado.
- o Muéstreles un mapa de la zona y señale dónde se encuentran actualmente y dónde están ubicados los servicios de apoyo disponibles.
- o Dígale al grupo que pueden acudir a usted directamente si necesitan ayuda para acceder a cualquier servicio.



Nota: Pregunte a las adolescentes si tienen alguna pregunta y si el horario y la frecuencia de las sesiones son adecuados para ellas.



Actividad I

¿Quién soy yo?



Paso 1: Yo

- o Las adolescentes deben escribir su nombre o elegir un símbolo y dibujarlo dentro de la figura que aparece en el folleto "¿Quién soy yo?" (Al final del programa utilizarán ese nombre o símbolo. Indíqueles que deberán recordarlo).
- o Pídales que dibujen un símbolo o algo que las represente con lápices de colores.
- o Indíqueles que pueden dibujar expresiones faciales para mostrar cómo se sienten y utilizar sus colores favoritos al pintar la ropa.

Paso 2: Personas de confianza

- o Alrededor de la figura, las adolescentes dibujarán a las personas en las que pueden confiar: sus amigas/os más cercanas/os, su familia, etc. Si saben escribir, pídales que escriban los nombres de esas personas. Si no, dígales que pueden simplemente dibujarlas.



Decir: Todos contamos con personas y/o cosas que nos ayudan. Pongamos a estas personas/cosas alrededor de la figura. Pueden ser nuestras/os amigas/os más cercanos y/o nuestra familia.

Paso 3: Lo que puedo hacer



Decir: Dibujen o escriban las cosas que se saben hacer bien: sus habilidades, talentos y cualidades.



Decir: Pueden ser cosas de las que se sientan orgullosas o cosas que la gente les haya dicho que hacen bien.



Decir: Pueden estar relacionadas con la forma en que tratamos a otras personas.



Hacer: Haga que las adolescentes compartan algo de lo que han escrito o dibujado con el grupo y cuelgue sus dibujos en la pared.



Nota: Las mentores/facilitadoras deben guardar los dibujos para compararlos al finalizar el *Plan de Estudios de Habilidades para la Vida* y poder determinar si hubo cambios en el entorno social/relaciones y en las habilidades de las adolescentes.



Actividad 2

Acuerdos grupales



- o Ahora las adolescentes deben establecer una serie de acuerdos grupales para todas las sesiones. Los acuerdos grupales son "reglas" que las adolescentes van a proponer con el objetivo de crear un entorno seguro, confiable y respetuoso.
- ✓ **Hacer:** Invite a las adolescentes a pensar en algunos acuerdos para el grupo. A continuación, hay una lista de ejemplos que puede proponer al grupo:
 - Divertirnos y ser creativas.
 - Tener claro que ninguna pregunta está mal o es tonta.
 - Lo que hablemos durante las sesiones, se queda en el grupo y no lo compartiremos con nadie por fuera del grupo.
 - Ser respetuosas y saber escuchar a las demás.
- * **Nota:** Explicar a las adolescentes que si alguna quiere hablar sobre una experiencia personal relacionada con su seguridad, puede hacerlo en privado con la mentora/facilitadora al finalizar la sesión y en un espacio privado.
- ✓ **Hacer:** Escriba los acuerdos en un rotafolio de forma creativa. Asegúrese de que los acuerdos estén visibles en el lugar de reunión para que las adolescentes pueda verlos durante las sesiones.

Escoja uno de los juegos o actividades para romper el hielo y hágalo.



Actividad 3

Ritual de apertura y cierre de la sesión



- ✓ **Hacer:** Invite a las adolescentes a pensar en una forma de abrir y cerrar las sesiones de Las Niñas Brillan. Puede ser cantando una canción, con un baile, leyendo un poema o cualquier otro ritual que ellas propongan.
- o Ayude a las adolescentes a ponerse de acuerdo y escoger un ritual.
- ? **Preguntar:** ¿A quiénes de ustedes les gustaría volver a la siguiente sesión?
- ? **Preguntar:** ¿Qué cosas podrían impedir que pudieran regresar y qué podemos hacer para ayudarlas?
- * **Nota:** Algunas de las barreras y/o obstáculos que mencionen podrían ser delicados. Si alguna chica menciona algo, hable con ella al final de la sesión.
- ✓ **Hacer:** Felicite a las adolescentes por su gran trabajo en equipo.

5

Cierre

¿Qué tres cosas que podemos aprender y hacer en grupo en Las Niñas Brillan?

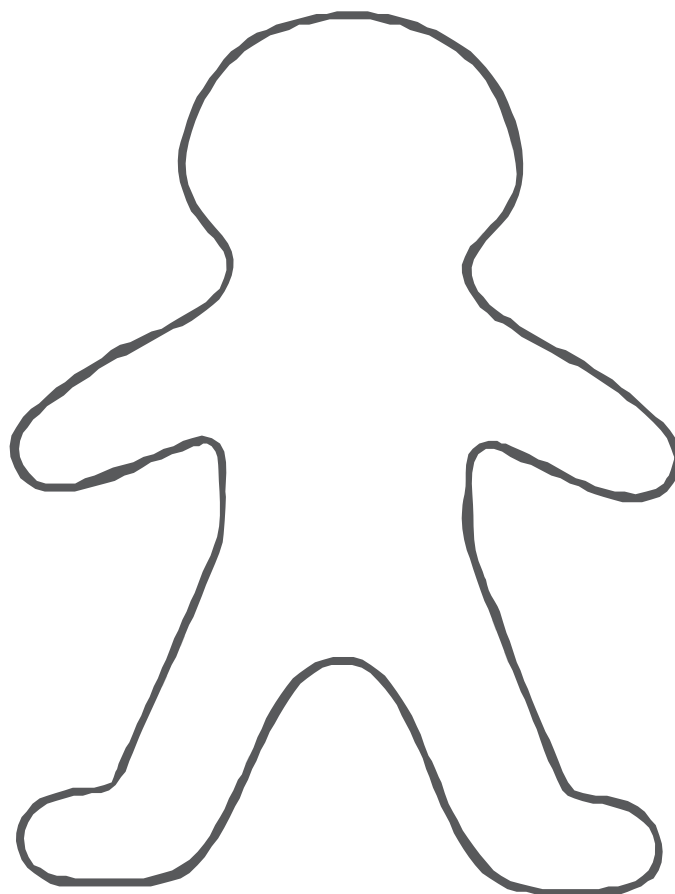
6

Poner en práctica

Gracias por venir hoy. Estoy muy contenta de que hagan parte de Las Niñas Brillan. Para la próxima sesión, quiero invitarlas a pensar en cualquier otra pregunta que tengan sobre el programa, sobre lo que haremos o lo que les gustaría hacer. Les pediré que me cuenten lo que pensaron en la próxima sesión.

RECURSO

Folleto: ¿Quién soy yo?





CONFIANZA

Nuestro espacio seguro

Objetivos de la sesión:

- ▶ Hablar con las adolescentes sobre lo que significa un espacio seguro para ellas, afianzar la confianza en el grupo y personalizar el espacio para el programa.
- ▶ Dar la oportunidad a las mentoras/facilitadoras de tener claro qué consideran las adolescentes un espacio seguro y de conocerlas más.

1 Bienvenida y repaso

¿De qué hablamos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa algo de lo que aprendieron?

2 La historia de hoy

Sara

Finalmente, Sara decidió unirse al grupo una vez que supo más sobre lo que hacían. Se sentía algo tímida, porque estaba empezando a acostumbrarse al grupo y a conocer a las chicas. No era la única. Como era un grupo nuevo, las demás también estaban empezando a conocerse. ¿Qué ayudaría a que las chicas se sientan más cómodas en el grupo y seguras en el espacio donde se reúnen?

Habilidades: Seguridad, autoconciencia, trabajo en equipo, expresión, lluvia de ideas.

Contexto: Retomar a partir de la "Introducción a Las Niñas Brillan".

Materiales: Caja de Arte, instrucciones en las *Herramientas integradas de M&E* para la actividad "Yo Soy, Yo Tengo, Yo Puedo", (diponibles en la Parte 1 de Las Niñas Brillan), notas adhesivas (Post-It).

3 Exploremos

¿Qué es un espacio seguro?



Preguntar: ¿Cómo podemos hacer de nuestro espacio un lugar donde las adolescentes se sientan cómodas y seguras?



Explicar: Recuérdeles que ya se establecieron unos acuerdos grupales para contribuir a que el espacio sea seguro.



Preguntar: ¿Tienen alguna sugerencia?



Explicar: Hay varios aspectos que pueden hacer que este espacio sea seguro.

- o Seguridad a nivel físico — para nuestros cuerpos y el espacio en el que nos reunimos.
- o Seguridad a nivel emocional — para nuestros pensamientos y sentimientos (Sentirse emocionalmente segura significa que puedo decir lo que quiero y necesito sin miedo a que me juzguen o se burlen de mí, ya sea aquí o fuera del grupo).
- o Seguridad para ser creativas y compartir nuestras ideas.



Preguntar: ¿Hay otras formas de seguridad que sean importantes para ustedes?

4

Actividad I Yo soy, yo tengo, yo puedo



Explicar: En esta actividad vamos a ver en qué somos buenas y qué podemos/sabemos hacer.

- o Reparta a las adolescentes notas adhesivas y bolígrafos.
- o Dibuje un círculo grande en una hoja de rotafolio.
- o Escriba "YO SOY" ... dentro del círculo.



Decir: Todas podríamos completar esta frase de distintas maneras. ¿Cómo podríamos completar esta frase? Dénme ideas.

- o Invite a las adolescentes a ofrecer sus respuestas.
- o Escriba "TENGO" ... al lado izquierdo o derecho del círculo.



Decir: Todas contamos con personas y cosas que nos ayudan. Escribí esto por fuera del círculo, porque es aquello con lo que podemos contar ahora mismo. ¿Cómo podríamos completar esta frase? Dénme ideas.

- o Invite a las adolescentes a ofrecer sus respuestas.
- o Escriba "YO PUEDO" ... arriba del círculo, por encima.



Decir: Todos tenemos cosas que podemos hacer, no solo en el futuro, sino ahora mismo. Escribí esto en la parte superior del círculo porque las cosas que podemos hacer representan nuestras esperanzas y nuestro potencial. ¿Cómo podríamos completar esta frase?



Decir: Ahora quiero que piensen en tres cosas sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer. Cuando estén listas, dibujen/ escriban sus ideas en las notas adhesivas. Luego, las pegaremos en el rotafolio.

- o Dé a las adolescentes mínimo 15 minutos (o el tiempo que quieran) para hacer sus dibujos/escribir sus respuestas en los post-it.
- o Cuando hayan terminado, pídale que peguen sus notas adhesivas en el rotafolio. Luego, pídale que se acerquen para ver/leer lo que dibujaron/escribieron.



Explicar: Estos dibujos y frases nos muestran cuáles son nuestras fortalezas. Cada dibujo/frase representa una fortaleza de alguna compañera en el grupo. Juntas, todas estas notas/dibujos representan las fortalezas de nuestro grupo. Esta actividad nos ha ayudado a crear un espacio seguro para compartir nuestras ideas y creatividad.

4

Actividad 2

Personalizar nuestro espacio seguro



Decir: Pídale a las adolescentes que entre todas inventen un nombre para el grupo.

- o Pregúnteles qué les gustaría hacer para personalizar el espacio seguro.
- o Si el espacio está disponible exclusivamente para ellas:



Decir: Invítelas a utilizar distintos materiales artísticos para personalizar una pared del espacio.

- o Si el espacio es utilizado por otros grupos:



Decir: Invite a las adolescentes a utilizar distintos materiales artísticos para hacer una pancarta con el nombre del grupo, y luego pídale que añadan cada una su toque personal a la pancarta.

- La pancarta debe ser colorida y lo suficientemente grande para que todas la puedan ver. Al inicio de cada sesión, cuelgue la pancarta en el espacio. Recuérdeles que todas pueden agregar lo que deseen y que la pancarta refleja nuestro compromiso de construir un espacio seguro.
- Cada adolescente puede escribir su nombre, dibujar un símbolo o dibujarse a sí misma. El propósito es motivarlas a que se apropien de la pancarta.

5

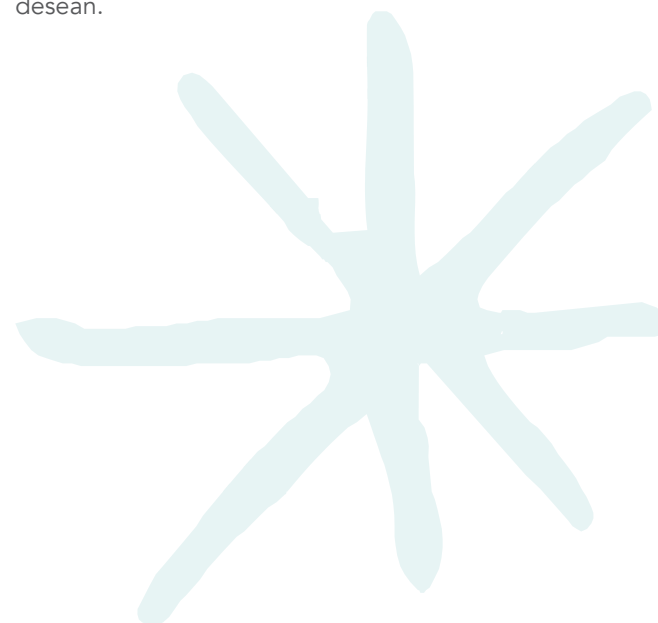
Cierre

Teniendo en cuenta lo que hemos hablado hoy, ¿qué cosas nos ayudan a crear un espacio seguro para todas? Para ustedes, ¿qué es lo más importante?

6

Poner en práctica

Si es posible, hablar con sus familias o amigas/os esta semana sobre los espacios seguros. Pensar juntos en formas en que esos otros espacios donde están pueden ser más seguros en general. En la próxima sesión podrán compartir sus ideas si lo desean.



4

Actividad opcional

Generar esperanza: ¿cómo es mi espacio seguro?



Materiales: Caja de arte, diarios (cuadernos o agendas).



Decir: Invite a las adolescentes a imaginar cómo sería el espacio seguro ideal.



Decir: Invítelas a dibujar o a escribir cómo sería ese espacio seguro. Pueden hacerlo como quieran (p. ej., hacer un dibujo, escribir un poema o un cuento. Ese espacio puede estar aquí, en otro lugar, o en casa.

- o Invítelas a trabajar en parejas si lo desean.
- o Pídale que compartan sus ideas con otra compañera o con el grupo; lo que resulte más conveniente.
- o Ofrézcase a guardar sus dibujos o escritos o permita que se los lleven a casa.
- o Ofrezca la opción de guardar sus trabajos en el diario/agenda a las chicas de más edad o las que sepan escribir.



Nota: Ofrecer la opción de dibujar puede ser más conveniente para las adolescentes que viven en espacios muy inseguros o extremadamente complejos (p. ej., en la calle o en zonas urbanas). Pensar sobre su situación actual puede resultarles difícil y contraproducente, pero tener una idea clara de lo que puede representar un espacio seguro puede ayudarlas a tranquilizarse en momentos de estrés, a regular sus emociones si están abrumadas y ver el futuro de forma esperanzadora.



CONFIANZA

Comunicar sin palabras

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a confiar mutuamente.
- ▶ Contribuir a que las adolescentes se sientan más cómodas con la mentora/facilitadora y entre ellas.

Habilidades: Creatividad, comunicación, confianza.

Contexto: Retomar a partir de "Introducción a Las Niñas Brillan".

Materiales: Caja de arte.

1 Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica lo que hemos aprendido en casa o en en su comunidad?

2 La historia de hoy

Sara

Sara estaba conociendo a mucha gente nueva en el lugar donde vivía. Todos eran diferentes, algunos eran muy acogedores, otros eran tímidos, algunos estaban contentos, otros parecían enfadados. Sara no se daba cuenta de estas cosas por lo que la gente le decía, sino por cómo se comportaban. Sara quería explorar más esta idea.

3 Exploremos

Expresarnos sin hablar

- ? **Preguntar:** ¿Podemos expresarnos sin hablar? ¿Cómo? (Por ejemplo, sonriendo, riendo, saludando o haciendo señas con las manos, escribiendo, cantando, etc.)
- ... **Explicar:** Gran parte de nuestra comunicación (la forma en que nos expresamos) la hacemos sin usar palabras. Hay muchas formas de expresar muchos sentimientos y emociones.
- ? **Preguntar:** ¿Qué impacto tiene en nuestras relaciones con los demás poder entender cómo nos expresamos?
- = **Decir:** Cuando entendemos las distintas formas en que la gente se expresa, podemos darnos cuenta cuando alguien está triste o feliz. Esto nos ayuda a saber cuándo es un buen momento para acercarnos a ellos para pedir algo o cuándo es mejor esperar.

4

Actividad 1

La fila silenciosa



- o Las adolescentes deben ponerse de pie y hacer una fila en orden de estatura (de la más baja a la más alta).
- o Deben hacerlo en completo silencio. Pueden comunicarse de otras formas: haciendo contacto visual, moviendo las manos, etc.



Explicar: Voy a pedirles que formen una fila en orden de estatura.

- Cuando diga "Comiencen", deben ponerse de acuerdo y empezar a formar la fila. Pero nadie puede hablar. Deben hacerlo en completo silencio.

Cuando hayan terminado:



Preguntar: ¿Fue difícil hacerlo sin hablar? ¿Qué nos enseña esta actividad?

4

Actividad 2

Casa - Árbol - Sol



Hacer: Divida al grupo en parejas y dele a cada pareja un marcador/rotulador y una hoja de rotafolio.



Explicar: Ahora, se sentarán en parejas una frente a la otra. Cada pareja tendrá un marcador/rotulador. Cuando diga "Comiencen", ambas deberán sostener el marcador juntas y dibujar una casa, un árbol y un sol. No pueden hablar durante la actividad.



Hacer: Cuando hayan terminado, invítelas a mostrar sus dibujo al grupo.



Preguntar: ¿Les pareció fácil o difícil esta actividad? ¿Qué tuvieron que hacer para lograrlo sin hablar?

4 Actividad 3

¿Cómo me siento?



✓ **Hacer:** Pídale a las adolescentes que se pongan de pie en un círculo.

≡ **Decir:** Vamos a hacer una actividad. Yo iré diciendo distintas emociones y ustedes tratarán de expresar esas emociones, pero sin hablar.

- Feliz
- Cansada
- Enfadada
- Emocionada
- Sorprendida

? **Preguntar:** ¿Fue fácil identificar las emociones de las demás tan sólo mirando sus caras y su expresión corporal?

? **Preguntar:** ¿Por qué es importante darnos cuenta cómo se siente la gente?

... **Explicar:** Tanto en esta actividad como en nuestra vida cotidiana a veces necesitamos comunicarnos sin palabras. Sin embargo, tendemos a olvidar lo poderoso que es este tipo de comunicación, pero en esta actividad hemos podido comprobar lo importante que es.

- Comprender la forma en que las personas se comunican sin palabras nos ayuda a entender cuándo es un buen momento para hablar con ellas o pedirles ciertas cosas. Por ejemplo, si queremos pedirle algo a nuestros padres, pero vemos que están distraídos, quizá sea buena idea esperar otro momento para hacerlo.

5 Cierre

¿Cómo podemos saber cómo se siente o qué piensa una persona sin que nos lo diga?

6 Poner en práctica

Si es posible, observar el comportamiento de las personas esta semana y ver si podemos darnos cuenta de cómo se sienten sin que nos lo digan. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.



CONFIANZA

Personas en las que confío

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a identificar a una persona de confianza a quien puedan acudir cuando necesitan apoyo o ayuda.
- ▶ Las mentoras/facilitadoras deben tomar nota de las personas de confianza de cada adolescente u ofrecerse a ser su persona de confianza si no cuentan con alguien.

1 Bienvenida y repaso

¿Qué cosas aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa o en su comunidad algo de lo que aprendieron?

2 La historia de hoy

Sara

Sara empezó a acostumbrarse a su nuevo entorno. Empezó a conocer a las chicas del grupo y a algunas personas de la comunidad donde vive ahora. Sin embargo, algo la incomoda. Quisiera poder hablar con alguien sobre las cosas que no le gustan y le molestan, pero no está segura si hay alguien en quién pueda confiar

¿Cómo puede saber Sara en quién confiar?

Habilidades: Toma de decisiones, relaciones, confianza.

Contexto: Retomar a partir de "Introducción a Las Niñas Brillas" y "Nuestro espacio seguro".

Materiales: Caja de arte, diagrama "Flor de la confianza" (las mentoras/facilitadoras deben llenarlo como ejemplo). instrucciones para "Flor de la confianza" en las *Herramientas integradas de M&E* en la Parte 1.

3

Exploremos

¿Qué es una persona de confianza?



Decir: Una persona de confianza es alguien a quien podemos pedir ayuda, consejo o alguien con quien podemos hablar de las cosas que nos preocupan.

Una persona de confianza:

- Se preocupa por nuestra seguridad y felicidad.
- Si puede ayudarnos, lo hace y si no puede, nos ayuda a conseguir la ayuda que necesitamos.
- Tiene tiempo para hablar si lo necesitamos.
- Jamás nos haría daño física o emocionalmente.
- Respeta nuestra privacidad y confidencialidad.



Decir: Es posible que algunas no cuenten con alguien que pueda hacer todo lo anterior. Puede que algunas de ustedes aún no tengan claro quién podría ser esa persona, lo cual está bien. Pensemos quién podría ser esa persona o cómo nos gustaría que fuera.

4

Actividad 1

¿Cómo es mi persona de confianza?



Recuerde a las adolescentes la actividad de la primera sesión en la que dibujaron a su persona de confianza.



Explicar: Cada una de ustedes va a dibujar una persona de confianza.

- Si no han pensado en una persona específica, piensen en las características de alguien en quien podrían confiar.
- Pueden dibujarse junto a su persona de confianza (persona ideal) o dibujar solamente a la persona de confianza (o a la ideal).



Hacer: Invítelas a compartir sus dibujos con el grupo, describiendo las cualidades y características de esa persona.



Hacer: Divídalas en grupos pequeños, reparta hojas de papel cuadriculado, bolígrafos y marcadores/rotuladores de colores.



Preguntar: ¿Qué cosas (cualidades) es importante que tenga una persona de confianza? Pueden escribir o dibujar esas características.

- o Cuando terminen, podrán presentar su dibujo/texto al grupo.
- o Identifique las características en común y escríbalas en el rotafolio. Cuando todas hayan terminado de exponer, comparta con ellas esas semejanzas.



Nota: Para algunas adolescentes puede ser difícil imaginar una persona de confianza. Si es apropiado, ofrézcase como su persona de confianza hasta que puedan identificar a alguien en quien confiar por fuera del grupo.

4

Actividad 2

El juego de la confianza



Decir: Vamos a jugar un juego que se basa en la confianza: la chica que tenga los ojos tapados tendrá que confiar en su guía para ir de un lado a otro de salón (debe haber un punto de partida y otro de llegada).

- o Una será la guía y la otra se dejará guiar con los ojos tapados.
- o El resto de las chicas se ubicarán en el camino como si fueran obstáculos.
- o La chica con los ojos vendados y la guía se ubicarán en los extremos opuestos de la habitación. La guía intentará darle instrucciones verbales para que pueda ir de un lado a otro.
- o Haga la actividad dos o tres veces con distintas voluntarias.
- o Cuando hayan terminado:



Preguntar: (A la adolescente con los ojos vendados) ¿Cómo te sentiste teniendo que confiar en tu compañera que te guiaba?



Preguntar: (A la guía) ¿Cómo te sentiste siendo responsable de guiar a tu compañera de un lado a otro?



Preguntar: ¿Qué nos enseña este juego sobre la confianza?



Explicar: Para todas las personas es muy importante tener a alguien de confianza, especialmente si estamos en un lugar nuevo. Si aún no tienen una persona de confianza en su vida, lo importante es que ahora ya tienen claro qué tipo de personas son confiables y cuáles son sus cualidades.

4

Actividad 3 Flor de la confianza



✓ **Hacer:** Entregue a cada adolescente una copia en blanco del diagrama de la "flor de la confianza". Muéstreles un ejemplo de uno relleno.

... **Explicar:** Como ya sabemos qué caracteriza a las personas de confianza, vamos a pensar en otras personas de confianza, además de las que ya identificamos. También vamos a pensar en lugares de confianza (p. ej., los centros comunitarios o de salud).

- En el diagrama hay espacio para añadir muchas personas y lugares de confianza a los que acudir si necesitamos un consejo o ayuda (p. ej., el centro comunitario).
 - En los círculos amarillos hay que escribir las formas de ayuda que podemos recibir de esas personas o en esos lugares. Pueden ser muy variadas y distintas. Por ejemplo, a nuestra mejor amiga podemos contarle un secreto muy íntimo, pero quizá no podamos confiar en los medicamentos que nos sugiera tomar, porque no es una profesional de la salud.
- o Si la actividad les resulta difícil, proporcione ejemplos de situaciones en las que se necesite ayuda: "Alguien dijo algo que me hizo sentir mal; me duele el estómago; necesito información sobre algo", etc.
- o Proporcione ejemplos de personas o servicios que ser de ayuda en cada situación: "mamá; el espacio seguro; la mentora/facilitadora, una profesora, un médico", etc.

... **Explicar:** La flor de la confianza les pertenece. Si lo desean, pueden llevársela a casa o guardarla aquí en el espacio seguro.



Explicar: Si quieren añadir más cosas en su flor de la confianza o hablar de algo que les preocupe, hay asistentes sociales capacitadas para ayudar a las adolescentes con sus situaciones, que mantendrán en privado lo que uds. decidan contarles. Si están interesadas, puedo darles más información después de la sesión.

Si están implementando el Plan de estudios para cuidadoras/es:



Preguntar: ¿Incluyeron a las personas que cuidan de uds. en su flor de la confianza? Si la respuesta es sí, ¿le gustaría que estas personas hicieran parte del programa Las Niñas Brillan?



Explicar: Esta es una oportunidad para que alguien hable con quienes cuidan de uds. sobre temas similares a los que hablamos. Esto no lo hará la mentora/facilitadora del grupo, sino otra persona. Es importante resaltar que esa persona no compartirá ninguna información con ellos a menos que uds. nos pidan que lo hagamos.

Si las adolescentes no incluyeron a las personas a cargo de su cuidado, pregúnteles si hay alguien más en sus vidas que quisieran incluir (p. ej., una tía, una hermana mayor, etc).

5

Cierre

¿Cómo saber quién es una persona de confianza?

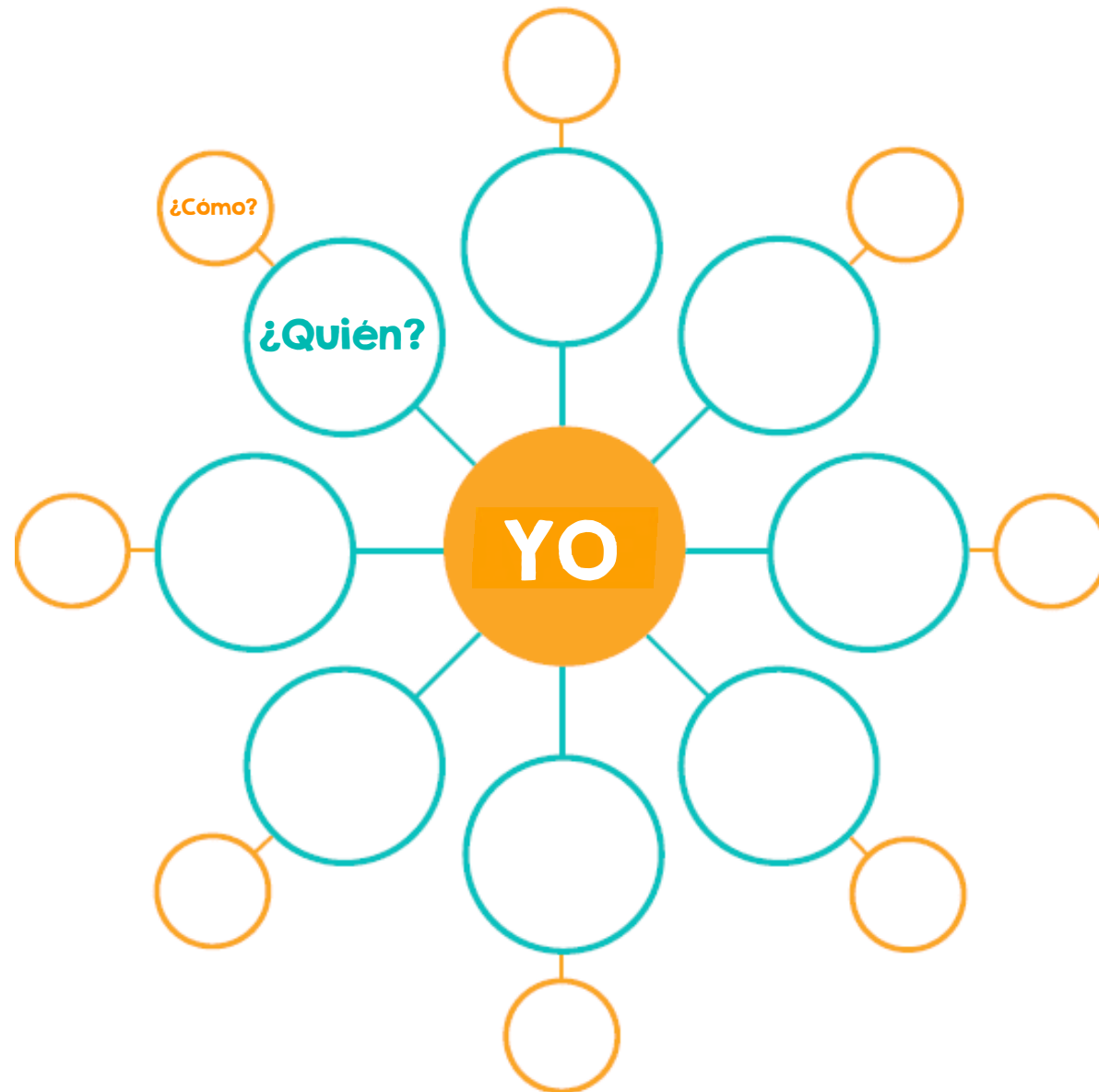
6

Poner en práctica

Pensar esta semana en las personas en quienes confían. Hablaremos sobre eso en la próxima reunión y podrán agregar a esa(s) persona(s) en su flor de la confianza.

RECURSOS

Diagrama de la flor de la confianza





CONFIANZA

Mi mapa de seguridad

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a tomar conciencia de los riesgos en su comunidad.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar la percepción que las adolescentes tienen de la comunidad y los riesgos que hay en ella.

Habilidades: Planificación, toma de decisiones, trabajo en equipo, conciencia de la seguridad

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío".

Materiales: Caja de arte, mínimo 5 marcadores/rotuladores de distintos colores, instrucciones para la "Planificación de la seguridad" en las *Herramientas integradas de M&E*: la mentora/facilitadora debe llenar la tabla como ejemplo).

1 Bienvenida y repaso

¿Qué cosas aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa o en su comunidad algo de lo que aprendieron?

2 La historia de hoy Sara

Sara hizo una amiga en el grupo. Como la chica también se mudó a esta comunidad hace muy poco tiempo, no conoce bien el entorno ni sabe qué zonas son seguras y qué zonas no son tan seguras. Sara quiere ayudar a su nueva amiga a conocer mejor la zona.

¿Qué puede hacer Sara para ayudar a su amiga a saber qué lugares son seguros y qué lugares no son seguros en la comunidad?

3 Exploremos Los mapas de seguridad



Decir: Sara piensa que dibujarle un mapa a su amiga podría ser útil.

- Sara le dijo a su amiga que el mapa podría ser útil para saber qué lugares son seguros y cuáles no.



Preguntar:

- ¿Por qué este mapa podría ser útil para la amiga de Sara? *(Porque la ayudará a conocer la zona rápidamente y a familiarizarse con los lugares a los que es seguro ir como los que debe evitar).*
- ¿Qué debería incluir Sara en el mapa para ayudar a su amiga a moverse por la zona con seguridad? *(Rutas por las que podría ir desde y hacia su casa para llegar al sitio donde se reúnen las adolescentes, lugares a los que podría ir con frecuencia, y por supuesto, todos los lugares peligrosos o inseguros en la comunidad).*

4

Actividad I Mapa de riesgos



Decir: Muchas adolescentes como ustedes enfrentan situaciones difíciles que pueden afectar su seguridad. Hoy vamos a pensar en formas en que las adolescentes pueden estar más seguras y correr menos riesgos.

Hacer: Divida a las adolescentes en grupos según las zonas en las que vivan. Cada grupo debe tener de cinco a seis adolescentes máximo para que todas puedan ver el mapa con facilidad.

Decir: Quiero que imaginemos que estamos en la cima de una montaña y que podemos ver la comunidad desde arriba. ¿Dónde están ubicados los lugares a los que suelen ir y las rutas o caminos que suelen tomar?

Repase las instrucciones con las adolescentes.

Hacer: Primero, haga que todas las adolescentes ubiquen sus casas en el mapa. Cuando hayan hecho esto, pídale que piensen en los momentos en que salen de casa y que marquen en el mapa todos los lugares a los que van. Por último, pídale que marquen todos los lugares por donde pasan cuando van de casa a otros sitios.

Nota: La idea de ubicar sus casas en el mapa como punto de partida es para reconocer que también sufren violencia en el ámbito doméstico, no solo por fuera de casa.

o Cuando hayan terminado de dibujar:

Preguntar: ¿Cuáles son las zonas de la comunidad en las que las adolescentes podrían no sentirse seguras?

- Pídale que marquen esos lugares con una X.

Preguntar: ¿Hay lugares que son seguros o inseguros dependiendo del momento del día?

- Pídale que usen colores distintos para indicar el momento (p. ej., día y noche).

Hacer: Cuando hayan terminado, pídale que marquen los lugares en los que sí se sienten seguras con un color distinto y los encierran en un círculo.

Hacer: Cuando hayan terminado, reúna a todos los grupos nuevamente y pídale que presenten sus mapas.

Preguntar: ¿Por qué esos lugares que encerraron en un círculo son seguros para las adolescentes? ¿Por qué los lugares marcados con una X son inseguros para las adolescentes? Si una chica de la comunidad está preocupada o en peligro, ¿qué podría hacer? ¿Por qué hay lugares que, dependiendo del momento del día, son más seguros o más inseguros?

4

Actividad 2 Planificación de la seguridad



Decir: Imaginemos que la amiga de Sara vive ahora en la misma comunidad que ustedes y que debe tomar las mismas rutas e ir a los lugares que ustedes marcaron en sus mapas.



Preguntar:

- ¿Qué ayudaría a que la amiga de Sara se sintiera cómoda y segura al caminar y recorrer la comunidad (p. ej., calles, rutas, lugares, etc.)?
- ¿Qué podrían hacer las personas que rodean a la amiga de Sara para hacerla sentir segura?



Hacer: Anote las respuestas de las adolescentes en el rotafolio.



Decir: Es importante que todas las personas se sientan seguras y protegidas. Por eso ahora vamos a intentar desarrollar un plan de seguridad para ayudar a las adolescentes de la comunidad a sentirse más seguras y cómodas.



Decir: Intentemos hacer un plan de seguridad para la amiga de Sara o para cualquier chica de la zona con el propósito de ayudarlas a sentirse más seguras y protegidas.



Explicar: Presente la "tabla de planificación de la seguridad" a las adolescentes y desarrolle con ellas un plan de seguridad en el que se tengan en cuenta las situaciones más riesgosas que podrían enfrentar en su entorno.



Hacer: Comparta la tabla que usted misma llenó como ejemplo para que les quede más claro.



Nota: Es importante asegurarse de que las soluciones y sugerencias de las adolescentes sean realistas y viables (p. ej., si sugieren usar un celular para llamar a la policía, pero las chicas no tienen teléfonos celulares, esa solución/propuesta no aplicaría).

Después de rellenar la "Tabla de planificación de la seguridad":



Decir: Las personas que ustedes han mencionado conforman el círculo social de la amiga de Sara o, realmente, de cualquier chica. Pueden ser amigas muy cercanas o compañeras con las que comparten actividades. Puede tratarse de alguien que las escuche con atención, sin juzgarlas ni echarles la culpa de las cosas que les suceden.

- Ese círculo o entorno social también puede incluir los lugares donde las adolescentes se sienten cómodas, como por ejemplo el espacio seguro, o donde hay personas en las que pueden confiar, como por ejemplo las asistentes sociales.
- Es posible que las chicas también propongan distintas medidas, por ejemplo, informar al personal responsable del campamento o a un líder de la comunidad que pueda encargarse de las cuestiones relacionadas con la seguridad.



Preguntar: Además del plan de seguridad que creamos, ¿hay algo más que podamos añadir para ayudar a las chicas a sentirse más seguras y a estar mejor protegidas?

4

Actividad 2

Planificación de la seguridad (continuación)



Preguntar: Teniendo en cuenta los lugares peligrosos y situaciones de riesgo que hemos mencionado, ¿les parece realista y viable este plan?

- Si la respuesta es no, pregúnteles qué cambios harían para mejorarlo.



Explicar:

- Este plan de seguridad es una opción que podría ser útil.
- Cada persona tiene su propia manera de velar por su seguridad. La idea es que este plan sea una medida adicional a las estrategias de seguridad que cada persona establezca.
- Es importante saber que si adolescente corre el riesgo de sufrir un daño o ya lo ha sufrido, esto no significa que haya sido su culpa. Es importante recordar que la persona que hace daño a una adolescente tiene la opción de decidir si hacerlo o no.



Nota:

- Si las adolescentes han identificado problemas con la seguridad, pregúnteles si estarían de acuerdo en notificar sobre estas situaciones a los responsables del campamento o con los comités para que se puedan tomar medidas al respecto.
- Si hay personas específicas atravesando situaciones delicadas, ponga al tanto a su supervisor(a).
- Proporcione a las adolescentes la información de contacto del espacio seguro.
- Explíqueles a las adolescentes en qué consiste la gestión de casos si desean recibir asesoría especializada sobre su seguridad.

5

Cierre

Mencionen los tres (3) lugares de mayor riesgo en la comunidad para las adolescentes. Mencionen un lugar o medida para abordar esos riesgos que haga parte del plan de seguridad.

6

Poner en práctica

Pensar en otros lugares que podríamos incluir en el mapa de riesgos y en el plan de seguridad. Contarle a la persona de confianza sobre el mapa y el plan. Agregar lugares al mapa o medidas al plan según sea necesario. En la próxima sesión compartiremos nuestras ideas y cómo nos fue.

RECURSO

Tabla de planificación de la seguridad

¿Qué o quién(es) representa(n) un peligro o riesgo? (Lugares/ personas)	¿En qué momento del día? ¿Cuándo? (Hora)	¿Dónde? (Si aplica)	¿Qué personas o lugares pueden proporcionar apoyo en caso de ser necesario?	Medidas o formas en que estas personas o lugares pueden ayudar o brindar apoyo	¿Qué se puede hacer para verificar si las chicas se sienten seguras?



Ideas

¿Cómo hacer un mapa de riesgos?

- Para hacer los mapas es recomendable usar una cartulina o pliego de papel grande o pegar varios más pequeños.
- Para elaborar los mapas pueden usar piedras, palos, hojas u otros elementos del entorno. También se pueden dibujar caminos o carreteras en la tierra con un palo.
- También pueden usar un mapa de la zona o dibujar uno en grupo.



CONFIANZA

Nuestros servicios de apoyo

Objetivos de la sesión:

- ▶ Informar a las adolescentes sobre los servicios de salud y de apoyo psicosocial y practicar con ellas cómo solicitar estos servicios y a quién acudir.
- ▶ Ponerlas en contacto con los proveedores de servicios.

Habilidades: Conocer los servicios disponibles, toma de decisiones, confianza.

Contexto: A partir de "Introducción a Las Niñas Brillan".

Materiales: Caja de arte, ovillo de lana, hilo o cuerda, instrucciones para el folleto "Mapa de nuestra red de servicios" disponibles en las *Herramientas integradas de M&E* (si aplica).

✱ **Nota:** Las proveedoras de servicios deben asistir a esta sesión, de ser posible, con un mapa que indique dónde están ubicados sus servicios y con folletos para las adolescentes (si los hay). Si no hay mujeres proveedoras de servicios, la actividad se debe adaptar como corresponda (ver las sugerencias en la Actividad 1).

Bienvenida y repaso

¿Qué cosas aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa o en su comunidad algo de lo que aprendieron?

2 La historia de hoy

Sara

Una mañana, Sara se levantó sintiéndose mal. Le dolía el estómago y no tenía ganas de desayunar. Estaba acalorada y sudada, y sintió que necesitaba ayuda.

¿A qué lugar podría ir Sara para recibir ayuda?

3

Exploremos

¿Qué son los servicios de apoyo?



Decir: Hay servicios disponibles para ayudarnos con nuestra salud y seguridad. Algunos de los servicios a nivel local son:

- Servicios de salud: médicos, enfermeras, profesionales de la salud que nos ayudan cuando nos enfermamos o cuando estamos heridos por accidente o cuando alguien nos hace daño.
- Servicios de apoyo psicosocial: consejeros y asistentes sociales que pueden ayudarnos cuando estamos tristes, enfadadas o confundidas. También pueden ayudar a las adolescentes si les ha hecho daño o las ha hecho sentir incómodas.

4 Actividad 1

Yo puedo ayudarte



✓ Hacer:

- Invite a la sesión al menos a tres mujeres proveedoras de servicios de salud y apoyo psicosocial.
- Pídale que traigan los materiales y recursos que utilizan en su trabajo, así como un mapa que indique dónde encontrar sus servicios.
- Anime a las adolescentes a hacerles preguntas sobre lo que hacen y las formas en que pueden ayudar a las adolescentes de esa edad recibir apoyo.
- Divídalas en tres grupos de tres a cinco participantes y asigne una proveedora de servicios a cada uno.
- Ofrezca ejemplos (imágenes o descripciones) de los tipos de problemas que podrían llevar a las adolescentes a necesitar ayuda. Por ejemplo: enfermarse o sufrir alguna experiencia violenta a manos de un conocido o extraño.
- Pídale que elijan un problema y que practiquen con la proveedora de servicios cómo pedir ayuda (juego de rol).
- Invite a la proveedora de servicios a mostrarles cómo las ayudaría por medio de un juego de rol.

✱ **Nota:** Si no hay proveedoras de servicios disponibles, dibuje a las proveedoras de servicios y explíqueles los servicios a las adolescentes en una actividad. Haga el papel de proveedora de servicios para que la dinámica sea interactiva y divertida para las adolescentes.

4 Actividad 2

¿A dónde puedo ir?



✓ **Hacer:** Muéstreles a las adolescentes imágenes que representen distintos tipos de ayuda o servicios. Por ejemplo:

- Un médico o una profesional de la salud
- Una consejera o profesional en apoyo psicosocial
- Un oficial de policía
- Una profesora
- Otros proveedores de servicios en la zona

✓ **Hacer:** Plantear distintos ejemplos (imágenes o párrafos) de situaciones en las que se requiera ayuda. Por ejemplo:

- Un dolor de estómago
- Un hermano que le hace daño a su hermano
- Una persona la que le robaron el teléfono
- Una persona que discute con alguien (p. ej. esposo/a, pareja, amigo/a, familiar) y no se siente bien emocionalmente.
- Una adolescente que vive una situación de violencia con una persona cercana o un desconocido.

✓ **Hacer:** Invite a las adolescentes a pensar en el proveedor adecuado para cada situación.

✓ **Hacer:** Haga una lista de servicios, preséntela a las adolescentes al final y explíqueles cada uno de ellos.

✱ **Nota:** Es posible que no todos los proveedores de servicios sean confiables o seguros en todos los contextos. Asegúrese de que su supervisor/a haya aprobado los servicios en la lista. Contacte a los proveedores antes de la actividad y póngalos al tanto del enfoque de trabajo con adolescentes de Las Niñas Brillan.

4

Actividad 2

Mapa de nuestra red de servicios



Hacer:

- Reparta a las adolescentes notas adhesivas y rotuladores, marcadores o lápices de colores.
- Dibuje la silueta de una adolescente en el rotafolio.



Decir: Quiero que pensemos que esta adolescente nos representa a todas y también a las demás chicas de la comunidad. Pensemos en los lugares que hay en su entorno y en aquellos a los que podría ir para participar en actividades y acceder a distintos servicios.



Hacer: Divida a las adolescentes en grupos pequeños.



Preguntar: ¿A qué lugares cerca de nuestra comunidad pueden acudir las adolescentes? ¿Hay algún lugar al que puedan ir para recibir información sobre aquello que les interesa saber y que no verán en estas sesiones? ¿Y adónde podrían ir si tienen algún problema, no se sienten bien o sufren violencia?



Hacer: Pídale a las adolescentes que utilicen una nota adhesiva para cada lugar que se les ocurra. Pídale que escriban el nombre del lugar (p. ej., un espacio para la infancia o centro para la juventud). Si prefieren dibujarlo, pueden hacerlo.



Hacer: Pídale que peguen las notas alrededor de la figura. Entre más cerca quede, más próximo pueden pegarlo a la figura. Si el servicio queda lejos, pídale que lo ubiquen cerca del borde del rotafolio.



Preguntar: ¿Todas ustedes han oído hablar de estos servicios/lugares?

- ¿En qué horario podemos acudir a estos servicios? (P. ej., ¿qué día(s)/a qué hora?). ¿Sabemos cómo inscribirnos en las actividades? ¿Sabemos cómo contactar con los proveedores de servicios?



Hacer: Reparta el folleto con los servicios. Incluya la información o datos que falten en el folleto y hableles sobre otros servicios que no hayan mencionado.

4

Actividad 3 Red de apoyo



Hacer:

- Pídale a las adolescentes que busquen un espacio en el salón donde se sientan cómodas (pueden quedarse de pie o sentarse).
- Entréguele el ovillo de lana o hilo a una de las adolescentes.



Explicar: La adolescente sujetará la lana y pasará el ovillo a otra participante. Al hacerlo, debe mencionar una cualidad o característica que admire en ella o que le gustaría aprender de ella.



Nota: Si las adolescentes se enfocan en atributos físicos, haga que juegue una segunda ronda y explíqueles que ahora solo mencionarán cosas que no estén relacionadas con el aspecto físico.

- Si están confundidas, la mentora/facilitadora puede participar y ejemplificar lo que deben hacer. Por ejemplo: "Me gusta que siempre estás contenta" o "me gusta que haces muchas preguntas", etc.
- Las adolescentes deben continuar la dinámica hasta que todas estén conectadas a través de la lana/hilo/cuerda.



Explicar: Esta red que crearon es su red de apoyo. Representa las grandes cualidades que todas tienen y el apoyo que pueden brindarse mutuamente al terminar esta sesión.

5

Cierre

¿A qué lugar podría ir una chica si está enferma o se siente mal físicamente? ¿Y adónde podría ir si necesita hablar con alguien sobre algo que le preocupa?

6

Poner en práctica

Compartir con su persona de confianza o algún familiar la lista de servicios de los que hablamos. Pregúntenle(s) si los conocen. En la próxima sesión hablaremos sobre cómo nos fue.



CONFIANZA

¿Qué hace a una chica ser una chica?

Objetivos de la sesión:

- ▶ Explicar a las adolescentes las diferencias entre "género" y "sexo".
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar las creencias de las adolescentes sobre ser adolescentes y su concepto de género.

Habilidades: Sentido de sí mismo, comunicación asertiva, solidaridad.

Contexto: "Nuestro espacio seguro".

Materiales: Caja de arte, instrucciones para la actividad "Chicas y chicos - ponte de pie o siéntate" disponibles en las *Herramientas integradas de M&E* disponibles en la Parte 1.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que han aprendido?

2 La historia de hoy Sara

La amiga de Sara le cuenta una adivinanza. A Sara y sus amigas les llevó mucho tiempo adivinar la respuesta correcta. ¡Veamos si nosotras lo adivinamos!

Un padre y su hijo tienen un accidente automovilístico. El hombre muere, pero su hijo es trasladado al hospital para que lo operen. Antes de empezar la operación, la persona que lo va a operar mira al chico y dice: "No puedo operar a este chico, es mi hijo".

¿Cómo es esto posible?

La cirujana que lo va a operar es ¡la madre del chico!

¿Hay muchas mujeres médicas en esta comunidad? ¿Qué puede hacer Sara para estar preparada para cuando le venga el periodo?

3 Exploremos Sexo vs. género



Explicar: Hay algunas diferencias entre chicos y chicas. Por ejemplo, hay cosas que solo los chicos y solo las chicas pueden hacer y que están relacionadas con su "sexo". También hay cosas que ambos pueden hacer, pero quizá solo lo hace uno, y que están relacionadas con el "género". Las cosas que únicamente pueden hacer los chicos por su género o únicamente pueden hacer las chicas por su género están determinadas por la sociedad, son distintas en cada comunidad y pueden cambiar con el tiempo.

El "sexo" se refiere al cuerpo físico y a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres. Nosotras somos mujeres porque nacimos con órganos femeninos que cumplen funciones específicas. Tenemos senos, vagina, útero, menstruamos, etc. Los hombres son biológicamente hombres porque tienen órganos masculinos que cumplen funciones específicas: tienen pene, eyaculan, tienen espermatozoides, etc.

El "género" tiene que ver con las cosas que la familia, la sociedad o la comunidad esperan de los chicos y las chicas. La mayoría de las veces esto no tiene nada que ver con tener el cuerpo de una mujer o de un hombre. Tiene que ver con el estatus social, las oportunidades y las restricciones que se imponen a las chicas/mujeres y a los chicos/hombres, así como con ciertas actividades que se supone que las chicas/mujeres y los chicos/hombres deben llevar a cabo en la comunidad.

4 Actividad I Diferencias entre "sexo" y "género"



Nota: Vaya dibujando la historia a continuación en el rotafolio utilizando símbolos.

Contextualizar



Decir: Ahora voy a contarles la historia sobre María y Pedro.

- María está casada con Pedro y está embarazada.



Preguntar: ¿Pedro también puede quedar embarazado?
¿Por qué no?

(Porque no tiene los órganos para llevar un bebé en su vientre).



Decir: Pedro y María ya tienen un niño de un año. María le da a su hijo leche de su pecho algunos días.



Preguntar: ¿Puede Pedro darle a su hijo leche de su pecho?
¿Por qué no?

(Porque Pedro no tiene las partes del cuerpo necesarias para producir leche).



Decir: Pedro va a trabajar todos los días y vuelve a casa a las 7 p.m.



Preguntar: ¿María también puede ir a trabajar?
(Pregunte por qué sí o por qué no.)



Decir: María va a trabajar dos días a la semana. Cuando va a trabajar, un familiar cuida del bebé.



Preguntar: ¿El miembro de la familia que cuida del bebé es hombre o es mujer?
(Ambos podrían cuidar del bebé (hombre o mujer)).



Decir: María cocina para la familia; lo que más les gusta comer es arroz y verduras.

4

Actividad I (continuación)

Diferencias entre "sexo" y "género"



Preguntar: ¿Pedro también puede cocinar? (Por qué sí/por qué no.)

Decir: Pedro cocina los días que María va a trabajar. Esos días él hace la cena, porque María cocina todos los demás.

Decir: A veces es fácil olvidar las tareas del hogar cuando hay un niño pequeño en casa y ambos padres trabajan. Los fines de semana a María le gusta asegurarse de que esas cosas se hagan.

Preguntar: ¿Quién se puede hacer cargo de las tareas de la casa? (Pregunte por qué María, o por qué Pedro, o por qué ambos).

Decir: María y Pedro se reparten las tareas del hogar porque así es más rápido.

Preguntar: ¿Notaron que hay cosas que solo María puede hacer y Pedro no, y que hay otras cosas que ambos pueden hacer? ¿Cuáles son esas cosas?

Explicar: Hay cosas que solo las mujeres y solo los hombres pueden hacer que están relacionadas con su sexo, pero hay cosas que ambos pueden hacer. Esas están relacionadas con su género. La sociedad y la comunidad suelen decidir qué pueden hacer las mujeres y qué pueden hacer los hombres según su género. Esto puede cambiar con el tiempo.

Explicar:

Hombres	Mujeres	Ambos
Tienen órganos genitales como el pene y los testículos.	Pueden amamantar, quedar embarazadas y menstruar. Tienen órganos genitales como la vagina y los ovarios.	- Pueden cocinar, limpiar. - Ir al trabajo. - Cuidar a los niños. - Ir a la universidad. - Montar en bicicleta.

Por ejemplo:

Los hombres pueden cocinar y limpiar la casa. Los hombres pueden cuidar a los bebés y criar a los niños. En algunas sociedades, las mujeres construyen casas, mientras que en otras esto es considerado un trabajo exclusivamente para los hombres. Estos roles o funciones no se deben a diferencias biológicas, sino a diferencias creadas e impuestas por la sociedad.

4

Actividad 2 Estereotipos de género



- o Pídeles a las adolescentes que se pongan de pie y se ubiquen donde quieran en el salón.



Explicar: Coménteles que ud. dirá una hora del día y todas deberán hacer lo que generalmente hacen a esa hora. (Deje claro si se trata de un día de la semana o un fin de semana). Mencione distintos momentos del día, desde la mañana hasta la noche. Al llegar al final del día, pregúntales qué hicieron la mayor parte del tiempo. ¿Todas hacen lo mismo o hacen cosas distintas?

- o A continuación, explíqueles que van a hacer la misma actividad, pero esta vez quiere que imaginen lo que haría un chico. Vuelva mencionar distintas horas/momentos del día. Después, pregúnteles cuáles son las principales diferencias entre el día de un chico y su día? ¿Por qué creen que hay diferencias?



Decir: Con frecuencia a las chicas y a los chicos se les dice que deben hacer ciertas cosas según su "género". Por ejemplo, escuchamos a nuestros familiares, amigos y otras personas de la comunidad decir cosas como: "A los chicos les gustan los deportes" y "a las chicas les gusta leer". Estas afirmaciones son "estereotipos de género". Los estereotipos dan por sentado que que los chicos y las chicas prefieren hacer ciertas cosas o que deben cumplir una función por su género. Por ejemplo: "las adolescentes y las mujeres se encargan de las tareas del hogar" o "los hombres y los chicos son los encargados de ganar dinero para la familia".

A pesar de los estereotipos, a ambos (chicas y chicos) les puede gustar leer libros y hacer deporte, dependiendo de sus talentos o gustos personales. Asimismo, los hombres pueden cuidar de los niños y las mujeres pueden ganar dinero para la familia.

Cosas que debemos tener en cuenta:

- Los estereotipos de género pueden ser perjudiciales. Nos quitan poder y nos imponen cosas que quizá no queramos.
- Quienes más sufren por los estereotipos de género son las adolescentes, ya que solemos ver que a los chicos se les permite hacer cosas que a las adolescentes no (p. ej., ir a la escuela).
- Todas las adolescentes son únicas. Todas tienen talentos e intereses según su personalidad y lo que les apasiona.
- ¿Qué otros estereotipos hay? ¿Podrían darme ejemplos?

En Las Niñas Brillan, queremos que todas puedan hablar de lo que quieren hacer, de lo que les gusta, de lo que piensan, no por cuestiones de género, sino por quiénes son uds. realmente.



Nota: Por lo general, las chicas tendrán una visión de género y preferencias predominantemente hegemónicas al grupo. No las haga sentir vergüenza o incomodidad. Por el contrario, invítelas a reflexionar sobre los estereotipos de género y el impacto que estos pueden tener en su transición a la edad adulta. Mencione también otros estereotipos presentes en el contexto, como el origen étnico, la edad, el estado civil, etc.

4

Actividad 3

Chicas y chicos - Ponte de pie o siéntate



Explicar: Ahora, voy a leer unas frases y uds. tendrán que ponerse de pie cada vez que escuchen algo "verdadero". Siéntense si creen que es falso.

- Las mujeres deben cocinar y limpiar.
- Solo a las chicas les gusta leer.
- Los chicos son más inteligentes que las chicas en la escuela.
- Las chicas siempre se visten de colores vivos (rojo, rosa y amarillo).
- Cuando alguien de mi familia se enferma, mi madre o yo debemos cuidarlo.
- Los chicos deben ayudar a lavar los platos y la ropa en casa.
- Las chicas deben ser tranquilas y dulces.
- Los deportes son solo para los chicos.
- Las muñecas son solo para las chicas.
- Los chicos deben ser ruidosos y agresivos.
- Las chicas solo deben usar faldas y vestidos.



Nota: Invite a las chicas a comentar sus respuestas entre sí. Si no respondieron de la misma manera, invítelas a debatir de forma respetuosa. Recuérdeles que el grupo también es un lugar seguro para hablar sobre las diferencias que podamos tener con nuestros padres o con las personas que nos cuidan sobre las cosas que nos dicen que debemos hacer debido a nuestro género.



Hacer: Haga que repitan la actividad, pero que esta vez se pongan de pie cuando las frases sean ciertas para la gente en su comunidad.



Preguntar: Pregúnteles qué estereotipos tienen las personas de la comunidad sobre las adolescentes. ¿Qué les dirían ellas a esas personas y qué ejemplos utilizarían para intentar hacerles cambiar de opinión? (Por ejemplo, "las chicas son tan inteligentes como los chicos en la escuela". "La mejor alumna del curso es una chica").

4

Actividad 4 Limitaciones



o Pida a las adolescentes que caminen por el espacio y recorran toda la sala.

 **Decir:** Mientras caminan por la sala, quiero que piensen en formas en que otras personas suelen describir a las adolescentes. Por ejemplo, ¿cómo creen que la gente de su comunidad terminaría la siguiente frase? "Las chicas son..." Pueden responder en voz alta si quieren.

 **Nota:** Explíqueles que no es cómo terminarían ellas la frase, sino de cómo creen que responderían los demás. Estos son algunos ejemplos que podrían dar: "débiles", "sensibles", "sentimentales".

 **Decir:** Ahora, piensen cómo terminaría esta frase la gente de la comunidad: "Las chicas no pueden..." Pueden responder en voz alta si quieren.

 **Nota:** Estos son algunos ejemplos que podrían dar: "...no deben trabajar", "...no deben estudiar", "...no deben salir de casa", "...no pueden levantar cosas pesadas", etc.

o Pídales que tomen dos hojas de papel cada una. Para "Las adolescentes son...", pídales que escriban sus respuestas o cosas que han oído en la primera hoja. En la segunda hoja, pídales que hagan lo mismo para "Las adolescentes no pueden...". Pueden escribir o dibujar si lo prefieren.

 **Preguntar:** ¿Sus respuestas están relacionadas con el género o con el sexo? (Con el género).

 **Decir:** Ahora, pongan estas hojas frente a ustedes. ¿Qué les gustaría hacer con estas hojas?

 **Nota:** Invítelas a hacer algo divertido como romperlas, arrugarlas como si fueran pelotas bolas y lanzarlas o saltar sobre las hojas.

 **Preguntar:** ¿Qué impacto tienen estas cosas que escribieron en los sentimientos, las vidas y los planes a futuro de las adolescentes? ¿Qué opinan sobre lo que hicieron con las hojas?

 **Decir:** Muchas veces la sociedad impone límites y restricciones a las adolescentes. Estas limitaciones son el resultado de la forma en que la sociedad percibe a las adolescentes (roles de género). Sin embargo, todas las adolescentes son poderosas, inteligentes y fuertes.

4 Actividad 4

Soy una chica y puedo...



o Pídales a las adolescentes que se pongan de pie en un círculo.



Decir: Vamos a lanzarnos la pelota mutuamente y a decir "Soy una chica brillante y puedo...". Cada una terminará la frase como quiera para mostrar que las chicas somos tan capaces como los chicos y que podemos hacer muchas cosas.

5 Cierre

¿Qué pueden hacer uds. para cuestionar los estereotipos de género?

5 Poner en práctica

Pensar en algo que quisieran hacer, pero que les han dicho que no pueden hacerlo porque son chicas. Pensar por qué sí podrían hacerlo y qué le dirían a las personas que les han dicho que no para demostrarlo. La próxima semana compartiremos lo que hayamos pensado.



CONFIANZA

¿Qué es el poder?

Objetivos de la sesión:

- ▶ Reconocer su valor y el de sus compañeras, en especial, el de las chicas diversas, o si ya lo hacen, continuar haciéndolo.
- ▶ Seguir fortaleciendo su vínculo como amigas.
- ▶ Contar con un espacio para reunirse con otras chicas..
- ▶ Distinguir cuatro tipos de poder: "el poder para", "el poder sobre", "el poder con" y "el poder interior".

Materiales:

- ☐ Cinta adhesiva de color o tizas
- ☐ Buzón de comentarios
- ☐ Marcadores de tablero/rotafolio
- ☐ Fichas de personajes
- ☐ Golosinas o galletas

Bienvenida y repaso

✓ Hacer:

- Dé la bienvenida a las adolescentes a la sesión.
- Si hay participantes que no estuvieron presentes la semana pasada, pídale al resto que les cuenten de qué se habló.



Preguntar: ¿Tienen alguna pregunta o duda desde la última vez que nos vimos? ¿Cómo les fue compartiendo la lista de servicios con su persona de confianza o familiar?

2 La historia de hoy

Chicas solteras	Chicas casadas/divorciadas
Sara conoce a una chica en el espacio seguro que se llama Elena. Se han hecho buenas amigas y siempre que están en el espacio seguro pasan tiempo juntas. Sara suele acudir a Elena siempre que necesita ayuda o algún consejo sobre algo importante.	Sara conoce a una mujer joven en el espacio seguro que se llama Elena. Se han hecho buenas amigas: suelen hablar sobre sus hijos y sus planes y aspiraciones a futuro. Siempre que tiene un problema, Sara cuenta con Elena para que la aconseje.
Un día Sara le pregunta a Elena si le gustaría que fueran juntas al mercado. Elena está en silla de ruedas y quiere ir, pero le explica a Sara que es difícil moverse cómodamente por el mercado con la silla de ruedas. Le propone ir a otro sitio donde el camino sea más cómodo y ella pueda desplazarse fácilmente con la silla de ruedas. A Sara nunca se le había pasado por la cabeza que hubiera lugares más complicados para ir en silla de ruedas o para las personas con otras discapacidades, pero desde su conversación con Elena se ha dado cuenta de ello.	

3 Exploremos

 **Decir:** Hoy vamos a hablar sobre el poder y el respeto. Me gustaría pedirles que cierren los ojos unos instantes. Cuando tengan los ojos cerrados, quiero que se imaginen varias cosas.

Cuando todas tengan los ojos cerrados,

 **Decir:**

- Por favor, piensen en el "poder" (pausa)
- ¿Qué es el poder para ustedes? ¿Cómo se ve el poder? (pausa)
- ¿Qué imágenes vienen a sus mentes? (pausa).
- Por favor, ahora abran los ojos.

 **Preguntar:** ¿Qué se imaginaron? ¿Qué imágenes vieron en sus mentes? (Invítelas a describir o, incluso, a representar con sus propios gestos las cosas que imaginaron. Por ejemplo, una mano en alto, dinero, un hombre manejando su automóvil, un oficial de policía, un médico, un jefe, etc.).

 **Nota:** Puede que en este punto el concepto de poder no sea muy claro para ellas, lo cual está bien; no es necesario corregirlas. El concepto les resultará más claro a medida que realice las actividades.

Cuando varias participantes hayan explicado o representado sus ideas sobre el poder,

 **Explicar:**

- El poder significa poder decidir y controlar las decisiones y los recursos. También es la capacidad de expresar una idea o de influir en las personas.
- ¿Cuál es el poder de Sara en la historia? (Sara tiene el poder de moverse con facilidad, lo que significa que no tiene que preocuparse si el sitio al que va solamente tiene escaleras o si el camino para llegar es estrecho o irregular).
- ¿Qué poder tiene Elena? (Elena tiene una silla de ruedas que le permite desplazarse a algunos lugares. También tiene información sobre los lugares adecuados para las personas con discapacidad. Sabe, por ejemplo, dónde hay rampas).

3 Exploremos (continuación)

- En sociedad, las personas podemos experimentar la desigualdad de poder, es decir, vivir situaciones en las que unos grupos tengan más poder y otros menos.
- Todos merecemos ser tratados con respeto e igualdad, sin importar si somos ricos o pobres, si tenemos una discapacidad o no, si somos refugiados o ciudadanos del país, o si somos mujeres u hombres.
- Todo ser humano merece ser tratado con respeto y dignidad. Y todas las personas tenemos derecho a gozar de ciertas protecciones y derechos básicos. Estos derechos se conocen como "derechos humanos". Están relacionados con la forma en que nos tratamos mutuamente como individuos y como miembros de una sociedad, por el mero hecho de ser humanos. No importa a qué grupo pertenezcas o no pertenezcas; todos deberíamos gozar de los mismos derechos. Por ejemplo, al nacer, niñas y niños tienen derecho a la libertad y a ser tratados por igual.

✴ **Nota:** Es importante hacer una pausa aquí para comprobar que las chicas entienden lo que se ha dicho. En este punto puede hacer algunas aclaraciones, aunque el concepto quedará más claro después de realizar las actividades.

Definición de poder

El poder es la capacidad de ejercer una influencia y un control, por ejemplo, sobre las decisiones y los recursos.

Tipos de poder

El "**poder para**" se refiere a las creencias, la disposición y las acciones que las personas y los grupos aprovechan para crear un cambio positivo.

El "**poder con**" es el poder que se siente cuando dos o más personas se unen para hacer algo que no podrían hacer solas, es decir, cuando utilizamos nuestro poder para lograr cosas juntos.

El "**poder interior**" es el poder que llevamos dentro, aunque a veces no nos damos cuenta. Todo el mundo tiene este poder. Se trata fundamentalmente del poder que nos da confiar en nosotros mismos y valorarnos.

El "**poder sobre**" es el poder que una persona o grupo utiliza para controlar a otra persona o grupo. Ese control puede conseguirse por medio de la violencia directa o, de forma más indirecta, a través de las creencias y costumbres de la comunidad que nos enseñan que los hombres están por encima de las mujeres.

La violencia de género está relacionada con el abuso de poder.

Adaptación del Kit Activista SASA! disponible en <https://gbvresponders.org/prevention/sasa/>

4 Actividad I La carrera del poder¹

✓ Hacer:

- Lleve al grupo a un lugar despejado donde todas puedan ponerse en fila una al lado de la otra con suficiente espacio. En el otro extremo, ponga cinta adhesiva o dibuje una línea con tiza para indicar la línea de meta.
- Entregue a cada participante una ficha de personaje (Recurso 2.1). Si no saben leer, explíqueles lo que está escrito en la tarjeta de personaje.
- Si es posible, pídale que pongan su ficha con el personaje donde el resto pueda verla.



Decir: Vamos a jugar a un juego que nos permitirá ver el poder que las personas tienen en la sociedad dependiendo de quiénes son. A continuación, les leeré algunas frases. Si esa frase es verdadera **para el personaje que les tocó**, podrán dar un paso hacia adelante. Si no es verdadera, deben quedarse quietas. Si tienen dudas, pregúntenle al resto del grupo qué les parece.



Hacer: Indíqueles que si piensan que alguna compañera no ha dado un paso al frente como debería (o viceversa), pueden decírselo de forma respetuosa. Así todas podrán entender mejor cómo son las cosas para las personas según su identidad. Por ejemplo, si a una chica le tocó la ficha del "médico adulto" y no da un paso al frente después de la frase "Puedo decidir con quién y cuándo casarme", otra chica puede preguntarle por qué no dio un paso al frente y explicarle por qué cree que debería hacerlo.

Frases:

1. Puedo expresar mis necesidades y deseos a mi familia y amistades.
2. Puedo moverme con facilidad por el campamento, el asentamiento o la comunidad.
3. Si salgo de noche, no siento temor por mi seguridad.
4. En general, no temo que me acosen sexualmente.
5. La no hace comentarios incómodos o desagradable sobre mi apariencia física.
6. Las personas más poderosas en mi comunidad son de mi mismo sexo (mujeres u hombres).
7. Puedo decidir con quién casarme y cuándo quiero casarme.



Nota: Si hay participantes que tienen dificultades para caminar o moverse con facilidad, adapte la actividad para que todas puedan participar. Una opción sería pedirles que se sienten y darles a todas una bolsita o cajita para meter piedrecitas. Si la frase es verdadera para su personaje, deberán levantar la mano y entonces usted depositará una piedrecita en su bolsa. Al final de la actividad, las participantes deberán vaciar sus bolsitas o cajitas para ver cuánto poder tienen.

¹ <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/#InteragencyGender-basedViolenceCaseManagementTrainingMaterials>

4 Actividad I (continuación)

La carrera del poder

8. Puedo decidir cuántos hijos quiero tener y cuando quiero tenerlos.
9. Puedo pasar tiempo con mis amigas/os siempre que lo desee.

Cuando haya leído todas las frases y todas estén en sus puestos finales, propicie un debate a partir de las siguientes preguntas:



Preguntar:

- ¿Quién se encuentra más adelante? ¿Quién se quedó atrás?
- ¿Cómo se sintieron al avanzar?
- ¿Cómo se siente quedarse atrás?
- ¿Qué diferencias notaron entre las mujeres y los hombres?
- ¿Qué otras diferencias notaron entre los personajes en función de su edad, su capacidad, su educación, etc.?



Explicar: Este ejercicio nos muestra que hay grupos que no tienen el mismo poder que otros (recuérdelos la definición de poder² si la olvidaron). Por ejemplo, los hombres tienen más poder que las mujeres en general. También vimos que siendo mujeres o chicas podemos tener mayor poder que otras mujeres y chicas pertenecientes a distintos grupos. Pero como ya mencionamos, como seres humanos, al nacer tenemos el derecho a la libertad y a ser tratados por igual. Si no somos tratados por igual tenemos derecho a hacer valer nuestros derechos humanos, y también debemos ayudar a otras chicas y mujeres a acceder a sus derechos, lo que significa que debemos tratar a todas las personas por igual.

² El poder es la capacidad de tomar decisiones, de expresar una idea o tener influencia sobre las personas y de tener acceso y control sobre el dinero, la educación, los materiales, los derechos legales, las redes de apoyo, la información, los espacios, etc.

4

Actividad 2 El poder de las chicas



Hacer:

- Pídales que formen un círculo.
- Entregue una golosina o una galleta a cada una y pídales que la guarden para la próxima actividad; explíqueles que el juego es sobre el poder.
- Pídales que recuerden la definición de poder que aprendieron en la última actividad.



Decir: Hemos explicado qué es el poder y también hemos visto que hay muchos tipos de poder. Ahora vamos a concentrarnos en cuatro tipos de poder distintos.

1. El poder interior



Decir: Cada una de ustedes tiene un dulce/galleta en la mano. ¿Cómo se sintieron al recibir ese dulce/galleta? ¿Contentas, emocionadas o no ha cambiado cómo se sienten? ¿Lo que sintieron al recibir ese dulce/galleta puede ser distinto? Por ejemplo, si estaban contentas y sonreían antes, ¿podrían ahora cambiar su reacción y mostrarse indiferentes ante el dulce o la galleta? ¿Podrían hacerlo?



Explicar: Este es un ejemplo de su poder interior. El poder interior es la fuerza que nace de nuestro interior. Todas las personas tenemos cierto poder interior, independientemente de que seamos chicas, chicos, ricos, pobres, etc. Puede que no siempre lo notemos o que no podamos aprovecharlo, pero todo el mundo lo tiene. Por ejemplo, tenemos ese poder al decidir cómo sentirnos y cómo reaccionar ante nuestras emociones, al optar por pensar o sentir una cosa u otra, al desarrollar nuestras habilidades y ganar confianza en nosotras y al decidir qué valor nos damos. Recordemos la historia de Sara y Elena. Aunque Elena ha pasado por muchas dificultades debido a su discapacidad, sigue siendo una mujer fuerte y capaz. ¿Qué otros ejemplos de poder interior se les ocurren?

2. El poder para



Decir: Pueden decidir si quieren comerse su dulce/galleta o no. Sin embargo, si se lo comen ahora, no pasarán a la siguiente ronda del juego, ¡y puede que en la siguiente ronda reciban más dulces/galletas! Pídales que decidan si van a comerse o no el dulce o la galleta. A las que no se lo coman, déles otro dulce o galleta (y no les dé ningún dulce o galleta a las que se lo hayan comido).

4 Actividad 2 (continuación)

El poder de las chicas

 **Explicar:** Lo que acaban de hacer es su "poder para". El "poder para" es nuestra capacidad de acción, incluso si es limitada. Por ejemplo, podemos decidir a qué hora nos vamos a dormir, qué ropa ponernos, si nos comemos el chocolate o no, cómo tratar a los demás... En el caso de Sara, ella puede utilizar su "poder para" para hablar con sus amigas/os sobre algunas de las dificultades a las que se enfrentan las chicas con discapacidad. ¿Qué otros ejemplos de "poder para" se les ocurren?

3. El poder sobre

 **Decir:** Las chicas que tengan dos dulces/galletas pueden decidir si quieren compartir un dulce/galleta con otra chica o si prefieren conservarlo. (Si todas se quedan con sus dulces/galletas, pregúnteles a todas si desean compartir un dulce/galleta con otra chica o no).

 **Explicar:** Este es el "poder sobre". El "poder sobre" es la capacidad que tenemos de controlar a los demás, de imponer nuestras opiniones, necesidades o deseos sobre ellos o sobre una situación, como por ejemplo decidir si queremos compartir nuestros dulces o galletas o no. Generalmente, la gente suele usar el "poder sobre" de forma negativa. Por ejemplo, cuando una persona o grupo con más poder decide usar ese poder para ser violento con otra persona o grupo. ¿Qué otros ejemplos de "poder sobre" se les ocurren?

4. El poder con

 **Hacer:** Escoja a una chica para representar a una persona con poder y entréguele un puñado de dulces o galletas (utilice las galletas o dulces que le sobren). El resto de participantes deberá trabajar en equipo para convencer a esta chica de que comparta los dulces/galletas con el resto del grupo. Pídales que piensen durante unos minutos qué harán y qué le dirán para convencerla.

 **Explicar:** Este es "el poder con". El "poder con" es el poder que tenemos cuando dos o más personas nos unimos para hacer algo que no podríamos hacer solas; es el poder que reunimos tanto con personas como cuando nos unimos a un grupo para luchar contra algo que nos parece injusto. En este caso nos unimos para pedirle a nuestra compañera que compartiera los dulces/galletas. Y aunque quizá no obtengamos siempre lo que pedimos, formar un grupo para hacer uso de nuestro poder es mucho más eficaz que intentar hacerlo cada una por su cuenta. En la historia de Sara y Elena, ambas pueden aprovechar su "poder con" para cuestionar los estereotipos acerca de las chicas con discapacidad en el espacio seguro para mujeres y chicas. ¿Qué otros ejemplos de "poder con" se les ocurren?

4 Actividad 2 (continuación)

El poder de las chicas

Mensaje clave



Decir: Saber cuáles son los distintos tipos de poder nos ayudará a comprender quién tiene el poder en nuestro entorno, pero también nos ayudará a saber cómo podemos aprovechar nuestro "poder interior", nuestro "poder para" y nuestro "poder con". Con el tiempo, saber esto nos ayudará a descubrir cómo podemos ser una influencia positiva y constructiva para las personas que nos rodean y para quienes son responsables de tomar las decisiones. También sabremos usar nuestro poder para tratar a nuestros iguales con justicia y dignidad, sin importar las diferencias que haya entre nosotros.

5 Cierre

Pregúnteles qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar para la próxima. (Es importante que incorpore los cambios que sugieran o, de no poder hacerlo, que les explique por qué no es posible).

Recuérdelos que pueden escribir sus sugerencias en el buzón de comentarios y que al finalizar la sesión usted estará disponible para hablar con ellas si lo necesitan.

6 Poner en práctica



Decir: Todas van a pensar mínimo en una forma en la que podamos usar nuestro poder para asegurarnos de que todas las chicas, independientemente de nuestras diferencias, se sientan seguras y valoradas en este espacio. En la próxima sesión compartiremos nuestras ideas.

RECURSOS

Fichas de personajes



MUJER DIVORCIADA, REFUGIADA, DESPLAZADA



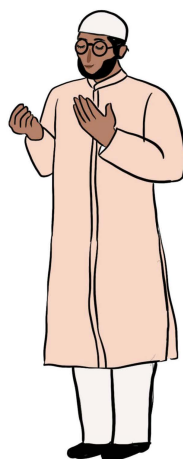
HOMBRE DIVORCIADO, REFUGIADO, DESPLAZADO



ADOLESCENTE SOLTERA, ESTUDIANTE REFUGIADA



ADOLESCENTE CASADA, REFUGIADA



LÍDER RELIGIOSO



ADOLESCENTE, NO REFUGIADO CON DISCAPACIDAD



HOMBRE ADULTO, MÉDICO



MUJER ADULTA, MÉDICO

RECURSOS

Fichas de personajes



HOMBRE ADULTO
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



MUJER ADULTA, NO REFUGIADA
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



ADOLESCENTE ESTUDIANTE
SOLTERA NO REFUGIADA



ADOLESCENTE REFUGIADA
PARTE DE UNA MINORÍA RELIGIOSA



MUJER SOLTERA
EMBARAZADA



MUJER SIN INGRESOS
CON CINCO HIJOS



MUJER MAYOR, VIUDA



ADOLESCENTE CON DISCAPACIDAD
(NO PUEDE CAMINAR)

Habilidades sociales y emocionales (HSE)



Objetivo

Desarrollar habilidades sociales y emocionales básicas que contribuyan a la autonomía, protección y bienestar de las adolescentes.

Sesiones del módulo

- Saber escuchar
- Las amistades
- Expresar nuestras emociones
- Gestionar los momentos de estrés
- Comunicar nuestras preferencias
- Resolver desacuerdos
- Las relaciones familiares
- Confiar en sí mismo
- Tomar decisiones

Conceptos relacionados

- Desarrollo cerebral
- Manejo de las emociones
- Habilidades interpersonales
- Resolución de conflictos
- Perseverancia

Habilidades relacionadas

- Desarrollo cerebral: Desarrollo de la atención, recordar instrucciones y conceptos, gestionar los impulsos.
- Regulación emocional: Comprender y gestionar nuestras emociones y sentimientos de forma positiva.
- Habilidades sociales positivas: Entender las emociones y el comportamiento de los demás, relacionamiento social positivo, disminuir los conflictos con los demás.
- Resolución de conflictos: Abordar los problemas y conflictos de forma positiva.
- Perseverancia: Establecimiento de metas, enfrentarse a los retos.

TIPS

Habilidades sociales y emocionales

Las habilidades sociales y emocionales (HSE) sientan las bases para empoderar a las adolescentes. Además, facilitan su participación no solo en las actividades del Plan de Estudios de Habilidades para la Vida, sino en otros programas humanitarios relacionados con la educación y la creación de medios de vida para jóvenes.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Adapte el contenido según cada contexto. El personal debe establecer qué aptitudes y competencias a nivel social y emocional ayudarían a las adolescentes a ganar seguridad y reducir los riesgos. No imponga contenidos que puedan entrar en conflicto directo con las normas sociales tradicionales (p. ej., no les pida que sean muy directas o contundentes en contextos donde la gente suele ser más reservada. No obstante, recuerde que hay que cuestionar las normas que son un reflejo de la desigualdad en las dinámicas de género y que representan un mayor riesgo para ellas. Para más información sobre cómo abordar y cuestionar de forma segura las normas culturales que las perjudican, consulte la Parte 1.
- Sirva de ejemplo en su trato diario con las adolescentes demostrando sus habilidades sociales y emocionales. Por ejemplo, preste atención a lo que ellas le digan de forma intencionada para que puedan ver en la práctica y a través de ud. lo que están aprendiendo en el programa.
- Déjelas expresar sus emociones con libertad y sin juzgarlas. En situaciones de crisis, los jóvenes suelen tener dificultad para abordar o reconocer sus emociones y los adultos suelen decirles cómo deberían sentirse. Este podría ser para ellas el único lugar donde pueden expresarse libremente.
- Promueva la práctica de estas habilidades en su tiempo libre y en las relaciones interpersonales.
- Preste atención a las adolescentes cuando pongan en práctica las habilidades y valide sus esfuerzos.
- Repita sesiones de este módulo cuando sea necesario. Tenga en cuenta que algunos grupos podrían necesitar más tiempo para aprender a comunicarse mejor o resolver conflictos con mayor facilidad.
- Recuerde que las adversidades pueden tener un impacto en su capacidad de aprendizaje. Muchas adolescentes que han vivido situaciones de violencia o gran adversidad pueden mostrar un retroceso en su comportamiento o capacidad para hacer cosas que antes solían hacer. De ser así, déles la oportunidad de ponerse al día y de practicar, incluso cuando las actividades puedan parecer demasiado fáciles para su edad.
- Preste atención a los estilos sociales y emocionales de cada adolescente y respete sus preferencias y formas de interacción individuales.
- Recorra a una gran variedad de juegos y dinámicas para reforzar el aprendizaje social y emocional. No se limite a utilizar los ejemplos proporcionados en las sesiones.
- Incorpore o retome algunos de los contenidos del módulo al impartir las sesiones más complejas y que podrían suscitar más reacciones o emociones (p. ej., aquellas relacionadas con la seguridad).
- Sea paciente. Cuando haya afianzado su confianza, las adolescentes se sentirán más cómodas y estarán en mayor capacidad de absorber nuevos aprendizaje y desarrollar habilidades.

HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Componentes

Las habilidades sociales y emocionales son herramientas necesarias para el bienestar de las adolescentes y para que tengan éxito en la vida. Además, son particularmente importantes para aquellas que han tenido que enfrentar grandes adversidades, como la pobreza, el desplazamiento forzado y la violencia. Este tipo de experiencias pueden afectar el bienestar y desarrollo de las jóvenes, en particular durante una etapa crucial en sus vidas: la adolescencia. Está demostrado que desarrollar estas habilidades mitiga los efectos de la adversidad, ya que les proporciona las herramientas necesarias para enfocar su atención, comprender sus emociones, interactuar con los demás y hacer frente al estrés y a los retos. Asimismo, además de permitirles desenvolverse mejor y hacer frente a las dinámicas de poder y a los problemas relacionados con la violencia de género, también se ha demostrado que mejoran su capacidad de aprendizaje.

Componentes	Definición	Ejemplos
Desarrollo cerebral	Conjunto de habilidades cognitivas básicas. Son los procesos mentales que permiten a las personas hacer planes, concentrarse, recordar instrucciones y llevar a cabo distintas tareas con éxito. El cerebro necesita este conjunto de habilidades para filtrar las distracciones, priorizar tareas, establecer y alcanzar objetivos y controlar los impulsos.	Capacidad de escuchar, de concentrarse y de seguir instrucciones, siguiendo una serie de pasos y estructurando la información de forma lógica, y de usar la memoria de trabajo..
Manejo de las emociones	Entender nuestras emociones y comportamientos y gestionarlos de forma positiva.	Identificar y anticipar las emociones, y emplear estrategias para gestionarlas, como respirar profundamente y contar hasta diez..
Habilidades sociales positivas	Entender las emociones y comportamientos de los demás y responder a ellos fomentando una relación social positiva y reduciendo los conflictos y problemas.	Reconocer y aceptar las emociones de los demás, ser empáticos con los demás y comprender las dinámicas de grupo..
Resolución de conflictos	Conjunto de habilidades para anticiparse a los conflictos y abordarlos de forma positiva, reduciendo al mínimo el impacto negativo para las personas implicadas para lograr un resultado positivo.	Identificar problemas, proponer soluciones a los conflictos y aplicar estrategias para la resolución de conflictos.
Perseverancia	Ser constante y esforzarse por conseguir algo a pesar de las dificultades.	Desarrollar la capacidad de tomar decisiones, establecer objetivos y metas, y formarse una idea positiva de sí mismo.

HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Componentes





HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Saber escuchar

Objetivos de la sesión:

- ▶ Hablar sobre la comunicación interpersonal, las competencias y habilidades relacionadas y ponerlas en práctica.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar las competencias comunicativas del grupo y determinar cuáles requieren mayor práctica.

Habilidades: Concentración, escucha, participación, trabajo en equipo, planificación.

Contexto: A partir de "Nuestro espacio seguro".

Materiales: Bolsa de disfraces, formato "Consejos para escuchar a los demás".

1 Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

La amiga de Sara se acercó a ella un día para contarle un problema. Sara intentó escucharla, pero estaba tan cansada que le costó entenderla. La amiga de Sara se molestó y le reclamó que no la escuchara.

¿Qué podría haber hecho Sara para concentrarse y escuchar mejor a su amiga?

3

Exploremos

Habilidades de escucha

-  **Decir:** Escuchar a alguien es una acción que involucra nuestros oídos, nuestros cuerpos y nuestras mentes.
-  **Preguntar:** ¿Por qué saber escuchar es fundamental en nuestra vida cotidiana?
-  **Explicar:** Es muy importante para aprender y también para hacer amigos. También nos permite ayudar a nuestros amigos y enterarnos de lo que pasa. También nos ayuda a hacer realidad nuestros sueños y esperanzas y, además, a protegernos.
-  **Preguntar:** ¿Por qué a veces es difícil escuchar? (Pensemos en lo que le ocurrió a Sara).
-  **Explicar:** Muchas veces, cuando estamos estresados, abrumados, cansados o cuando sentimos cosas muy fuertes (incluso cuando estamos emocionados) escuchar a los demás y comunicarnos puede ser difícil.

4

Actividad 1

Sara dice



Explicar: Este juego nos ayudará a practicar nuestra capacidad de concentración. Respiren profundo, presten atención y prepárense para moverse.

- o Pídale a las adolescentes que se pongan de pie en círculo o lado a lado. La mentora/facilitadora hará el papel de "Sara".
- o Explíqueles que "Sara" les dará unas indicaciones. Por ejemplo, "párense en un pie", "aplaudan" o "salten".
- o Deberán moverse únicamente si Sara dice "Sara dice que...". Si no empieza la instrucción con "Sara dice que...", deberán quedarse totalmente quietas.
- o Si alguna se equivoca y se mueve sin haber escuchado "Sara dice que", entonces reemplazará a "Sara" y la otra volverá al grupo para jugar.
- o Repita la dinámica hasta que todas hayan tenido la oportunidad de ser "Sara".
- o Reconozca y aplauda a la chica que dure más tiempo sin equivocarse.

Preguntar: ¿Qué hace que este juego sea difícil? ¿Por qué nos cuesta concentrarnos? ¿Qué estrategias hacen que sea más fácil?

Contextualizar

Nota: Reemplace "Sara" por un nombre que se ajuste a la comunidad o pídale a las chicas que usen sus nombres. Si las chicas tienen dificultades para concentrarse durante otras sesiones, puede repetir este juego u otros similares.

4

Actividad 2

Teléfono roto



Explicar: Este juego nos ayudará a practicar nuestra capacidad de concentración y de escucha.

- o Invite a las adolescentes a ponerse en fila.
- o Escoja a una chica para "recibir la primera llamada telefónica", y a otra para que sea la última.
- o Susúrrele al oído alguna frase a la primera chica. Pídale que le susurre a la siguiente chica lo que escuchó, y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue a la última chica.
- o Pídale a la última que diga en voz alta lo que escuchó.
- o ¿Es lo mismo que dijo la primera chica?
- o ¿Es distinto? ¿Qué cambió? ¿Por qué?
- o Repita el juego e invite a otras adolescentes a ser la primera y la última de la fila.

Preguntar: ¿Qué hace que este juego sea difícil? ¿Qué podemos hacer para escuchar mejor a nuestros amigos cuando nos cuentan algo importante?

- o Lea el formato con los "Consejos para escuchar a los demás".

Explicar: Este juego nos muestra lo importante que es saber escuchar y que las cosas que decimos o que nos pareció escuchar no siempre son correctas.

4

Actividad 3 Escucha activa



Decir: Vamos a fijarnos en la forma en que utilizamos nuestro cuerpo para mostrarle a las personas que estamos escuchándolas.



Preguntar: ¿Cómo podemos demostrarle a una persona que la estamos escuchando con atención?

- o Invite a dos voluntarias para pasar al frente: mientras una de ellas cuenta una historia, la otra hará como si no la estuviera escuchando.



Preguntar: ¿Qué notaron en el lenguaje corporal de la chica que no estaba escuchando? (lenguaje corporal cerrado)

- o Ahora invite a otras dos voluntarias para repetir la acción, pero esta vez una de ellas escuchará a la otra con atención.



Preguntar: ¿Qué notaron en el lenguaje corporal de la chica que sí estaba escuchando? (lenguaje corporal abierto)

- o Ahora, divida a las adolescentes en grupos pequeños y pídale que preparen dos escenas/representaciones: una donde algunas de las integrantes del grupo muestren un lenguaje corporal abierto y otra donde muestren un lenguaje corporal cerrado.
- o Cuando hayan terminado, pídale que presenten sus escenas/representaciones al grupo.
- o Ejemplos de lenguaje corporal abierto y cerrado:

Abierto:

Sonreír
Hay contacto visual
Asentir con la cabeza
Posición del cuerpo
Proximidad física

Cerrado:

No hay contacto visual
No mostrar ninguna emoción
Alejar el cuerpo de la persona
Desviar la mirada o voltear los ojos
Distancia física



Preguntar: ¿Cómo puede ayudarlas a comunicarse mejor con los demás lo que hemos aprendido hoy? (Nos puede ayudar a construir amistades más sólidas. También a saber cuándo alguien realmente nos está escuchando).



Nota: Consulte el folleto "Consejos para escuchar a los demás".

4

Actividad 4 Practicar la escucha activa



Decir: Aprender a escuchar activamente también puede ayudarnos a saber cuándo es un buen momento para hablar con otras personas, o cuándo están ocupadas o distraídas.

- o Divida a las adolescentes en cuatro grupos y entréguele a cada grupo uno de los escenarios que aparecen a continuación. Cada grupo deberá representar la escena y decidir si la chica (personaje) hablará con la persona o esperará un mejor momento para hacerlo.
- o Invite a los grupos a representar su escena y a explicar su decisión sobre el personaje.

Contextualización

- Marta quiere pedirle permiso a su padre para ir a casa de una amiga el fin de semana, pero su padre parece molesto. ¿Es este el mejor momento para hablar con su padre? (No, tal vez más tarde)
- Luisa quiere pedirle a su hermana que la ayude con sus tareas. Su hermana parece estar contenta y sonríe. ¿Es un buen momento para pedirle ese favor a su hermana? (Sí)
- Mariana quiere que su madre le preste dinero para comprar algunas cosas. Ve que está ocupada haciendo otra cosa y que no la escucha. ¿Es un buen momento para que Farah le pida dinero a su madre? (No, tal vez más tarde)
- Gina quiere pedirle a su tía que la lleve al mercado porque quiere comprar algo. Al llegar a su casa, su tía está sonriendo y le dice a Gina que está muy contenta de verla. ¿Es un buen momento para pedirle a su tía que la lleve? (Sí)
- Betty se queda en casa para cuidar de sus hermanos pequeños, pero quiere hablar con su padre sobre un curso que quiere hacer. Acaban de cenar y todos están hablando tranquilamente. ¿Es un buen momento para que Betty le cuente sobre el curso? (Sí)
- Los padres de Sonia han encontrado un candidato para casarla, pero ella no quiere casarse. Sonia quiere hablar con su madre para convencerla de que cambie de opinión, pero su madre tiene prisa porque va tarde para una cita importante. (No, tal vez más tarde)



Preguntar: ¿Qué podemos hacer en aquellos casos en los que no es buena idea insistir en hablar?



Explicar: Las personas pueden estar distraídas con otras cosas y eso se nota en su lenguaje corporal. Siempre podemos intentarlo de nuevo más tarde, o preguntarle a esa persona si es un buen momento para hablar. Esto podría ayudarnos a lograr lo que buscamos. Puede que haya veces en las que necesitemos hablar urgentemente con alguien y no podamos esperar a que esté de buen ánimo. ¿Cuáles podrían ser algunos ejemplos? ¿Cómo podríamos acercarnos?

5

Cierre

¿Cómo puede ayudarnos nuestra capacidad para escuchar y concentrarnos a estar más seguras en nuestra comunidad? ¿En casa? ¿En el grupo?

6

Poner en práctica

Utilizar algunas de las estrategias que hemos practicado hoy con alguien. En la próxima sesión, compartiremos cómo nos fue.

RECURSOS

Consejos para saber escuchar

- 1.** Escucha activamente. Involúcrate en la historia o relato de la persona que está hablando asintiendo con la cabeza para demostrar que la entiendes.
- 2.** Mira a tu interlocutor(a) y haz contacto visual si es culturalmente apropiado hacerlo.
- 3.** Permanece atenta, pero mantén una actitud tranquila.
- 4.** Escucha lo que dice la otra persona con una mente abierta.
- 5.** Escucha a la persona e intenta imaginar lo que está diciendo.
- 6.** Deja que la persona hable sin interrumpirla.
- 7.** Espera a que haga una pausa antes de hacer preguntas.
- 8.** Intenta sentir lo que esa persona está sintiendo mientras habla.
- 9.** Responde a sus comentarios si es necesario.



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Las amistades

Objetivos de la sesión:

- ▶ Hablar con las adolescentes sobre las habilidades sociales positivas y ponerlas en práctica.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar qué habilidades sociales positivas tiene el grupo y determinan en qué áreas podrían necesitar más práctica.

Habilidades: Comunicación, confianza, habilidades interpersonales y resolución de conflictos

Contexto: "Personas en las que confío".

Materiales: Caja de arte, folleto "Consejos para saber escuchar".

1 Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara tiene una nueva amiga! Se llama Sofía. Un día, Sara y Sofía tuvieron un desencuentro. Sara se enteró de que Sofía le había contado a otras adolescentes de la comunidad uno de sus secretos. Sara confiaba en que Sofía guardaría su secreto y le molestó mucho que rompiera esa confianza y se lo contara a otras personas. Ahora a Sara le preocupa que la gente chismosee y que digan mentiras sobre ella y su familia se entere.

¿Cómo crees que se sintió Sara?

3 Exploremos Amistades

 **Preguntar:** ¿Cómo sabemos en quién podemos confiar? (Retomar los contenidos de la sesión "Personas en las que confío")

 **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer si una amiga hace algo que nos molesta?

 **Explicar:** A veces podemos tener problemas con nuestros amigos. Pueden herir nuestros sentimientos y todos tenemos distintas maneras de afrontarlo. Puede ser muy difícil encontrar las palabras correctas para decirle a alguien que ha herido nuestros sentimientos, pero lo mejor es comunicar lo que nos molesta. Si lo hacemos de buena manera podemos sentirnos mejor después. Por otro lado, también debemos pensar en cómo hacemos sentir a nuestras/os amigas/os. Romper su confianza también puede dañar la amistad.

4

Actividad I

Mis amigas/os



Ponte de pie o siéntate

- o Indíqueles a las adolescentes que leerá una serie de cualidades que una amiga debe tener y que deberán ponerse de pie *si están de acuerdo* o sentarse *si no están de acuerdo*. P. ej., "Soy una buena amiga"; "me preocupo por mis amigas/os"; "ayudo a mis amigas/os". "Soy amable con mis amigas/os"; "respeto a mis amigas/os"; "escucho a mis amigas/os". Pídales que se pongan en línea recta frente a la mentora, quien hará el papel de "Sara".



Decir: Ahora que hemos reflexionado sobre el tipo de amigas que somos para los demás, quiero que hablen en parejas (durante un par de minutos) sobre las cosas que les gustan de sus amigas/os.

- o Pídale a algunas adolescentes que ofrezcan sus respuestas.



Nota: Es importante que se centren en las cualidades, por ejemplo, "valientes", "amables", "fuertes", "cariñosas/os", etc., y no en cosas como "tener ropa bonita" o "saber hacer trenzas bonitas", etc.

- o Dele a cada adolescente un papel y bolígrafos de colores.



Decir: Quiero que piensen en su amiga/o más cercana/o. ¿Qué cosas te gustan de esa persona? Luego, quiero que dibujen a esa/e amiga/o. Piensa en cómo te trata y piensa en el tiempo que pasan juntos.



Nota: Puede que algunas adolescentes manifiesten no tener amigos o que mencionen a una/un amiga/o que está lejos. Es importante tranquilizarlas y hacerles sentir que este es un espacio de apoyo. Pídales que piensen en cómo sería su amiga/o "ideal". Al final de la sesión, pregúnteles si se sienten bien.

- o Cuando hayan terminado, invite a las adolescentes a ofrecerse como voluntarias para compartir sus dibujos e ideas con el grupo.

4

Actividad I Mis amigas/os



Decir: Vamos a pensar en las cualidades que consideramos es importante que tenga una/un amiga/o.

- o Deles la oportunidad de compartir sus respuestas.



Nota: Es importante que las adolescentes se centren en cualidades, por ejemplo, "amigas/os valientes, amables, fuertes, cariñosas/os, etc.", y no en cosas como "tener ropa bonita" o "hacer trenas bonitas", etc.

- o Divida a las adolescentes en grupos de cuatro (4). Dele a cada grupo papel, bolígrafos y marcadores/rotuladores de colores.
- o Pídales que escriban o dibujen las cualidades que buscan en una/un amiga/o. Cuando hayan terminado, pídales que lo compartan con el grupo.
- o Seleccione cualidades clave que los grupos hayan identificado y escríbalos en el rotafolio o pizarra. Cuando todas las adolescentes hayan terminado de exponer, lea las respuestas y destaque los puntos en común en los grupos.



Preguntar:

- ¿Ustedes tienen amigas/os así?
- En su opinión, ¿ustedes son ese tipo de amiga para otra persona?



Nota: Puede que algunas adolescentes manifiesten no tener amigos o que mencionen a una/un amiga/o que está lejos. Es importante tranquilizarlas y hacerles sentir que este es un espacio de apoyo. Pídales que piensen en cómo sería su amiga/o "ideal". Al final de la sesión, pregúnteles si se sienten bien.

4

Actividad 2 Hablar con mis amigas/os



o Pídale a las adolescentes que recuerden la historia de Sara y Sofía.



Preguntar:

- ¿Conocen a dos amigas a las que les haya pasado algo similar? ¿Qué les pasó? ¿Cuál sería una buena forma de manejar una situación así?



Nota: Si las adolescentes proponen cosas inadecuadas (p. ej., golpear a alguien, gritarle, dejar de hablarle, etc.), es importante referirse a esos comentarios. No le diga a la adolescente que está equivocada; mas bien, pregúntele (y también al grupo) por qué podría ser malo o riesgoso hacer eso. Explíqueles que hay otras formas de manejar bien la situación y que no debemos responder con violencia o agresiones.



Decir: Hay tres pasos sencillos que nos pueden ayudar a expresar bien nuestros sentimientos a nuestras/os amigas/os y familiares.

Escriba los siguientes pasos en el rotafolio:

1. Utiliza frases que muestren cómo te sientes o lo que piensas, en lugar de utilizar frases que culpen a la otra persona. Las frases que describen nuestra propia experiencia y sentimientos se llaman "*afirmaciones del yo*". Por ejemplo, puedes decir: "Me siento triste porque le contaste mi secreto a alguien", en lugar de decir "Eres un/a mal amigo/a por contar mi secreto".
2. Habla despacio y con calma para que la otra persona pueda entender lo que estás diciendo.
3. Sé amable.

Ponte de pie o siéntate - "Afirmaciones del yo":

- Pídale a las adolescentes que se pongan de pie si creen que las siguientes frases son "afirmaciones del yo" o que se sienten si NO son "afirmaciones del yo". Esta actividad es importante para ayudarlas a comprender qué son las "afirmaciones del yo".
 - Por ejemplo: "Estoy molesto porque...", "Fue doloroso cuando dijiste...", "Eres una persona realmente mala...", "Me molesta mucho cuando...", "Quiero que sepas que heriste mis sentimientos porque...", "Te equivocaste al decir..", etc.
- o Divida a las adolescentes en parejas y pídale que se turnen para simular que son Sara en esta situación. Sara debe decirle a Sofía por qué está molesta, siguiendo los pasos anteriores. Recorra el salón y escuche a las parejas mientras practican. Recuérdeles que deben usar "afirmaciones del yo" y orientelas cuando sea necesario.

4 Actividad 2 (Continuación)



- Después de algunos minutos, invite a algunas parejas a ofrecerse como voluntarias para compartir lo que hablaron con el resto del grupo.



Preguntar: ¿Por qué es importante que Sara le diga a Sofía cómo se siente en lugar de decirle que lo que hizo estuvo mal? (Porque esto las ayudará a resolver el problema de forma positiva).

- ¿Podrían poner en práctica estos consejos en su vida diaria? ¿Con quién(es)? (Con amigos y familiares y con personas con las que nos sentiríamos tranquilas y cómodas practicando estos pasos).

5 Cierre

Denme ejemplos de "afirmaciones del yo".

6 Poner en práctica

Si tienen la oportunidad de poner en práctica los consejos de los que hablamos hoy con una/un amiga/o, hermana/o o familiar, háganlo. En la próxima sesión hablaremos sobre cómo nos fue.



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Expresar nuestras emociones

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a entender cómo identificar, expresar y gestionar las emociones fuertes o intensas.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de comprender la vida emocional de las adolescentes del grupo.

Habilidades: Promover la seguridad, gestionar las emociones y la confianza.

Contexto: A partir de "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío".

Materiales: Caja de arte, una copia ampliada del folleto "Termómetro de emociones", folleto "Emociones y lenguaje corporal" y stickers/pegatinas.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara se ha dado cuenta de que a veces siente muchas emociones distintas. Es algo que su familia también ha notado. Por momentos se siente muy feliz y después la cosa más mínima la molesta o disgusta. A veces sus padres la regañan y le dicen que no está bien que se comporte así, con enfado o molestia. Pero Sara no sabe cómo afrontarlo, porque esos sentimientos están ahí.

¿Qué tipos de sentimientos o emociones podemos sentir?

3

Exploremos ¿Qué son las emociones?



Decir: Hoy vamos a hablar de las emociones. Las emociones son las cosas que sentimos. Son nuestros "sentimientos". ¿Cuáles son distintos tipos de sentimientos?



Nota: Si les cuesta, pregúnteles cómo se sienten cuando alguien les cocina su comida favorita o cuando alguien les quita su comida favorita.



Decir: Estar feliz, triste, asustada, sorprendida, enfadada u orgullosa son ejemplos de cosas que sentimos.

- Las emociones también pueden indicarnos cuando algo va mal, o si estamos contentos, o cuando no confiamos en alguien.
- Conocer y escuchar nuestras emociones es muy importante. A veces, como adolescentes, se espera que controlemos nuestras emociones. Esto puede ser perjudicial para nosotras. Deberíamos animarnos a expresar nuestras emociones de una manera que sea saludable para nosotras y para los que nos rodean.



Preguntar:

- ¿Qué sensación o aspecto tiene la tristeza en nuestro cuerpo? (Por ejemplo, lágrimas, labio tembloroso, ceño fruncido).
- ¿Cómo se siente o se ve la felicidad en nuestro cuerpo? (Por ejemplo, sonreír, estar de pie erguidas con los brazos abiertos).
- Muéstreles a las adolescentes el folleto "Emociones y Lenguaje Corporal" para ver más ejemplos.

4

Actividad I

Comprender los sentimientos incómodos



Explicar: A veces podemos sentirnos tristes, molestas o asustadas (u otros sentimientos incómodos) por algo que nos ha pasado o está ocurriendo. Por ejemplo, si una chica discute con su hermano, después puede estar enfadada o molesta. Es importante que aprendamos a expresar los sentimientos que son incómodos.

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y dele a cada grupo un escenario para actuar (o dibujar si lo prefieren). Pídeles que piensen en cómo se siente la chica y cómo podría expresar sus sentimientos.

Contextualizar

- A Ana le gusta ir a la escuela y es la mejor de su clase. Un día, al volver de la escuela, sus padres la estaban esperando para hablar con ella. Le dijeron que tendría que dejar la escuela y ayudar más en la casa y cuidar de sus hermanos. Ana estaba muy enfadada.
- Carla estaba pasando un rato con sus amigos; se estaban riendo y bromeando. Una de las amigas de Carla cogió el refresco de Carla sin preguntar y se lo bebió todo. Carla se molestó mucho y se enfadó porque su amiga no le preguntó si podía hacerlo.
- Un día, Betty estaba regresando a casa después de una reunión con el grupo de chicas adolescentes cuando vio un perro. A Betty le daban mucho miedo los perros y el perro le gruñía. Betty se asustó y angustió mucho.
- Anita está muy disgustada porque no la escogieron para estar en el equipo de fútbol. Tenía muchas ganas de jugar y todos sus amigos estaban jugando.



Explicar: Podemos notar cambios en nuestro cuerpo cuando estamos enfadadas, tristes o cuando experimentamos otros sentimientos incómodos. Por ejemplo, nuestro corazón empieza a latir más rápido, nuestra cara se pone caliente, nuestros músculos se tensan, nuestro cuerpo tiembla. Es importante saber que, aunque sentir esto es completamente normal, si no expresamos nuestras emociones o sentimientos adecuadamente, pueden traernos problemas.



Preguntar: ¿Es normal que las chicas se sintieran así? (Sí)

Preguntar: ¿Deberían haber expresado sus sentimientos? (Sí, si lo hacen de una forma sana y que no las perjudique a ellas ni a los demás).

Preguntar: ¿Qué ejemplos se les ocurren de cosas que no están bien y que son perjudiciales que las personas pueden hacer a veces para expresar sus emociones o sentimientos?

- Hacer daño a alguien, ser malo/a con los demás, ignorar a las personas, hacerse daño a sí mismo/a, no expresar los sentimientos.



Preguntar: ¿Por qué es malo no expresar nuestros sentimientos? ¿Qué puede pasarle a una chica si no expresa sus sentimientos?



Explicar: Cuando las adolescentes no expresan lo que sienten, a veces pueden sentirse ansiosas, nerviosas o tristes. También es posible que empiecen a expresar cómo se sienten de otras formas: por ejemplo, sintiendo poca confianza en sí mismas, llorando aparentemente sin motivo o riéndose en momentos inadecuados (p. ej., al hablar sobre algo serio o difícil). Tenemos que tener en cuenta que no expresar nuestros sentimientos no significa que desaparezcan.

4

Actividad I Nuestra temperatura emocional



Explicar: A veces puede ser difícil entender nuestras emociones cuando las sentimos, especialmente si son muchas y muy distintas a la vez. ¡Ahora vamos a pensar en una forma de hacer que nuestras emociones sean más fáciles de entender!

- o Ubique una copia (grande) del folleto "Termómetro de emociones" en la pared o en un lugar donde todas puedan verlo.



Explicar: Las emociones son como el clima. Cuando estamos enfadadas o molestas, sube la temperatura (señale la parte superior del termómetro). Cuando estamos contentas o relajadas, la temperatura baja (señale la parte inferior del termómetro).

- o Reparta stickers/pegatinas de distintos colores a cada adolescente.
- o Invítelas a escuchar con atención las afirmaciones que va a leer y a pegar su sticker/pegatina al lado del termómetro en la cara que mejor represente cómo se sentirían.
- o Incluya afirmaciones que puedan provocar emociones positivas o negativas y que sean un reflejo de las cosas que viven las adolescentes en su día a día.

Contextualizar

- Tu hermano te pegó.
 - Una persona en quien confías (y que hace parte de tu flor de la confianza) te pide que pases tiempo con ella.
 - Un persona extraña te hace sentir incómoda.
 - Te fue muy bien haciendo algo.
 - Quieres ir a la reunión con el grupo de adolescentes, pero tu familia no te deja.
 - ¡Acabas de comer tu comida favorita!
 - Alguien ensució tu vestido favorito.
- o Cuando hayan pegado sus stickers/pegatinas en el termómetro emocional para cada afirmación, invite a algunas de ellas a compartir sus impresiones o ideas sobre la actividad. Reconózcales su disposición y buen trabajo.



Nota: Esta actividad puede ser difícil para las adolescentes. Asegúrese de incluir varias afirmaciones positivas y pregúnteles cómo se sienten al terminar la actividad si cree que es necesario.

4

Actividad 2 Expresar nuestras emociones



Explicar: Enfadarse, estar muy tristes o sentir emociones fuertes puede hacer que las personas se abrumen tanto que les cueste tomar decisiones. A veces podemos decirle algo malo a alguien que queremos, o dejar de hablarle. Aunque ya sabemos que está bien y es normal molestarse o sentir emociones o sentimientos intensos, y que no expresarlos adecuadamente puede ser malo, hay cosas que igual podemos hacer para darle un mejor manejo a lo que sentimos.



Preguntar: ¿Qué podemos hacer para manejar las emociones fuertes?

- o Haga que las adolescentes respondan a la pregunta en parejas y compartan sus ideas con el grupo. Si las adolescentes necesitan ejemplos para empezar, ofrezca los siguientes:
 - Contar hasta 10.
 - Si estás discutiendo, tomar distancia para calmarse y retomar la conversación más tarde.
 - Cantar o escuchar una canción que te guste mucho y que te ayude a relajarte.
 - Contarle a alguien cómo te sientes.
 - Describir lo que sientes con palabras.



Decir: Si estás enfadada (o molesta) con alguien, también puedes tratar de explicar lo que te molesta utilizando "afirmaciones del yo" y siguiendo los pasos que vimos en "Las amistades", la sesión anterior. Estos consejos se pueden usar con muchas personas, incluyendo tu familia. No solo con tus amigas/os.

4

Actividad 3 Respirar profundo

- o Haga que las adolescentes se sienten en círculo. Dígales que va a hacer con ellas algunos ejercicios de respiración y relajación que las ayudarán a lidiar con las emociones fuertes y que pueden hacer cuando estén enfadadas o molestas.



Nota: Esta actividad debe hacerse lentamente.



Decir: Ahora ha llegado el momento de relajarnos. Primero, deja que tu cuerpo se relaje un poco. Estira los brazos hacia arriba, por encima de tu cabeza, estirando tu cuerpo lo más que puedas. Ahora, relaja tus brazos y déjalos caer a los lados, sin apretarlos.

- Vuelve a hacer lo mismo, pero esta vez, inhala mientras te estiras. Estírate...y ahora exhala mientras te relajas y dejas caer los brazos a los lados.
- Una vez más: inhala, estira los brazos arriba y exhala al bajar los brazos. Ahora ponte de pie y deja que tus brazos cuelguen a los lados. Sigue inhalando y exhalando profunda y lentamente.

Repita los pasos dos veces más.



Decir:

- Imagina que tienes una vela frente a ti. Pon un dedo frente a tu boca e imagina que es una vela. Al exhalar, expulsa el aire por la boca muy lentamente. Siente el aire en tu dedo. Imagina que soplas lo suficiente como para que la llama de la vela parpadee, pero no demasiado como para apagarla. Sopla muy suave y lentamente.

4

Actividad 3 Respirar profundo



Decir:

- Al inhalar, imagina que la llama de la vela parpadea y se mueve hacia ti. Al exhalar, imagina que parpadea y se aleja.
- Imagina que la llama de la vela se mueve hacia dentro y hacia fuera con cada inhalación y exhalación.

Repita dos veces más.

5

Cierre

Mencionen tres ejemplos de emociones. ¿Cuáles son tres formas de gestionar una emoción intensa como la tristeza?

6

Poner en práctica

Prestar atención a las emociones y sentimientos intensos que sientan esta semana y poner en práctica lo que hemos aprendido para gestionar esas emociones. ¿Estas estrategias sirven? En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.

RECURSOS

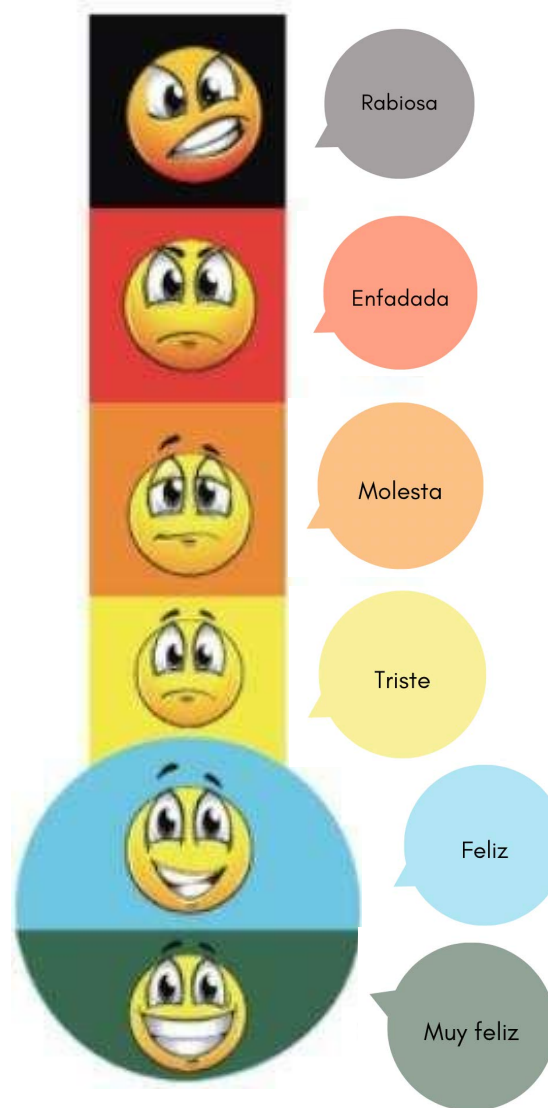
Emociones y lenguaje corporal

- Además del "Termómetro de emociones," esta tabla puede ayudar a las adolescentes a identificar mejor sus emociones y sentimientos.
- Las normas culturales tienen una gran influencia en la forma de expresar o reconocer determinados sentimientos.
- La lista de expresiones faciales de la izquierda puede funcionar en algunos contextos, aunque no en todos.
- Utilice la lista como punto de partida. Sin embargo, tenga en cuenta que podrá remplazar las caras por expresiones que se adapten mejor al contexto/cultura.
- Pruebe sus adaptaciones a la lista durante la evaluación inicial para ver la respuesta de las adolescentes y si se ajusta a cómo ellas perciben cada emoción.
- Utilice esta tabla para ayudar a las adolescentes de menor edad a identificar más fácilmente lo que sienten.
- A veces es más fácil expresarse a través de imágenes que de palabras.

Emoción	Expresión facial	Lenguaje corporal
Feliz		
Sorprendida		
Triste		
Asustado		
Enfadada		
Orgullosa		

RECURSOS

Termómetro de emociones





HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Gestionar los momentos de estrés

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender qué es el estrés y aprender técnicas para manejarlo.
- ▶ Dar una oportunidad a las mentoras/facilitadoras de observar cómo enfrentan el estrés las adolescentes y conocer sus mecanismos de afrontamiento.

Habilidades: Gestionar las emociones y el estrés.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío" y "Expresar nuestras emociones".

Materiales: Caja de arte, stickers, folleto "Consejos para manejar el estrés".

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara ha estado bajo mucha presión últimamente. Desde que se mudó a este lugar, ha comenzado a ir a una nueva escuela con un nuevo grupo de adolescentes y está haciendo nuevos amigos. Además, también ha tenido que ponerse al día con las tareas domésticas para ayudar a su familia. A Sara le encanta la escuela, pero tiene que ponerse al día con porque se atrasó durante la mudanza. La presión de la escuela y las obligaciones en casa han hecho que Sara esté preocupada. A veces le duele la cabeza o siente los hombros muy pesados.

¿Qué le sucede a Sara?

3

Exploremos

Gestionar los momentos de estrés



Explicar: Lo que Sara está viviendo se llama estrés.



Preguntar:

- ¿Alguien había escuchado esa palabra?
- ¿Qué le pasa a las personas cuando están estresadas?



Explicar: Cuando estamos estresados, sentimos tensión o presión, generalmente por las dificultades que enfrentamos. Cuando estamos bajo presión, nuestro cuerpo suele responder de forma distinta a como lo hace normalmente. El estrés hace que las personas piensen, se comporten y se sientan de forma distinta a como lo hacen normalmente.

- o El estrés no siempre es malo. A veces, la presión que sentimos puede ayudarnos a esforzarnos, a motivarnos o a mantenernos a salvo. Por ejemplo, si apareciera un león, nos sentiríamos estresados y haríamos algo. O si tuviéramos un plazo para terminar un proyecto de grupo, nos sentiríamos estresados, pero trabajaríamos más rápido para entregarlo. Este tipo de estrés suele durar poco tiempo.
- o El estrés que dura mucho tiempo o que despierta emociones muy intensas en las personas es el tipo de estrés que debemos aprender a manejar.

4

Actividad I

Síntomas del estrés



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y pídale que dibujen a Sara en una hoja de rotafolio, destacando todos los lugares de su cuerpo en los que podría sentir tensión o rigidez debido al estrés que siente (además de los dolores de cabeza y los hombros pesados que mencionamos en la historia).
- o Pídale que lo muestren al resto del grupo cuando hayan terminado.
- o Cuando hayan terminado, haga las siguientes preguntas:



Preguntar:

- ¿Cómo se comporta, piensa o se siente Sara cuando está bajo presión o está estresada?
- ¿Por qué es importante que Sara conozca los signos del estrés? (Porque si lo ve, puede darle mejor manejo).



Nota: Consulte los síntomas que se presentan en el folleto "Consejos para manejar el estrés" para ver algunos ejemplos.

4

Actividad 2

Gestionar el estrés



- o Pídale a las adolescentes que vuelvan a sus grupos.

Decir: ¿Qué consejos podemos darle a Sara para ayudarla a lidiar con parte del estrés que está enfrentando? ¿Hay algún consejo que podamos darle para que se sienta mejor o para ayudarla a manejar su estrés?

- o Cuando hayan terminado, pídale a cada grupo que comparta una idea.

Preguntar: ¿Alguno de estos consejos podría ser malo para Sara?

- Si la respuesta es sí, ¿qué otros consejos podemos darle?

Decir: Hay muchas formas de manejar el estrés y cada persona debe hacer lo que mejor le funcione.

- o Repase con ellas los "Consejos para el manejar el estrés" y pídale que califiquen cada consejo aplaudiendo con fuerza los que les gustan.

Nota: Explíqueles que, si hay algo que les esté causando estrés, pueden hablar con una persona de confianza o con una asistente social para recibir más ayuda.

4

Actividad 3

Automasaje



Preguntar: Pídale que formen un círculo y explíqueles que les enseñará a darse un automasaje. Haga los movimientos en su cuerpo mientras les da las instrucciones.

Decir:

1. Empieza dándote golpecitos con el dedo como si fueran gotas de lluvia en la cabeza, de delante hacia atrás, y luego sobre la cara.
2. Masajea suavemente tu cara con la palma de tus manos.
3. Agarra tu nariz y muévela hacia arriba y hacia abajo mientras respiras suavemente.
4. Coge tus orejas con dos dedos y muévelas hacia arriba y hacia abajo y luego tira suavemente de ellas.
5. Estira el brazo derecho, inhala y, al exhalar, lleva tu puño derecho hacia tu pecho izquierdo y golpéalo suavemente mientras haces "Ahhhhh". Luego repite, pero esta vez estira más el brazo, golpea un poco más fuerte tu pecho y haz el sonido "Ahhh" más fuerte. Repita por tercera vez, con más intensidad. Haz lo mismo con el puño izquierdo y el lado derecho del pecho.
6. Masajea tu pecho y tu vientre con la mano hasta que sientas que se relaja.
7. Dobra la espalda hacia delante y date golpecitos en la parte baja de la espalda y en el centro con la palma de la mano.
8. Date golpecitos sobre la pierna izquierda con ambas manos, de arriba a abajo, hasta llegar al pie. Haz lo mismo con la pierna derecha.
9. Párate derecha y sacude todo tu cuerpo, haciendo el sonido que quieras.

4 Actividad 4

Estrés bueno, estrés malo



o Haga dos carteles: uno que diga "estrés bueno" y otro que diga "estrés malo".



Decir: Voy a leer en voz alta distintas situaciones y quiero que se ubiquen debajo del cartel que describa mejor la situación.

- Patricia está estresada porque se acerca la fecha de entrega de un proyecto, ¡aunque eso la ayuda a terminarlo más rápido! (estrés bueno - a corto plazo, que la hace ser productiva).
- Verónica tiene fuertes dolores de cabeza porque está teniendo problemas en su nuevo trabajo. (estrés grave - a largo plazo y con efectos físicos).
- Laura se ha sentido muy cansada y agotada debido a las peleas y discusiones en casa. (estrés grave, a largo plazo y con efectos físicos).
- María está caminando hacia su casa y está oscureciendo. Está un poco estresada, así que empieza a caminar más rápido. (estrés bueno - a corto plazo, y que la obliga a actuar).
- Marta está organizando una fiesta para su hermana pequeña y se siente estresada porque tiene que asegurarse de que todo esté listo a tiempo (estrés bueno, a corto plazo, que la hace ser productiva).

Al terminar:



Preguntar: ¿Por qué es importante diferenciar entre el estrés bueno y el estrés malo?



Nota: Hay un tipo de estrés que no es necesario manejar, porque nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos o a estar a salvo. Sin embargo, frente al otro tipo de estrés hay que hacer algo, por lo que es importante identificarlo y darle manejo. Cuando el estrés no abruma o tiene efectos físicos sobre nosotros, debemos hacer algo para manejarlo.

4 Actividad 5

Mi rosa



Preguntar: Pídales que se pongan en un círculo y pregúntele a cada una cuál es "su rosa" ahora mismo.



Decir: Explíqueles que su "rosa" es algo bueno que les esté ocurriendo en este momento de sus vidas. Puede ser algún logro del que se sientan orgullosas, algo por lo que estén agradecidas o algo que las haga felices. Si no se les ocurre nada, ayúdelas diciéndoles lo inteligentes que son y lo importantes que son para el grupos



Preguntar: ¿Cómo puede ayudarnos recordar las cosas buenas de nuestra vida al enfrentar momentos de estrés?

5 Cierre

Mencionen tres ejemplos de estrategias para gestionar los momentos de estrés.

6 Poner en práctica

Probar alguna de las técnicas que hemos visto hoy cuando se sientan estresadas, nerviosas o ansiosas. Hablaremos sobre esta experiencia en la próxima sesión.

Actividad opcional

Hacer una pausa



Pídale a las adolescentes que tomen una hoja de papel y lápices o marcadores para dibujar.

Decir: Uno de los consejos que vimos para controlar el estrés fue hacer una pausa de un minuto. Dijimos que podíamos cerrar los ojos e imaginar un lugar en el que nos sintiéramos cómodas y relajadas y que podía ser un lugar real o imaginario. Ahora, ¡vamos a dibujar este lugar!

- o Invite a las adolescentes a dibujar ese lugar que les trae paz y las ayuda a relajarse. Puede ser algo que les gustara hacer, un lugar que les gustaría visitar o una sueño a futuro... cualquier cosa que las haga sonreír.
- o Pídale que incluyan todo lo que se les ocurra. Dígales que podrán utilizar los colores que les gusten, incluir a las personas que quieran que estén allí, la comida que quieran comer y las cosas que les gustaría hacer. Pueden dibujar cualquier cosa que elijan.
- o Al finalizar, pídale que compartan sus dibujos con el grupo si se sienten cómodas.
- o Invítelas a guardar sus dibujos y a mirarlos cuando se sientan estresadas o abrumadas.

Muestras de dibujos



Nota: Aunque parezca sencillo, la expresión artística es una herramienta poderosa para manejar el estrés en momentos de gran tensión y crisis. Al realizar este ejercicio, asegúrese de que las adolescentes se sientan cómodas y seguras. Deles suficiente tiempo para hacer sus dibujos y para volver a él si lo necesitan en futuras sesiones.

RECURSOS

Consejos para manejar el estrés

Síntomas del estrés

- Dificultad para concentrarse
- Sentimiento de vergüenza
- Mala memoria
- Dificultad para tomar decisiones
- Ganas de llorar
- Dificultad para hablar
- Gritar a amigos/familiares
- Temor
- Mal humor
- Boca seca
- Respiración rápida
- Latidos acelerados
- Angustia
- Manos frías o sudorosas
- Músculos tensos
- Dolores de estómago

Técnicas para manejar el estrés

- *Respirar profundamente.* El estrés puede hacer que respiremos con dificultad, y esto puede provocarnos más estrés. Intenta hacer una pausa un minuto y respira profundamente.
- Respiremos profundamente para ver qué se siente. Recordemos la actividad de la sesión "Expresar nuestras emociones".
- *Hablar con alguien:* Guardarnos nuestras emociones puede hacer que nos estremos aún más. Contarle a alguien de confianza cómo nos sentimos puede ayudarnos a ver el problema de otra manera.
- *Hacer una pausa.* Tómame un momento para cerrar los ojos e imaginar un lugar en el que te sientas relajada y cómoda. Observa cada detalle del lugar elegido (p. ej., los sonidos y los olores agradables). Hagámoslo: "*Cierra los ojos e imagina un lugar que te guste y te haga feliz*".
- *Hacer ejercicio físico.* El ejercicio o la actividad física nos ayuda a relajarnos (p. ej., jugar un partido con nuestros amigos o practicar algún deporte físico que te guste con frecuencia). ¡Probemos ahora! ¡Vamos a saltar y a soltar la tensión!
- *Reír:* Es importante reírnos. Contar chistes o hablar de cosas divertidas con nuestros amigos nos ayuda. Reír es bueno para ti. ¡Intentémoslo ahora! Cuando cuente hasta tres, ¡todas vamos a reírnos a carcajadas!
- *Pensar en las cosas buenas.* Cuando estamos estresadas es fácil ver solo las cosas malas. Así que intenta pensar en las cosas positivas a tu alrededor o en las personas que te hacen feliz. Intentémoslo ahora. Mira alrededor: ¿hay algo o alguien en este espacio que te haga feliz? Apreciémoslo por un segundo.



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Comunicar nuestras preferencias

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a saber comunicar sus preferencias y elecciones.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar e identificar los estilos de comunicación de cada adolescente.

Habilidades: Decir "no", comunicación asertiva.

Contexto: "Comunicar sin palabras", "Saber escuchar", "Las amistades".

Materiales: Bolsa de disfraces, papel de rotafolio, marcadores/rotuladores.

1 Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara quiere ir a una clase de lectura y escritura que ofrecen en el campamento donde vive. Sin embargo, piensa que su padre no la va a dejar ir, porque tiene dudas, también es algo nuevo para él y no quiere que vaya a lugares que puedan ser peligrosos para ella. Sara quiere hablar con su padre y decirle por qué es importante para ella y por qué la ayudaría ir.

¿Cómo puede Sara comunicarle a su padre lo que siente?

3

Exploremos

Estilos de comunicación



Explicar: La comunicación es fundamental para hacer amigos y mantener estas relaciones. Es una herramienta que usamos en nuestro día a día en el trabajo, en la escuela, con nuestra familia y con otras personas. Veamos ahora tres estilos de comunicación:

1. **Comunicación pasiva:** Se refiere a cuando no podemos decir lo que realmente queremos o necesitamos decir de forma directa. Por ejemplo, cuando no decimos lo que realmente pensamos, no hacemos contacto visual y/o hablamos en voz baja. Por lo general, suelen estar de acuerdo con los demás para evitar la confrontación.
2. **Comunicación agresiva:** Se refiere a cuando decimos lo que queremos o necesitamos decir, pero lo hacemos de forma fuerte o exigente. Por ejemplo, cuando interrumpimos a los demás, cuando gritamos, cuando nuestro lenguaje corporal es cerrado, cuando hacemos sentir incómodos a los demás con nuestra agresividad al hablar o cuando decimos cosas hirientes.
3. **Comunicación asertiva:** Se refiere a cuando decimos lo que queremos y necesitamos decir de forma directa, pero respetuosa. Por ejemplo, cuando utilizamos un lenguaje corporal abierto y relajado, cuando hacemos contacto visual, cuando utilizamos un tono de voz firme, pero amable, cuando respetamos a los demás y también a nosotros mismos.

Utilizamos distintas maneras de comunicarnos en distintas situaciones. Sin embargo, la mayoría de las veces la comunicación asertiva es la mejor opción, ya que nos permite expresar lo que necesitamos, crear límites y decir lo que sentimos de forma respetuosa.

4 Actividad I

¿Cómo reaccionar ante un NO?



- o Haga que las adolescentes formen dos filas, una frente a la otra y formen pareja con la persona que tengan enfrente. Un grupo tendrá que "pedir algo" y el otro grupo tendrá que "decir no".



Decir: Indíqueles a las chicas que van a "pedir algo" lo siguiente: Ustedes van a ser Sara. Imaginen que en la "fila del no" está el padre de Sara. Tendrán que preguntarle a su padre si pueden tomar el curso.

- o Si necesitan que las guíe, explíqueles que pueden decir cosas como: "Por favor, ¿podría inscribirme en el curso?", "Esto es muy importante para mí" o "Me encantaría ir a este curso, papá. Sería muy bueno para mí".



Decir: Indíqueles a las chicas que van a "decir no" lo siguiente: Su misión el día de hoy es decirle que no a Sara.

- o Invite a una pareja voluntaria para que le muestre al resto cómo debe ser la dinámica, y luego pídale a todas que practiquen.
- o Cuando hayan practicado, dígame a las chicas que representan a Sara que cuando su padre les diga que no, deberán hacerle una pregunta. Por ejemplo: ¿Qué?, ¿Por qué?, etc. para que su compañera explique sus razones.
- o Si necesitan ayuda, ofrezca los siguientes ejemplos: "¿Qué puedo hacer para convencerte de dejarme ir?" o "¿Cómo podemos llegar a un acuerdo?" o "¿Por qué crees que no es buena idea que tome este curso?".
- o Las chicas que representan a Sara formularán una nueva pregunta a partir de lo que las chicas en la "línea del no" respondan. Entonces, las chicas que representan al padre de Sara podrán decidir si aceptan o no la petición de Sara.
- o Cada pareja debe practicar esta conversación e intercambiar papeles para probar a ser la otra persona.
- o Invite a algunas voluntarias a practicar frente al grupo para ver si la comunicación que utilizan es asertiva o no.
- o Pregúnteles a las chicas de la "línea del no" por qué mantuvieron el "no" o por qué cambiaron de opinión y dijeron "sí".



Explicar: Es importante decir claramente lo que queremos. Como Sara, que podría decirle a su padre que este curso es muy importante para ella, que se asegurará de ir acompañada y que esto realmente podría ser muy bueno para ella en el futuro, etc. Si Sara le dice a su padre que realmente quiere ir y que es injusto que no la deje ir, su padre podría estar menos dispuesto a escucharla.



Preguntar: ¿Qué hemos aprendido de esta actividad?



Explicar: Esta actividad nos ayuda a no tener miedo cuando alguien nos dice que "no". Nos enseña a ser asertivos y a saber hacer las preguntas adecuadas para reafirmar lo que estamos pidiendo. Comunicarse asertivamente es difícil cuando nos enfrentamos a un no o a una dificultad o cuando necesitamos pedir algo. Esta actividad puede ayudarnos a sentirnos más cómodos a la hora de afrontar este tipo de situaciones.

4 Actividad 2

Decir NO



- o Pídale a las adolescentes que se pongan de pie en un círculo.



Decir: Cuando cuente hasta tres, todas gritaremos "NO" tan fuerte como podamos.

- o Después de hacerlo, pídale a cada una que grite "NO" (p. ej, usando tonos de voz y un volumen distintos, etc.).



Preguntar:

- ¿Qué se siente al gritar la palabra "no"?
- ¿Cuándo es una buena idea gritar "no"? ¿cuándo es una mala idea gritar "no"?



Explicar: Cuando nos sentimos en peligro a causa de alguien, debemos gritar "no". Pero gritar "no" a nuestros padres podría meternos en más problemas, así que tenemos que pensar muy bien cómo usamos la palabra "no".



Preguntar: ¿Cómo podemos utilizar "no" sin gritar?

- Cuando queremos comunicar claramente que nuestra decisión es "no".
- Podemos decir: "No, gracias"; así de sencillo.
- Podemos repetirlo si es necesario.
- Podemos mantenernos firmes en nuestra posición y seguir repitiendo la misma respuesta: "No, gracias".
- También podemos dar una razón para decir que no. Por ejemplo: "No, gracias, mañana tengo que madrugar".

- o Haga que las adolescentes practiquen "decir no" en parejas y luego invite a algunas a practicar frente al grupo.



Nota: Decir "no" es una habilidad importante. Es necesario que las chicas practiquen cómo comunicar lo que necesitan y lo que quieren, así como cómo mantener unos límites que les permitan sentirse más seguras en casa y en la comunidad. Para las mujeres y las adolescentes, puede resultar difícil decir "no", especialmente en culturas donde no es aceptable que no estén de acuerdo. Si este es el caso, en la siguiente actividad podrán pensar en otras formas más adecuadas de expresar sus decisiones, preferencias o elecciones.

4 Actividad 3

Decir NO



Práctica



Explicar: A veces no podemos decir simplemente "no", porque podríamos meternos en problemas o causar más problemas. Ahora vamos a pensar cómo podríamos decir "no" en los siguientes casos (y cómo explicar por qué "no"). Vamos a utilizar los mismos pasos que vimos en la última actividad para comunicar lo que queremos (expresar nuestra decisión, repetir si es necesario y decir por qué no).

- o Divida a las adolescentes en parejas. Lea las situaciones. Después de leer cada una, deles tiempo para practicar cómo responder en parejas. Invite a algunas voluntarias a compartir sus respuestas con el grupo. Luego pase a la siguiente situación, deles suficiente tiempo para practicar e invite a algunas voluntarias a compartir sus respuestas, y así sucesivamente.

Contextualizar

Lea las siguientes situaciones:

- Tu amiga quiere que le prestes dinero, pero no quieres prestarle porque nunca te lo devuelve.
- Tu padre quiere que limpies el desorden de la cocina, pero tú quieres terminar tus tareas de la escuela.
- Una amiga quiere que le digas mentiras a sus padres sobre adónde va o con quién va a encontrarse.
- Un grupo de chicos quiere llevarse la merienda que acabas de comprar para ti y tus amigas.
- Un desconocido hace comentarios sobre ti mientras vas por la calle y te pide que pares un momento para hablar con él.



Preguntar: ¿Estas respuestas nos causarían más daño o nos ayudarían en la situación?



Nota: Ayude a las chicas a pensar en distintas formas de decir "no" durante la actividad. Invítelas a reflexionar si decir "no" o evitar una confrontación sería la mejor opción desde el punto de vista de su seguridad. Por ejemplo, si alguien está enojado y parece agresivo, quizá lo mejor sea alejarse. Si hay alguien intentando hacer daño físicamente a alguien, quizá lo mejor sea reaccionar con agresividad para alertar a los demás de la situación. Invítelas a pensar cuándo es apropiado decir "no" y cuándo no lo es. Por ejemplo, ¿podría ser menos conveniente responder con un "no" a sus padres?

4 Actividad 3

Decir NO



Práctica



Explicar: A veces, el simple hecho de decir "no" puede meternos en problemas, especialmente si se trata de nuestros padres, ya que podrían pensar que es una falta de respeto. Pensemos ahora cómo podríamos decir "no" en los siguientes casos (y cómo explicar por qué "no"). Vamos a utilizar los mismos pasos (expresar nuestra decisión, repetir si es necesario y decir por qué no).

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y asígnele a cada grupo una situación:

Contextualizar

- Tu hermana te está molestando mientras intentas hacer los deberes. Le dices que deje de molestarte, pero no te hace caso. Entonces, empieza a darte cachetadas.
- Tu amiga quiere que no vayas a la escuela y que la acompañes a ir al mercado, porque piensa que la escuela es aburrida. Tú no quieres ir, porque prefieres quedarte en la escuela. Ella es muy insistente.
- Tu madre quiere que vayas a casa del vecino a pedirle pan, pero tú no quieres ir sola.
- Tu padre quiere que vayas a buscar agua, pero está oscureciendo y no quieres ir.



Preguntar: ¿Estas respuestas nos causarían más daño o nos ayudarían en la situación?



Nota: Ayude a las chicas a emplear distintos estilos. Invítelas a reflexionar si decir "no" o evitar una confrontación sería la mejor opción desde el punto de vista de su seguridad. Por ejemplo, si alguien está enojado y parece agresivo, quizá lo mejor sea alejarse. Si hay alguien intentando hacer daño físicamente a alguien, quizá lo mejor sea reaccionar con agresividad para alertar a los demás de la situación. Invítelas a pensar cuándo es apropiado decir "no" y cuándo no lo es. Por ejemplo, ¿podría ser menos conveniente responder con un "no" a sus padres?

5 Cierre

Mencionen los pasos para decir "no" con asertividad.

6 Poner en práctica

Practicar con alguien (nuestra persona de confianza) cómo decir "no", utilizando los pasos que hemos aprendido. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias con este ejercicio.



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Resolver desacuerdos

Objetivos de la sesión:

- ▶ Enseñar a las adolescentes los pasos clave para resolver desacuerdos.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar cómo enfrentan las adolescentes los desacuerdos.

Habilidades: Resolución de desacuerdos, trabajo en equipo, gestión de las emociones.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Las amistades", "Comunicar nuestras preferencias".

Materiales: Bolsa de disfraces, caja de arte, Póster "Para, piensa, actúa".

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara y María se están haciendo buenas amigas. Les gusta comer lo mismo, escuchan la misma música y ambas tienen un gran sentido del humor. Un día, María le preguntó a Sara qué pensaba de una amiga que dejó sus estudios para casarse con su novio a los 14 años. Sara le dijo que pensaba que había tomado una mala decisión y que muy pronto se arrepentiría. María le dijo que pensaba lo contrario, que tomó una buena decisión y que ella haría lo mismo. Sara y María no están de acuerdo. A Sara le preocupa que esta diferencia afecte su amistad con María.

¿Podrían Sara y María resolver este desacuerdo?

3

Exploremos

Resolver desacuerdos



Explicar: Un desacuerdo es una situación en la que tú y otra persona no comparten el mismo punto de vista u opinión sobre algo. Por ejemplo, a tu amiga le puede gustar un tipo de música y a ti otra. Tu madre, padre o la persona que te cuida cree que debes comportarte de cierta forma, pero tú no quieres hacerlo. A veces, los desacuerdos se pueden convertir en una discusión cuando hay muchas emociones de por medio o cuando ambas personas se sienten heridas y les cuesta encontrar una solución.



Preguntar: ¿Puede alguien compartir un ejemplo de un desacuerdo entre dos personas?



Preguntar: ¿Puede alguien compartir un ejemplo de una discusión entre dos personas?



Explicar: Los desacuerdos pueden convertirse en discusiones cuando las personas no se expresan con sinceridad. Una discusión puede hacer que en ocasiones se acabe una amistad cuando ambas amigas no hacen un esfuerzo juntas por encontrar una solución.



Preguntar: ¿Qué se siente tener un desacuerdo con alguien? (Algunas personas pueden sentirse tristes, molestas, enfadadas, mientras otras podrían no verse afectadas. No estaremos de acuerdo con los demás, pero eso tampoco significa que siempre tengamos que sentir emociones fuertes).



Explicar: Todos tenemos desacuerdos en algún momento. Algunos se resuelven y otros pueden convertirse en discusiones o problemas que pueden o no resolverse. En la medida de lo posible, debemos aprender a resolver los desacuerdos y las discusiones y a aceptar aquellos desacuerdos que no podamos resolver. Para las personas con puntos de vista e intereses muy distintos puede ser difícil resolverlos. Algo que influye en nuestros aprendizajes y confianza es el hecho de haber podido resolver desacuerdos en el pasado, ya que esas estrategias pueden ayudarnos a resolver problemas y desacuerdos en el futuro. Además, siempre podemos pensar en nuevas formas de resolver los desacuerdos y ponerlas en práctica. Analizar por qué ocurren los desacuerdos puede ayudarnos a entender mejor las discusiones y desacuerdos que tenemos.

4 Actividad I

Para, piensa, actúa



- o Cuelgue el póster "Para, piensa, actúa" y muestre los movimientos de cada paso.
- o Para "Para", ponga la mano delante de usted con la palma hacia fuera como si le estuviera diciendo a alguien que se detenga. Para "Piensa", apoye un dedo sobre su frente como si estuviera pensando. Para "Actúa", muévase alrededor como si estuviera haciendo algo.
-  **Preguntar:** Ante una discusión o un desacuerdo, ¿por qué es importante parar primero? (Porque nos da tiempo para calmarnos y hacer una pausa antes de responder).
-  **Preguntar:** ¿Por qué es importante pensar? (Porque nos da tiempo para entender cuál es el problema y pensar en posibles soluciones).
-  **Preguntar:** ¿Por qué es importante actuar después de haber hecho una pausa y reflexionado sobre la situación? (Porque podemos manejar mejor la situación si hemos tomado tiempo para calmarnos y pensar en la mejor solución, en lugar de reaccionar inmediatamente).
-  **Decir:** Vamos a pensar en "Parar" y haremos una actividad en la que aprenderemos a parar, a detenernos.
- o Haga que las adolescentes se pongan de pie y empiecen a cantar/bailar. Cuando usted diga "Paren", el grupo debe detenerse, respirar profundamente y prepararse para "pensar".
- o En la siguiente ronda, haga que las adolescentes bailen, salten y canten hasta que estén haciendo mucho ruido. Entonces, pídale que paren y respiren profundamente.
-  **Explicar:** Si estás en una discusión y sientes que tus emociones se aceleran, recuerda respirar profundamente como estrategia para "parar", antes de "pensar" y "actuar".

4 Actividad I (continuación)

Para, piensa, actúa



Decir: Ahora pasemos a "Pensar". Déjenme contarles una historia:

Adolescentes de más edad:

"Dos hermanos no han podido ponerse de acuerdo sobre quién irá a buscar leña/recoger agua/comprar pan". ¿Qué pueden hacer para resolver este desacuerdo? Estos son algunos ejemplos:

- Estar de acuerdo con el desacuerdo, es decir que ninguno de los dos vaya.
- Ambos pueden ceder, es decir que podrían ir juntos.
- Podrían llegar a un acuerdo y que uno de los dos vaya.
- Podrían pedir ayuda a un adulto, es decir, podrían preguntarle a su madre, padre o quien los cuida qué deben hacer.
- Podrían hacer un trato: uno va hoy y el otro irá mañana.

Adolescentes más jóvenes:

"Dos chicas están jugando juntas, pero quieren jugar cosas distintas". ¿Qué pueden hacer para solucionar este desacuerdo? Estos son algunos ejemplos:

- Estar de acuerdo con el desacuerdo, es decir, jugar por separado.
- Ambas pueden ceder, es decir que podrían jugar un juego un tiempo y después jugar al otro.
- Podrían llegar a un acuerdo y jugar a uno de los juegos.
- Podrían pedir ayuda a un adulto, es decir, podrían preguntarle a su madre, padre o quien los cuida qué deben hacer.
- Podrían hacer un trato: jugar uno hoy y otro mañana.

- o Haga que las adolescentes escojan una de las alternativas y que hagan un dibujo/caricatura de cuándo optarían por esa opción.
- o Cuando haya terminado sus dibujos, pídale que encuentren a una compañera que haya escogido otra opción y que compartan sus dibujos.



Preguntar: ¿Qué hemos aprendido con esta actividad? ¿Algunas opciones son mejores que otras?



Explicar: Algunas opciones pueden funcionar mejor que otras, pero esto dependerá de la situación. Por eso es importante PARAR y tener tiempo para PENSAR en estas alternativas antes de ACTUAR.

4

Actividad 2 Cómo resolver desacuerdos y discusiones



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y asigne a cada grupo una situación (a continuación hay algunos ejemplos). Explíqueles que tendrán que pensar en un juego de roles para la situación, pero tendrán que aplicar el método PARA, PIENSA, ACTÚA. Cuando hayan terminado, le presentarán su juego de roles al grupo.

Contextualizar

- Sandra y su hermano no están de acuerdo sobre a quién le toca llevar a su hermana al colegio.
- Victoria y su amiga discuten sobre a quién le toca pagar la merienda, porque ambas están convencidas de haber pagado la última vez.
- Susana discute con su madre sobre pasar tiempo con sus amigos por la tarde.

- o Después de cada juego de rol:



Preguntar: ¿Se habría podido resolver de otra forma? ¿Había otra opción?



Parar: Es importante recordar que al parar:

- Hay que respirar profundo y hacer una pausa. Cuando estamos teniendo una discusión, nos olvidamos de respirar o contenemos la respiración. Esto hace que nuestra tensión aumente y hace más difícil hablar con la otra persona de forma adecuada.

Pensar:

- Hay que identificar cuál es el problema.
- Y pensar en soluciones/opciones/alternativas.

Actuar:

- Debemos reconocer que la otra persona está molesta.
- Debemos expresar cómo nos sentimos respecto a la situación utilizando las "afirmaciones del yo".
- Debemos intentar llegar a algún tipo de acuerdo o solución juntos.
- Cada uno debe poder ofrecer soluciones o alternativas al conflicto.
- Después de la discusión, debemos intentar escoger una solución con la que ambos estemos de acuerdo.
- Si no se llega a un acuerdo, acude a tu mentora, a tu persona de confianza o a otro adulto de confianza para que te ayude a encontrar una solución.

4

Actividad 2 Cómo resolver desacuerdos y discusiones



- o Pida a las adolescentes que, en parejas, piensen en los tipos de desacuerdos o discusiones que suelen tener las chicas de su edad. Pídale que compartan sus ideas con el grupo.
- o Tome nota de al menos cuatro o cinco situaciones que planteen. Luego, divídalas en grupos pequeños y asigne a cada grupo una de las situaciones que plantearon.
- o Explíqueles que tendrán que pensar en un juego de roles para la situación, pero tendrán que aplicar el método PARA, PIENSA, ACTÚA. Cuando hayan terminado, le presentarán su juego de roles al grupo.
- o Después de cada juego de rol, pregúntele a todas si había otras alternativas/opciones ante la situación.



Explicar: Los desacuerdos y las discusiones pueden ser difíciles de resolver, sobre todo si se trata de temas que son importantes para nosotras. Ante estas situaciones es importante que recordemos PARAR, PENSAR Y ACTUAR para ayudarnos a encontrar soluciones.

Parar:

- Hay que respirar profundo y hacer una pausa. Cuando estamos teniendo una discusión, nos olvidamos de respirar o contenemos la respiración. Esto hace que nuestra tensión aumente y hace más difícil hablar con la otra persona de forma adecuada..

Pensar:

- Hay que identificar cuál es el problema.
- Y pensar en soluciones/opciones/alternativas.

Actuar:

- Debemos reconocer que la otra persona está molesta.
- Debemos expresar cómo nos sentimos respecto a la situación utilizando las "afirmaciones del yo".
- Debemos intentar llegar a algún tipo de acuerdo o solución juntos.
- Cada uno debe poder ofrecer soluciones o alternativas al conflicto.
- Después de la discusión, debemos intentar escoger una solución con la que ambos estemos de acuerdo.
- Si no se llega a un acuerdo, acude a tu mentora, a tu persona de confianza o a otro adulto de confianza para que te ayude a encontrar una solución.

5

Cierre

¿Cuáles son los tres pasos para resolver los desacuerdos?

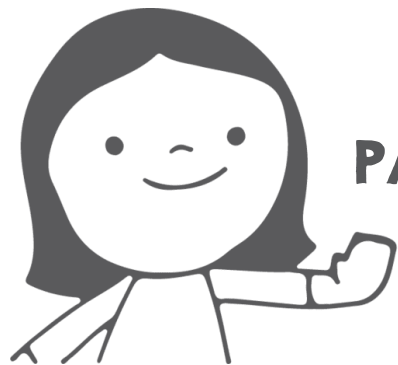
6

Poner en práctica

Practicar la estrategia PARAR, PENSAR, ACTUAR si tenemos la oportunidad. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias con este ejercicio.

RECURSOS

Para, piensa, actúa



PARA



PIENSA



ACTÚA



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Las relaciones familiares

Objetivos de la sesión:

- ▶ Enseñar a las adolescentes a comunicarse eficazmente con sus madres, padres, personas que las cuidan y otros adultos.
- ▶ Ayudar a las adolescentes a desarrollar sus habilidades para negociar y llegar a acuerdos y establecer en qué áreas necesitan practicar aún más.

Habilidades: Comunicación, resolución de conflictos, habilidades de regulación emocional

Contexto: "Personas en las que confío", "Las amistades", "Comunicar nuestras preferencias".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara tuvo un desacuerdo con su madre. Quería ir a su grupo de adolescentes, pero su madre le dijo que debía quedarse en casa y ayudarla con las tareas domésticas. Sara se enfadó porque había le prometido a sus amigas que iría al grupo. Se enfadó tanto con su madre que le gritó, lo que hizo que su madre se enfadara aún más y finalmente le dijera que no podía ir más al grupo.

¿Cómo debería haber manejado la situación Sara?

3 Exploremos Relaciones familiares

 **Explicar:** Los cambios y crecimiento por el que pasan las adolescentes pueden afectar su relación con sus madres, padres y personas que las cuidan. Sin embargo, hay ciertas técnicas que pueden mejorar la comunicación con nuestra familia, especialmente si hay una dificultad o problema específico.

 **Explicar:** Escriba las siguientes afirmaciones:

- *Prepárate y ten un plan:* Ten claro lo que vas a pedir y piensa en las consecuencias de pedir esto.
- *Elige el momento adecuado:* Escoge un momento tranquilo en el que todos estén relajados. Observa el lenguaje corporal de tus padres/cuidadoras/es para ver si están dispuestos a hablar.
- *Mantén la calma:* Habla con calma y con hechos.
- *Escucha lo que tus padres/cuidadoras/es tienen por decir:* Considera su punto de vista y si tienen la razón.
- *Utiliza las "afirmaciones del yo"* que aprendimos en la sesión sobre las amistades.

4 Actividad I Negociar, llegar a acuerdos y ceder



 **Decir:** Ahora vamos a practicar algunas técnicas que pueden ayudarnos a mejorar la comunicación con nuestra familia, especialmente ante una dificultad o problema específico.

 **Preguntar:** ¿Qué quiere decir "prepararse y tener un plan"? (Invite a algunas chicas a dar sus respuestas).

 **Explicar:** Estar preparadas quiere decir haber pensado previamente en las siguientes preguntas: ¿Cuál esperamos que sea el resultado? ¿Qué quiere la otra persona? ¿En qué estoy dispuesta a ceder o a comprometerme? (Por ejemplo, ¿a qué puedo renunciar fácilmente? ¿Qué me puedo comprometer a hacer o no? ¿Qué otras alternativas hay? (¿Se te ocurren otras soluciones al problema?) ¿Qué pasaría si lograras o no lograras tu objetivo?

 **Decir:** Recordemos el caso de Sara y su madre. Cuando su mamá le dijo que no podía ir al grupo de adolescentes, ¿qué podría haber hecho Sara para estar preparada y tener un plan, en vez de gritarle a su mamá?

Paso 1: Divida a las adolescentes en dos o tres grupos y déles tiempo para que piensen en las preguntas y en lo que Sara podría haber hecho para prepararse antes de hablar con su mamá. Pídale que compartan algunas de sus ideas con el grupo.

 **Preguntar:** Ahora que Sara está preparada y tiene un plan, ¿cómo podría escoger el momento adecuado para hablar de esto con su madre?

4 Actividad I (continuación)

Negociar, llegar a acuerdos y ceder



 **Explicar:** Algunas de las preguntas que podemos hacernos para escoger el momento adecuado son: ¿Cuál es la situación actual en casa o en el lugar donde espero tener esta conversación? ¿Mi madre, padre o la persona con la que voy a hablar está tranquila/o y relajada/o, o está ocupada/o haciendo otra cosa, o hablando con otra persona? ¿Cómo es su lenguaje corporal? (Recuerda la sesión sobre el lenguaje corporal abierto y cerrado.) ¿Está feliz, disgustada/o, etc.? Incluso, puede ser recomendable decir lo siguiente: "Hay algo de lo que quiero hablar, ¿te parece bien?" o "¿Tienes algo de tiempo para hablar conmigo?".

Paso 2: En los mismos grupos, pídeles que piensen en una "imagen" que represente lo que debería pasar en la conversación si fuera ideal. Pídeles que piensen en detalles como el ambiente en la casa y cómo se siente la madre de Sara. Luego, pídeles que piensen en otra "imagen" que muestre el tipo de situación en la que no debería tener lugar la conversación. Pídeles que comenten en grupo por qué las imágenes muestran una situación ideal o no ideal.

 **Preguntar:** Ahora, Sara está preparada, tiene un plan, ha evaluado la situación en casa y ha determinado que es un buen momento para hablar. ¿Qué puede hacer para presentar sus puntos de vista de forma clara y tranquila? ¿Qué cosas puede decir?

 **Explicar:** Hablamos de la importancia de asegurarnos, primero, de que nuestras madres, padres o las personas con quienes vamos a hablar estén tranquilos y dispuestos a hablar. Sin embargo, también es importante preguntarnos a nosotras mismas cómo nos sentimos. ¿Estamos preparadas para la conversación? ¿Estamos tranquilas o alteradas? Si no estamos tranquilas, quizá no sea el mejor momento.

Es importante hablar con calma y sin gritar, expresar lo que queremos que la otra persona entienda y lo que estamos pidiendo. Podemos hacerlo con frases como: "Me gustaría mucho...", "Esto es algo que es importante para mí..." o "Me gustaría que me apoyaras con...".

Paso 3: En sus grupos, construyan su imagen (la escena ideal). Ahora harán un juego de roles para mostrar una conversación donde Sara puede hablar tranquila con su madre. Indíqueles que luego presentarán sus juegos de rol al grupo.

 **Preguntar:** Entonces, Sara le planteó su punto de vista a su madre, pero ella sigue sin estar de acuerdo. En ese caso, ¿qué debería hacer Sara?

 **Explicar:** Al principio, Sara se enfadó y le gritó a su madre, a pesar de que es importante escuchar y hacer preguntas. Cuando su madre le dijo "no", quizás Sara podría haber intentado entender el porqué de la situación. Podría haberle preguntado: "¿Está todo bien? ¿Puedo hacer algo para ayudarte?" o "Entiendo lo que dices, pero ¿crees que podemos encontrar una solución?" o "¿Hay alguna forma de que todos seamos felices?". Tal vez Sara se dé cuenta de que su madre necesita que se quede en casa porque tiene que hacer un recado, y quizá puedan acordar que Sara vaya a la próxima sesión, o tal vez Sara pueda ayudarla con sus tareas cuando vuelva. Lo importante es comunicarse con calma para poder entender bien lo que está pasando y por qué.

Paso 4: En parejas, practiquen ser Sara y su mamá. La madre de Sara se rehúsa y no quiere dejar que Sara vaya al grupo. Practiquen cómo sería la conversación. Luego, pida a algunas parejas que compartan con el grupo lo que han practicado.

4 Actividad 2

Los problemas en casa



Decir: A veces, las situaciones nuevas y difíciles pueden provocar desacuerdos en las familias. Por eso vamos a seguir hablando más sobre este tema.

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y pídale que piensen en las siguientes preguntas. (Pueden anotar sus respuestas en una hoja de rotafolio).

Preguntar:

- ¿Qué problemas suelen tener las adolescentes con sus adre, padres o con quienes cuidan de ellas?
- ¿Cuáles son, en su opinión, los problemas que las madres, padres o cuidadoras/es tienen con sus hijas?
- ¿Los problemas que los hermanos u otros parientes hombres tienen con las madres, padres/cuidadores son los mismos?

- o Pídale que compartan sus respuestas con el grupo y tome nota de los temas clave que identifique.

Decir: A veces los desacuerdos que las adolescentes tienen con sus madres, padres/cuidadores pueden no ser culpa suya. Los padres pueden estar bajo mucha presión y estrés y estar muy ocupados resolviendo muchos asuntos. Las adolescentes suelen enfrentar problemas distintos con sus padres que sus hermanos o parientes hombres. Aunque esto puede ser frustrante, pensemos en lo que podríamos hacer para enfrentar esta situación de forma inteligente.

Preguntar: ¿Qué es lo más importante que quisiéramos que nuestras madres, padres/cuidadores supieran sobre cómo nos sentimos las adolescentes?

- o Si las chicas están de acuerdo, estos comentarios se podrán compartir con sus cuidadoras/es a través del currículo de Las Niñas Brillan para cuidadoras y cuidadores de forma anónima y generalizada.

4 Actividad 3

¿Qué hacer ante un desacuerdo?



Decir: Ahora que ya practicamos a partir del caso de Sara, vamos a ver qué otros problemas pueden tener las adolescentes en casa y cómo abordarlos.

Preguntar: ¿Cómo suelen las adolescentes hablar con sus madres, padres/cuidadoras/es cuando tienen un problema o un desacuerdo? (Invite a algunas a dar sus respuestas).

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y asigne a cada grupo una de las siguientes situaciones. Explíqueles que tendrán que hacer un juego de roles donde utilicen todos los pasos para hablar con sus madres/padres o cuidadores/as sobre el tema planteado. Cuando terminen, lo presentarán al grupo.

Situación 1: Laura vive con su tía. Su tía no la deja ir a la escuela. La tía de Laura dice que no puede dejarla porque necesita que se quede en casa mientras ella va a trabajar. Laura quiere volver a la escuela.

¿Qué debería hacer para hablar con su tía? (Piensen en una forma para negociar que Laura pueda estudiar, pero también ayudar a su tía).

Situación 2: Brenda se encarga de las tareas domésticas y por eso no tiene tiempo para hacer sus deberes. Sus hermanos no hacen nada en casa y Brenda está molesta por eso. Quiere que sus hermanos también se ocupen de las tareas domésticas.

¿Qué debería hacer para hablar con su familia? (Piensen en los beneficios: si todos colaboran, todos se benefician, y nadie se ve perjudicado).

4 Actividad 3 (continuación)

¿Qué hacer ante un desacuerdo?



Situación 3: A Dayana le ofrecieron la posibilidad de inscribirse en un curso de mecánica. Está muy emocionada. Le encantaría ser una mecánica, pero sabe que su padre no lo aceptará, porque piensa que ella no debería dedicarse a eso, sino quedarse en casa. (Piensen en las oportunidades laborales y los beneficios que esto traería para la familia).

 **Nota:** Al analizar estas situaciones es probable que las adolescentes recalquen las normas de género tradicionales. Sin embargo, es importante insistirles en que las chicas pueden ser mecánicas y que no hay ninguna razón por la que los chicos u hombres no puedan ayudar con las tareas del hogar.

 **Decir:** Saber comunicarse puede ayudar a las adolescentes a hablar con los adultos de forma que puedan comprender mejor sus puntos de vista. Esto puede llevar a que ambos, la chica y el adulto estén satisfechos y de acuerdo, o bien puede ocurrir lo contrario. Finalmente, dependerá de la situación y también de qué tan dispuestos estén sus padres a negociar y llegar a un acuerdo.

 **Preguntar:** Si estas estrategias no funcionan con ciertos padres, ¿qué otras opciones hay para las adolescentes?

 **Decir:** Podrían hablar con alguien en el espacio seguro que pueda darles más información. Es importante recordar que hay que mantener la calma y el respeto al hablar con nuestros padres. A veces esto puede propiciar un ambiente en el que estén más dispuestos a escucharnos.

4 Actividad 3

¿Qué hacer ante un desacuerdo?



 **Decir:** Ahora, veamos algunos casos distintos al de Sara.

 **Preguntar:**

- ¿Cómo suelen comunicarse las adolescentes de sus edades con sus madres, padres/cuidadoras/es?
 - ¿Con el tiempo cambia la forma de comunicarse de las adolescentes con sus madres, padres/cuidadoras/es? (¿Ahora es distinta a como solía ser cuando eran todavía más jóvenes?)
- o Asigne a los grupos una situación y pídales que piensen en un juego de roles de acuerdo a la situación que les tocó. (Si no saben leer, acérquese a cada grupo y lea la situación).
- o Después de cada grupo represente su juego de rol, hágales las siguientes preguntas:

 **Preguntar:**

- ¿Cómo se podría resolver esta situación?
- ¿Qué puede hacer la adolescente para que el adulto la entienda?
- ¿Qué podrían hacer la adolescente y el adulto para entenderse mejor?
- Pídales que utilicen las estrategias para una comunicación asertiva en cada caso.

4 Actividad 3 (continuación)

¿Qué hacer ante un desacuerdo?



Contextualizar

Situación 1: Matrimonio infantil - Tania tiene 14 años. Dejó la escuela el año pasado y ahora sus padres quieren que se case. Tania no quiere casarse ahora. Quiere esperar a ser mayor para hacerlo. Quiere tomar un curso de informática. ¿Qué debería hacer Tania al hablar con sus padres? (Posibles respuestas: podría explicarles sus objetivos a futuro, intentar negociar con ellos para aplazar el matrimonio hasta que esté preparada y explicarles que puede ser malo para su salud).

Situación 2: Escuela - Yasmín tiene 12 años y solía ir a la escuela en el lugar donde vivía antes. Sin embargo, desde que se mudó con su familia, sus padres no le permiten ir a la escuela porque también van chicos. Además, les preocupa mucho su seguridad en el trayecto a la escuela. A Yasmín le gustaría muchísimo volver a estudiar. ¿Qué debería hacer Yasmín al hablar con sus padres? (Posibles respuestas: preguntarle a sus padres en qué circunstancias estarían de acuerdo con que volviera a estudiar, explicarles que es responsable y que quiere estudiar para tener mejores oportunidades en el futuro, decirles que irá acompañada a la escuela, decirles que hará un plan de seguridad para abordar los riesgos que puedan existir).

Situación 3: Aislamiento - Sandra tiene 11 años y no tiene muchas amigas. Le gustaría hacer nuevas amigas y asistir al grupo de adolescentes, pero sus padres no la dejan, ya que piensan que es para niñas pequeñas y que ella debería pasar su tiempo haciendo otras cosas más importantes. Ella quisiera tener tiempo para ir al grupo. ¿Qué puede hacer en esta situación? (Posibles respuestas: pedirle a su madre que la acompañe al grupo de adolescentes para recibir más información, explicarles los beneficios del grupo y lo que va a ganar/aprender, explicarles por qué es importante para ella).



Decir: Hemos visto y practicado distintas estrategias y técnicas que las adolescentes pueden utilizar al hablar con sus padres. Es importante que las adolescentes desarrollen estas habilidades de comunicación para que puedan intentar ponerlas en práctica con sus padres y otras personas que toman decisiones por ellas en casa.



Preguntar: En algunos casos muy delicados, como los que vimos en la primera y segunda hipótesis, es posible que algunos padres no estén dispuestos a negociar. En estos casos, ¿qué puede hacer una chica y a quién podría pedirle consejo?



Nota: Asegúrese de que mencionen el espacio seguro. Proporcióneseles información sobre los servicios de gestión de casos disponibles y entrégueles el folleto con información detallada sobre estos servicios. Si la organización que está implementando Las Niñas Brillan no es una organización contra la violencia de género, explíqueles que de todos modos podrán acudir al personal del espacio seguro, quienes podrán remitirlas a la organización que pueda ayudarlas. Por último, verifique al final si las chicas se sienten bien, y póngase a disposición para responder cualquier pregunta que tengan al final de la sesión.

5

Cierre

¿Qué estrategias o técnicas podemos utilizar al comunicarnos con nuestros familiares cuando estamos en desacuerdo?

6

Poner en práctica

Practicar las estrategias y técnicas que hemos visto con alguien en nuestra familia si tenemos la oportunidad de hacerlo. En la próxima sesión, compartírnos nuestras experiencias con este ejercicio.



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Confiar en sí mismo

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a identificar lo que les gusta de sí mismas practicando la confianza en sí mismas y la autoestima.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar cómo se perciben a sí mismas y qué efectos puede tener esto en su bienestar.

Habilidades: Confianza.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Expresar nuestras emociones", "Gestionar los momentos de estrés".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces, papel higiénico (o piedras, hojas, etc.), caja de la naturaleza, cartel "Jarra de agua", jarra o recipiente para el agua real.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Hoy ha sido un día duro para Sara. Estudió mucho para un examen y no le fue tan bien como esperaba. Se sintió muy triste al recibir el resultado y se decepcionó de sí misma. Al llegar a casa después de la clase, sus hermanos querían jugar, pero no jugó con ellos porque piensa que no se lo merece. Así que, en vez de jugar con ellos, se quedó callada toda la noche, diciéndose a sí misma que es una inútil.

¿Por qué Sara reaccionó así?

3 Exploremos

Gustarnos a nosotros mismos



Explicar: Para llegar a ser las personas que nos gustaría ser es importante entender cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos. En esta sesión daremos un primer paso para saber qué pensamos de nosotras y cómo nos sentimos sobre quienes somos.

- La autoestima y la confianza en sí mismo significan tratarnos con amor, amabilidad y respeto.
- Significa sentirnos bien con nosotros mismos.
- Significa sentirnos orgullosas de lo que podemos hacer.
- Significa creer en nosotros mismos, incluso si al principio fracasamos al intentar algo.
- Significa que podemos ver nuestras cualidades (p. ej., ser amables o capaces de hacer cosas).
- Significa aceptarnos, incluso cuando cometemos errores.



Preguntar: En su opinión, ¿Sara se siente segura de sí misma?



Explicar: Sara no cree en sí misma hoy, porque no se trató con amor ni amabilidad. Está claro que no le haya ido bien en un examen no significa que sea una inútil.

4 Actividad I

Todas las razones por las que soy genial



- o Haga que el grupo se siente en un círculo y sostenga un rollo de papel higiénico en sus manos.
- o Dígales que van a ir pasándose el rollo por el círculo y que podrán quitarle todas las hojas que quieran (muchas o pocas). Si no tiene papel higiénico, reemplácelo por pedazos de papel, piedras, hojas, etc.
- o Después de que el rollo haya dado toda la vuelta, dígales que tendrán que decir en voz alta algo positivo sobre sí mismas por cada hoja que hayan cogido. Por ejemplo, si una chica tiene cinco hojas tendrá que decir cinco cosas positivas. (Ejemplo: "Soy inteligente", "Soy buena jugando al fútbol").



Nota: Si les cuesta pensar en sus cualidades, anímelas diciéndoles por qué usted piensa que son geniales. Por ejemplo, dígales que son inteligentes, que dan lo máximo en las sesiones, que son activas, que son amables con los demás, que tienen buenas ideas, etc.

4

Actividad 2

¿De dónde proviene la confianza en sí mismo?



- o Divida a las adolescentes en dos grupos. Un grupo pensará en una chica que confía en sí misma (se siente cómoda y feliz consigo misma), y el otro grupo pensará en una chica que no confía en sí misma y las dibujarán.



Decir: Quiero que dibujen a estas dos chicas. ¿Cómo se ven? ¿Por qué se comportan distinto? ¿Por qué una de ellas tiene confianza y la otra no? Después, compartiremos nuestros dibujos con el grupo.



Preguntar: ¿Qué semejanzas y qué diferencias hay entre las dos?



Explicar: La confianza en sí mismo no tiene que ver con que otras personas piensen que somos bellas. Esa confianza viene de nuestro interior. La belleza no da confianza, pero confiar en nosotras nos hace bellas. Hay muchas razones por las que una chica puede sentirse segura de sí misma o no, y esto puede cambiar todo el tiempo. Sin embargo, con el tiempo todas podemos confiar más en nosotras mismas..



Preguntar:

- ¿Qué puede hacer una chica para subir su autoestima o confianza en sí misma? (La confianza puede provenir de ser felices, de hacer algo bueno por nosotros o por otra persona, de que nos vaya bien en la escuela, en un examen o una tarea, de dedicarle tiempo a las cosas que nos gustan, etc.)
- ¿Qué pueden hacer ustedes como grupo para fomentar la confianza y promover la autoestima mutuamente? (Ser amables entre ustedes, decir las cosas que aprecian de sus compañeras, ser buenas amigas, etc.)

4 Actividad 3

Llenando nuestras jarras



- o Entregue una copia de la jarra de agua a cada adolescente o pídale que dibujen una jarra en una hoja de papel en blanco. Ubique una jarra o recipiente real en el centro de la mesa o sobre el suelo y diga que es la jarra de Las Niñas Brillan.



Explicar: Cada una de ustedes tiene una jarra de agua delante que representa su corazón. Llenaremos cada jarra con agua para representar esa confianza en nosotras mismas que crece y crece. El agua representa las palabras que nos decimos y las cosas que los demás nos dicen al reconocer los talentos y cualidades que tenemos que nos hacen sentir más confianza.

- o Divida a las adolescentes en parejas.
- o Invite a las chicas a ofrecerse palabras de agradecimiento y reconocimiento por sus talentos y cualidades.
- o Después de hacerlo, pídale que dibujen una línea (y la coloreen) que muestre qué tan llena que está su jarra de agua, en función de cómo se sienten.
- o Pídale que cambien de parejas dos o tres veces para que puedan escuchar las palabras de agradecimiento de otras compañeras y viceversa. Sus jarras se irán llenando a medida que avance la actividad.
- o Invite a algunas voluntarias a compartir su experiencia y cómo se sienten después de realizar la actividad.
- o Por último, pídale que pongan sus dibujos dentro de la jarra o recipiente, y dígales que la guardará en el espacio seguro.



Explicar: Como grupo, nos apoyaremos mutuamente y seguiremos llenando nuestras jarras. Podremos seguir llenando las jarras de los demás en cualquier momento que estemos reunidas. Cuando alguien llene tu jarra, añade otro pedazo de papel a la jarra de Las Niñas Brillan. ¡Veremos qué tanto la llenaremos!



Nota: A algunas chicas les puede resultar difícil pensar en palabras de reconocimiento para las demás. Camine por el espacio y ayúdela, ofreciéndoles usted también palabras de reconocimiento para que puedan llenar sus jarras.

RECURSOS

Jarra de agua



4

Actividad 4

Consejos para confiar en sí misma - Juego de roles



Decir: Pensemos nuevamente en Sara. Nos dimos cuenta que no se siente muy bien consigo misma. ¿Qué consejos podríamos darle para que se sienta mejor y se dé cuenta de que es una joven increíble?



Nota: La idea de esta actividad no es que le hagan cumplidos a Sara, sino que la aconsejen sobre lo que podría hacer para aumentar su confianza en sí misma.

- o Divida a las adolescentes en dos o tres grupos y déles tiempo para que desarrollen un juego de roles en el que aconsejen a Sara cómo aumentar su confianza en sí misma. Cuando hayan terminado, pídeles que representen su juego de roles al grupo.



Decir: ¡Qué buenos consejos! También tengo algunos más que quiero compartir con ustedes:

Controla la voz crítica que llevas dentro

Un buen punto de partida para ganar confianza en ti mismo es aprender a controlar y sustituir la voz de tu crítico interior. Todos llevamos un crítico dentro, que puede ayudarnos a lograr nuestros objetivos. Sin embargo, hay formas de ignorar esa voz crítica y reemplazarla por pensamientos más positivos. Podemos cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos. Una forma de hacerlo es simplemente decir "basta" cada vez que escuches esa voz. Para ello, piensa en una palabra o frase que te recuerde que debes parar. Cuando escuches esa voz interna, grita "¡PARA!" mentalmente y a continuación, vuelve a centrar tus pensamientos en algo más constructivo.

Tómate un descanso de dos minutos para agradecerte a ti misma

Este es un hábito muy sencillo y divertido. Si dedicas tan solo dos minutos a hacerlo todos los días durante un mes, notarás una gran diferencia. Respira profundamente, relájate y hazte esta pregunta: ¿cuáles son tres cosas que valoro de mí? No tienen por qué ser cosas importantes. Puede que simplemente hayas escuchado a alguien que lo necesitaba por unos minutos, o que seas una persona atenta y amable en muchas situaciones. Estas pausas no sólo mejoran la autoestima a largo plazo, sino que también pueden ayudarnos a cambiar nuestro estado de ánimo y recargarnos con mucha energía positiva.

Haz lo correcto

Cuando hacemos lo que en el fondo sabemos que es lo correcto, nuestra autoestima aumenta y se fortalece. Puede ser algo pequeño, como ser comprensiva en lugar de juzgar una situación, o por ejemplo, ser amable con tu hermano o hermana. No siempre es fácil hacerlo, y a veces puede que tampoco sepamos qué es lo correcto. Sin embargo, enfocarnos en ello y hacerlo lo mejor posible marca una gran diferencia tanto en los resultados que podemos obtener como en la forma en que nos percibimos.

4 Actividad 4 (continuación)

Sé tu mejor amiga

En lugar de tratarte mal, hazte la siguiente pregunta: ¿Qué consejo o apoyo me daría mi mejor amiga, mi mamá/papá/familiar en esta situación? Luego, háblate a ti misma como lo haría esa persona.



Preguntar: ¿Qué opinan de todos los consejos que hemos visto?



Decir: Cuando miro alrededor, veo un espacio lleno de adolescentes muy inteligentes, atentas y reflexivas. Todas ustedes se han apoyado mutuamente, han aprendido y han crecido como personas durante el tiempo que hemos pasado juntas. Puedo ver que confían más en ustedes mismos y que siguen mejorando. Saber qué cosas les agradan de ustedes y qué cosas quisieran mejorar puede ayudarlas a ganar más y más confianza.

5 Cierre

¿Qué puede hacer una adolescentes que quiera confiar más en sí misma?

6 Poner en práctica

Poner en práctica uno (o varios) de los consejos que hemos visto hoy. En la próxima sesión compartiremos nuestra experiencia con este ejercicio.



HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Tomar decisiones

Objetivos de la sesión:

- ▶ Enseñar a las adolescentes estrategias para tomar buenas decisiones y para influir en las decisiones sobre las que no tienen control.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras una oportunidad para observar la capacidad de las adolescentes para tomar de decisiones y negociar.

Habilidades: Toma de decisiones, comunicación, negociación.

Contexto: "Personas en las que confío", "Saber escuchar", "Las amistades", "Expresar nuestras emociones", "Comunicar nuestras preferencias", "Las relaciones familiares".

Materiales: Caja de arte, "Guía para tomar decisiones".

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica lo que hemos aprendido en casa?

2 La historia de hoy

Sara

Sara tiene una hermana de 15 años que dejó la escuela cuando volvieron a su ciudad natal y no quiso regresar cuando llegó al campamento. Los padres de Sara creen que su hermana debería casarse, ya que piensan que no está aprovechando su tiempo en cosas útiles. Sara no quiere que su hermana se case. No quiere estar sin ella en el campamento. Su hermana está confundida sobre lo que debe hacer.

¿Cómo puede la hermana de Sara decidir qué es lo mejor para ella?

3 Exploremos

Tomar decisiones



Decir:

- Todos tenemos que tomar muchas decisiones cada día. Las adolescentes también. A veces, al tomar decisiones, sabemos qué hacer de inmediato. Sin embargo, en ocasiones puede tratarse de una decisión difícil o podemos vernos atrapadas en una situación complicada, y entonces puede que sea aún más difícil decidir qué hacer. A mí me gusta pensar primero en todas mis opciones antes de actuar. Muchas veces también le pido un consejo a otra persona. Aunque me lleve un poco más de tiempo, al hacer esto estoy más segura de estar tomando una decisión inteligente en lugar de una decisión equivocada.
- Las adolescentes pueden no tener control sobre las decisiones que se toman por ellas. Hay muchas cosas importantes en la vida de las adolescentes en las que sus padres, hermanos u otros familiares deciden por ellas.



Preguntar: Pídale que se coloquen en un círculo. Haga la siguiente pregunta y lance la pelota alrededor del círculo hasta que cada adolescente haya respondido.



Preguntar: ¿Cuáles son algunas de las decisiones que las adolescentes deben tomar cada día? (Por ejemplo, qué ropa ponerse, si ir o no a las actividades, qué comida comer, etc.).

Cuando todas hayan respondido, repita la misma dinámica con la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles son algunas de las decisiones que las madres, padres, los responsables o los hermanos mayores pueden tomar por las adolescentes?

Cuando hayan respondido, haga las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten las adolescentes cuando otras personas toman decisiones por ellas, especialmente cuando no están de acuerdo con esas decisiones?
- ¿Qué pueden hacer las adolescentes frente a estas situaciones?



Decir: Siempre pueden intentar hablar con sus madres, padres o familiares sobre las decisiones que toman por ellas independientemente del resultado.

4

Actividad I Guía para tomar decisiones



Hacer:

- o Presénteles a las adolescentes la "Guía para tomar decisiones".
- o Utilice el ejemplo de la hermana de Sara para mostrarles cómo funciona la guía. Si no saben leer, explique cada paso en detalle a través de imágenes.
- o Pídale que recuerden las actividades sobre las "afirmaciones del yo", el lenguaje corporal abierto y cerrado, y la comunicación (decir "no"), ya que podrían ser útiles para esta actividad.
- o Cuando haya terminado, divida a las chicas en grupos pequeños y pídale a cada grupo que escoja una situación. (Indíqueles que podrán escoger algunos de los ejemplos que mencionaron en la actividad anterior).
- o Deberán utilizar la guía para tomar decisiones en la situación que hayan escogido. Cuando hayan terminado, pídale que presenten la situación y sus respuestas al grupo.



Preguntar:

- ¿Por qué algunas de estas decisiones son difíciles?
- ¿Qué podemos hacer si nuestros padres o las personas a cargo de nosotras no están dispuestas a negociar?



Nota: Asegúrese de que mencionen que es posible hablar con una asistente social. Si no mencionan esta opción o no están familiarizadas con el concepto, explíqueles qué hace una asistente social.

4

Actividad I Guía para tomar decisiones



✓ Hacer:

- o Presénteles la "Guía para tomar decisiones".
- o Utilice el ejemplo de la hermana de Sara para explicar a las adolescentes el Gráfico de Toma de Decisiones.
- o Utilice el ejemplo de la hermana de Sara para mostrarles cómo funciona la guía. Si no saben leer, explique cada paso en detalle a través de imágenes.
- o Pídale que recuerden las actividades sobre las "afirmaciones del yo", el lenguaje corporal abierto y cerrado, y la comunicación (decir "no"), ya que podrían ser útiles para esta actividad.
- o Cuando hayan terminado, divida a las adolescentes en grupos pequeños y asigne a cada grupo una situación. Deben utilizar la guía para practicar cómo responder en la situación que se les asignó.

Contextualizar

- Los padres de Silvana quieren que se case, pero ella no quiere.
- Manuela quiere ir a la escuela, pero su padre dice que la ruta no es segura, así que no puede ir.
- Joanna quiere hacer deporte, pero su hermano no la deja.

✱ **Nota:** Deberán utilizar la guía para tomar decisiones en la situación que hayan escogido. Cuando hayan terminado, pídale que presenten la situación y sus respuestas al grupo.

? Preguntar:

- ¿Les ha parecido fácil o difícil esta actividad?
- ¿Qué podemos hacer si nuestros padres o las personas a cargo de nosotras no están dispuestas a negociar?

✱ **Nota:** Asegúrese de que mencionen que es posible hablar con una asistente social.

4

Actividad 2 Decisiones inteligentes



- o Lea las siguientes situaciones a las adolescentes y pídale que piensen qué debería decidir la chica en cada caso.
- o Pídale que expliquen cómo llegaron a esa decisión.

Contextualizar

- Raquel debe decidir entre terminar sus tareas o jugar con sus amigas, ¿qué debe hacer?
- Cristina tiene que decidir si se queda despierta hasta tarde para escuchar su programa de radio favorito o si se acuesta a dormir para descansar bien e ir a la escuela/trabajo, etc. ¿Qué debe hacer?
- Natasha tiene que decidir si va al centro comunitario o si duerme un poco más, ¿qué debe hacer?
- En las decisiones sobre las que sí tenemos control, debemos pensar en estrategias para tomar decisiones inteligentes.



Preguntar: ¿Qué ideas se les ocurren para tomar decisiones inteligentes?



Explicar: Todos tenemos que tomar decisiones: a veces pueden ser correctas para nosotros, o bien, podemos equivocarnos. Aunque no siempre podemos saber si estamos tomando la decisión correcta o si nos estamos equivocando, algo que sí podemos hacer es pensar en cómo tomar decisiones inteligentes.



Decir: Hay tres pasos sencillos para tomar una decisión inteligente y son los siguientes:

- Pensar en las alternativas y opciones que tenemos.
- Pensar en los "pros y los contras".
- Pedirle un consejo a alguien en quien confiamos.

- o Escriba estos pasos en el rotafolio.



Explíqueles a las adolescentes que los "pro" se refieren a cosas buenas y los "contra" a cosas malas. Podría explicar el paso dos para tomar decisiones inteligentes diciendo simplemente: "Imaginen lo que podría pasar al decidir una cosa u otra. ¿Cuáles serían las ventajas? / ¿Qué cosas buenas podrían suceder? ¿Y cuáles serían las desventajas? ¿Qué cosas malas podrían pasar?

5

Cierre

¿Cuáles son los pasos para tomar una decisión inteligente?

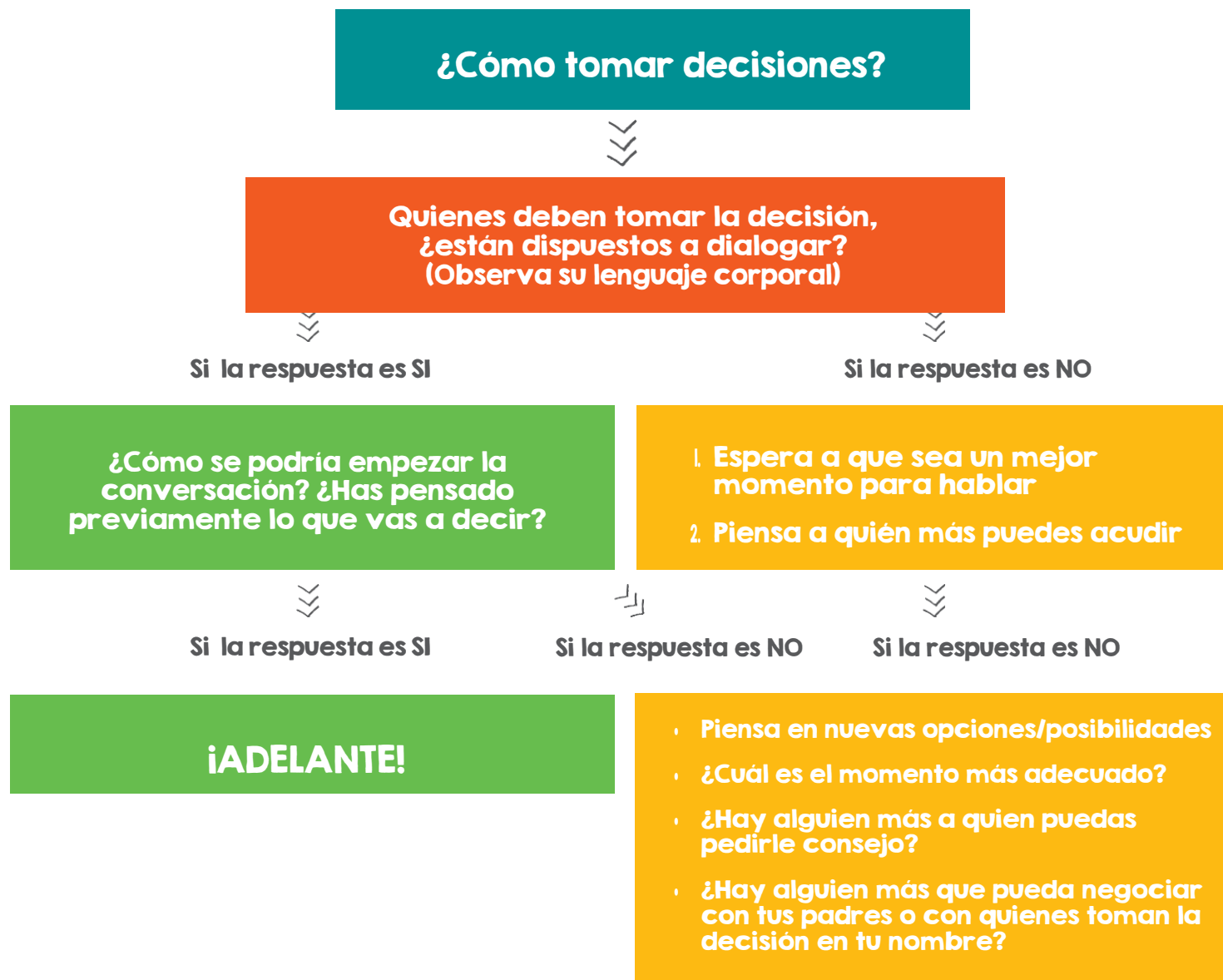
6

Poner en práctica

Poner en práctica las técnicas que hemos aprendido con ayuda de la Guía para tomar decisiones si tenemos a oportunidad de hacerlo. Si no, practicar los pasos para tomar decisiones inteligentes. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue con estos ejercicios.

RECURSOS

Guía para tomar decisiones



Salud e higiene



Objetivo

Aumentar la capacidad de las adolescentes para conocer mejor su cuerpo, cuidar su salud y saber hacer frente a los mitos y la desinformación.

Sesiones del módulo

- Nuestros derechos
- Mantenerse saludable
- Estoy cambiando (adol. + jóvenes)
- Nuestros cuerpos (adol. + jóvenes)
- Nuestros cuerpos (adol. mayores)
- Nuestro ciclo mensual (adol. + jóvenes)
- Nuestro ciclo mensual (adol. mayores)
- Salud sexual (t. complejo)
- Anticonceptivos (t. complejo)
- Uso del preservativo (t. complejo)
- Tomar decisiones sobre mi sexualidad (t. complejo)
- Intimidad sexual (t. complejo)

Conceptos relacionados

- Higiene (personal y ambiental)
- Menstruación
- Pubertad
- Salud sexual
- Infecciones de transmisión sexual

Habilidades relacionadas

- Prácticas de higiene
- Conocimiento del cuerpo
- Trabajo en equipo
- Planificación
- Creatividad
- Seguridad

TIPS

Salud e higiene

El contenido sobre salud e higiene ha sido diseñado para enseñar a las adolescentes a mantener una buena salud mientras aprenden cómo funciona su cuerpo. Conocer su cuerpo, la pubertad y otros aspectos esenciales relacionados con la salud reproductiva y la reproducción sexual permite a las adolescentes estar más informadas y preparadas para no creen en mitos o falsas ideas provenientes de sus amistades, de la comunidad o de quienes quieren hacerles daño. Es posible que en algunas culturas y lugares los contenidos de las sesiones sobre salud e higiene sean polémicos y controvertidos, dado que permiten a las chicas aprender sobre su bienestar y salud sexual. Por lo tanto, es probable que aprendan conceptos que las mujeres de su entorno o familia jamás mencionen en el ámbito doméstico. Por ello, las mentoras/facilitadoras deben ser muy prudentes y cuidadosas al seleccionar los contenidos y la forma en que planean facilitarlos en las sesiones.

- *Acostúmbrese a sentirse incómoda.* MEs posible que gran parte de estos contenidos sean nuevos para las mentoras/facilitadoras, por lo que al principio puede resultarles difícil hablar de ellos. Es importante dedicar tiempo extra para estudiar el material y los conceptos con los que no se esté familiarizada o que le resulten más complicados. Emplee siempre los términos adecuados para referirse a las partes y funciones del cuerpo, explique claramente cómo funcionan los sistemas reproductivos masculino y femenino y hable con franqueza sobre las consecuencias que acarrearán los riesgos para la salud reproductiva. Cuanto más cómoda esté con el contenido, más cómodas/os y tranquilas/os se sentirán las chicas y las personas encargadas de su cuidado (tanto hombres como mujeres).
- *Utilice un lenguaje corporal positivo.* Recuerde que tiene una oportunidad para transmitir a las adolescentes una imagen positiva de sí misma. Presente la menstruación de forma positiva y destaque que es un factor clave para la salud de las adolescentes. Reconozca también las experiencias que no se ajusten a la norma, por ejemplo, el hecho de que la menstruación pueda comenzar a distintas edades, que pueda ser más larga para algunas chicas que para otras o el hecho de que algunas chicas no menstrúen en absoluto.
- *Identifique aquellos aspectos del contenido que puedan poner a las adolescentes o al programa en mayor riesgo* frente a la comunidad, en especial en función de la forma en que se faciliten o de su extensión. Aunque para los objetivos del programa es fundamental cumplir con todos sus contenidos y componentes, los equipos deben determinar cuáles contenidos se pueden facilitar de forma segura en cada contexto. Consulte el capítulo 6 de la Parte 1 para obtener instrucciones detalladas sobre la selección de contenidos según el contexto.
- Invite a profesionales de la salud de su organización o de la comunidad en general para que presenten los temas de salud e higiene. Asegúrese de que las personas que seleccione ofrezcan información detallada y que conozcan y compartan la filosofía y enfoque de Las Niñas Brillan.
- *Preste mucha atención a los mitos o falsas ideas* que compartan las participantes en el programa y asegúrese de aclararlas y abordarlas siempre.
- *Preste atención a las respuestas y reacciones de las adolescentes a las conversaciones sobre salud e higiene.* Identifique comportamientos desafiantes o inadecuados en las participantes y responda de forma inteligente y compasiva. No reprenda o castigue a las adolescentes. Recuerde que cuando las adolescentes se sienten inseguras o algún tema en específico despierta emociones en ellas con frecuencia podrían ponerse a la defensiva.
- Monitoree la seguridad del grupo de forma permanente si es necesario. Utilice números, imágenes o símbolos (caras) para pedirles a las adolescentes que puntúen qué tan seguras se sienten al venir al grupo, al tocar temas específicos relacionados con la salud y seguridad y al poner en práctica lo que han aprendido en sus hogares o en la comunidad.
- Recuérdeles a las adolescentes que la confidencialidad es parte fundamental y un compromiso del grupo, y que todo lo que hablen en las sesiones es privado.
- Pruebe con distintos ejercicios para romper el hielo según lo necesite para crear un ambiente propicio para que las adolescentes puedan hablar y familiarizarse con estos temas, y sentirse más seguras y cómodas.

TIPS

Salud e higiene

A continuación se ofrecen algunos consejos para ayudar a los mentores y facilitadores a estar preparados para los temas delicados que puedan surgir durante las sesiones de Salud e Higiene:

Antes de la sesión	Durante la sesión	Después de la sesión
• Ganarse la confianza de las adolescentes es crucial antes de llevar a cabo estas sesiones. • Planear con antelación es importante: ¿cuáles son sus objetivos durante la sesión? ¿se siente cómoda y segura con la información que va a presentar?. • Establezca límites: responder a algunas preguntas de las adolescentes puede causarle vergüenza. Cuando no esté en capacidad de responderles, sea sincera y dígales. • Solicite apoyo. Hable con sus compañeras/os o con su supervisora para que le aconsejen sobre cómo abordar estos temas. Pídale ayuda si lo necesita. Sin embargo, al hacerlo recuerde respetar la privacidad de las adolescentes y abstenerse de compartir su información con terceros. • Tenga en cuenta el lenguaje y los términos. Piense con antelación cómo les explicará conceptos complejos o delicados como el sexo o el embarazo.	• Esté preparada para manejar la timidez de las participantes. • Recuerde a las adolescentes las reglas básicas y la confidencialidad. • Identifique primero qué saben sobre el tema antes de darles información (ellas podrían ser capaces de explicarlo en un lenguaje más accesible para todas). • Proporcíóneles información detallada y objetiva. • Pregúnteles si están dispuestas a abordar el tema. Cuando no sepa responder a algo, sea sincera e intente ofrecerles una respuesta en la siguiente sesión. • No presione a las adolescentes para que respondan a preguntas si no se sientan cómodas. • No les haga preguntas directas relacionadas con sus experiencias. • Si comparten experiencias personales, agradézcales por hacerlo.	• Pregúnteles siempre si hay algo que no haya quedado claro. • Deles la oportunidad de escribir comentarios/recomendaciones/sugerencias de forma confidencial. Proporcíóneles papel y lápiz para que escriban sus comentarios en caso de que no se sientan cómodas hablando sobre ciertos temas. • Recuérdeles constantemente el compromiso con la confidencialidad.

Si no se siente cómoda dando información sobre estos temas por motivos o creencias personales, etc., por favor hable con su supervisora. La información que se proporcione a las adolescentes debe ser objetiva, no tendenciosa y debe ofrecerse con delicadeza y sin prejuicios.

Hablar sobre salud sexual y reproductiva en culturas conservadoras

En muchas culturas, no se aprende ni se habla sobre el cuerpo, el sexo o la salud reproductiva, especialmente si se trata de un grupo de chicas adolescentes. Por lo tanto, los equipos deben analizar detalladamente qué sesiones y contenidos incluir, garantizando que los mensajes y la información clave que se comparta con las adolescentes necesitan sea la más adecuada y que las ayude a protegerse y empoderarse. A continuación, algunas cosas que hay que tener en cuenta:

- o Las Niñas Brillan cree firmemente que las adolescentes necesitan conocer su cuerpo y su salud reproductiva para estar más protegidas y ser menos vulnerables a la desinformación y la manipulación.
- o Durante la fase de acercamiento a la comunidad, conviene establecer cómo perciben los temas relacionados con la salud reproductiva y cuáles son las formas más seguras de presentar estos contenidos. Antes de finalizar por completo el diseño del programa, conozca al detalle las suposiciones y presupuestos. No lleve a cabo ninguna sesión que pueda poner en riesgo la seguridad de las adolescentes del grupo.
- o Antes de comenzar el currículo de habilidades para la vida, y en particular, las sesiones de salud e higiene, asegúrese de haber trabajado con la comunidad y los familiares más cercanos. Programe las sesiones de salud e higiene con las madres, padres o personas que cuidan de las adolescentes antes de presentar los temas en los grupos de habilidades para la vida. Es importante que las madres, padres y responsables de las chicas conozcan las razones por las cuales este contenido es fundamental para la seguridad y el bienestar de sus hijas, y que sus inquietudes sean escuchadas y abordadas según se necesite. *(Consulte el capítulo 4 y el apéndice A14 de la Parte 1 para obtener más información.*
- o En el caso de que haya adolescentes que no estén acompañadas por sus madres, padres o por otro responsable, es importante conocerla mejor, saber cuáles son sus antecedentes, quiénes son las personas clave en su vida y cuál es su situación en cuanto a la seguridad, antes de abordar temas que puedan ser delicados desde el punto de vista cultural.
- o Sin embargo, sea honesta con ellas cuando hagan preguntas o necesiten información relacionada con su salud reproductiva, por ejemplo, sobre el embarazo, el control de la natalidad o el abuso. Respete la confidencialidad de todas las adolescentes que se acerquen a usted y dé siempre prioridad a su seguridad y bienestar.
- o Y, como siempre, si alguna de ellas manifiesta ser sobreviviente de abuso sexual, créale y póngala en contacto con los servicios y la ayuda que necesita.

RECURSOS

Salud e higiene

Los siguientes recursos ofrecen información más detallada a las mentoras y facilitadoras sobre los temas que se abordan en este módulo. El objetivo es proporcionarles información que las ayude a responder a las preguntas que planteen las adolescentes y profundizar sobre algunos conceptos clave. Asimismo, estos recursos ofrecen información que las adolescentes podrían solicitar, pero que no se aborda de forma directa en el contenido de las sesiones.

Partes del cuerpo femenino

- o Se denomina *vulva* a los órganos genitales externos femeninos. La vulva está compuesta por los pliegues de piel llamados *labios mayores* y por el *clítoris*. Los genitales externos, o labios, tienen dos conjuntos de pliegues redondeados de piel llamados *labios externos* y *labios internos*. Los labios cubren y protegen la entrada de la *vagina*. Cerca de la parte superior de los labios, cubierto por los pliegues, hay un pequeño cuerpo cilíndrico que se llama *clítoris*. El clítoris está hecho del mismo tipo de tejido que la punta del pene y es muy sensible. La única función del clítoris es proporcionar placer sexual a la mujer.
- o La *uretra* es un tubo corto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. El orificio de la uretra es muy pequeño y no es fácil de encontrar al tacto o a la vista. Está justo por encima del orificio de la vagina.
- o La *vagina* es el lugar donde el hombre introduce el pene durante las relaciones sexuales. Por la vagina también salen la sangre menstrual y los bebés. La vagina es un músculo increíblemente elástico, por lo que puede estirarse lo suficiente para permitir el paso de un bebé durante un parto.
- o Todas las mujeres nacen con miles de *óvulos* en los ovarios. Los *óvulos* son tan diminutos que no podemos verlos a simple vista. Cuando una chica llega a la pubertad, un óvulo diminuto madura en uno de sus ovarios y baja por una de las trompas de Falopio hasta llegar al *útero*. Este proceso se llama *ovulación*. A continuación, el cuerpo de la chica se prepara para la llegada del bebé formando un revestimiento blando, parecido a una almohada. Si la chica tiene relaciones sexuales, el espermatozoide masculino se encuentra con el óvulo en la trompa de Falopio (lo que se llama *fecundación*). Después, el óvulo fecundado viaja hasta el útero, donde se convierte en un bebé. Si el óvulo no es fecundado, no habrá bebé y el útero no necesitará el grueso revestimiento que ha fabricado para proteger al óvulo. Por lo tanto, en ese caso el útero desecha el revestimiento, junto con algo de sangre, fluidos corporales y el óvulo no fecundado. Todo esto fluye a través del cuello uterino y luego sale por la vagina. A este flujo de sangre se le llama "*regla*" o *menstruación*. Por lo general, esta sangre y estos tejidos salen del cuerpo lentamente en un periodo de tres a siete días.

Himen

- o El himen es una capa muy fina de tejido similar a la piel que cubre parcialmente el orificio de la vagina.
- o Su tamaño y forma pueden variar de una mujer a otra. Por lo general, el himen no cubre por completo el orificio vaginal, puesto que es necesario que el flujo menstrual, o regla, pueda salir del cuerpo por algún sitio.
- o A veces, al tener el periodo a las chicas les preocupa que la sangre que sale tenga algo que ver con su himen. Sin embargo, esto no tiene nada que ver y no deben preocuparse.
- o Históricamente, al himen se lo ha relacionado con la virginidad de la mujer. Existe la creencia generalizada de que, como el himen bloquea el orificio vaginal, debería permanecer intacto siempre y cuando una mujer no haya tenido nunca relaciones sexuales. Esto no es cierto. El himen puede estirarse o desgarrarse por razones que no tienen nada que ver con las relaciones sexuales. Además, no es cierto que el himen sangre siempre al estirarse o desgarrarse durante las relaciones sexuales, dado que este tejido no contiene muchas células sanguíneas.

RECURSOS

El ciclo menstrual

- o Aunque parezca sorprendente, el ciclo "mensual" de una mujer o adolescente no ocurre necesariamente una vez al mes. La duración promedio del ciclo para la mayoría de las chicas y mujeres es de 28 días, pero puede durar de 21 a 35 días y seguir siendo normal. El "primer día" del ciclo es el primer día del periodo o el primer día en que comienza el sangrado.
- o Si una chica tiene un ciclo corto, es probable que tenga el periodo más de una vez al mes. Sin embargo, si el ciclo de una chica dura más tiempo, probablemente tendrá menos periodos en un año.
- o Aunque la mayoría de las chicas tienen su primera regla entre los 11 y los 13 años, también puede empezar entre los 8 y los 16 años. Por lo general, las mujeres llegan a menstruar unas 480 veces (o menos veces si quedan embarazadas) desde la adolescencia hasta que alcanzan la menopausia (que suele producirse alrededor de los 51 años), momento en que dejan de menstruar.

Para entender el ciclo menstrual, es importante conocer las partes que componen los órganos reproductores femeninos.

El sistema reproductor femenino está compuesto por:

- *Dos ovarios:* es aquí donde se almacenan y liberan los óvulos (huevos). Los óvulos son diminutos (miden unas 120 micras o micrómetros), lo que equivale aproximadamente al grosor de un cabello humano.
- *El útero (o matriz):* es el lugar donde se implanta el óvulo fecundado y se produce el embarazo.
- *Dos trompas de Falopio:* son dos tubos muy delgados que conectan los ovarios con el útero.
- *El cuello uterino:* la parte inferior del útero que se conecta con la vagina.
- *La vagina:* un tubo de músculo que conecta el cuello uterino con el exterior del cuerpo. (La vagina está en realidad dentro del cuerpo; la parte exterior que se puede ver y que a menudo se llama erróneamente vagina, es la vulva. La abertura vaginal puede verse en el exterior del cuerpo).
- o Cada mes, el sistema reproductor femenino repite un patrón específico de eventos que controlados por las hormonas. Las hormonas son sustancias que el cuerpo produce para controlar sus funciones. Cuando las adolescentes se acercan a la pubertad, una parte de su cerebro llamada *hipófisis* empieza a liberar más y más hormonas específicas.
- o Estas hormonas estimulan los ovarios para que produzcan *estrógenos* y otra parte del cuerpo para producir otras hormonas llamadas *andrógenos*. Estas hormonas son responsables de los cambios físicos que ocurren durante la pubertad y durante las fases del ciclo menstrual.

RECURSOS

Ovulación

Fase folicular (pre-ovulación)

En sus dos ovarios, las mujeres y las adolescentes tienen miles de óvulos. En la fase folicular o de pre-ovulación, las hormonas estimulan el desarrollo de los óvulos. Simultáneamente, el endometrio -el revestimiento blando del útero- comienza a engrosarse para hacer posible el embarazo, ya que el útero es el lugar donde podrá crecer el bebé si se produce un embarazo.

Ovulación

La ovulación es cuando el ovario libera un óvulo maduro o a veces dos. Una vez liberado el óvulo, este viaja a lo largo de la trompa de Falopio hasta el útero. Si el espermatozoide de un varón fecunda el óvulo, se produce un embarazo y se desarrollará un bebé. La ovulación suele ocurrir entre 10 a 16 días antes de la siguiente menstruación.

Fase lútea (fase premenstrual)

Tras la ovulación, las hormonas hacen que el cuerpo siga desarrollando el revestimiento del útero en preparación para un óvulo fecundado. Como mencionamos anteriormente si la adolescente/mujer queda embarazada, el óvulo se desplaza hacia el útero y se adhiere al revestimiento (endometrio). Si no hay embarazo, el revestimiento del útero se desprende y es expulsado a través del orificio vaginal.

Menstruación

El revestimiento del útero sale del cuerpo a través de la vagina en forma de un líquido rojizo que contiene sangre, por lo general, un cuarto de taza de sangre, aunque puede parecer mucho más. Esto es el periodo, también llamado menstruación, y tiene una duración promedio de tres a siete días. El primer día de sangrado es el primer día del ciclo de una adolescente o mujer.

RECURSOS

Preguntas frecuentes

¿Qué es la menopausia?

La menopausia es el momento en que la mujer deja de menstruar. Cuando esto ocurre, las mujeres ya no pueden quedar embarazadas. La menopausia suele ocurrir alrededor de los 45 años. Sin embargo, en algunas mujeres puede ocurrir a partir de los 35 años o a partir de los 50 en otras.

¿Qué son los óvulos?

Los óvulos se producen en el cuerpo de la mujer. Son muy pequeños y no se pueden ver. Son uno de los dos ingredientes principales para crear un bebé.

¿Dónde se producen los óvulos de la mujer?

Los óvulos se producen en los ovarios.

¿Cómo sabe una chica cuándo va a empezar su periodo?

La mayoría de las adolescentes empiezan a menstruar entre los 9 y los 16 años. Hay algunas señales que pueden indicarnos que va a suceder. El nacimiento de vello en las axilas y una secreción o fluido blanquecino en la vagina son señales de que el periodo está próximo a llegar por primera vez.

¿Qué pasa si a una chica no le viene el periodo?

Tarde o temprano sucederá. Sin embargo, si una chica tiene 16 años y aún no ha tenido su primera menstruación, debe acudir a un profesional de la salud.

¿Una chica puede quedar embarazada durante la menstruación?

Aunque no es frecuente, sí es posible quedar en embarazo si la chica está ovulando mientras tiene el periodo.

¿La menstruación es dolorosa?

Algunas adolescentes sienten dolores en el vientre antes o durante la menstruación. Estos dolores pueden parecerse a un dolor de estómago. Este dolor no suele ser un problema grave y puede tratarse con un analgésico, ejercicio, un baño caliente o una bolsa de agua caliente. A veces, frotar el vientre también puede proporcionar alivio. Otros síntomas que pueden ocurrir durante la menstruación son dolor de espalda, dolores de cabeza, náuseas, vómitos y estreñimiento. Sin embargo, el dolor suele durar los primeros dos o tres días del periodo.

¿Está bien ducharse durante la menstruación?

Sí, está bien hacerlo: no hay pruebas médicas que sugieran que ducharse durante el periodo cause infertilidad o tenga algún efecto negativo.

RECURSOS

Fecundación

Durante el coito (relaciones sexuales), el pene del hombre libera semen en la vagina de la mujer. Desde el pene, los espermatozoides viajan en el semen hasta la parte superior interna de la vagina. Entran en el útero a través del cuello uterino y viajan hasta las trompas donde están los óvulos. Si un espermatozoide se encuentra con un óvulo, se produce la fecundación. La *fecundación* es el momento en el que un óvulo se encuentra con un espermatozoide y se une a él.

Posteriormente, el óvulo fecundado se divide y empieza a formar un grupo de células llamadas *embrión*. El embrión se adhiere al revestimiento del útero y comienza a desarrollarse hasta convertirse en un *feto* y, finalmente, en un bebé.

Desarrollo del feto

El feto depende de su madre para desarrollarse. Estas son algunas de las cosas que necesita:

- Protección
- Oxígeno
- Nutrientes (agua y comida)
- Eliminar los desechos que produce mientras se desarrolla

El feto está protegido por el útero y por el *líquido amniótico*, que es un líquido que está dentro de una bolsa llamada *amnios*.

La placenta se encarga de proporcionar oxígeno y nutrientes, y de eliminar las sustancias de desecho que produce el bebé. La placenta crece sobre la pared del útero y está unida al feto por el cordón umbilical.

La sangre de la madre no se mezcla con la del feto, pero la placenta permite el paso de sustancias entre ambos, como por ejemplo:

- Oxígeno y nutrientes, que son suministrados por la placenta de la madre al feto
- Desechos, como el dióxido de carbono, que pasan a través de la placenta del feto a la madre

Nacimiento

Después de nueve meses, el bebé ya está listo para nacer. Entonces, el cuello uterino se relaja y los músculos de las paredes del útero se contraen, empujando al bebé fuera para ayudarles a salir del cuerpo de la madre.

RECURSOS

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

¿Por qué las adolescentes están en mayor riesgo de contraer ITS?

Las mujeres están en mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (o ITS) que los hombres por varias razones. Las diferencias en la constitución del cuerpo femenino hacen que detectar las ITS sea más difícil en las mujeres. Las ITS tienen consecuencias más graves para las mujeres que para los hombres. El riesgo de transmisión es mayor de hombre a mujer que viceversa. Muchas mujeres carecen de medios para protegerse frente a posibles riesgos en situaciones sexuales. Además, dado que los fluidos sexuales del hombre permanecen dentro del cuerpo de la mujer después del sexo, las mujeres tienen más probabilidades de contraer infecciones. Las adolescentes más jóvenes están mayor riesgo de contraer este tipo de infecciones dado que más probable que sufran desgarros en la vagina durante las relaciones sexuales.

Signos y síntomas de las ITS

La mayoría de los hombres pueden darse cuenta cuando han contraído una ITS porque suelen ver y notar signos y síntomas más evidentes.

No es así en el caso de las mujeres, quienes pueden tener una ITS sin haberlo notado, ya que muchas veces no presentan signos que indiquen que tengan la enfermedad. Muchas veces los únicos capaces de detectar los signos/síntomas de una ITS en una mujer son los profesionales de la salud con experiencia y formados para ello. Esto es particularmente probable durante el embarazo, dado que muchos síntomas de las ITS pueden confundirse fácilmente con efectos secundarios del embarazo. Por eso suele ser necesario tomar muestras de sangre o de flujo vaginal para detectar si una mujer tiene una ITS, y qué tipo de ITS tiene. Por estas razones es muy importante reconocer los signos de las ITS y acudir al médico lo antes posible si se observan signos de una ITS o cuando una mujer tiene hay motivos para creer que ha podido contraer una ITS.

Prevención de las ITS

La única forma completamente eficaz de prevenir las ITS es abstenerse de practicar sexo oral, anal y vaginal. El contacto con los fluidos corporales de otra persona puede provocar una infección de transmisión sexual. Los preservativos son un método eficaz contra la mayoría de las ITS para quienes han decidido mantener relaciones sexuales. Sin embargo, no protegen contra todas estas enfermedades. Las parejas que deseen tener relaciones sexuales también pueden inspeccionar sus genitales, lavarlos después del coito, evitar tener relaciones sexuales con otras personas y hablar sobre sus hábitos sexuales y su salud para reducir los riesgos. Los hombres juegan un papel muy importante en la prevención de las ITS al tener una relación monógama (una sola pareja sexual) o utilizando preservativos para protegerse tanto a sí mismos como a su pareja. Una forma de prevenir las ITS que requiere el compromiso de ambas partes es no tener relaciones sexuales con otras personas. Los hombres demuestran respeto por la salud de sus parejas cuando deciden tener relaciones sexuales con una sola persona.

RECURSOS

Infecciones de transmisión sexual bacterianas

Nombre	Cómo se transmite	Síntomas
Gonorrea	Se transmite por contacto sexual con el pene, la vagina, la boca o el ano de una persona infectada. No es necesario que haya eyaculación para transmitir la gonorrea. También puede transmitirse de madre a hijo durante el parto vaginal.	- La mayoría de las mujeres infectadas no presentan síntomas. - Algunas mujeres sienten dolor al orinar o notan cambios en el flujo vaginal (blanco lechoso o amarillo/verde).
Clamidia	Se transmite por contacto sexual con el pene, la vagina, la boca o el ano de una persona infectada. No es necesario que haya eyaculación para transmitir o contraer la clamidia. También puede transmitirse de madre a hijo durante el parto vaginal.	- A veces no hay síntomas. - Flujo vaginal. - Ardor al orinar. - Dolor en el vientre bajo, dolor durante las relaciones sexuales y sangrado irregular entre períodos.
Enfermedad pélvica inflamatoria (EPI)	La EPI se produce cuando las bacterias suben desde la vagina o el cuello uterino (abertura del útero) de la mujer hacia los órganos reproductores. Hay muchos organismos que pueden causar la EPI, aunque en la mayoría de los casos suele estar asociada a la gonorrea y a la clamidia. Las mujeres sexualmente activas en edad fértil son quienes están en mayor riesgo. Es por ello que las mujeres menores de 25 años tienen más probabilidades de desarrollar una EPI que las mayores de 25 años. La razón es que el cuello uterino de las adolescentes y las mujeres jóvenes no ha madurado completamente, lo que las hace más vulnerables a las ITS relacionadas con la EPI.	- Dolor o sensibilidad en la parte baja del abdomen. - Períodos anormales. - Flujo vaginal anormal. - Náuseas y/o vómitos. - Fiebre y escalofríos.

RECURSOS

Infecciones de transmisión sexual bacterianas

Nombre	Cómo se transmite	Síntomas
Sífilis	La sífilis se transmite de persona a persona a través del contacto directo con las úlceras de la sífilis. Estas úlceras o llagas suelen encontrarse en los genitales externos, aunque también pueden aparecer en los labios y en la boca.	La enfermedad se desarrolla en tres etapas: • Etapla 1: Una o más llagas de color marrón rojizo (llamadas chancros) aparecen en los genitales o cerca de ellos y no ocasionan dolor. • Etapla 2: Aparece una erupción cutánea en cualquier parte del cuerpo. Aparecen síntomas similares a los de la gripe, como fiebre leve, fatiga y/o dolor de garganta. • Etapla 3: Los síntomas de la etapa tardía incluyen daños cerebrales, enfermedades mentales, ceguera, enfermedades cardíacas y la muerte.
Vaginitis	La vaginitis se incluye en esta sección de infecciones de transmisión sexual porque muchas veces la infección puede ocurrir después del contacto sexual con otra persona. Sin embargo, esta infección se puede contraer de forma no sexual (por ejemplo, al utilizar un diafragma, al estar en embarazo o durante la menopausia, o bien, después de tomar antibióticos).	• Los síntomas de la vaginitis pueden incluir picor, ardor, dolor, manchas de sangre o cambios en el flujo vaginal. El flujo puede ser más abundante de lo habitual, tener un "olor" inusual, ser de color amarillo, marrón o gris o tener una consistencia espesa o grumosa.

RECURSOS

Infecciones de transmisión sexual virales

Nombre	Cómo se transmite	Síntomas
Herpes genital	El herpes genital se puede contraer al tener sexo vaginal, anal u oral con una persona que tenga la enfermedad. Es posible que la pareja sexual que lo transmita no tenga llagas visibles o no sepa que está infectada. También es posible contraer el herpes genital al recibir sexo oral de una pareja que tiene herpes oral. Sin embargo, el herpes no se transmite por contacto con inodoros, ropa de cama o piscinas, ni por tocar objetos que una persona infectada haya utilizado, como los cubiertos, el jabón o las toallas.	• Algunas personas presentan ampollas en los genitales o en la boca que causan dolor. • Otros síntomas son dolor de cabeza, fiebre, dolores musculares y escalofríos.
Virus del papiloma humano (VPH)	El VPH se transmite a través del contacto íntimo piel con piel. Se puede contraer al tener sexo vaginal, anal u oral con alguien que tenga el virus. La forma de contagio más común es durante las relaciones sexuales vaginales o anales. El VPH es tan común que casi todos los hombres y mujeres lo han tenido o lo contraerán en algún momento de su vida. El VPH se puede transmitir incluso si la persona infectada no presenta signos ni síntomas. Los síntomas pueden aparecer años después de la infección, por lo que es difícil saber cuándo se contrajo.	• Las verrugas genitales son blandas, generalmente del mismo color de la piel y pueden ser planas o abultadas. • Las verrugas pueden aparecer solas o en grupos o racimos. No suelen causar dolor, aunque pueden ocasionar picor, dolor o sangrado en algunos casos. • Pueden aparecer en la vulva, la vagina, el ano, el cuello uterino, el pene o el escroto. • Generalmente aparecen de uno a ocho meses después de la infección.

RECURSOS

VIH/SIDA

- o El VIH es un virus de transmisión sexual que puede convertirse en sida. Se puede contraer cuando la sangre de una persona infectada se mezcla con la de otra.
- o Si tienes un corte o una herida abierta y la otra persona tiene VIH, puedes correr el riesgo de contraer el virus.
- o Mantener relaciones sexuales con alguien que tiene el VIH sin preservativo expone a esa persona al riesgo de contraer VIH.
- o Algunas mujeres embarazadas pueden contagiar a sus bebés con el VIH en el vientre al transmitirles nutrientes de su cuerpo.
- o Las mujeres también pueden transmitir el VIH a su bebé a través de la lactancia.
- o A diferencia de otras enfermedades como el resfriado, la malaria o la fiebre tifoidea, el VIH no se transmite a través del aire.
- o No es posible contraer VIH por estar en la misma habitación que una persona infectada ni tampoco al abrazarla o tocarla.
- o Tampoco se transmite por besar a alguien.
- o Tampoco se transmite cuando una persona infectada tose o estornuda cerca de nosotros o si bebemos de su taza/vaso.



Preguntar: ¿Qué otras cosas han escuchado sobre el VIH/SIDA y sobre cómo se contrae?

Hay cuatro formas de evitar el contagio del VIH/SIDA:

- Esperar para tener relaciones sexuales.
- Tener una relación monógama mutua en la que ambas personas no infectadas se hayan sometido a la prueba y se hayan comprometido a no tener relaciones sexuales con nadie más.
- Utilizar preservativos.
- No compartir nunca con otras personas agujas u otros suministros médicos que puedan transportar sangre, como las maquinillas de afeitar.



Nota: El tema del VIH/SIDA puede ser particularmente complejo para participantes cuyos padres, madres, amigos o familiares se hayan visto afectados por la enfermedad. Hay que tener en cuenta que muchas comunidades tienen una percepción del virus errada, y que algunas chicas pueden haber sido discriminadas si el VIH/SIDA ha afectado a sus familias. Reitéreles que Las Niñas Brillan es un espacio seguro y que todo lo que hablen en grupo es confidencial. Dedique suficiente tiempo a aclarar las dudas que tengan y repase el material más de una vez si es necesario.

RECURSOS

Anticonceptivos

¿Qué es un anticonceptivo?

Los anticonceptivos ayudan a prevenir el embarazo. Las mujeres que mantienen relaciones sexuales siempre están expuestas al riesgo de quedar embarazadas. Los métodos anticonceptivos disminuyen la probabilidad de embarazo. Sin embargo, la única forma 100% eficaz de evitar el embarazo es no tener relaciones sexuales, práctica que se conoce como *abstinencia*.

¿Qué es un preservativo?

El preservativo o condón es el único anticonceptivo que previene el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. El preservativo masculino es una funda muy delgada de látex, un tipo de caucho, que se utiliza para cubrir el pene. El condón para hombres es mucho más común que el condón o preservativo para mujeres. Este último también es una funda que tiene un anillo flexible en cada extremo. Uno de los extremos está cerrado y es el que se introduce en la vagina, mientras que el otro extremo, que está abierto, tiene un anillo que queda por fuera del orificio vaginal.

¿Cómo funcionan los preservativos?

Los preservativos o condones impiden que el semen (el líquido que contiene el espermatozoides y que libera el pene) entre en contacto con la vagina. El preservativo masculino se debe poner en el pene del hombre cuando está erecto y antes de tener cualquier contacto sexual. Para ello, hay que desenrollarlo por completo desde la punta hasta la base del pene, mientras se sujeta la punta del preservativo para dejar algo de espacio extra en el extremo. De este modo se crea un espacio para el semen tras la eyaculación y se reduce la probabilidad de que el preservativo se rompa.

Después de la eyaculación, el hombre debe sujetar el anillo del preservativo en la base del pene mientras lo saca de la vagina. Debe hacerlo mientras el pene está todavía erecto para evitar que el preservativo se salga, ya que si esto ocurriera, el espermatozoides podría entrar en la vagina y la mujer podría quedar embarazada.

Qué hacer y qué no hacer con el preservativo

- Utiliza un preservativo nuevo cada vez que vayas a tener relaciones sexuales.
- Utiliza lubricantes a base de agua o de silicona para no dañarlo el preservativo.
- NO utilices el preservativo más de una vez.
- NO utilices dos preservativos al mismo tiempo. La fricción entre ambos condones puede hacer que se rompan.
- Revisa la fecha de caducidad.
- NO utilices lubricantes a base de aceite (como vaselina o aceite de bebé), ya que pueden hacer que el preservativo se rompa.
- NO utilices el preservativo si el paquete estaba abierto o rasgado.

RECURSOS

Anticonceptivos

¿Qué otros anticonceptivos hay?

- Existen otros métodos anticonceptivos como las píldoras o inyecciones anticonceptivas, los implantes y los DIU (dispositivos intrauterinos).
- Las píldoras anticonceptivas son pastillas que las mujeres toman a diario para evitar quedar en embarazo. Hay muchas marcas distintas, por ejemplo, *Yasmin*, *Belara*, *Mercilon*, y varían de país a país.
- Las inyecciones son otro método anticonceptivo. Las mujeres deben acudir al médico para recibir una inyección cada cierto número de meses para prevenir el embarazo. Una marca muy común es *Depo-Provera* o "*Depot*".
- Otra opción es un implante diminuto (pequeño objeto) que se introduce bajo la piel de la mujer y que evita el embarazo. *Jadelle* es el nombre de una marca de este tipo de implantes.
- El DIU o dispositivo intrauterino es un pequeño dispositivo en forma de T que se introduce en el útero de la mujer para evitar el embarazo. Lo debe colocar y retirar un profesional de la salud y dependiendo del tipo, puede permanecer en el útero de cinco a diez años.

¿Cómo elegir el método anticonceptivo más adecuado?

Es importante acudir primero a un médico (ginecólogo) para saber cuál es la mejor opción para cada mujer. No todas estas opciones son fáciles de conseguir. El condón o preservativo es el método anticonceptivo más disponible, por lo que suele ser el más popular.

RECURSOS

Anticonceptivos

 **Nota:** Antes de proporcionar esta información a las adolescentes, es importante verificar primero qué opciones hay disponibles para ellas y qué tan a su alcance están.

Método	Efectividad	Forma de uso	Pros	Contras
Implante	+99%	Un profesional de la salud debe colocar el implante debajo de la piel en la parte superior del brazo de la mujer.	• Previene el embarazo durante tres años. • Es discreto.	• Puede ocasionar sangrado.
DIU hormonal	99%	Un profesional de la salud debe colocar el DIU al interior del útero.	• Previene el embarazo de tres a siete años (según el tipo de DIU). • Puede prevenir el dolor premenstrual y el sangrado. • Es discreto.	• Puede ocasionar sangrado.
DIU de cobre	99%	Un profesional de la salud debe colocar el DIU al interior del útero.	• Previene el embarazo hasta 12 años. • Puede utilizarse como anticonceptivo de emergencia. • Es discreto.	• Puede ocasionar dolor premenstrual y menstruaciones más abundantes. • Puede ocasionar sangrado.
Preservativo o condón	82-98%	Se debe utilizar un preservativo/condón nuevo cada vez que se vayan a tener relaciones sexuales.	• Protege contra el VIH y otras ITS. • Puede utilizarse en combinación con otros métodos para proteger contra el VIH y otras ITS.	• Se puede romper o salir.

RECURSOS

Anticonceptivos

Método	Efectividad	Forma de uso	Pros	Contras
Diafragma	88-94%	El diafragma se debe utilizar siempre que se vayan a tener relaciones sexuales. Debe utilizarse con espermicida.	Es reutilizable y dura varios años.	Aumenta el riesgo de infección de la vejiga.
Preservativo femenino	79-95%	Se debe utilizar un preservativo/condón nuevo cada vez que se vayan a tener relaciones sexuales.	- Protege contra el VIH y otras ITS. - Se puede combinar con otros métodos anticonceptivos para proteger contra el VIH y otras ITS.	Puede salirse durante las relaciones sexuales.
Inyección	94-99%	Hay que inyectarse cada tres meses.	Es discreto.	- Puede causar sangrado o subida de peso. - Puede retrasar el embarazo en mujeres que suspenden su uso para buscar tener un hijo.
Anillo	91-99%	Es un pequeño anillo que se debe introducir en la vagina y se debe cambiar cada mes.	- Talla única. - Ayuda a que los periodos sean más regulares y menos doloroso. - Es discreto.	Puede ocasionar sangrado en los primeros meses de uso.

RECURSOS

Anticonceptivos

Método	Efectividad	Forma de uso	Pros	Contras
Parche	91-99%	Se debe poner un parche nuevo en la piel una vez a la semana durante tres semanas. En la cuarta semana del ciclo no hay que poner parche durante la cuarta semana	Puede ayudar a que los períodos sean más regulares y menos dolorosos.	- Puede causa irritación en la piel debajo del parche- - Puede ocasionar sangrado en los primeros meses de uso.
Píldora	91-99%		Puede ayudar a que los períodos sean más regulares y menos dolorosos.	Puede ocasionar sangrado en los primeros meses de uso.

RECURSOS

Depilación

- o Es probable que las adolescentes pregunten sobre la depilación. Explíqueles que hay muchos tipos de depilación: depilación con cera, afeitado, depilación con hilo, crema depilatoria, etc y que algunos de estos métodos son químicos y pueden irritar la piel (p. ej., las cremas depilatorias).
- o Indíqueles que si desean depilarse, es importante que hablen con sus madres o con otra persona de confianza (p. ej., tías, hermanas, primas, etc.) que pueda proporcionarles más información.

Ovarios poliquísticos

Algunas chicas pueden haber oído hablar sobre el síndrome de ovario poliquístico y estar algo preocupadas. Si este tema surge durante las sesiones, las mentoras/facilitadoras pueden proporcionarles la siguiente información:

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un desequilibrio hormonal que puede provocar periodos irregulares, crecimiento de vello no deseado y acné. El síndrome de ovario poliquístico puede manifestarse durante la adolescencia.

Algunos de los signos más comunes del síndrome de ovario poliquístico son:

- Periodos irregulares que tarda, no llegan o que son demasiado frecuentes
- Vello extra en la cara u otras partes del cuerpo
- Acné
- Subida de peso y/o dificultades para perder peso
- Manchas oscuras en la piel en la nuca u otras zonas

El síndrome de ovario poliquístico, ¿quiere decir que tengo quistes en los ovarios?

El término "ovarios poliquísticos" significa que hay muchos quistes o protuberancias diminutas dentro de los ovarios. Algunas mujeres jóvenes desarrollan quistes múltiples y otras solo tienen unos pocos. Sin embargo, aunque una chica tenga muchos, es importante que sepa que esto no es perjudicial ni tampoco es necesario extirparlos.

¿Por qué me sale acné y/o vello extra en el cuerpo?

El acné y el vello extra en el rostro y el cuerpo indican que el cuerpo produce demasiada testosterona. La testosterona es una hormona. Todas las mujeres producen testosterona, pero cuando tienen síndrome de ovario poliquístico, los ovarios producen más testosterona de la que deberían. Las células de la piel y los folículos pilosos son extremadamente sensibles a este incremento en la testosterona, lo que ocasiona estos síntomas en las mujeres jóvenes que tienen SOP.

RECURSOS

Ovarios poliquísticos

¿Por qué tengo manchas oscuras en la piel?

Muchas adolescentes con síndrome de ovario poliquístico tienen niveles más altos de insulina en la sangre. En ocasiones, los niveles más altos de insulina pueden causar manchas oscuras en la piel en la nuca, debajo de los brazos y en la zona de la ingle (parte interior de los muslos).

¿Qué puedo hacer si tengo síndrome de ovario poliquístico?

Lo más importante es esforzarse por conseguir un estilo de vida saludable que incluya una alimentación sana y ejercicio diario. También hay medicamentos excelentes para ayudar a controlar los periodos irregulares, el crecimiento del vello y el acné. Las chicas que estén preocupadas podrían hablar con un médico para recibir más recomendaciones.

¿Qué hacer si me preocupa tener síndrome de ovario poliquístico?

Las chicas a las que les hayan diagnosticado síndrome de ovario poliquístico podrían sentirse frustradas o tristes después de recibir esta información, o bien podrían sentirse aliviadas porque por fin hay una explicación y un tratamiento para los problemas que han estado experimentando, en especial si les ha costado mantener un peso normal o si tienen exceso de vello corporal, acné o periodos irregulares. Recibir un diagnóstico para el que no hay una cura puede ser difícil para muchas personas. Sin embargo, es importante que las chicas con SOP sepan que no están solas y que también es muy importante hablar con un médico que pueda proporcionarles más información. Por otro lado, es importante mencionarles que mantener una actitud positiva y un estilo de vida saludable puede dar excelentes resultados, aunque sea necesario esperar con paciencia para verlos.



SALUD E HIGIENE

Nuestros derechos

Objetivos de la sesión:

- ▶ Hablar con las adolescentes sobre los derechos que las amparan.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar qué tanto saben las adolescentes sobre sus derechos.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara está en clase de biología. Hoy están hablando sobre las partes del cuerpo femenino necesarias para que tener bebés. Una de las chicas de la clase pregunta: "¿Y las partes del cuerpo masculino?". Todos en la clase se ríen. Luego, Sara pregunta: "¿Cómo quedan embarazadas las mujeres?", y todos vuelven a reírse. La profesora se molesta mucho y les grita: "¡Eso no es algo que ustedes deban saber!".

¿Qué fue lo que sucedió? En su opinión, ¿Sara y sus compañeros/as tienen derecho o no a recibir esta información?

Habilidades: Conciencia, seguridad, trabajo en equipo

Contexto: "Introducción a Las Niñas Brillan", "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces, Herramienta para el monitoreo y recopilación de datos **Apéndice B10**, Parte 1.

3 Exploremos

- ¿Qué son los "derechos humanos"? ¿Qué entendemos por "nuestros derechos"?

Explicar: "Los derechos" son aquellas cosas que todas las chicas y chicos deberían tener o poder hacer. Ambos, chicas y chicos, tienen los mismos derechos. Estos derechos hacen parte de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y casi todos los países en el mundo han aceptado que estos derechos son universales. Los derechos también guardan una relación entre sí y todos son igual de importantes. Nuestra responsabilidad, capacidad para tomar decisiones y acceso a los derechos incrementan en la medida en que vamos creciendo.

Preguntar: ¿Por qué es importante conocer nuestros derechos?

Explicar: Si no conocemos nuestros derechos, no podremos gozar de ellos. Conocer nuestros derechos nos permite acceder a ellos.

Preguntar: Sara y sus compañeras/os tienen derecho a esta información. ¿Qué podrían decirle a su profesora?

4

Actividad I

Un caso de derechos



- o Explíqueles a las adolescentes que van a leer y a hablar sobre un caso que leerán a continuación.

Contextualizar

- o Marcela tiene 16 años. Un día, al regresar a casa del mercado, su madre le da una noticia. Le dice que ella y su padre encontraron con quién casarla y que su matrimonio será la semana que viene. Marcela le dice a su padre que no quiere casarse, porque es demasiado joven. Sin embargo, su padre no le hace caso y le dice que igual tendrá que casarse, ya que no tiene más opción.



Preguntar:

- ¿Qué sucedió en esta historia?
 - ¿Qué opinan ustedes? ¿Marcela debería casarse, aunque no esté preparada y no quiera hacerlo? (Marcela debería casarse cuando tenga la edad suficiente para hacerlo y esté preparada para asumir las responsabilidades que conlleva el matrimonio).
- o Marcela ya se casó y han pasado tres meses desde la boda. Un día está sentada con su esposo y su suegra. Su suegra empezó a preguntarle por qué aún no había quedado en embarazo. Dijo que era su culpa y que debía haber algún problema porque ya debería estar embarazada. Marcela se sorprendió y miró a su esposo, pero él se quedó en silencio. Entonces, la suegra se puso de pie y caminó hacia la puerta. Antes de salir, miró al esposo de Marcela y le dijo: "Asegúrate de que quede embarazada pronto". Entonces, su esposo se volteó y le dijo a Marcela: "Es hora de intentar tener un bebé". Marcela respondió: "Pero tú no tienes trabajo y yo soy demasiado joven", a lo que él respondió diciendo que no quería tener problemas con su mamá y que, en todo caso, deberían tener un hijo pronto.



Preguntar:

- ¿Qué sucedió en esta historia?
- ¿Qué opinan ustedes? ¿Marcela y su marido deberían tener un bebé aunque no estén preparados? (Marcela aún es muy joven y su cuerpo no se ha desarrollado por completo para tener bebés sin que represente un riesgo para su salud).
- ¿Cómo creen que se sintió Marcela después de lo que pasó?

4

Actividad I

Un caso de derechos



- o Explíqueles a las adolescentes que van a leer y a hablar sobre un caso que leerán a continuación.

Contextualizar

- o Marcela tiene 12 años. Un día llegó a casa del colegio y, como de costumbre, se cambió el uniforme escolar y fue a reunirse con sus amigos para hacer deporte. Siempre hacen deporte juntos después del colegio. Al salir de casa, su madre la detuvo y le dijo que no podía ir. De hecho, le dijo que ya no volvería a ir más porque ya estaba demasiado grande para hacer eso y que una adolescente de su edad debería quedarse en casa, no hacer deporte. Marcela se enfadó muchísimo, porque no entiende por qué no puede hacer deporte. Su hermano mayor, por ejemplo, siempre ha jugado al fútbol, así que... ¿por qué debería ser distinto para ella?



Preguntar:

- ¿Qué sucedió en esta historia?
 - ¿Qué opinan? ¿Marcela debería tener permiso para hacer deporte si quiere? (A Marcela se le debería permitir hacer deporte; jugar y hacer actividad física es uno de sus derechos).
- o Marcela lleva dos meses sin hacer deporte. Está triste. El resto de sus amigos siguen haciendo deporte juntos. A ella le toca quedarse en casa y hacerse cargo de las tareas del hogar, mientras sus hermanos pueden salir a jugar fútbol. Marcela soñaba con ser una gran futbolista, pero ahora ya perdió todas sus esperanzas. Ya no se ve con sus amigos. Hacer deporte era una forma divertida de relacionarse con otras chicas de su edad. Sin embargo, ahora pasa las horas encerrada en casa. Está cansada de las tareas domésticas y le está costando concentrarse en sus estudios.



Preguntar:

- ¿Qué sucedió en esta historia?
- ¿Qué le pasó a Marcela cuando dejó de hacer deporte?
- ¿Cómo creen que se sintió con lo que le pasó?

4

Actividad 2

¿Cuáles son nuestros derechos?



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y pídale que piensen qué derechos tienen las adolescentes.
- o Cuando hayan terminado, pídale que compartan sus respuestas con el grupo.
- o Luego, mencione los derechos que no hayan incluido.



Decir: Estos son algunos de los derechos de las chicas adolescentes:

- Los adultos tienen el deber de esforzarse por hacer y escoger lo mejor por las adolescentes siempre. Al tomar decisiones sobre su futuro, siempre deben pensar en el impacto y las consecuencias que esas decisiones tendrán para ellas.
- Las familias tienen la responsabilidad de ayudarlas a conocer sus derechos y a exigirlos, así como de velar por su protección.
- Las adolescentes tienen derecho a dar su opinión y a que los adultos las escuchen y las tomen en serio.
- Las adolescentes tienen derecho a escoger a sus amigos y a formar o hacer parte de grupos de amigos, siempre que esto no perjudique a los demás.
- Las adolescentes tienen derecho a que se las proteja de cualquier peligro o maltrato, ya sea físico o mental.
- Las adolescentes tienen derecho a recibir protección y ayuda especializada como refugiadas (es decir, cuando se hayan visto obligadas a abandonar sus hogares y a vivir en otro país), así como a todos los demás derechos de los que hemos hablado y hablaremos.
- Las adolescentes tienen derecho a la alimentación, vestido, vivienda segura y a que se cubran sus necesidades básicas. Asimismo, no se les debe impedir hacer las cosas que hacen los chicos.
- Las adolescentes tienen derecho a una educación de calidad y a alcanzar el nivel de educación más alto posible.
- Las adolescentes tienen derecho a jugar, divertirse y a descansar.
- Nadie tiene derecho a castigar o disciplinar a las adolescentes de forma cruel ni a hacerles daño.
- Las adolescentes tienen derecho a no sufrir abusos sexuales. (Nadie tiene derecho a secuestrarlas, venderlas o comerciar con ellas).
- Las adolescentes tienen derecho a ser protegidas de cualquier tipo de explotación (o abuso).
- Las adolescentes tienen derecho a recibir ayuda si han sido lastimadas, abandonadas o maltratadas.

Contextualizar



Decir: Estos son solo algunos de los derechos que tienen las adolescentes. Si desean más información, siempre pueden preguntar. Es importante que sepan que las chicas y los chicos tienen los mismos derechos y que la ley está en la obligación de protegerlos.

- o No olvide explicarles las leyes de protección que las cobijan a nivel local.

4 Actividad 2 (Continuación)



Explicar: ¿Qué cosas podemos hacer para garantizar que nuestros derechos se respeten?

Debo respetar a todas las personas que forman parte de la sociedad.

Debo respetar las opiniones de los demás, aunque sean distintas de las mías.

Debo respetar la privacidad e intimidad de los demás.

Debo cuidar mi cuerpo para estar saludable.

Debo tratar a todas las personas por igual.

Debo acoger a las personas que provienen de otra cultura o lugar.

No debo ser violenta ni causar daño a los demás.

Debo cuidar lo que tengo.

Debo respetar las normas y las leyes.



Preguntar: ¿Qué podemos hacer si no se están respetando nuestros derechos? (Asegúrese de que las chicas mencionan que pueden hablar con una asistente social o un adulto de confianza).

5 Cierre

¿Podrían decirme tres derechos que tengan las adolescentes?

6 Poner en práctica

Hablar con nuestras familias y/o profesores sobre los derechos de las adolescentes y preguntarles su opinión al respecto. En la próxima sesión comentaremos cómo nos fue.



SALUD E HIGIENE

Mantenerse saludable

Objetivos de la sesión:

- ▶ Reducir el riesgo de transmisión y contagio de enfermedades en las adolescentes, el grupo y sus hogares.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar qué tanto saben las adolescentes sobre la higiene y las prácticas básicas para mantener la salud.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara ha notado que muchas personas de su entorno se están enfermando. Sus familiares y compañeras del grupo han tenido fiebre, dolores de cabeza o de estómago y han estado diciendo que se sienten muy cansados. También ha notado que a veces no hay suficiente agua para lavarse las manos o lavar la ropa. Esto ha ocasionado que la gente tenga que hacer largas colas en el campamento para ducharse. Sara ha estado preguntándose si esto tiene algo que ver con lo que ha notado."

¿Qué creen que está haciendo que la gente se enferme?

Habilidades: Prácticas de higiene, creatividad, trabajo en equipo.

Contexto: "Introducción a Las Niñas Brillan", "Nuestro espacio seguro",

Materiales: Caja de arte, folletos informativos sobre salud e higiene, bolsa de disfraces; visita de un profesional de la salud.

3

Exploremos

Higiene personal y medioambiente



Decir: Hoy vamos a aprender sobre higiene personal y medioambiental, ya que para estar saludables es fundamental que vivamos en un entorno limpio y seguro.

- La higiene es la práctica de mantenernos tanto a nosotros como al entorno que nos rodea limpio y sano, especialmente para prevenir enfermedades y evitar que estas se propaguen.
- La higiene personal es la práctica de mantener nuestro cuerpo limpio y sano (por dentro y por fuera), así como nuestra ropa, nuestro cabello y los artículos personales que utilizamos para asearnos.
- La higiene ambiental incluye el suministro de agua limpia, el desecho de residuos y la limpieza y cuidado de las zonas y espacios que habitamos.



Explicar: Mantenerse saludable puede ser difícil especialmente cuando viajamos o cuando estamos quedándonos en un lugar que no es nuestro hogar permanente. Hoy vamos a pensar en estrategias para cuidar nuestra salud aquí en el grupo, y quizá podamos llevar algunas de estas ideas a nuestros hogares.

4

Actividad I

Cuidar nuestro cuerpo



Decir: En tiempos difíciles, tendemos a olvidar cuidar de nosotros mismos porque estamos ocupados pensando en otras cosas. Sin embargo, es importante pensar siempre en cuidar nuestro cuerpo y nuestras emociones.



Preguntar: ¿Por qué es importante que las adolescentes cuiden de sí mismas incluso en los momentos difíciles e incómodos?



Decir: Es importante hacerlo para mantenernos sanas y fuertes durante esos momentos.

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños. Pídale que dibujen a una chica que ha llegado a un lugar nuevo y distinto. ¿Qué cosas son importantes para que pueda mantenerse sana y fuerte?
- o Cuando hayan terminado, pídale que compartan sus ideas con el grupo en general.

Teniendo en cuenta los comentarios de las adolescentes, no olvide mencionar lo siguiente:

- Es importante lavarse las manos con agua y jabón siempre que sea posible; esto nos ayuda a protegernos de los gérmenes y las bacterias.
- Es importante ducharse y mantener el cuerpo limpio siempre que sea posible.
- No debemos utilizar jabón perfumado ni productos de limpieza domésticos en nuestras zonas íntimas.
- Debemos limpiar nuestros genitales después de ir al baño, de la parte de adelante hacia atrás para no propagar los gérmenes. Debemos utilizar toallas sanitarias cuando tenemos la menstruación para absorber la sangre, o en su reemplazo, usar pañuelos o telas limpias.
- Es importante estar preparadas antes de la menstruación y conseguir estos implementos (toallas higiénicas o telas) a tiempo. Las toallas sanitarias se pueden conseguir en la farmacia, en el supermercado o también se pueden pedir en el espacio seguro.
- No debemos desechar las toallas sanitarias en el sanitario o retrete. Debemos envolverlas en plástico o papel y arrojarlas en el contenedor con el resto de la basura.
- Es importante intentar descansar siempre que sea posible. Dormir y relajarnos siempre que podamos es fundamental para que nuestro cuerpo tenga tiempo de recuperarse.
- Si no te sientes bien, habla con alguien de confianza. Hablar puede ayudarnos a sentirnos mejor muchas veces.
- Piensa en las cosas que te hacen feliz o te dan tranquilidad.
- Hacer algo de ejercicio ligero también puede ayudarnos a sentirnos mejor.
- Respirar profundamente puede ayudarnos a relajarnos.



Decir: Si necesitan más información, recuerden hablar con alguien de confianza (p. ej., mamás, hermanas, tías o el personal femenino que trabaja en el espacio seguro).

4

Actividad 2

¡Promovamos el lavado de manos!



Explicar: Lavarse bien las manos no solo nos ayuda a mantener nuestra higiene personal, sino a que los demás también conserven su salud.

- Lavarse las manos correctamente reduce las enfermedades y síntomas como la diarrea, la sarna, la fiebre tifoidea, etc.
- Debemos usar jabón siempre. Si no hay jabón, usemos lo que esté disponible (p. ej., ceniza o algún método usado localmente) y agua.
- Aunque parezca simple, tendemos a apresurarnos o a olvidarnos de lavarnos bien las manos, lo que hace que las enfermedades se propaguen más fácilmente y que podamos enfermarnos o que se enfermen quienes nos rodean.



Preguntar: Como grupo, ¿podemos comprometernos a lavarnos las manos antes y después de cada reunión?

- o Muéstreles cómo se deben frotar las manos al lavarlas al menos cuatro veces y cómo secarlas con una toalla limpia o sacudirlas para que se sequen.
- o Incluya el lavado de manos frecuente como otro de los compromisos del grupo. Tenga presente que debe haber agua y el jabón en el espacio seguro para poder cumplir con este compromiso y garantizar que las reuniones del grupo no aumenten el riesgo de enfermedades y dolencias.
- o Invite al grupo a diseñar una pancarta o cartel sobre la higiene para el espacio seguro o para la comunidad. Apóyese en los recursos sobre el lavado de manos para diseñar el cartel/pancarta.



Preguntar: ¿Cuándo hay que lavarse las manos?

- Hay que lavarse las manos antes, durante y después de comer, de preparar alimentos o de dar de comer a otras personas. Esto ayuda a reducir el riesgo de contraer o propagar las bacterias responsables de las intoxicaciones por alimentos.
- Hay que lavarse las manos después de ir al baño o de cambiar el pañal de un bebé.
- Hay que lavarse las manos antes y después de preparar carnes, pollo, huevos crudos y mariscos.
- Hay que lavarse las manos después de cambiarse la toalla sanitaria.
- Hay que lavarse las manos antes y después de cuidar a una persona enferma.
- Hay que lavarse las manos antes y después de limpiar o manipular una herida, ya sea propia o de otra persona.

4

Actividad 3

Promovamos la higiene y los buenos hábitos



- o Invite a las adolescentes a pensar en situaciones en las que las personas de la comunidad puedan necesitar recomendaciones y guía para tener buenos hábitos de higiene.
- o Divida a las adolescentes en grupos de dos a cuatro integrantes.
- o Asigne a cada grupo una de las siguientes situaciones. Pídale que inventen un juego de rol en el que se muestren buenos hábitos de higiene. Deje que elijan los personajes y permítales agregar tantos detalles a la situación como deseen. Deles 15 minutos para preparar su juego de roles e invítelas a utilizar la bolsa de disfraces.

Contextualizar

- Una joven cuida de su hermano pequeño, pero siempre se olvida de lavarse las manos después de cambiarlo.
 - El hermano de una chica siempre orina en público cerca de donde vive y come la familia.
 - Hay varios vecinos muy enfermos en una comunidad y una de las familias quiere ayudar a que se mantengan sanos, así que diseñan un "plan de higiene".
 - También es posible invitar a las adolescentes a proponer otras situaciones a partir de lo que han observado en su comunidad.
- o Invite a cada grupo a presentar su juego de rol frente al resto del grupo.
 - o Invítelas a reflexionar a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué hicieron los personajes en cada situación para promover buenos hábitos de higiene? ¿Qué cosas funcionaron? ¿Qué cosas podrían hacerse de otra forma o qué otras alternativas hay?
-  **Nota:** Invite a las chicas a ser tan creativas como quieran, pero teniendo muy en cuenta el objetivo de la actividad. Tome nota y intervenga cuando los personajes no estén siguiendo buenos hábitos (p. ej., si se olvidan de lavarse las manos o parten de ideas o costumbres inadecuadas que pueden ocasionar enfermedades, etc.
- o Consulte los folletos y recursos para esta sección si nota que el grupo necesita más información.

Actividad opcional

Saneamiento y agua potable (Folleto)



Preguntar: ¿Dónde podemos conseguir agua? ¿Sabemos si el agua que consumimos es potable/está limpia? ¿Cómo se contamina el agua? ¿En qué lugares y cómo se contamina el agua?

Contextualizar



Nota: Este contenido se debe actualizar y debe incluir información relevante sobre las fuentes de agua disponibles en la localidad y/o distintas alternativas para hacerla potable. Si es posible, muéstreles distintas técnicas para desinfectar el agua o invite a personal de los proyectos relacionados con el tratamiento del agua, saneamiento e higiene para que sirvan de enlace y ofrezcan talleres a las adolescentes y a sus familias sobre la gestión segura del agua. Este tipo de iniciativas ayudan a que los familiares y personas a cargo de las adolescentes les permitan asistir al programa más fácilmente.



Explicar: Las fuentes de agua a las que tenemos acceso no siempre son aptas para beber (potables). En el agua suele haber unos bichos muy pequeños, llamados microorganismos, que pueden enfermarnos si los bebemos. Es muy fácil que el agua limpia se contamine y sea perjudicial para la salud. Por ejemplo, el agua puede contaminarse en la fuente, es decir en el grifo, el río, el estanque o el pozo. También se puede contaminar al recogerla o transportarla si usamos recipientes abiertos o si muchas personas beben directamente de un recipiente compartido. También se puede contaminar en nuestras casas al usar baldes o recipientes sucios o si los dejamos abiertos o sin tapa. Asimismo, los animales como los perros, los gatos, el ganado y las gallinas, pueden contaminar el agua si beben del mismo recipiente que las personas o si hacen sus necesidades cerca de la fuente.



Preguntar: ¿Cómo podemos saber si una fuente de agua (p.ej., grifo, río, estanque o pozo) es potable y se puede beber?



Explicar: Para asegurarnos de el agua esté lo más limpia posible, debemos seguir los siguientes pasos:

- Si tienes que transportar el agua de una fuente a tu casa, primero, asegúrate de lavarte bien las manos. Luego, almacena el agua en un recipiente limpio y transpórtala con cuidado para que no entren bichos u otros contaminantes en el camino.
- Una vez en casa, asegúrate de manipular el agua de forma correcta y segura.
- Utiliza tazas limpias para servir el agua y lávalas después de haberlas usado.
- Utiliza las técnicas para purificar el agua (p. ej., hervir o filtrar el agua).

5

Cierre

¿Podrían nombrar tres formas de cuidar nuestra salud?

6

Poner en práctica

Hablar con sus familias y otras personas sobre el lavado de manos y preguntarles si saben lo importante que es y si pueden sugerir distintas alternativas para tener mejores hábitos de higiene en casa. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias.

RECURSOS

Datos sobre el lavado de manos

- El saneamiento y la higiene son fundamentales para la salud.
- Las enfermedades diarreicas son comunes y se pueden prevenir en gran medida.
- Los niños están en mayor riesgo de padecer diarrea y otras enfermedades relacionadas con la falta de agua, el saneamiento y la higiene.
- Tener hábitos de higiene adecuados es un paso fundamental para reducir las enfermedades y las muertes por enfermedades diarreicas.
- La diarrea intensa o la carga de parásitos intestinales en la primera infancia están relacionadas con los retrasos en el desarrollo de los niños.
- Lavarse bien las manos antes de las comidas y después de ir al baño puede reducir la exposición a gérmenes y bacterias.
- Además, puede reducir la probabilidad de enfermedad e inflamación crónica, lo que nos ayuda a tener una mejor ingesta nutricional, disponer de más energía disponible para crecer y desarrollarnos, y poder asistir de forma regular a la escuela.

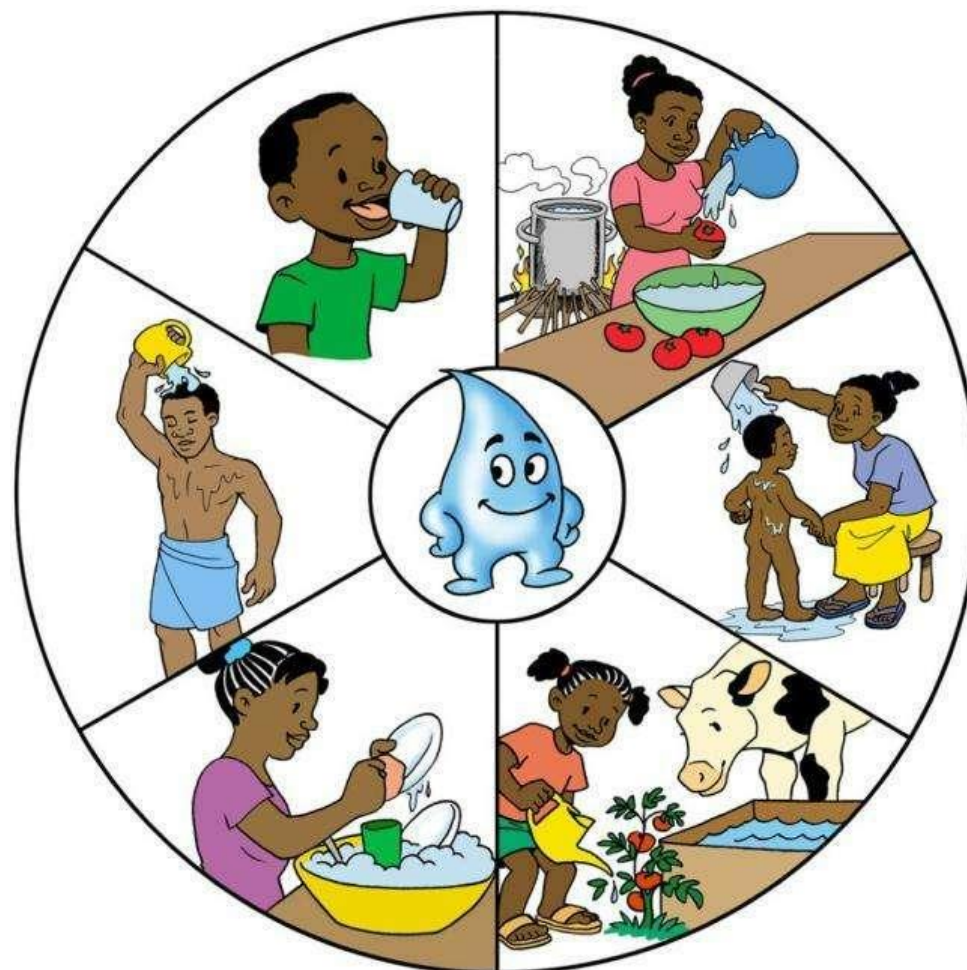
RECURSOS

Instrucciones para un buen lavado de manos



RECURSOS

Saneamiento y agua potable



RECURSOS

Propagación de enfermedades

Propagación de enfermedades

Cuando no hay sanitarios que funcionen adecuadamente, sistemas de agua limpia, hábitos como el lavado de manos y la higiene menstrual, los patógenos pueden causar enfermedades en los humanos con consecuencias tan graves como la muerte.





SALUD E HIGIENE

Estoy cambiando



Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender y a sentirse cómodas con los cambios que atraviesan en la pubertad.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar miedos, temores e ideas erradas sobre la pubertad en las adolescentes del grupo.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara acaba de cumplir 11 años y últimamente se siente diferente. Ha notado que su cuerpo ha cambiado, pero no sabe con quién hablar de esto. Tampoco sabe si estos cambios son normales o si también le ocurren a otras chicas de su edad.

¿Qué creen que le está sucediendo a Sara?

Habilidades: Práctica higiénica, conocimiento del cuerpo, trabajo en equipo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Nuestros derechos".

Materiales: Caja de arte, póster "Estoy cambiando", stickers/pegatinas.

3 Exploremos

Estoy cambiando



Explicar:

- Hoy vamos a hablar sobre los cambios en nuestro cuerpo al crecer y desarrollarnos. Estos son cambios que podemos ver y sentir en nuestro cuerpo. Y aunque quizá nos da vergüenza hablar de ellos, es importante hacerlo, ya que son una parte natural y muy especial de crecer y no son algo de lo que debamos avergonzarnos.
- Cuando yo tenía la edad de Sara, también noté muchos cambios en mi cuerpo. En el mundo, todas las adolescentes de entre 9 y 16 años experimentan cambios en su cuerpo y también en su forma de pensar. Esta etapa de la vida se llama *pubertad*, y es el periodo en el que las adolescentes comienzan a convertirse en mujeres.
- Sin embargo, esto no significa que ya sean adultas. Hay muchas chicas que aún después de los 18 años siguen desarrollándose emocional y físicamente. Por eso, aunque algunas puedan aparentar más edad o luzcan como mujeres, es probable que todavía estén atravesando muchos cambios que no son visibles (p. ej., los cambios a nivel cognitivo o cerebral).

4

Actividad I

Estoy cambiando



Explicar: En las próximas sesiones vamos a ayudar a Sara a comprender los cambios que está viviendo. Primero vamos a ayudarla a conocer los cambios que viven las adolescentes. Esto la ayudará a saber si esos cambios que está sintiendo son iguales en todas las adolescentes.

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños.
- o Pídale que hagan un dibujo de una adolescente de pies a cabeza y que señalen los cambios físicos que experimenta una adolescente durante la pubertad.
- o Pídale que piensen también en los cambios que sienten, pero que no son visibles (cambios en sus gustos e intereses, estado de ánimo, etc.). Es decir, los cambios emocionales.
- o Pídale que presenten sus dibujos al grupo.
- o Deles stickers y aplauda a cada grupo agradeciendo su esfuerzo en la actividad.



Explicar: Durante la pubertad, el cuerpo libera unas sustancias llamadas "hormonas", que actúan como mensajeros químicos y que hacen que el cuerpo de una chica adolescente se convierta en el de una mujer. Las hormonas tienen efectos:

A nivel físico

- Los senos crecen y el peso aumenta.
- Los senos pueden doler al crecer. El dolor puede ser leve, agudo, punzante, o bien, puede haber ardor. Además, puede variar en cada adolescente, lo cual es normal y no hay que preocuparse.
- Mayor sudoración y piel más grasa.
- Las caderas y huesos pélvicos se ensanchan.
- Crece vello púbico y en las axilas.
- Puede haber secreciones vaginales de color claro, blanco o blanquecino. Esto es normal y ayuda a mantener la vagina sana.

A nivel emocional

- Las emociones cambian con facilidad: puede que se enfaden o estén tristes o de mal humor de un momento a otro. Sus gustos pueden cambiar (p. ej., puede que se interesen por algo que antes no les gustaba y viceversa).
- Es posible que quieran pasar más tiempo con sus amigos y menos con su familia. Esto no significa que las adolescentes no quieran a su familia, sino que les gusta estar con sus amigos más que antes.
- También pueden preocuparse por su aspecto físico (p. ej., puede que no les guste su cabello o cómo les queda la ropa).

4 Actividad I (continuación)

Estoy cambiando



A nivel emocional

- Las adolescentes pueden sentirse obligadas o presionadas a hacer cosas o comportarse de determinada manera para satisfacer a sus amigos. (Por ejemplo, las/os amigas/os pueden pedirle a una chica que haga algo que no quiere, y para ella puede ser difícil decir no por el hecho de ser sus amigas/os).



Explicar

- Todos estos cambios físicos y emocionales son normales.
- Cada quien crece a su propio ritmo: algunos antes y otros después.
- Es importante no burlarse de otras chicas o chicos que se desarrollan antes o después.
- Las chicas y chicos suelen sentirse incómodas/os y/o estar acomplejadas/os por los cambios en su cuerpo.
- Algunos de estos cambios pueden ser estimulantes e interesantes, pero otros pueden ser duros y difíciles de procesar.
- Conocer a otras chicas que estén pasando por los mismos cambios puede ayudarnos a sentirnos mejor.



Preguntar: ¿Con quién pueden hablar las chicas si tienen dudas sobre este tema? (Con alguien de confianza o alguien del espacio seguro).



Nota: Al final de la actividad ofrézcales tiempo para resolver las dudas que tengan de forma individual. Proporcióneles papel y bolígrafo para escribir sus preguntas de forma anónima y respóndales en la siguiente sesión.

5 Cierre

¿Podrían nombrar tres cambios que viven las chicas en la pubertad?

6 Poner en práctica

Pensar en sus preguntas o dudas sobre la pubertad para la próxima sesión. Podremos plantearlas en grupo si se sienten cómodas o hablar conmigo en privado si lo prefieren.

RECURSOS

Póster: Estoy cambiando

Contextualizar





SALUD E HIGIENE

Nuestros cuerpos



Objetivos de la sesión:

- Explicar a las adolescentes el funcionamiento de sus órganos reproductores y cómo estos se relacionan con la menstruación.
- Dar la oportunidad a las mentoras/facilitadores de identificar miedos, temores e ideas erradas sobre los órganos reproductores y la menstruación.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Un día Sara llegó a casa del colegio y se dio cuenta de que en su ropa interior había manchas de sangre. Se preocupó mucho y pensó que se había hecho daño. Sin embargo, no sentía ningún dolor, así que se cambió la ropa interior... pero al final del día volvió a encontrar más manchas de sangre. Entonces, decidió contarles a su mamá, porque pensaba que quizá estaba enferma y debía ir al médico. Cuando se lo contó, su madre le explicó que eso era normal y que significaba que estaba creciendo y desarrollándose. También le explicó que esto les ocurre a todas las chicas a cierta edad y que no es algo de lo que haya que preocuparse.

¿Cómo se llama lo que le ocurrió a Sara?

Habilidades: Conocimiento del cuerpo, trabajo en equipo

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Nuestros derechos".

Materiales: Pósters "genitales internos" y "genitales externos", "ciclo de ovulación".

3 Exploremos

Estoy cambiando



Explicar: Lo que Sara experimentó se llama "periodo". Ahora que Sara ha tenido el periodo, significa que su cuerpo es capaz de quedarse embarazada, así que para que entendamos el período, primero tenemos que entender cómo se hacen los bebés. Esto es importante porque la salud reproductiva es la salud. Y debemos asegurarnos de cuidar de nuestra salud de forma integral, es decir, cuidar de nuestra salud a nivel físico y emocional y de nuestra salud reproductiva. Para ello, debemos conocer nuestros órganos reproductores.

- Nuestras "partes íntimas" están compuestas por los órganos reproductores.
- Tanto las mujeres como los hombres tienen órganos reproductores.
- Uno de los órganos de la mujer es la vagina
- Hay órganos reproductores que no vemos nunca porque están en el interior de nuestro cuerpo.
- Aunque estas ilustraciones puedan causarnos risa, es importante saber que todas las adolescentes tienen estas partes en su cuerpo y que debemos conocerlas, protegerlas y mantenerlas sanas.

4

Actividad I Nuestros órganos



Órganos externos

- o A partir del póster de los genitales externos femeninos, explicar:
 - Los órganos femeninos que son visibles por fuera del cuerpo se llaman "genitales externos". Entre ellos están los pliegues de piel llamados labios, el clítoris, la uretra y la vagina.
- o Los genitales externos de la mujer se describen a continuación:
 - Los labios vaginales están compuestos por dos conjuntos de piel llamados "labios externos" y "labios internos". Los labios cubren y protegen el orificio vaginal.
 - Cerca de la parte superior de los labios, cubierto por los pliegues está el clítoris, un órgano muy pequeño de forma tubular. El clítoris es muy sensible, por lo que está cubierto por una capucha de piel que lo protege.
 - La uretra es un tubo corto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. El orificio de la uretra, que está justo encima del orificio vaginal y es por donde sale la orina, es muy pequeño y puede ser difícil de encontrar al tacto o a la vista.
 - Los órganos reproductores externos tienen formas, tamaños y colores muy distintos, lo cual es normal. Si sienten molestias o dolor, deben hablarlo con alguien de confianza y acudir a un médico. Si sus órganos no son exactamente iguales a los que vemos en las imágenes, no hay por qué preocuparse. Esto es normal. Todas somos diferentes.

Órganos internos

- o Muestre a las adolescentes el póster sobre los genitales internos y explíqueles lo siguiente:
 - El útero se encuentra en la parte inferior del abdomen (vientre). Hay otros órganos, además del útero, que intervienen en la formación de los bebés.

- En nuestro cuerpo hay dos pequeñas glándulas en forma de almendra llamadas ovarios, que están ubicadas a cada lado del útero.
- Cada uno de estos ovarios contiene muchos óvulos diminutos.
- La vagina es el lugar por donde salen la sangre menstrual y los bebés. También es la parte del órgano reproductor que se une al órgano reproductor masculino.



Preguntar: ¿Por qué los óvulos son tan importantes?

- Son las células que podrían convertirse en bebés.
- Como los pequeños óvulos en las adolescentes, los chicos tienen pequeños espermatozoides en su cuerpo.
- Cuando un óvulo se encuentra con un espermatozoide, las células se combinan y acaban formando un bebé dentro del útero.
- La célula combinada se llama embrión.
- Es entonces cuando decimos que una mujer está embarazada.



Preguntar: Dado que se ha desarrollado, ahora Sara puede quedar en embarazo. ¿Quiere decir esto que está preparada para tener bebés?



Decir: Aunque una chica tenga la menstruación y pueda quedar embarazada, esto no significa que esté preparada para ser madre. A pesar de que los ovarios liberen óvulos y sea posible quedar embarazada, el cuerpo de una adolescente es demasiado joven y todavía no está preparado para dar a luz. Es mejor hacerlo después de los 20 años, ya que antes el cuerpo de una chica no está completamente desarrollado y puede ser peligroso quedar en embarazo. Sin embargo, empezar a tener la menstruación debe ser motivo de alegría, ya que es señal de que el cuerpo se está desarrollando adecuadamente y está sano.

4

Actividad 2

Nuestros periodos



Decir: Ahora que ya sabemos cómo se hacen los bebés, veamos cómo esto se relaciona con la menstruación.

o Muéstrela a las adolescentes el póster "ciclo de ovulación".



Decir: Vamos a sentarnos todas en un círculo y a ver una serie de ilustraciones sobre la menstruación. Al llegar a la pubertad y empezar a tener el periodo, nuestras hormonas hacen que uno de los ovarios libere un óvulo. Este proceso se llama ovulación.

- El óvulo liberado llega al útero a través de este órgano, que se llama trompa de Falopio, y parece un tubo.
- El útero debe prepararse para recibir un embrión.
- Para recibirlo, el útero comienza a fabricar un revestimiento de tejido blando lleno de sangre y nutrientes en su interior.
- Si en su camino hacia el útero, el óvulo se une a un espermatozoide, entonces, se forma un embrión. Este revestimiento es necesario para proporcionar alimento al embrión mientras se convierte en un bebé en el útero.
- Sin embargo, la mayoría de las veces el óvulo no se encuentra con un espermatozoide. Esto significa que ningún bebé crecerá en el útero.
- Por lo tanto, la capa de tejido blando y sangre en el útero ya no es necesaria, por lo que se desprende y, junto con el óvulo, baja del útero y sale por la vagina.
- Esa es la sangre que sale por la vagina y que llamamos regla.

- La sangre que sale no siempre es de color rojo intenso. Aunque al principio puede ser rojo brillante, puede volverse de color marrón hacia el final del periodo.
- Este proceso se repite aproximadamente una vez al mes y se llama "ciclo menstrual". El periodo, regla o menstruación es solo una pequeña parte del ciclo y es la parte que vemos.
- La menstruación no dura toda la vida. Las mujeres dejan de menstruar aproximadamente entre los 40 y 50 años de edad.



Preguntar: ¿Por qué es importante recibir información sobre la menstruación y la salud reproductiva?



Decir: Si alguna de ustedes tiene una pregunta puede acercarse a mí al final de la sesión o puede escribirla en un papel, que recogeré y responderé en la próxima sesión.

5

Cierre

¿Cuál es uno de los órganos internos? ¿Cuál es uno de los órganos externos?

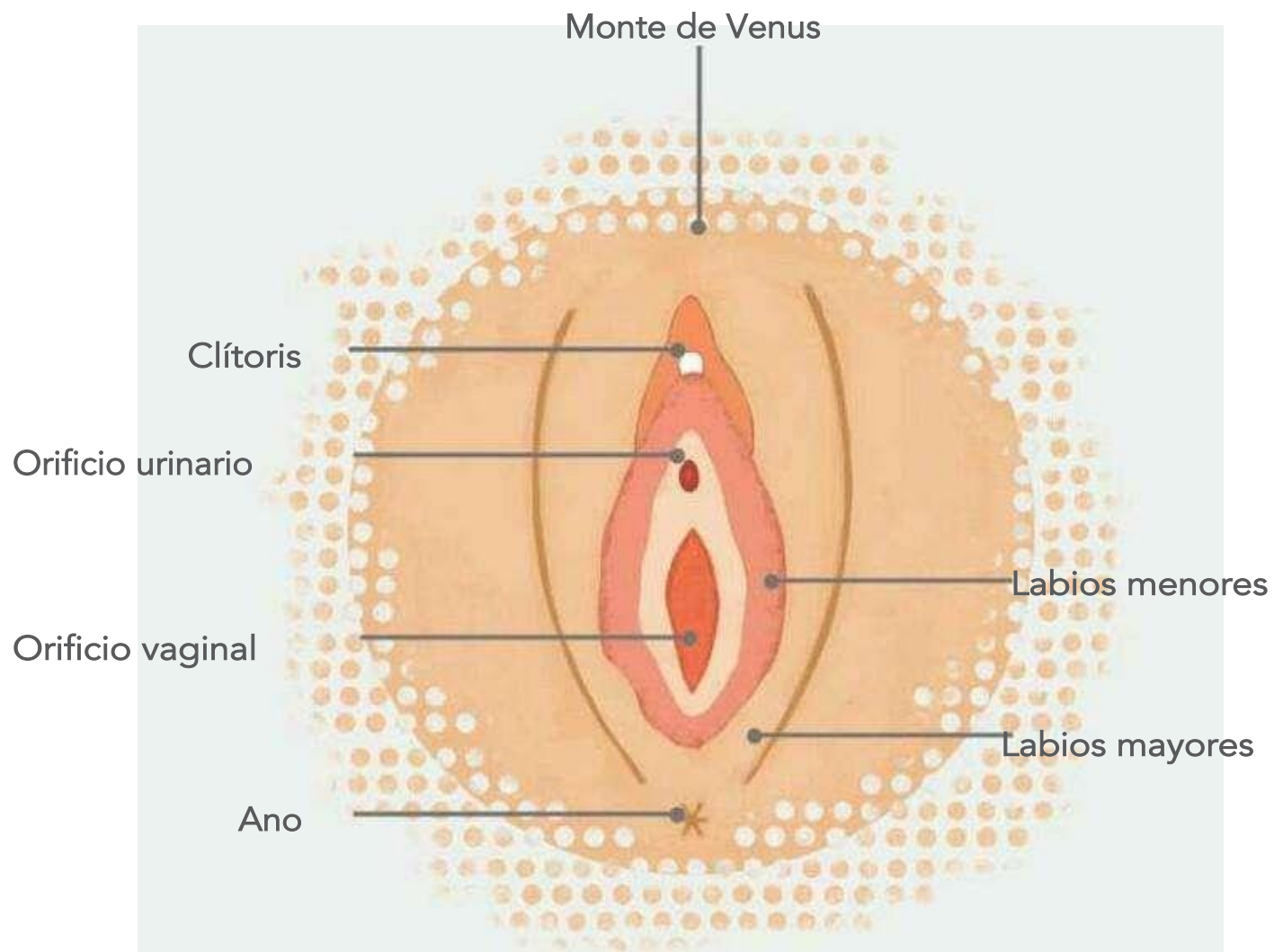
6

Poner en práctica

Pensar en sus preguntas o dudas sobre la pubertad para la próxima sesión. Podremos plantearlas en grupo si se sienten cómodas o hablar conmigo en privado si lo prefieren.

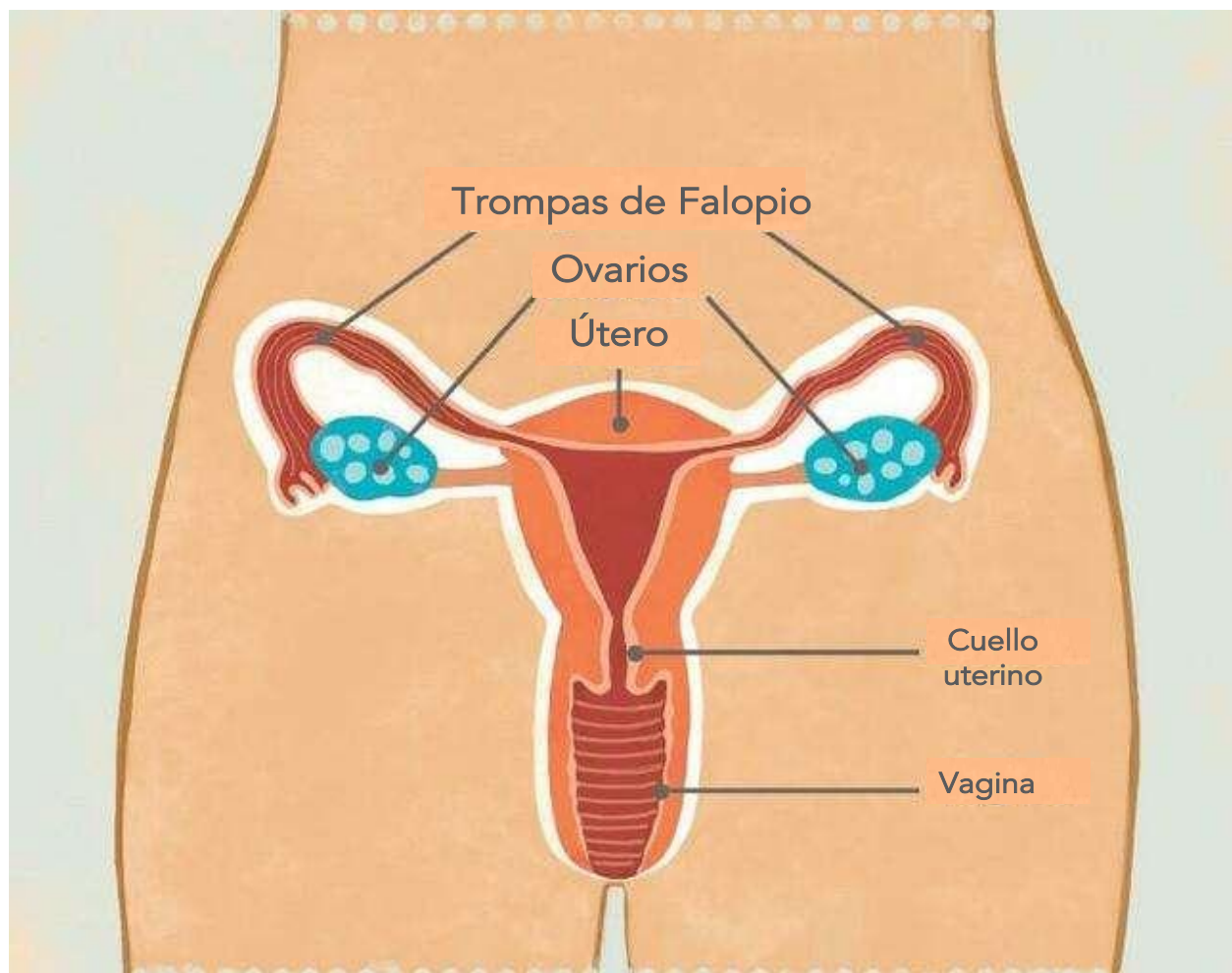
RECURSOS

Órganos genitales externos femeninos



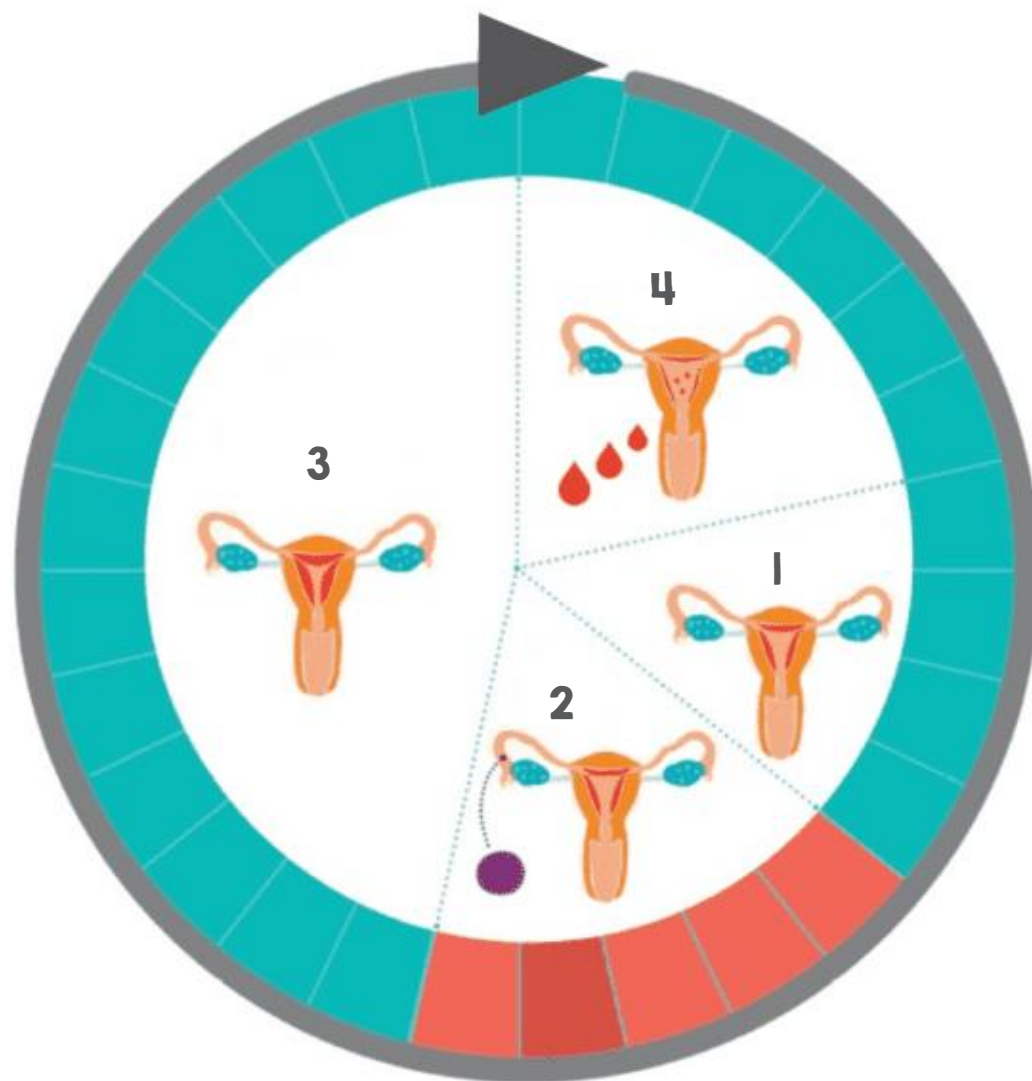
RECURSOS

Órganos genitales internos femeninos



RECURSOS

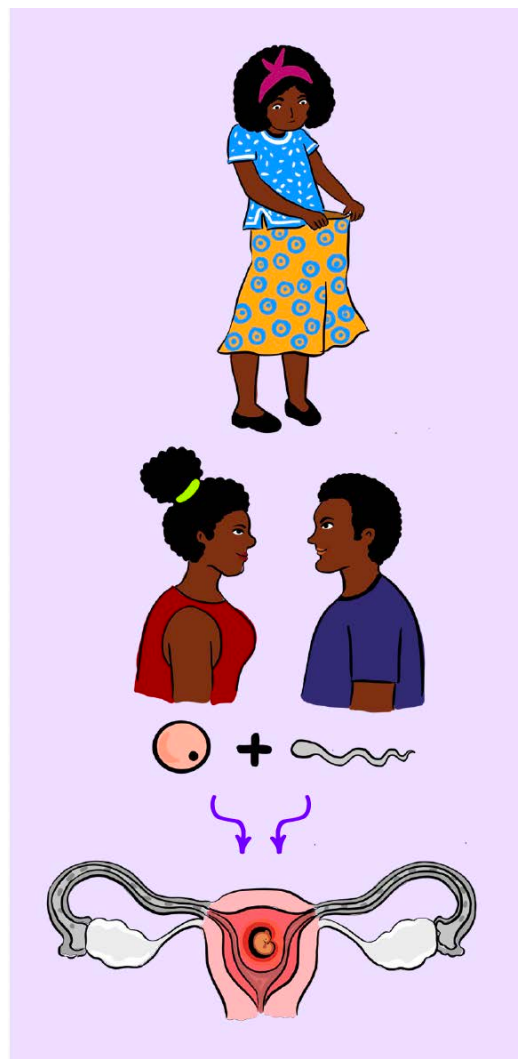
Ciclo de ovulación



1. El útero está conectado a los ovarios por las trompas de Falopio. En cada ciclo, por lo general madura un óvulo.
2. Una vez maduro, el óvulo es liberado por el ovario y viaja a través de la trompa de Falopio. El revestimiento del útero se engrosa a medida que el óvulo hace su recorrido por la trompa.
3. Si el óvulo es fecundado, este revestimiento en el útero proporcionará un hogar para el bebé en crecimiento.
4. Si no hay fecundación, ese revestimiento del útero se desprende en forma de sangre, dando lugar a los periodos o reglas, que forman parte de un proceso natural que viven las mujeres y las adolescentes.

RECURSOS

Cómo se hacen los bebés





SALUD E HIGIENE

Nuestros cuerpos



Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender los cambios de la pubertad y a sentirse cómodas con ellos.
- ▶ Dar la oportunidad a las mentoras/facilitadores de identificar miedos, temores e ideas erradas sobre la pubertad en el grupo.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

¿Recuerdan que durante la sesión "Nuestros derechos" Sara y sus compañeras/os hicieron muchas preguntas sobre el cuerpo, pero la profesora no respondió? Bueno, pues Sara y sus compañeras decidieron hablar con la profesora para decirle que tienen derecho a recibir esa información. La profesora les dio la razón y decidió hablarles sobre la pubertad y sobre esas partes de sus cuerpos.

Habilidades: Conocimiento del cuerpo, trabajo en equipo

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Nuestros derechos".

Materiales: Folleto "cambios en la pubertad", pósters "genitales internos femeninos", "genitales externos femeninos" y "órganos masculinos" (previo consentimiento)

3 Exploremos

Cambios que sentimos y cambios que vemos



Explicar:

- La adolescencia es un periodo que va de los 10 y a los 19 años y es el momento de la vida en el que todos y todas pasamos de ser niños y niñas a convertirnos en personas adultas. Sin embargo, esto no quiere decir que las adolescentes ya sean adultas; el tiempo que lleva desarrollarse a nivel emocional y físico puede prolongarse hasta la edad adulta. Aunque las chicas piensen que físicamente se parecen a las mujeres y jóvenes que conocen, todavía hay muchos cambios ocurriendo que no son visibles (p. ej., los cambios a nivel cognitivo o cerebral).
- Los cambios que atraviesan chicas y chicos se llaman "pubertad". Hoy vamos a hablar sobre los cambios en las adolescentes (y en los chicos, si les interesa); esos cambios de los que hablaremos son aquellos que podemos ver, pero también sentir.
- Es posible que muchas de uds. ya hayan experimentado algunos cambios, por lo que ya tendrán mucha información para la siguiente actividad.

4

Actividad I

Cambios que sentimos y cambios que vemos



- o Divida a las adolescentes en dos grupos. Entregue a cada grupo papel de rotafolio y marcadores/rotuladores de colores.
- o El grupo A se enfocará en los cambios físicos de las adolescentes (cambios que vemos) y el grupo B en los cambios emocionales (cambios que sentimos).
- o Pídale a las adolescentes que dibujen una adolescente y que señalen en el dibujo las partes del cuerpo que atraviesan los cambios físicos.
- o Pídale al grupo B que haga dibujos que describan los cambios emocionales.
- o Cuando hayan pasado 10 minutos, invite a dos voluntarias de cada grupo a que compartan sus dibujos e ideas. Pregunte a las adolescentes del otro grupo si tienen algún cambio que añadir a la lista.
- o Mencione cualquier otro cambio que no hayan incluido. Ayúdeles a entender la diferencia entre los cambios físicos y los emocionales.

Cambios durante la adolescencia

Cambios físicos

- Las caderas se ensanchan
- Los senos crecen
- Ovulación y menstruación
- Aumento de estatura
- Aumento de peso
- Vello púbico y en las axilas
- Crecimiento de los genitales
- Flujo vaginal
- Acné

Cambios emocionales

- Empiezan a gustar de alguien
- Cambios en el estado de ánimo
- Sensación de vergüenza con facilidad
- Mayor cercanía con los amigos que con la familia
- Timidez
- Mayor capacidad para resolver problemas
- Rebeldía contra los padres, deseo de ser independiente
- Preocupación por ser "normal"
- Nuevas experiencias



Explicar: Las chicas notarán que suben de peso y sus senos crecen. Notarán que sudan más, la piel puede volverse grasosa, los huesos de la pelvis y las caderas se ensanchan, crece vello púbico y en las axilas. También es posible que haya secreciones vaginales de color claro, blanco o blanquecino, lo cual es normal, ya que ayuda a la vagina a mantenerse sana.

4

Actividad I (continuación)

Cambios que sentimos y cambios que vemos



Explicar: Estos cambios físicos y emocionales pueden cambiar la forma de pensar y sentir de las adolescentes, y pueden estar relacionados con:

- Conflictos de identidad (¿quién soy yo?)
- Emociones cambiantes (mal humor, irritabilidad, depresión...)
- Ganas de ser más independiente
- Vivir experiencias y tomar riesgos
- Preocupación por el aspecto físico
- Curiosidad por el amor
- Presión de las/os amigas/os para comportarse o actuar de determinada manera

Todos estos cambios físicos y emocionales son normales. Cada quien crece a su propio ritmo: algunos antes y otros después. Tanto las chicas como los chicos suelen sentirse incómodas/os y/o estar acomplejadas/os por los cambios en su cuerpo. Sin embargo, es importante que sepan que estos cambios son perfectamente naturales y, además, son positivos porque significan que se están convirtiendo en personas adultas.

Información opcional: Senos y cáncer de mama



Explicar: A algunas chicas puede preocuparles el cáncer de mama. Sin embargo, es muy raro que una chica de su edad tenga cáncer de mama. Esto suele ocurrirle a mujeres adultas y, aunque puede haber algunas excepciones, no es frecuente.

- Es normal que los senos duelan o incomoden a veces.
- El dolor puede ser leve, agudo, punzante, o bien, puede haber ardor.
- En algunas personas, el dolor en los senos se debe a los cambios en los niveles hormonales, por lo que puede ser más intenso justo antes de la menstruación, y calmarse después.
- Para otras, el dolor puede aparecer en cualquier momento. Una vez más, no hay de qué preocuparse. También puede ser normal sentir bultos a medida que los senos se van desarrollando, pero estos suelen desaparecer por sí solos.
- Sin embargo, deben acudir al médico si sienten bultos que les causan molestias o que aumentan de tamaño.

4

Actividad 2

Órganos reproductores



Decir: Para entender la menstruación, primero tenemos que entender cómo se producen los bebés. Esto es importante porque una vez que una adolescente empieza a menstruar, esto quiere decir que ya puede quedar en embarazo. También es importante recordar que la salud reproductiva es salud. Debemos cuidar de nuestra salud de forma integral, es decir, de nuestra salud a nivel físico y emocional y también de nuestra salud reproductiva. Por ello, debemos conocer nuestros órganos reproductores:

- Nuestras "partes íntimas" son nuestro sistema reproductivo, que está conformado por nuestros órganos reproductores.
- Tanto las mujeres como los hombres tienen órganos reproductores.
- Uno de los órganos reproductores femeninos del que quizá hayamos oído hablar es la vagina, y el de los hombres es el pene.
- Sin embargo, también hay órganos reproductores que no vemos nunca porque están en el interior de nuestro cuerpo.
- Aunque estas ilustraciones puedan causarnos risa, es importante saber que todas las adolescentes tienen estas partes en su cuerpo y que debemos conocerlas, protegerlas y mantenerlas sanas.



Nota: Mostrarles el póster de los órganos genitales externos femeninos y masculinos, únicamente si todo el grupo está de acuerdo y no se corren riesgos al hacerlo. Si hay chicas que no se sienten cómodas recibiendo información sobre el cuerpo masculino, no las obligue a recibir esta información. Quienes quieran recibir información, podrán hacerlo individualmente.



Decir: Los órganos femeninos que son visibles por fuera del cuerpo se llaman "genitales externos". Entre ellos están dos pliegues de piel llamados labios, el clítoris, la uretra y la vagina.

- Los labios vaginales están compuestos por dos conjuntos de piel llamados "labios externos" y "labios internos". Los labios cubren y protegen el orificio vaginal.
- Cerca de la parte superior de los labios, dentro de los pliegues, hay una pequeña parte en forma de tubo llamada clítoris. El clítoris es muy sensible y es la parte que da placer a las mujeres cuando tienen intimidad con su pareja. El clítoris está cubierto por una capucha de piel que lo protege.
- La uretra es un tubo corto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. El orificio de la uretra, que está justo encima del orificio vaginal y es por donde sale la orina, es muy pequeño y puede ser difícil de encontrar al tacto o a la vista.
- El orificio vaginal permite que salga la sangre de la menstruación y los bebés en el momento del parto.

Los órganos reproductores externos tienen formas, tamaños y colores muy distintos, lo cual es normal. Si sienten molestias o dolor, deben hablarlo con alguien de confianza y acudir a un médico. Si sus órganos no son exactamente iguales a los que vemos en las imágenes, no hay por qué preocuparse. Esto es normal. Todas somos diferentes.

4

Actividad 2 (continuación)

Órganos reproductores



Contextualizar (opcional)



Decir: Los órganos reproductores de los hombres son:

- *Testículos:* los hombres tienen dos testículos y estos producen esperma.
- *Pene:* el pene está compuesto por dos partes: la parte principal (cuerpo) y la punta. El pene permite que el esperma y la orina salgan del cuerpo a través de una pequeña hendidura en la punta. Esta es la parte del órgano reproductor masculino que se une con la vagina, órgano reproductor femenino.
- *Conducto espermático y glándulas:* los espermatozoides pasan por los conductos espermáticos y se mezclan con los fluidos producidos por las glándulas. El *semen* es la mezcla de espermatozoides y fluidos.
- *Uretra:* tubo que transporta el semen y la orina fuera del pene.

En las mujeres, los órganos internos incluyen:

o Muéstrelas a las adolescentes el póster sobre los genitales internos y explíqueles lo siguiente:



Decir:

- El útero se encuentra en la parte inferior del abdomen (vientre). Hay otros órganos, además del útero, que intervienen en la formación de los bebés.
- En nuestro cuerpo hay dos pequeñas glándulas en forma de almendra llamadas ovarios, que están ubicadas a cada lado del útero.
- Cada uno de los ovarios contiene muchos óvulos diminutos. ¿Saben por qué son tan importantes los óvulos? Porque son células que pueden convertirse en bebés. Como los óvulos en las adolescentes, los chicos tienen espermatozoides en sus testículos.
- Cuando un óvulo se encuentra con un espermatozoide, las células se combinan y acaban formando un bebé dentro del útero. La célula combinada se llama embrión. Es entonces cuando decimos que una mujer está embarazada.
- La vagina es muy flexible y puede estirarse como para permitir el paso de un bebé. La vagina es un tubo que conecta el útero con el exterior del cuerpo y también es la parte del órgano reproductor femenino que se une al órgano reproductor masculino.



Preguntar: ¿Por qué es importante recibir información sobre la salud reproductiva?



Nota: Dedique tiempo al final de la actividad para hablar de forma individual con las chicas si tienen preguntas. Deles papel y lápiz para escribir sus preguntas si lo prefieren.

5

Cierre

¿Podrían mencionar dos órganos internos y dos externos?

6

Poner en práctica

Pensar en sus preguntas o dudas sobre la pubertad para la próxima sesión. Podremos plantearlas en grupo si se sienten cómodas o hablar conmigo en privado si lo prefieren.

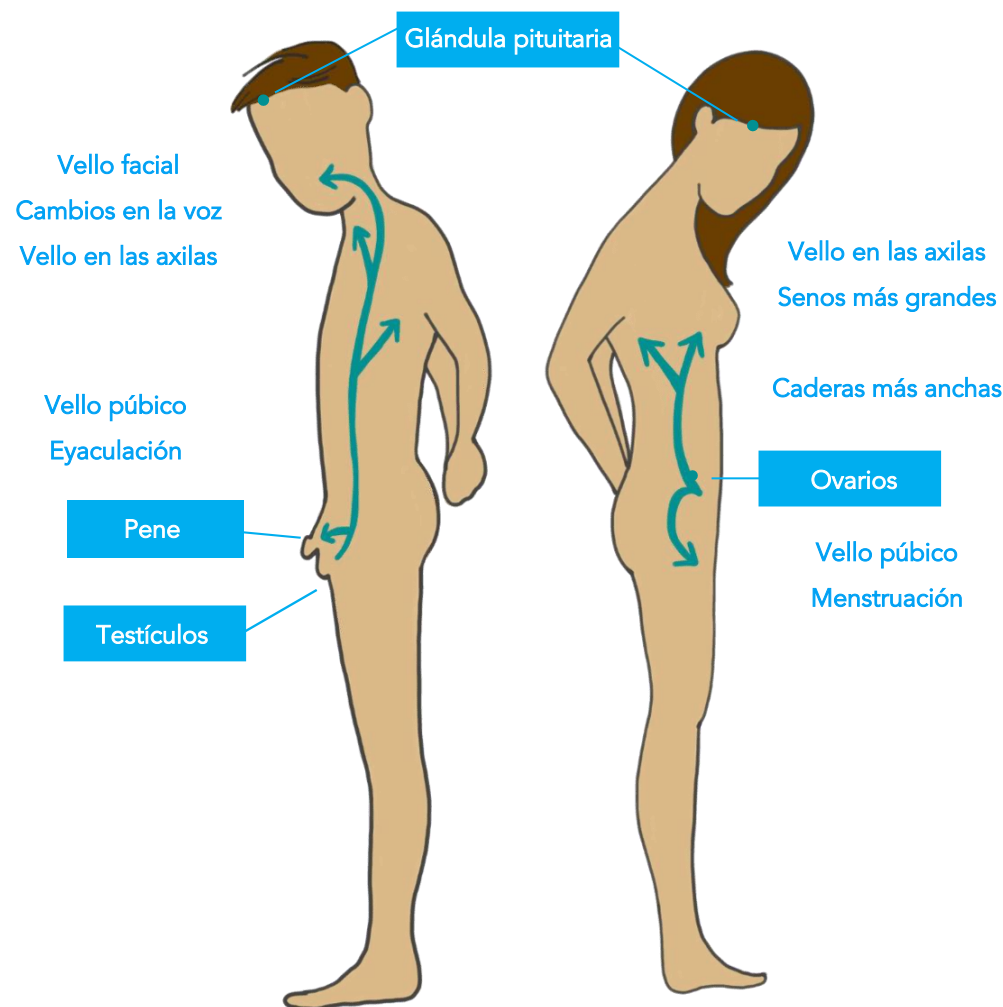
RECURSOS

Folleto: Cambios en la pubertad

Conceptos básicos sobre la pubertad

- o Las hormonas se originan en un lugar dentro de nuestra cabeza, en lo más profundo del cerebro, en una zona llamada *hipófisis*.
- o El estrógeno, la progesterona y la testosterona son tres de las hormonas más comunes y a su vez responsables de los cambios que los chicos y chicas adolescentes viven en la pubertad.
- o Chicas y chicos atraviesan la pubertad por igual, aunque los cambios que sienten y ven en sus cuerpos son distintos.
 - En el caso de las chicas, sus senos crecen, hay crecimiento de vello púbico y en las axilas, sus caderas se ensanchan y tienen la menstruación.
 - En los chicos crece vello facial, púbico y en sus axilas, su voz cambia, y se produce la eyaculación (más adelante).
- o Con la pubertad, el riesgo de embarazo aumenta considerablemente para chicas y chicos.
- o Lo ideal es que ambos, chicos y chicas, se desarrollen por completo física y emocionalmente durante la pubertad y la adolescencia antes de convertirse en padres. Dar a luz siendo muy joven puede ser peligroso tanto para la chica como para el bienestar del bebé.
- o Las etapas de desarrollo físico y emocional de la pubertad pueden ser distintas para cada chica, aunque por lo general pueden ir de los nueve a los dieciocho años de edad.

✳ **Nota:** Dependiendo de la disposición y el riesgo de cada contexto cultural, puede ser más apropiado compartir únicamente la ilustración de la adolescente. No obstante, es conveniente mencionar al adolescente varón como parte del proceso de la pubertad, para que puedan relacionar su función a nivel biológico en los debates sobre la reproducción sexual.



RECURSOS

Órganos genitales masculinos

Testículos

Los testículos se encuentran dentro de una bolsa de piel llamada escroto y tienen dos funciones principales:

- producir millones de células sexuales masculinas llamadas *espermatozoides*.
- producir las hormonas sexuales masculinas responsables del desarrollo del cuerpo del hombre.

Conducto y glándulas espermáticas

Los espermatozoides pasan por los conductos espermáticos y se mezclan con los fluidos que producen las glándulas y cuya función es proporcionar nutrientes a los espermatozoides. La mezcla de espermatozoides y fluidos se llama *semen*.

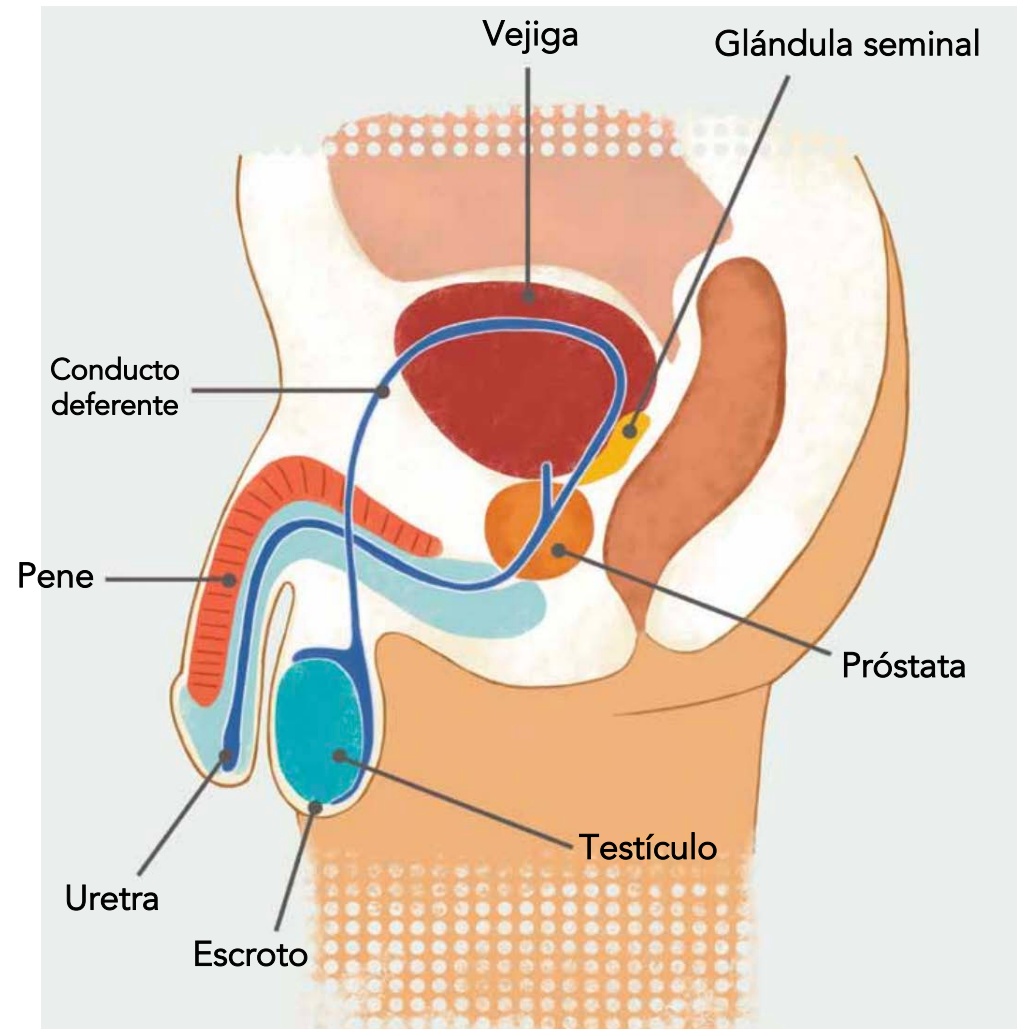
Uretra

La uretra es un conducto al interior del pene para transportar la orina o el semen. Gracias a un anillo de músculos, la orina y el semen no pueden mezclarse.

Pene

El pene tiene dos funciones:

- expulsar la orina del cuerpo del hombre
- introducir el semen en la vagina de una mujer durante el acto sexual.





Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender la menstruación y desarrollar un plan para estar preparadas para su periodo.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar el grado de comodidad y familiaridad de las adolescentes con la menstruación y proporcionarles orientación y apoyo individualizado si es necesario.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Hace unos meses Sara empezó a tener el periodo. Después de la primera vez, no volvió a menstruar durante mucho tiempo, pero en los últimos meses ya le viene con más regularidad. Sin embargo, Sara todavía no sabe cuándo le va a venir. A veces no está preparada y le llega cuando está en el colegio o jugando con sus amigos. hablarles sobre la pubertad y sobre esas partes de sus cuerpos.

¿Cómo se llama lo que le ocurrió a Sara?

Habilidades: Higiene menstrual, conocimiento del cuerpo, planificación.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Estoy cambiando", "Nuestros cuerpos".

Materiales: Caja de arte, folleto "Calendario menstrual", un cartel con la letra A y otro con la letra B, Plan de preparación para el período (opcional), kits de dignidad para cada adolescente (opcional), materiales para mostrar cómo funcionan las toallas sanitarias (opcional).

3 Exploremos

El periodo

-  **Decir:** Ya que hemos hablado sobre el periodo o menstruación, ahora vamos a hablar sobre su frecuencia.
-  **Preguntar:** ¿Con qué frecuencia creen las adolescentes tienen la menstruación?
-  **Decir:** Cuando a una chica le viene el periodo por primera vez, puede ser irregular. Sin embargo, transcurridos unos meses empezará a venirle aproximadamente una vez al mes, dependiendo de la duración de su ciclo menstrual.
 - Si el ciclo menstrual de una chica es corto, sus periodos serán más seguidos. Viceversa, si sus ciclos son largos, sus periodos serán más espaciados.
 - La duración del ciclo es el número de días que hay desde el primer día del periodo hasta el día anterior a la siguiente regla.

4 Actividad 1

Cómo calcular nuestro ciclo



Decir: Vamos a ayudar a Sara y a otras adolescentes a calcular su ciclo para que puedan estar preparadas cuando les venga el periodo.

- o Muéstreles a las adolescentes el folleto sobre el ciclo menstrual. Si no saben leer, explíqueles el contenido.



Decir: Por ejemplo, si el periodo de Sara empezó el 10 de enero y la siguiente empezó el 7 de febrero, la duración de su ciclo menstrual se cuenta del 10 de enero al 6 de febrero, es decir, 28 días. Esto significa que tendrá el periodo aproximadamente cada 28 días.

- El ciclo menstrual de algunas chicas puede durar apenas 21 días, mientras que para otras puede ser de hasta 35 días. Esto es normal.
- Sin embargo, si a una chica deja de venirle el periodo de repente durante más de 90 días después de tener un ciclo regular, es posible que se deba a alguna molestia en su cuerpo, por lo que debería acudir al médico.

¡Vamos a practicar!

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y dígales que va a leer algunos ejemplos. El equipo que tenga la respuesta primero deberá decirla en voz alta y ¡ganará! Si las chicas no saben leer y escribir, oriente la actividad en grupo.
 - Si a Susana le llegó el periodo el 26 de marzo y su ciclo inició el 4 de marzo, ¿cuánto duró su ciclo? (21 días).
 - A Roxana le vino el periodo el 30 de septiembre y la siguiente el 1 de noviembre. ¿Cuánto duró su ciclo? (31 días).
 - Si a Natalia le vino el periodo el 12 de julio y su último período fue el 16 de junio, ¿cuánto duró su ciclo? (26 días).

4 Actividad 2

Higiene menstrual



Decir: La higiene corporal es muy importante y cuando a las chicas les comienza a venir el periodo, lo es aún más.

- Cuando a una chica le viene el periodo, es posible que note una sensación de humedad en su ropa interior debido a la sangre que sale de la vagina.
 - El flujo de sangre suele ser más intenso el primer día y va disminuyendo hasta que desaparece.
 - ¡Sara nos necesita de nuevo! Ayudémosla a responder a las siguientes preguntas para que pueda cuidar de su salud durante su periodo.
- o Divida a las chicas en dos grupos y asígnele a cada uno una letra (un grupo será A y el otro B). Ubique los carteles A y B en dos lados opuestos del salón. Dígales que va a leer una serie de afirmaciones y que deberán ubicarse en el lado A o lado B, dependiendo de cuál crean que es la respuesta correcta. *(Las respuestas correctas están en cursiva).*
 - o Cuando ya estén en lado A o B, indíqueles la respuesta correcta y proporcíóneles más información (ver tabla a continuación).



Explicar: La menstruación es una parte normal del crecimiento y desarrollo humano. No debemos avergonzarnos de nuestras menstruaciones. Son una parte natural de nuestra vida.

4

Actividad 2 (continuación)

Higiene menstrual

Opción A	Opción B	Comentarios
Cuando tengas el periodo, debes...		
Usar una pañuelo de tela o papel usado.	Usar una compresa de tela o papel, toalla sanitaria o pañuelo limpio.	Debemos ponernos algo limpio en la ropa interior para absorber la sangre y evitar infecciones. No debemos introducir la toalla sanitaria o pañuelo dentro de la vagina. Es importante que las toallas sanitarias, pañuelos o compresas que usemos permanezcan envueltos en pañuelos de papel o en una bolsa plástica para protegerlos y poder usarlos sin riesgo.
Bañarte todos los días (o tan frecuente como puedas).	Bañarte una vez a la semana.	No debemos esperar a sentirnos sucias o desaseadas para bañarnos; es importante ducharse una vez al día o tan frecuente como podamos para mantenernos limpias y sanas.
Cambiar tu ropa interior una vez a la semana.	Cambiar tu ropa interior todos los días (o tan frecuente como puedas).	Debemos cambiar nuestra ropa interior con la mayor frecuencia posible. Lo ideal es usar ropa interior limpia todos los días.
Cambiar la toalla sanitaria cada dos o tres horas.	Cambiar la toalla sanitaria cada siete horas.	No debemos esperar a que la toalla sanitaria, compresa o pañuelo esté lleno de sangre para cambiarlo; debemos cambiarlo con la frecuencia que podamos.
Tirar la toalla sanitaria usada al inodoro/ retrete.	Tira la toalla sanitaria usada a la basura.	Al cambiarnos la toalla sanitaria, debemos envolver la toalla usada y depositarla en el contenedor de la basura. No debemos tirar las toallas o compresas usadas en el inodoro, ya que pueden obstruirlo.
Si una chica tiene la regla está sucia.	Si una chica tiene el periodo no significa que esté sucia.	Tener la menstruación no significa que estemos sucias. El periodo es algo normal en las adolescentes y mujeres. Tenemos que asearnos y mantener nuestra higiene siempre. Independientemente de si tenemos el periodo o no, es importante hacerlo.

4

Actividad 3

Gestión de la menstruación



Decir: Ahora que tenemos toda esta información tan importante sobre la menstruación, solo nos queda hablar de una cosa más y es cómo afrontar lo que sentimos cuando tenemos el periodo. Como ya sabemos, la menstruación es una parte muy natural y normal en la vida de las adolescentes y mujeres. No obstante, a veces puede causarnos ciertas molestias, pero hay cosas que podemos hacer para intentar controlarlas.



Preguntar: ¿Qué se les ocurre?



Decir: Sentir dolor en el vientre cuando tenemos la menstruación es normal. Este dolor se debe a que el útero se contrae para comprimir y eliminar el flujo menstrual.

- Nuestro vientre puede sentirse pesado. Nos pueden doler los senos, darnos dolores de cabeza, sentirnos cansadas, de mal humor o muy sensibles.

Estas son algunas cosas que podemos hacer:

- Es bueno estar preparadas y llevar un registro para saber cuándo podría llegarnos el periodo; hacer esto nos permite estar preparadas y evitar sorpresas (manchas accidentales) en nuestra ropa interior o ropa.
- También podemos tomar analgésicos en los días de más dolor/molestia. Para poder hacerlo, es importante hablar primero con nuestra madre, padre o con la persona que nos cuida para que nos lleve a un médico o a la farmacia y podamos conseguir los analgésicos.
- Salir a caminar o hacer otros ejercicios que nos gusten nos puede ayudar a aliviar el dolor.
- Poner una botella con agua caliente o una compresa caliente sobre el vientre puede ayudar a reducir el dolor.
- Es importante dormir bien durante el periodo, ya que es probable que estemos más cansadas de lo habitual.
- No debemos usar desodorantes o perfumes en los genitales, ya que pueden provocarnos irritaciones y/o erupciones.
- Si tienes más de 16 años y todavía no te ha llegado el periodo debes acudir al médico para estar segura de que no hay ningún problema.



Preguntar: Si Sara o cualquier otra chica que esté pasando por una situación similar necesita más información o necesita recibir consejos sobre la menstruación y la higiene, ¿adónde puede acudir?



Decir: Si tienen más preguntas sobre este tema, pueden hablar con alguien del espacio seguro, con un médico o con un adulto de confianza.

5 Cierre

¿Podrían decirme tres hábitos que las adolescentes pueden implementar para mantenerse limpias durante la menstruación?

6 Poner en práctica

Hablar de la menstruación con su persona de confianza y ponerse de acuerdo sobre cómo podrían ayudarlas en esos momentos. Pedirles recomendaciones o tips para que los periodos sean más cómodos. En la próxima sesión hablaremos sobre cómo nos fue.

RECURSOS
Calendario menstrual



Mes:			Año:			
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado



Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender la menstruación y desarrollar un plan para estar preparadas para su periodo.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar el grado de comodidad y familiaridad de las adolescentes con la menstruación y proporcionarles orientación y apoyo individualizado si es necesario.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara
Sara tiene el periodo desde hace tiempo, pero aún no sabe cómo calcular cuándo le va a venir. A veces la toma por sorpresa y sin estar preparada: por ejemplo, cuando está en el mercado o visitando a sus amigos.

¿Qué podría hacer Sara para estar preparada?

Habilidades: Higiene menstrual, conocimiento del cuerpo, planificación.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Estoy cambiando", "Nuestros cuerpos".

Materiales: Caja de arte, folletos "Ciclo de ovulación", "Calendario menstrual", póster "Gestión de la menstruación", "Plan de preparación para el período" (opcional), kits de dignidad para cada adolescente (opcional), materiales para mostrar cómo funcionan las toallas sanitarias (opcional).

3 Exploremos

El periodo



Decir:

- En la última sesión hablamos sobre muchas cosas importantes relacionadas con la salud reproductiva. Hoy continuaremos con la sesión y quiero recordarles que la salud reproductiva hace parte de nuestra salud integral. Es importante que nos informemos al respecto y aprendamos a protegernos. Esto abarca nuestra salud física, nuestra salud emocional y nuestra salud reproductiva.
- ¿Qué sabemos sobre la menstruación? ¿Qué son y por qué los tenemos?



Nota: Las actividades opcionales se encuentran al final de la sesión. Inclúyalas según corresponda.

4 Actividad I

El periodo



Decir: Vamos a sentarnos todas en un círculo y a ver una serie de ilustraciones sobre la menstruación (Ver folleto "Ciclo menstrual").

- Al llegar a la pubertad y empezar a tener el periodo, nuestras hormonas hacen que uno de los ovarios libere un óvulo. Este proceso se llama ovulación.
- El óvulo liberado llega al útero a través de este órgano, que se llama trompa de Falopio, y parece un tubo.
- El útero debe prepararse para recibir un embrión.
- Para recibirlo, el útero comienza a fabricar un revestimiento de tejido blando lleno de sangre y nutrientes en su interior.
- Si en su camino hacia el útero, el óvulo se une a un espermatozoide, entonces, se forma un embrión. Este revestimiento es necesario para proporcionar alimento al embrión mientras se convierte en un bebé en el útero.
- Sin embargo, la mayoría de las veces el óvulo no se encuentra con un espermatozoide. Esto significa que ningún bebé crecerá en el útero.
- Por lo tanto, la capa de tejido blando y sangre en el útero ya no es necesaria, por lo que se desprende y, junto con el óvulo, baja del útero y sale por la vagina.
- Esa es la sangre que sale por la vagina y que llamamos regla.
- La sangre que sale no siempre es de color rojo intenso. Aunque al principio puede ser rojo brillante, puede volverse de color marrón hacia el final del periodo.
- Este proceso se repite aproximadamente una vez al mes y se llama "ciclo menstrual". El periodo, regla o menstruación es solo una pequeña parte del ciclo y es la parte que vemos.
- La menstruación no dura toda la vida. Las mujeres dejan de menstruar aproximadamente entre los 40 y 50 años de edad.



Preguntar: Si una chica tiene el periodo y ya puede quedar embarazada, ¿significa que está preparada para tener hijos?



Decir: Aunque una chica tenga la menstruación y pueda quedar embarazada, esto no significa que esté preparada para ser madre. A pesar de que los ovarios liberen óvulos y sea posible quedar embarazada, el cuerpo de una adolescente es demasiado joven y todavía no está preparado para dar a luz. Es mejor hacerlo después de los 20 años, ya que antes el cuerpo de una chica no está completamente desarrollado y puede ser peligroso quedar en embarazo. Sin embargo, empezar a tener la menstruación debe ser motivo de alegría, ya que es señal de que el cuerpo se está desarrollando adecuadamente y está sano.

4

Actividad 2

Nuestro ciclo menstrual



Decir: Ya que hemos hablado sobre el periodo o menstruación, ahora vamos a hablar sobre su frecuencia.



Preguntar: ¿Con qué frecuencia creen las adolescentes tienen la menstruación?



Decir: Cuando a una chica le viene el periodo por primera vez, puede ser irregular. Sin embargo, transcurridos unos meses empezará a venirle aproximadamente una vez al mes, dependiendo de la duración de su ciclo menstrual.

- Si el ciclo menstrual de una chica es corto, sus periodos serán más seguidos. Viceversa, si sus ciclos son largos, sus periodos serán más espaciados.
- La duración del ciclo es el número de días que hay desde el primer día de el periodo hasta el día anterior a la siguiente regla.
- Muéstreles a las adolescentes el folleto sobre el ciclo menstrual.
- Por ejemplo, si el periodo de Sara empezó el 10 de enero y la siguiente empezó el 7 de febrero, la duración de su ciclo menstrual se cuenta del 10 de enero al 6 de febrero, es decir, 28 días. Esto significa que tendrá el periodo aproximadamente cada 28 días.
- El ciclo menstrual de algunas chicas puede durar apenas 21 días, mientras que para otras puede ser de hasta 35 días. Esto es normal.
- Sin embargo, si a una chica deja de venirle el periodo de repente durante más de 90 días después de tener un ciclo regular, es posible que se deba a alguna molestia en su cuerpo, por lo que debería acudir al médico.

¡Vamos a practicar!

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y dígalas que va a leer algunos ejemplos. El equipo que tenga la respuesta primero deberá decirla en voz alta y ¡ganará!
- o Si a Susana le llegó el periodo el 26 de marzo y su ciclo inició el 4 de marzo, ¿cuánto duró su ciclo? (21 días).
- o A Roxana le vino el periodo el 30 de septiembre y la siguiente el 1 de noviembre. ¿Cuánto duró su ciclo? (31 días).
- o Si a Natalia le vino el periodo el 12 de julio y su último período fue el 16 de junio, ¿cuánto duró su ciclo? (26 días).



Explicar: La menstruación es una parte normal del crecimiento y desarrollo humano. No debemos avergonzarnos de nuestras menstruaciones. Son una parte natural de nuestra vida.

4

Actividad 3

Higiene menstrual



Decir: La higiene corporal es muy importante y cuando a las chicas les comienza a venir el periodo, lo es aún más.

- Cuando a una chica le viene el periodo, es posible que note una sensación de humedad en su ropa interior debido a la sangre que sale de la vagina.
- El flujo de sangre suele ser más intenso el primer día y va disminuyendo hasta que desaparece.
- ¡Sara nos necesita de nuevo! Ayudémosla a responder a las siguientes preguntas para que pueda cuidar de su salud durante su periodo.
- Divida a las chicas en dos grupos y asígnele a cada uno una letra (un grupo será A y el otro B). Ubique los carteles A y B en dos lados opuestos del salón. Dígalas que va a leer una serie de afirmaciones y que deberán ubicarse en el lado A o lado B, dependiendo de cuál crean que es la respuesta correcta. *(Las respuestas correctas están en cursiva).*
- Cuando ya estén en lado A o B, indíqueles la respuesta correcta y proporcióneles más información (ver tabla a continuación).



Nota: Después de la actividad, explíqueles "Cómo manejar la higiene durante la menstruación de forma eficiente" (Consulte la información que se ofrece en la última actividad opcional de la sesión (pág. 220).

4

Actividad 3

Higiene menstrual

Opción A	Opción B	Comentarios
Cuando tengas el periodo, debes...		
Usar una pañuelo de tela o papel usado	Usar una compresa de tela o papel, toalla sanitaria o pañuelo limpio.	Debemos ponernos algo limpio en la ropa interior para absorber la sangre y evitar infecciones. No debemos introducir la toalla sanitaria o pañuelo dentro de la vagina. Es importante que las toallas sanitarias, pañuelos o compresas que usemos permanezcan envueltos en pañuelos de papel o en una bolsa plástica para protegerlos y poder usarlos sin riesgo.
Bañarte todos los días (o tan frecuente como puedas).	Bañarte una vez a la semana.	No debemos esperar a sentirnos sucias o desaseadas para bañarnos; es importante ducharse una vez al día o tan frecuente como podamos para mantenernos limpias y sanas.
Cambiar tu ropa interior una vez a la semana.	Cambiar tu ropa interior todos los días (o tan frecuente como puedas).	Debemos cambiar nuestra ropa interior con la mayor frecuencia posible. Lo ideal es usar ropa interior limpia todos los días.
Cambiar la toalla sanitaria cada dos o tres horas.	Cambiar la toalla sanitaria cada siete horas.	No debemos esperar a que la toalla sanitaria, compresa o pañuelo esté lleno de sangre para cambiarlo; debemos cambiarlo con la frecuencia que podamos.
Tirar la toalla sanitaria usada al inodoro/ retrete.	Tira la toalla sanitaria usada a la basura.	Al cambiarnos la toalla sanitaria, debemos envolver la toalla usada y depositarla en el contenedor de la basura. No debemos tirar las toallas o compresas usadas en el inodoro, ya que pueden obstruirlo.
Si una chica tiene la regla está sucia.	Si una chica tiene el periodo no significa que esté sucia.	Tener la menstruación no significa que estemos sucias. El periodo es algo normal en las adolescentes y mujeres. Tenemos que asearnos y mantener nuestra higiene siempre. Independientemente de si tenemos el periodo o no, es importante hacerlo.

4 Actividad opcional

Infecciones por hongos



- o Durante la etapa de desarrollo, las adolescentes pueden experimentar "infecciones por hongos". Estas suelen ocurrir en zonas húmedas y poco visibles del cuerpo, pero no son nada preocupante y pueden ocurrirle a cualquier chica.

Algunos síntomas de estas infecciones son:

- Picor e irritación
- Dolor
- Enrojecimiento e hinchazón
- Dolor al orinar

Estas son algunas formas de evitar las infecciones por hongos:

- Al secar o limpiar nuestros genitales, debemos hacerlo de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias del ano pasen a la vagina.
- No debemos usar productos perfumados en la zona genital. Lo ideal es usar agua y jabón natural (como el de aceite de oliva). Nunca debemos usar productos de limpieza domésticos.
- Si es posible, debemos usar ropa interior de algodón que no sea demasiado ajustada.
- Debemos asegurarnos de secar bien esta zona con una toalla limpia después del baño.

4 Actividad 4

Gestión de la menstruación



Decir: Ahora que tenemos toda esta información tan importante sobre la menstruación, solo nos queda hablar de una cosa más y es cómo afrontar lo que sentimos cuando tenemos el periodo.

Decir: Como ya sabemos, la menstruación es una parte muy natural y normal en la vida de las adolescentes y mujeres. No obstante, a veces puede causarnos ciertas molestias, pero hay cosas que podemos hacer para intentar controlarlas.

Preguntar: ¿Qué ideas se les ocurren?

o Muéstrelas el póster "Gestión de la menstruación".

Decir: Sentir dolor en el vientre cuando tenemos la menstruación es normal. Este dolor se debe a que el útero se contrae para comprimir y eliminar el flujo menstrual. Nuestro vientre puede sentirse pesado. Nos pueden doler los senos, darnos dolores de cabeza, sentirnos cansadas, de mal humor o muy sensibles.

Decir: Entonces,

- Es bueno estar preparadas y llevar un registro para saber cuándo podría llegarnos el periodo; hacer esto nos permite estar preparadas y evitar sorpresas (manchas accidentales) en nuestra ropa interior o ropa.
- También podemos tomar analgésicos en los días de más dolor/molestia. Para poder hacerlo, es importante hablar primero con nuestra madre, padre o con la persona que nos cuida para que nos lleve a un médico o a la farmacia y podamos conseguir los analgésicos.
- Salir a caminar o hacer otros ejercicios que nos gusten nos puede ayudar a aliviar el dolor.

4

Actividad 4

Gestión de la menstruación



- Poner una botella con agua caliente o una compresa caliente sobre el vientre puede ayudar a reducir el dolor.
- Es importante dormir bien durante el periodo, ya que es probable que estemos más cansadas de lo habitual.
- No debemos usar desodorantes o perfumes en los genitales, ya que pueden provocarnos irritaciones y/o erupciones.
- Si tienes más de 16 años y todavía no te ha llegado la regla debes acudir al médico para estar segura de que no hay ningún problema.



Preguntar: ¿Adónde o a quién puede acudir una chica si necesita más información o necesita recibir consejos sobre la menstruación y la higiene?



Decir: Si tienen más preguntas sobre este tema, pueden hablar con alguien del espacio seguro, con un médico o con un adulto de confianza.

5

Cierre

¿Podrían decirme tres hábitos que las adolescentes pueden implementar para mantenerse limpias durante la menstruación?

6

Poner en práctica

Hablar de la menstruación con su persona de confianza y ponerse de acuerdo sobre cómo podrían ayudarlas en esos momentos. Pedirles recomendaciones o tips para que los periodos sean más cómodos. En la próxima sesión hablaremos sobre cómo nos fue.

RECURSOS

Gestión de la menstruación



Actividad opcional

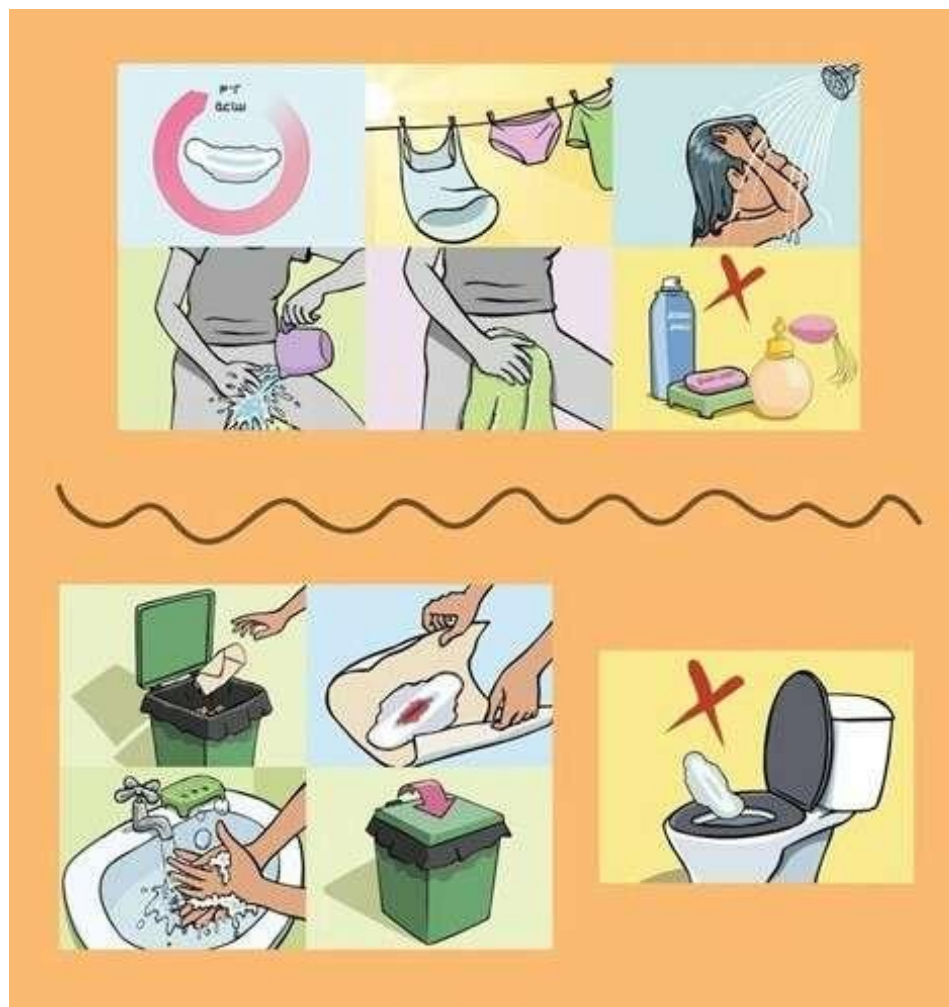
Cómo manejar la higiene durante la menstruación de forma eficiente

Cubrir las necesidades de higiene menstrual en un contexto de emergencia puede resultar complicado, ya que los suministros no suelen estar disponibles o suelen agotarse rápidamente. El personal y las mentoras deben identificar cuáles son los métodos más adecuados y disponibles para cada contexto, y de ser posible, es importante que cuenten con provisiones que puedan ofrecer a las chicas en caso de que las necesiten. Contar con recursos y suministros en el espacio seguro representa un incentivo más para que las chicas asistan a las sesiones de grupo. También es importante tener en cuenta los siguientes puntos al preparar la sesión:

1. Tenga disponibles muestras de cada uno de los métodos de gestión de la higiene durante la menstruación al presentar a las chicas estas estrategias durante la sesión.
2. Emplee términos adecuados y correctos (formales y coloquiales) para referirse a cada método.
3. Haga una demostración de cómo funciona cada método, por ejemplo, vertiendo líquido sobre una toalla higiénica/sanitaria o compresa para mostrarles cómo absorbe la sangre.
4. Por ejemplo, haga pasar la toalla sanitaria por la sala para que las chicas puedan observarla, hacer preguntas y familiarizarse con ella. Haga lo mismo con todos los métodos que les presente.
5. Usar imágenes o ilustraciones suele funcionar muy bien. Busque imágenes o herramientas didácticas adaptadas al contexto local que utilicen otras organizaciones del sector. Cuando no tenga a la mano los suministros, dibújelos o busque a un artista de la zona para que le ayude. En la siguiente página se ofrecen algunos ejemplos visuales útiles.
6. Hable sobre su propia experiencia con la menstruación y la forma en que usted ha gestionado su ciclo menstrual. ¿Qué métodos o estrategias la han ayudado? ¿Cuáles no?

Actividad opcional (continuación)

Cómo manejar la higiene durante la menstruación de forma eficiente



Actividad opcional

Plan de preparación para el periodo menstrual

Disponer de un plan de preparación para el periodo ayudará a las adolescentes a gestionar sus ciclos de forma más adecuada. Aunque las mentoras/facilitadoras pueden guiar a las chicas sobre lo que deben incluir en sus planes, lo recomendable es que sean ellas mismas quienes diseñen su plan escribiéndolo, dibujándolo o simplemente conversando entre ellas. Luego, en futuras sesiones, consulte con cada chica para comprobar si el plan está dando resultados y si necesitan recibir ayuda para modificarlo. Si este ejercicio se propone antes de lo previsto, es posible que las chicas se muestren reacias a participar.

Lleve a cabo esta actividad en varias sesiones y ofrézcales tiempo suficiente para hacerla sin presiones.

Preguntas para guiar el diseño del plan:

- ¿Cuál es la mejor forma de llevar un registro de mi ciclo y saber los días en los que me vendrá el periodo?
- ¿Qué actividades quiero seguir haciendo mientras tengo la menstruación?
- ¿Qué debo hacer y cómo debo prepararme para poder seguir haciéndolas?
- ¿Con quién puedo hablar si necesito ayuda y apoyo? ¿Qué artículos o provisiones necesito para poder llevar bien mi periodo?
- ¿Dónde puedo conseguirlos?
- Si tengo dolor o molestias, ¿qué puedo hacer para aliviarlas?
- ¿Qué otras cosas necesito para que mi plan para el periodo funcione?

Estas son algunas ideas para ayudarlas a comprender cómo llevar un registro del ciclo menstrual:

- Dibuje o reparta un calendario mensual para representar el paso del tiempo en un formato que sea adecuado para el contexto local. El calendario puede ser lineal o circular.
- Utilice piedras u otros objetos del entorno. Invite a las chicas a reunir unas 30 piedras y a usarlas para registrar los días de su ciclo moviéndolas de una pila a otra o colocándolas en una taza o recipiente.
- En una pared o en un pedazo de papel, haga marcas para indicar cada día transcurrido en su ciclo.



Nota: Insístales en que está bien que el plan de cada una sea distinto, tanto por el número de días como por los métodos y estrategias de gestión de la higiene menstrual. Recuérdeles que todas las preferencias y opciones son válidas. Evite las comparaciones y comentarios negativos sobre los planes.

RECURSOS

Plan para mi periodo menstrual

Necesidad	Solución
¿Cómo llevar un registro de mi ciclo menstrual?	
¿Qué necesito para seguir haciendo las actividades que me gustan?	
¿Qué método utilizaré para absorber la sangre en el periodo?	
¿Qué haré para aliviar el dolor y las molestias?	
¿Dónde puedo conseguir los artículos y provisiones que necesito?	
¿A qué persona de confianza acudiré si necesito ayuda/apoyo?	
Otros	
Número de días que dura mi periodo:	
Número de días entre períodos:	



 **Nota:** Este contenido es apto para todas las adolescentes, independientemente de que hayan tenido o no experiencias sexuales. No obstante, es fundamental tener en cuenta la cultura y el contexto locales para determinar si se puede llevar a cabo la sesión de forma segura y sin generar consecuencias negativas.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Brindar información a las adolescentes sobre la salud sexual.
- ▶ Dar la oportunidad a las mentoras/facilitadores de identificar ideas erradas sobre la reproducción y el embarazo en el grupo y de brindar apoyo a las chicas que puedan necesitarlo.

Habilidades: Conocimiento del cuerpo, participación, análisis de riesgos y seguridad

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Nuestros cuerpos", "Nuestro ciclo menstrual".

Materiales: Instrucciones para la actividad "Ponte de pie o siéntate - Mitos sobre la salud sexual reproductiva" disponibles en las *Herramientas integradas de M&E*.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara está muy emocionada. Su tía/persona de confianza acaba de contarle que está embarazada. El esposo de su tía también está muy contento con la noticia. Ambos estaban muy enfocados en trabajar para recibir a su bebé. Sara sabe algunas cosas sobre el embarazo, los bebés y los órganos involucrados en ese proceso, pero no sabe realmente cómo se hacen los bebés. No está segura de preguntarle a su tía sobre este tema. Pero, entonces, ¿con quién podría hablar?

Si Sara les preguntara a ustedes, ¿qué le dirían?

3

Exploremos Salud sexual



Decir:

- Como ya hemos comentado anteriormente, el embarazo ocurre cuando el óvulo de una mujer y el espermatozoide de un hombre se unen dentro del cuerpo de la mujer.
- Esto ocurre cuando el hombre introduce su órgano reproductor, el pene, en la vagina de la mujer, y esto es a lo que llamamos "sexo".
- El sexo es una experiencia que comparten dos personas que se quieren mucho (p. ej., una esposa y esposo).



Nota: Esta información se puede compartir con chicas adolescentes de todas las edades siempre que sea adecuado y seguro para el contexto cultural. En el caso de las adolescentes de más edad, se puede compartir esta información:

- Cuando el pene de un hombre entra en la vagina de una mujer, "eyacula"; es decir, expulsa un líquido blanco que se llama semen. El semen contiene millones de organismos diminutos llamados "espermatozoides". Los espermatozoides suben por el cuello uterino nadando y, si encuentran un óvulo cerca, se introducen en él y comienza el proceso de creación de un bebé. Si es adecuado, muéstreles las ilustraciones de los espermatozoides y los óvulos.



Nota: Observe sus reacciones. Es posible que algunas de las chicas ya hayan tenido experiencias sexuales a una edad temprana y que ahora estén relacionando esas experiencias con la teoría. No se apresure. Escúchelas y preste atención a cómo reaccionan físicamente.



Decir:

- Nadie debe obligar a otra persona a tener relaciones sexuales. El sexo es un acto de amor que dos personas adultas que acuerdan y disfrutan. Más adelante hablaremos de lo que significa que alguien obligue a otra persona a tener relaciones sexuales y sobre cómo recibir ayuda en esa situación.
- En la sesión en la que hablamos sobre la pubertad, aprendimos que las chicas pueden quedar embarazadas cuando empiezan a tener el periodo. Por eso es muy importante saber cómo evitar quedar embarazadas hasta que llegue el momento adecuado y tengamos la edad para asumir esa responsabilidad.
- Hay dos formas de evitar quedar en embarazo. Vamos a enfocarnos en dos:

1. *No tener relaciones sexuales:* La única forma 100% garantizada y segura de no quedar en embarazo es no tener relaciones sexuales. Las chicas y chicos deben esperar para tener relaciones sexuales cuando sean mayores, pero si lo hacen es importante que sepan cómo evitar los embarazos hasta que sea el momento adecuado para recibir un bebé y convertirse en padres, ya que esto implica una gran responsabilidad.
2. *Relaciones sexuales seguras y saludables:* Los métodos anticonceptivos sirven para impedir que el óvulo y el espermatozoide se encuentren al tener relaciones sexuales y que haya un embarazo. Hay muchos tipos de anticonceptivos: por ejemplo, el preservativo (condón). Los preservativos son forros de caucho (use un ejemplo adecuado a nivel local). Antes de introducir el pene en la vagina de la mujer, el hombre se pone el preservativo (sobre el pene) para impedir que, al eyacular, sus espermatozoides entren en la mujer y se encuentre con un óvulo. Hay también otros tipos de anticonceptivos disponibles para las adolescentes, pero es importante que primero hablen con una/un profesional de la salud para conocer las opciones disponibles.

3

Exploremos (continuación)

Salud sexual

 **Nota:** Preste atención nuevamente a las reacciones del grupo a la información. Tómese su tiempo para transmitir los conceptos y, si es necesario, lleve a cabo la sesión en dos reuniones de grupo. Por otro lado, tenga en cuenta que es posible que algunas adolescentes ya hayan sido presionadas para tener relaciones sexuales si están casadas o viven en un hogar en el que se abusa sexualmente de ellas. Consulte la Parte 1 para obtener más información sobre cómo presentar estos conceptos clave sin hacerlas sentir avergonzadas, estresadas o revivir el trauma.

4

Actividad I

Ponte de pie o siéntate - Mitos sobre la salud sexual reproductiva

M

- o Invite a las adolescentes a formar un círculo o a ponerse de pie. Indíqueles que, cuando escuchen una afirmación que sea verdadera, se "levanten" y cuando escuchen una afirmación falsa "se sienten".

 **Explicar:** Pónganse de pie o siéntense si la afirmación es verdadera o falsa:

- Si una chica tiene el periodo, no puede quedar embarazada.
- La primera vez que una chica tiene relaciones sexuales no puede quedar en embarazo.
- Nunca se debe obligar a una chica a tener sexo si no quiere.
- La única forma 100% segura de no quedar embarazada es no tener relaciones sexuales.
- El sexo es cuando dos personas se besan.
- Es imposible quedar embarazada si usas condón o preservativo.
- Si tengo alguna pregunta relacionada con el sexo o alguien me hace sentir insegura o incómoda, puedo acudir a mi persona de confianza o a mi mentora.

Añada a la lista cualquier otro mito o idea errada a nivel local.

 **Nota:** Deje que las chicas respondan libremente. Tome nota de los casos en los que defiendan afirmaciones que no son necesariamente ciertas o basadas en mitos o ideas erradas. Invite al grupo a reflexionar sobre las afirmaciones. Promueva el diálogo e invítelas a cuestionarse mutuamente de forma respetuosa. Al finalizar, aclare cualquier confusión o desinformación.

4

Actividad 2

Infecciones de transmisión sexual - Señales que podemos ver y sentir

o Vamos a hablar de las infecciones que se transmiten de una persona a otra. Es importante saber sobre estas infecciones, ya que pueden tener efectos en nuestra salud y la de los demás.

Preguntar: ¿Alguna vez han escuchado hablar de alguna infección que se transmita de una persona a otra?

Preguntar: ¿Tienen idea de cómo se transmiten las infecciones de una persona a otra?

Explicar: Estos son algunos ejemplos de enfermedades o infecciones que se "pegan" con facilidad:

- Resfriado común: El virus del resfriado se propaga a través del aire cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz cerca de ti.
- Intoxicación alimentaria: Ocurre cuando una persona con manipula alimentos sin haberse lavado las manos previamente.
- Sarampión/varicela: Son enfermedades que se contagian al entrar en contacto con las ampollas de una persona infectada. También se propagan a través del aire cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz cerca de ti.
- Verrugas: Se pueden contraer al entrar en contacto con alguien que tiene una verruga, como por ejemplo al dar la mano o al usar mucho tiempo la misma ropa o toalla de una persona que tiene verrugas.

Decir: Estos son algunos de los virus o infecciones más comunes que la gente puede contraer. Sin embargo, es importante saber que hay otros tipos de infecciones asociadas a las "relaciones íntimas" que se pueden contraer al entrar en contacto íntimo con una persona o al estar expuestos a la sangre de una persona infectada.

Preguntar: ¿Han oído hablar de este tipo de virus o infecciones? (Por ejemplo, sífilis, herpes, gonorrea, clamidia, hepatitis B, hepatitis C, VIH/SIDA).

Cosas que podemos ver y/o sentir	
Ver	Sentirse
Una llaga en el pene, la vulva o el orificio vaginal	Picor en el interior de la vagina o en el vello púbico
Pus que sale del pene o punta del pene enrojecida	Dolor o ardor al orinar, ganas de orinar con mucha frecuencia
Flujo vaginal abundante y de mal olor en la ropa interior de una chica	Dolor de vientre y fiebre
Pequeños bultitos de piel en forma de coliflor en los genitales o cerca de ellos	Dolor al tener relaciones íntimas
Ver insectos marrones en movimiento y pequeños huevos blancos en el vello púbico	

4

Actividad 2 (continuación)

Infecciones de transmisión sexual - Señales que podemos ver y sentir



Decir: Como ya sabemos, no siempre una persona con una infección ve o siente algo distinto en su cuerpo. Sin embargo, en muchos casos sí suele haber señales.



Preguntar: ¿Cuáles son algunas de las señales que podemos ver o sentir y que nos pueden indicar que debemos ir al médico?



Preguntar: ¿Qué podemos hacer para reducir el riesgo de transmitir estas infecciones a otras personas?

- El mejor tratamiento es la prevención. Si has tenido relaciones sexuales sin protección, hazte una prueba y acude al médico lo antes posible. Recibir tratamiento a tiempo ayuda a prevenir complicaciones de salud y reduce la probabilidad de transmitir una infección o virus a otras personas.
- Vacúnate contra el VPH y la hepatitis B si estas vacunas están disponibles en tu centro de salud más cercano.
- No tener relaciones íntimas o utilizar un preservativo si vas a hacerlo. (Explíqueles que el preservativo no protege contra todas las ITS, pero después de la abstinencia sexual, es el método más efectivo).
- No compartas agujas con otras personas si te perforas las orejas.
- Cuando te vayan a poner alguna inyección, asegúrate de que la aguja sea nueva y esté limpia.
- No compartas máquinas de afeitar con otras personas.
- Si entras en contacto con la sangre de otra persona, no la toques directamente. Utiliza guantes o plástico para limpiar o tratar una herida o un corte.



Preguntar:

- ¿Cuándo hay que acudir a un centro de salud para recibir tratamiento por una ITS?
Si tenemos la sospecha de que hemos contraído una ITS, si nuestra pareja nos dice que tiene una ITS o cuando tenemos la sospecha de que la persona con quien tuvimos relaciones íntimas podría tener una ITS (por eso es importante conocer los síntomas y señales de las que hemos hablado).
- ¿Adónde debe ir una persona si sospecha que tiene una ITS? (No olvide buscar información sobre los servicios disponibles más cercanos y ofrézcales esta información).



Explicar: Si una persona cree que tiene una ITS, lo primero que debe hacer es ir a un centro de salud u hospital para recibir tratamiento adecuado. No es posible tratar o curar las ITS en casa. También es muy importante seguir todas las recomendaciones del profesional de la salud (p. ej., tomar todos los medicamentos que nos receten). Si nos contagió nuestra pareja, debemos insistirle en acudir al médico también y recibir tratamiento para que no vuelva a contagiarnos. Si lo desean, pueden hablar con el personal del espacio seguro para recibir más información.



Preguntar: ¿Qué pasa si no se trata una ITS? (Puede haber un aborto espontáneo durante el embarazo, infertilidad, o se puede transmitir la ITS al bebé durante el embarazo).

4 Actividad 3

VIH/SIDA



Preguntar: ¿Han oído hablar sobre el VIH? ¿Qué cosas?



Explicar: El VIH es un virus que afecta a los seres humanos y que hace que nuestro sistema inmunitario (que es el mecanismo que tiene nuestro cuerpo para mantenernos sanos y fuertes) no funcione correctamente. Si el sistema inmunitario de una persona está dañado, corre más riesgo de contraer infecciones y enfermedades. Sin embargo, si el VIH se detecta a tiempo, hay tratamientos que pueden hacer que la persona lleve una vida feliz y sana. Sin embargo, este tratamiento es muy costoso y no se consigue fácilmente en todas partes. Por eso es importante prevenir el VIH y hacernos la prueba lo antes posible si sospechamos que tenemos el VIH.



Preguntar: ¿Saben qué es el sida? ¿Qué han escuchado sobre él?



Explicar: El sida se transmite de una persona a otra. No surge por sí solo. Se contagia por contacto con la sangre, los fluidos sexuales o la leche materna de una persona infectada. El sida es una enfermedad en la que el VIH destruye el sistema inmunitario. Dado que no hay cura para el sida, es importante que si alguien sospecha que lo tiene, se haga las pruebas lo antes posible para poder controlar el virus del VIH antes de que se convierta en sida.

- o Dele una hoja de papel a cada chica y pídale que escriban "verdadero" o el símbolo ✓ en un lado y del otro lado "falso" o una X. Explíqueles que leerá una serie de afirmaciones y que, dependiendo de lo que crean, ellas deberán mostrar el lado ✓ si creen que es correcta o el lado con la X si creen que es falsa.

Una persona puede contraer el VIH al tener relaciones íntimas.	Verdadero
Una persona puede contraer el VIH si comparte la misma taza o toalla que una persona infectada	Falso
Una persona puede contraer el VIH si comparte una aguja con alguien que tiene el VIH (p. ej., una aguja para perforar orejas).	Verdadero
Una persona puede contraer el VIH si está en la misma habitación que una persona infectada.	Falso
Una persona puede contraer el VIH si comparte una jeringa con una persona infectada (por ejemplo, una jeringa para una inyección).	Verdadero
Una persona puede contraer el VIH si abraza a una persona infectada.	Falso
Una persona puede contraer el VIH si le da la mano a una persona infectada.	Falso
Una madre puede transmitir el VIH a su bebé a través del parto si está infectada.	Verdadero
Una persona puede contraer el VIH si utiliza la misma cuchilla de afeitar que una persona infectada.	Verdadero
Una persona puede contraer el VIH al tocar a una persona infectada.	Falso
Una madre infectada puede transmitir el VIH a su bebé a través de la leche materna.	Verdadero

4

Actividad 3 (continuación)

VIH/SIDA

Cuando haya terminado la actividad,



Explicar: El VIH no es igual a otras enfermedades, ya que no se puede contraer por estar en la misma habitación o por abrazar o tocar a una persona infectada (no es como las verrugas, por ejemplo). Tampoco podemos contagiarnos si una persona infectada tose o estornuda sobre nosotros o si bebemos de su taza (tampoco es como el resfriado común).

Si una chica quiere prevenir contagiarse, lo mejor es no tener relaciones íntimas/sexuales. Si tiene relaciones íntimas, lo mejor es que use condón y tenga mucho cuidado. Por su parte, las parejas casadas pueden optar por no utilizar preservativos, usar otros métodos o incluso intentar tener un hijo si lo desean.

Si una chica sospecha haber estado expuesta recientemente al VIH por tener relaciones sexuales o compartir agujas con alguien infectado, debe acudir inmediatamente al médico para que le recete los medicamentos necesarios para ayudarla a prevenir la infección. Estos medicamentos son más efectivos si se toman en un plazo de 72 horas a partir del momento de posible contagio.

4

Actividad 4

Flujo vaginal



Decir: Hemos aprendido muchas cosas sobre las ITS. Ahora también vamos a hablar del flujo vaginal, porque aunque es muy normal tenerlo y es importante saber identificar cuándo se debe a las ITS específicamente y cuándo no. Es decir, que ciertos tipos de flujo pueden ser una señal de que tenemos de una infección, por lo cual es fundamental saber cuáles son.



Decir: Todas las adolescentes pueden tener flujo vaginal de color claro, blanco o blanquecino. Este tipo de flujo es normal: ayuda a prevenir y a combatir las infecciones en la vagina. El flujo hace parte de las funciones de la vagina para mantenerse saludable, y es la forma que nuestro cuerpo tiene de limpiar y proteger la vagina. También es normal que el flujo aumente con el ejercicio, la ovulación, el estrés emocional y otros factores.

Tipos de flujo

De color blanco

Tener poco de flujo de color blanco, especialmente al principio o al final del ciclo menstrual, es normal. Sin embargo, si también pica y tiene una consistencia espesa, como de requesón, es importante acudir al médico.

Claro y líquido

Tener un flujo claro y líquido es perfectamente normal y puede ocurrir en cualquier momento del mes. Cabe resaltar que puede ser particularmente abundante, en especial, después de hacer ejercicio.

Transparente y gelatinoso

Cuando el flujo es claro y gelatinoso, en vez de líquido, indica que la persona está ovulando. Este tipo de flujo es normal.

De color marrón o sangriento

El flujo de color marrón o sangriento suele ser normal, especialmente cuando ocurre durante o justo después del ciclo menstrual. Al final del periodo, el flujo puede ser de color marrón en vez de rojo. También es normal que algunas mujeres y chicas tengan algo de flujo con sangre entre ciclos/periodos. Esto se conoce como "manchado".

De color amarillento o verdoso

Tener flujo de color amarillento o verdoso y, en particular, espeso, denso o acompañado de mal olor, no es bueno. Este tipo de flujo puede ser señal de que tenemos una infección, por lo que es recomendable ir al médico.

4 Actividad 4 (continuación)

Flujo vaginal



Preguntar: ¿Qué debe hacer una chica si su flujo no es normal?



Decir: ¡Recordemos que nuestra salud sexual hace parte de la salud en general! Y, como ya hemos dicho antes, para estar sanas y protegidas, es importante cuidar tanto de nuestra salud física y emocional como de nuestra salud sexual y reproductiva.



Decir: Si tienen alguna pregunta relacionada con esta sesión, pueden venir a verme al final de la sesión o en cualquier momento. Si lo prefieren, también pueden hablar con un adulto de confianza o ir al médico.

5 Cierre

¿Podrían decirme qué son las infecciones de transmisión sexual y darme dos ejemplos de ITS? Si una chica tiene síntomas, ¿adónde puede ir?

6 Poner en práctica

Pensar en otras preguntas que tengan relacionadas con las ITS. Hablar con sus personas de confianza y preguntarles si han oído hablar de las ITS y qué pueden hacer las mujeres y las adolescentes para apoyarse mutuamente y estar sanas y protegidas. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias.

Actividad opcional

Mitos e ideas erradas sobre el VIH y el sida

- o Ubique dos carteles a ambos lados del espacio seguro: uno de ellos con un pulgar hacia arriba y el otro un pulgar hacia abajo. Según el contexto y cultura locales, opte por otros símbolos que indiquen "sí" o "no" y sean más adecuados. Invite a las adolescentes a ubicarse en el centro del salón.



Explicar:

- Voy a leer algunas afirmaciones sobre el VIH/SIDA.
- Después de que yo lea cada afirmación, ustedes deberán ubicarse rápidamente al lado de la pared con el pulgar hacia arriba si creen que la afirmación es verdadera o al lado de la pared con el pulgar hacia abajo si es falsa.
- Si no saben la respuesta o no están seguras, no pasa nada. Pueden quedarse quietas en el centro si no están seguras. El objetivo de este juego es aprender más sobre el VIH/SIDA.

Lea las afirmaciones:

- El VIH/SIDA es una enfermedad que debilita el cuerpo y que hace que las personas se enfermen con el tiempo y que, finalmente, causa la muerte. **[Verdadero]**
- Todo el mundo muere de sida. Por eso es importante saber si lo tienes. **[Falso]**
- Hay medicamentos que ayudan a controlar la enfermedad del sida y a que las personas que lo tienen puedan vivir más tiempo. **[Verdadero]**
- El sida es una enfermedad que ataca únicamente a personas malas como, por ejemplo, las mujeres que tienen muchas parejas sexuales o que venden su cuerpo. **[Falso]**
- Las mujeres y las chicas están en mayor riesgo de contraer el virus del VIH que los hombres y los chicos. **[Verdadero]**
- Hay curanderos de la comunidad que han curado a personas con sida, por lo que ya no tienen la enfermedad. **[Falso]**
- Se puede detectar si alguien tiene el VIH con tan solo mirarlo. **[Falso]**
- El VIH se puede contraer durante las relaciones sexuales. **[Verdadero]**
- Podemos contraer el VIH si comemos en el mismo plato o bebemos del mismo vaso que una persona con VIH. **[Falso]**
- El VIH se puede prevenir usando preservativo/condón. **[Verdadero]**

Invite a las chicas a reflexionar sobre sus respuestas. Promueva un diálogo respetuoso y oriéntelas durante el debate para que puedan llegar a conclusiones verdaderas, en especial si están en desacuerdo. Aclare cualquier duda, mito o postura errada antes de finalizar la actividad.



Nota: Preste atención a las adolescentes e identifique si alguna ha reaccionado de forma particular por la actividad. Recuérdeles la confidencialidad y motívelas a participar adecuadamente. Hable con ellas en privado si identifica que es necesario.



SALUD E HIGIENE

Anticonceptivos



- ✱ **Nota:** Esta sesión se debe realizar con todas las chicas si resulta conveniente. Las chicas más jóvenes y solteras están en mayor riesgo de embarazos no deseados. No obstante, es necesario tener en cuenta el contexto para determinar si esta sesión podría aumentar el riesgo u ocasionar consecuencias no deseadas.
- ✱ **Nota:** Las mentoras podrán brindar información más detallada sobre los distintos métodos anticonceptivos apoyándose en los recursos de las páginas 164 a 168 si se sienten lo suficientemente cómodas para hacerlo y si las chicas lo han solicitado.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Brindar a las adolescentes información sobre los métodos anticonceptivos y sobre la importancia de esperar entre embarazos.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras más oportunidades de empoderar a las adolescentes sobre su salud sexual y reproductiva.

Habilidades: Criterio para tomar decisiones, conocimientos básicos sobre los anticonceptivos.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Nuestros cuerpos".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces, remisión a servicios de salud.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

La tía de Sara, que está embarazada, ya tiene cuatro hijos, y le dijo a la madre de Sara que, después de tener a su quinto hijo, buscaría la forma de hacer algo para no volver a quedar embarazada, ya que cree que cinco hijos ya son suficientes.

¿Qué puede hacer la tía de Sara para evitar tener más hijos?

3 Exploremos

Métodos anticonceptivos

 **Decir:** Aunque las personas estén casadas no necesariamente significa que estén preparadas para tener hijos.

- Aunque tener un bebé puede ser una experiencia maravillosa que cambia la vida, si la madre es menor de 19 años puede ser peligroso tanto para ella como para el bebé. La razón es que el cuerpo de una chica adolescente no está lo suficientemente desarrollado como para tener un hijo, lo que puede dar lugar a complicaciones durante el embarazo o el parto.
- Otras razones por las que puede ser conveniente esperar para tener hijos son, por ejemplo, tener tiempo para estudiar o para prepararse y contar con lo necesario para cuidar de un bebé. También puede ser conveniente evitar un embarazo si una familia ya tiene muchos hijos y no puede hacerse cargo de otro bebé por los gastos que esto representa.
- Toda persona tiene derecho a decidir cuántos hijos quiere tener, cuándo tenerlos y qué método anticonceptivo utilizar.
- La abstinencia, que significa no tener relaciones íntimas, es la única forma 100% segura de prevenir los embarazos no deseados. Sin embargo, muchas personas que están en relaciones o tienen una pareja desean tener relaciones íntimas sin quedar en embarazo. Por lo tanto, hay alternativas disponibles para que esas personas puedan evitar un embarazo.
- Las mujeres también puede optar por utilizar otros métodos de planificación familiar por otras razones (p. ej., para regular su ciclo menstrual) aunque no tengan una relación íntima.

 **Nota:** Si las chicas tienen más preguntas sobre los anticonceptivos, consulte los recursos disponibles en las págs. 164 a 168.

4 Actividad I

Planificación familiar

 **Decir:** Ahora vamos a analizar varios casos y vamos a decidir si estas parejas deberían utilizar o no métodos de planificación familiar.

- o Divida a las adolescentes en grupos y asígnele un caso a cada grupo. Pídale que analicen la situación y respondan a las siguientes preguntas:
 - ¿Debería esta pareja tener un bebé?
 - ¿Cuál es el momento adecuado para que tengan bebés?

Contextualizar

Caso 1: Miguel y Beatriz tienen una relación desde hace dos meses. Beatriz tiene 17 años, y Miguel, 27. Miguel quiere tener hijos. ¿Deberían tener hijos o deberían utilizar un método anticonceptivo? (Si una chica queda embarazada a los 17 años, puede ser muy peligroso para ella y el bebé, ya que su cuerpo aún no se ha desarrollado por completo para ser mamá).

Caso 2: Samuel y Claudia llevan siete años casados y tienen cuatro hijos. Samuel se quedó sin trabajo hace poco, por lo que no está aportando ingresos a la familia. ¿Deberían tener hijos o deberían utilizar un método anticonceptivo? (Si Claudia quedara embarazada ahora, esto causaría mucho estrés a la familia, ya que tendrían muchas dificultades para mantener al bebé y a sus hijos con tan pocos ingresos económicos).

Caso 3: Fabiana y Alberto viven en una casa pequeña con muchas personas. Ambos quieren mudarse a un lugar donde no viva tanta gente, ya que les gustaría poder formar una familia, pero aún no saben cuándo podrán hacerlo. (Si tuvieran un bebé ahora, esto podría estresarlos y ser una carga adicional en su vida).

4 Actividad 1 (continuación)

Planificación familiar

Caso 4: Luis (27) y Natalia (15) se casaron hace seis meses. Natalia está estudiando y quiere terminar su bachillerato. No tienen hijos aún, aunque planean tener una familia en el futuro. ¿Deberían tener hijos ahora o deberían utilizar un método anticonceptivo? (Natalia debería terminar su bachillerato, continuar con su educación y esperar hasta que su cuerpo se haya desarrollado por completo antes de considerar un embarazo).

Preguntar:

- ¿Cuáles son algunos de los obstáculos que alguien puede encontrar al intentar planificar?
- ¿Dónde puede acudir una persona casada que quiera planificar para obtener más información? (Al espacio seguro, a un centro de salud, etc.).

4 Actividad 2

Anticonceptivos

 **Preguntar:** ¿Conocen algún método anticonceptivo? ¿Qué han escuchado sobre ellos?

 **Decir:** Las persona que desean tener relaciones sexuales pero no quieren un embarazo puede recurrir a los anticonceptivos. Si queremos evitar un embarazo usar un anticonceptivo siempre será mejor que no usarlo.

- Si conocen a alguna chica que necesite este tipo de información, invitenla a hablar con el personal del espacio seguro.

 **Nota:** Intente que la presentación sea lo más didáctica e interactiva posible, preguntándoles qué saben ya al respecto y animándolas a hacer preguntas.

 **Decir:**

- La mayoría de los métodos anticonceptivos son para las mujeres y adolescentes; sólo algunos métodos son exclusivamente para los hombres/chicos adolescentes.
- Hay muchos métodos para elegir, y todos son seguros y eficaces para las adolescentes.
- Usar anticonceptivos brinda a las personas la oportunidad de disfrutar de su intimidad sin tener que preocuparse por un embarazo no deseado. Los preservativos masculinos y femeninos son una alternativa para disfrutar de las relaciones sexuales protegiéndonos de las ITS.
- Ningún método anticonceptivo es perfecto y cada uno tiene sus propias características. La eficacia para prevenir el embarazo dependerá del método. Algunos pueden tener efectos secundarios y otros requieren que acudamos a un centro de salud.

4 Actividad 2 (continuación)

Anticonceptivos

- Hay métodos muy discretos como los inyectables o los DIU (dispositivos intrauterinos) que pueden usarse sin llamar la atención y que requieren menos visitas al centro de salud.
- Únicamente los condones y los preservativos femeninos ofrecen protección contra las ITS y el VIH. Muchas parejas utilizan preservativos además de algún método anticonceptivo para obtener mayor protección.
- Generalmente, las mujeres y adolescentes suelen probar distintos métodos para decidir cuál les funciona mejor. Los profesionales de salud nos pueden ofrecer más información sobre las ventajas, los inconvenientes, la eficacia y los efectos secundarios de distintos métodos anticonceptivos.

Háblele a las adolescentes sobre los servicios de salud más cercanos a los que pueden acudir si desean obtener más información sobre los métodos anticonceptivos.

4 Actividad 3

Señales de embarazo

 **Preguntar:** ¿Cómo puede saber una chica si está embarazada?

 **Decir:** Una de las principales señales más tempranas del embarazo es la ausencia de la "regla" o menstruación, que suele ir acompañada de algunos de los siguientes síntomas:

- Náuseas con o sin vómitos
- Aumento de la necesidad de orinar
- Cansancio
- Antojos o rechazo a ciertos alimentos
- Sensibilidad o aumento de tamaño de los senos

 **Preguntar:** ¿Qué puede hacer una chica si sospecha que está embarazada?

 **Decir:** Puede contárselo a alguien de confianza. También puede hablar con alguien del espacio seguro, con una asistente social o con un profesional de la salud, quienes podrán ofrecerle alternativas y remitirla a los servicios que necesite.

 **Preguntar:** ¿Por qué es importante tener esta información?

 **Decir:** No olvidemos que la salud sexual es otro componente más de nuestra salud y es muy importante tenerla en cuenta.

5 Cierre

¿Podrían decirme dos formas de evitar el embarazo?

6 Poner en práctica

Hablar con su persona de confianza sobre lo que ha aprendimos hoy si se sienten cómodas haciéndolo. Pregúntenle a esa persona si les puede ayudar cuando tengan alguna duda sobre los cambios en su cuerpo o sobre las relaciones sexuales, o sobre todo si alguien las está presionando para tener sexo o si se sienten en peligro. Por último, como ya sabemos, todas ustedes pueden acudir a sus mentoras para recibir más información o ayuda. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.



* **Nota:** Esta sesión se debe realizar con todas las chicas si resulta conveniente. No obstante, es necesario tener en cuenta el contexto para determinar si la sesión podría aumentar el riesgo u ocasionar consecuencias no deseadas.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Orientar a las adolescentes sobre los preservativos y enseñarles a identificar las dificultades en el uso del preservativo y cómo abordarlas, de forma que aprendan a utilizarlos correctamente.

Habilidades: Pensamiento crítico, conocimiento de los preservativos

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Nuestros cuerpos".

Materiales: Caja de arte, materiales para explicar el uso de los preservativos.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara va al centro de salud con su tía. Estando ahí, un profesional de la salud le da a su tía unos preservativos. Es la primera vez que Sara ve un preservativo, por lo que le da curiosidad saber para qué sirve.

¿Qué sabemos sobre los condones o preservativos?

(Nos protegen contra las ITS, el VIH y los embarazos no deseados; los usan los hombres).

* Consejo de Población: *It's All One Curriculum & Advocates for Youth-Rights, Respect, Responsibility Sexuality Education Curriculum*
<http://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->

3

Exploremos Uso del preservativo



Preguntar:

- ¿Qué es un condón o preservativo?
(Los preservativos son pequeños forros de caucho que se utilizan para cubrir el pene durante las relaciones sexuales, cuya función es almacenar el semen. Los condones o preservativos impiden que los espermatozoides entren en la vagina, evitando que se encuentren con un óvulo y puedan ocasionar un embarazo).
- ¿Quién puede usar preservativos? Los preservativos, ¿son solo para hombres o hay también para mujeres? *(También hay preservativos para mujeres. Proporcione información básica al grupo sobre este tipo de anticonceptivo).*
- ¿Por qué es importante aprender sobre los preservativos? *(En el mundo mueren muchas personas a causa del sida o debido a complicaciones por abortos inseguros; situaciones que se pueden evitar con la ayuda de los preservativos. Los preservativos protegen contra el embarazo, el VIH y otras infecciones).*
- ¿Conocer los preservativos significa que la gente siempre los usará? *(No. No siempre, ya que puede que no sepan cómo usarlos correctamente, o bien, no sepan dónde conseguirlos, no estén informados sobre el riesgo de embarazo o de contraer una ITS. Asimismo, puede que muchas chicas no se sientan cómodas pidiéndole a sus parejas que usen condón, como consecuencia de la desigualdad de poder entre chicas y chicos).*

4

Actividad I

¿Cómo usar los preservativos? Casos de uso



Explicar: Dígale a las chicas que leerá en voz alta los casos de algunas parejas que no utilizaron correctamente los preservativos y que tendrán que pensar en qué cosas podrían haber ayudado a la persona o a la pareja a evitar estar en esa situación.

- o Ubique carteles con los números 1, 2 y 3 en las paredes. Explíqueles que para todos los casos hay tres posibles soluciones y que ellas deberán ubicarse del lado de la pared con el número correspondiente a la solución correcta para cada caso.



Explicar:

- Número 1 / Solución 1 = Haber recibido información sobre cómo usar el preservativo correctamente.
 - Número 2 / Solución 2 = Que hubiera mayor igualdad y poder entre la chica y el chico.
 - Número 3 / Solución 3 = Haber recibido información correcta sobre el VIH / y los embarazos.
- o Lea los siguientes casos y pídale a las adolescentes que decidan cuál es la solución correcta para cada caso. Deberán ponerse de pie y ubicarse del lado del número que corresponda. Cuando lo hayan hecho, indíqueles la respuesta correcta.

Caso A: Una pareja de jóvenes utiliza el preservativo al tener relaciones sexuales. Después de eyacular, el chico se queda quieto dentro de la chica por cinco minutos. Durante este tiempo, su pene se ablanda y se hace más pequeño. Cuando el chico mueve un poco, se asusta al darse cuenta de que un poco de su semen se ha salido del condón y gotea de la vagina de la chica. **(Solución 1)**

4

Actividad I (continuación)

¿Cómo usar los preservativos? Casos de uso

Caso B: Una pareja decide tener relaciones sexuales. El chico le pregunta a la chica si deben usar protección. La chica dice que acaba de tener el periodo hace poco, así que no podría quedar embarazada si tienen relaciones íntimas. **(Solución 3)**

Caso C: Una chica de 17 años tiene relaciones sexuales con un hombre de 25 años que le hace regalos y a veces le da dinero para ayudarla con sus gastos. Algunas veces utiliza preservativo, pero esta vez no tiene ninguno. Ella cree que deberían tener sexo en otra ocasión, pero él le dice que no hay problema si no tienen condón. Como él le dio dinero esta semana, ella siente que no debería negarse a tener sexo con él. Finalmente, tienen relaciones sexuales sin preservativo. **(Solución 2)**

Caso D: Una pareja decide tener relaciones sexuales. Hablan sobre la posibilidad de usar preservativos para protegerse del VIH, pero dicen que como no tienen sida no es necesario. Así que deciden tener relaciones sexuales sin usar preservativo. **(Solución 3)**



Preguntar:

- ¿Quién es responsable de usar el preservativo de forma correcta? (Las dos personas que deciden tener relaciones sexuales son responsables).
- ¿Por qué es necesario que las adolescentes y las mujeres tengan acceso al preservativo femenino? (Para que puedan protegerse, en especial, si sus parejas no utilizan o no tienen condones).
- ¿Qué pueden hacer las parejas para estar preparadas para usar preservativos cuando los necesiten? (Ver sugerencias más abajo.)



Decir: Una de las razones por las que la gente no utiliza el preservativo es porque no saben cómo usarlo. Por eso, hoy vamos a aprender cómo se usa un preservativo o condón de forma correcta.

- Tener la edad para aprender a usar un preservativo NO significa que estés preparada para tener relaciones sexuales. Sin embargo, es muy importante saber usarlos ANTES de que llegue el momento en que lo necesites y no después, cuando ya hayas tenido relaciones sexuales y sea demasiado tarde.
- Es bueno estar preparados antes de utilizar el preservativo, es decir, antes de tener relaciones íntimas.
- Hay algunas medidas que puedes tomar cuando estés en una situación íntima, justo antes de tener relaciones sexuales
- Es importante saber cómo utilizar el preservativo durante las relaciones sexuales y qué hacer con él después de usarlo.
- Profundizaremos en esto en la próxima actividad.

4

Actividad 2

Estar preparados para usar el preservativo

- o Divida a las chicas en grupos pequeños. Explíqueles que usted leerá algunos enunciados. Indíqueles que deberán pensar en las cosas que hay que hacer para saber usar los preservativos de forma adecuada.
- o Pídale que piensen en lo que hay que hacer y considerar antes de que llegue el momento de necesitar un preservativo. Déjelas conversar unos minutos y luego pídale que compartan sus respuestas con el resto del grupo. Tenga en cuenta cualquier cosa que sea importante explicar/aclarar y que hayan pasado por alto. Luego, pase a la siguiente fase.
- o Ahora, pídale que piensen en lo que hay que hacer justo antes de tener relaciones sexuales para poder usar correctamente los preservativos. Déjelas conversar unos minutos y luego pídale que compartan sus respuestas con el resto del grupo. Tenga en cuenta cualquier cosa que sea importante explicar/aclarar y que hayan pasado por alto. Ahora, pase a la siguiente fase.
- o Pídale que piensen en lo que hay que hacer durante las relaciones sexuales para usar correctamente los preservativos. Déjelas conversar unos minutos y luego pídale que compartan sus respuestas con el resto del grupo. Tenga en cuenta cualquier cosa que sea importante explicar/aclarar y que hayan pasado por alto. Ahora, pase a la siguiente fase.
- o Pídale que piensen en los pasos que hay que dar inmediatamente después de tener relaciones sexuales para hacer un uso correcto del preservativo. Déjelas conversar unos minutos y luego pídale que compartan sus respuestas con el resto del grupo.
- o Tenga en cuenta cualquier cosa que sea importante explicar/aclarar y que hayan pasado por alto. Y, ahora, pase a la siguiente fase.

Cosas que hay que hacer y considerar antes de necesitar usar preservativos:

- Hablar con tu pareja sobre el sexo seguro.
- Comprar preservativos (y lubricante, si lo deseas) o acudir a una clínica o centro comunitario para que puedan proporcionártelos de forma gratuita.
- Guardar los preservativos en un lugar seco y fresco (nunca en la billetera).
- Revisar la fecha de caducidad del preservativo para asegurarse de que no está vencido.

Cosas que hay que hacer justo antes de tener relaciones sexuales:

- Dedicar tiempo a las caricias y juegos preliminares, ya que ayudan a lubricar la vagina. Por ejemplo, besarse, tocarse, abrazarse y otras formas de afecto físico y diversión que hacen que las personas quieran tener relaciones sexuales.
- Abrir el preservativo teniendo cuidado de no romperlo (¡no usar los dientes!).
- Cuando el pene esté erecto (duro), apretar la punta del preservativo y ubicarla sobre la cabeza del pene.
- Sujetar la punta del preservativo y desenrollarlo hasta la base hasta cubrir el pene por completo.

4

Actividad 2 (continuación)

Estar preparados para usar el preservativo



Nota: Aproveche esta oportunidad para mostrarles cómo usar un preservativo.

- Si la vagina está seca es bueno continuar con los juegos y caricias, o mojar el preservativo con saliva por fuera. No se deben usar nunca productos a base de aceite para lubricar el preservativo (p. ej., Vaselina®), ya que puede dañarlo y hacer que se rompa.

Cosas que hay que hacer durante las relaciones sexuales:

- Si el preservativo se rompe, el hombre debe sacar su pene de la vagina inmediatamente.

Cosas que hay que hacer inmediatamente después de las relaciones sexuales:

- Después de eyacular y mientras el pene está todavía erecto, el hombre debe sacar suavemente su pene de la vagina mientras sujeta el preservativo desde la base del pene.
- Luego, hay que retirar el preservativo con cuidado, sin derramar el semen, sujetándolo correctamente.
- Hacer un nudo en el preservativo, enrollarlo en papel higiénico y botarlo en la basura.

5

Cierre

¿Podrían decirme dos razones por las que es importante saber sobre los preservativos?

6

Poner en práctica

Pensar si tienen alguna pregunta relacionada con el uso del preservativo. En la próxima sesión, podremos resolver las dudas o preguntas que tengan en grupo o, si lo prefieren, pueden hablar conmigo en privado o con su persona de confianza al respecto.



* **Nota:** Esta sesión se debe realizar con todas las chicas si resulta conveniente. No obstante, es necesario tener en cuenta el contexto para determinar si la sesión podría aumentar el riesgo u ocasionar consecuencias no deseadas.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a reflexionar sobre sus decisiones y las de otras personas con relación a la sexualidad.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de fortalecer aún más su relación de confianza con las adolescentes para abordar temas relacionados con su salud sexual y reproductiva.

Habilidades: Criterio para tomar decisiones, autorreflexión y competencias de escritura

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Nuestros cuerpos".

Materiales: Caja de arte, carteles de acuerdo/desacuerdo, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Ana, quien es amiga de Sara, le pide un día un consejo a Sara. Ella tiene una relación con un chico que le gusta mucho y se pregunta si es el momento adecuado para tener relaciones sexuales con él. Él tiene muchas ganas y se lo pregunta a Ana todo el tiempo. Ana también siente que le gustaría, pero no está segura de estar preparada y a veces se siente presionada. Siente que es una decisión muy difícil, por lo que acude a Sara para que la aconseje..

¿Qué debería aconsejarle a Ana?

3

Exploremos

Razones para tener o no tener relaciones sexuales



Preguntar:

- ¿Alguna vez han tenido que tomar una decisión muy difícil?
- Después de tomar una decisión muy difícil, ¿alguna vez les pasó que no se sintieron del todo seguras de que fuera la decisión correcta?
- ¿Cuáles son los pasos para tomar decisiones inteligentes? (Pensar en las alternativas y opciones que tenemos, pensar en los pros y los contras de cada opción, pedirle consejo a alguien de confianza).

o Ubique el cartel "de acuerdo" en una pared y el otro ("en desacuerdo") en la pared opuesta.



Explicar: Tomar decisiones puede ser difícil, y tomar decisiones sobre nuestra sexualidad puede serlo aún más, ya que todo el mundo tiene distintas visiones y creencias sobre este tema. Ese será nuestro tema de hoy.

- Muchos aspectos, circunstancias y sentimientos pueden influir en la decisión de las personas de tener o no tener relaciones sexuales. También es muy normal tener sentimientos encontrados.
- Voy a leerles una serie de afirmaciones que nos permitirán entrar en el tema. Si están de acuerdo con la afirmación, uds. tendrán que ubicarse junto al cartel que dice "De acuerdo". Si no están de acuerdo, ubíquense junto al cartel que dice "En desacuerdo". Tendrán que tomar una decisión, aún si consideran que no están del todo de acuerdo ni desacuerdo.

o Lea cada afirmación. Después de cada una, deles tiempo para decidir si están de acuerdo o no. Invite a dos voluntarias de ambos lados a hacer comentarios. A continuación, pase a la siguiente afirmación, aunque las chicas continúen debatiendo.

4

Actividad I

Razones para tener o no tener relaciones sexuales

Afirmaciones:

- Si una chica ama a su novio, debe demostrárselo teniendo sexo con él.
- Aceptar dinero por tener relaciones está bien si la persona necesita el dinero.
- Una chica casada no debe negarse a tener relaciones sexuales con su marido.
- Presionar a alguien para tener relaciones sexuales en contra de su voluntad, incluso aunque no sea a la fuerza, es igual a una violación.
- Muchas adolescentes tienen sexo porque se sienten obligadas a hacerlo.
- Muchos chicos y chicas simplemente no quieren tener relaciones sexuales. No por el sida, los embarazos o por lo que les digan los adultos. Simplemente no quieren y punto.
- Mucha gente que decide tener sexo se arrepiente después.
- Muchas personas que deciden no tener sexo se arrepienten después.
- Antes de tener relaciones sexuales, la mayoría de las chicas y chicos hablan sobre el tema con sus parejas para saber si ambos se sienten cómodos y quieren hacerlo y para decidir cómo protegerse contra las infecciones y los embarazos no deseados.

4

Actividad I (continuación)

Razones para tener o no tener relaciones sexuales



Preguntar:

- ¿Por qué es importante pensar muy bien en nuestras razones para decidir tener o no tener relaciones sexuales? *(Permite que nos sintamos cómodas y seguras, que sea algo voluntario y placentero, y no forzado, y que además tengamos en cuenta nuestra salud).*
 - Puede haber muchas razones distintas por las que una persona joven decida tener o no tener relaciones sexuales. ¿Qué tipo de malentendidos o problemas pueden surgir a partir de estas diferencias?
- o A veces las personas no son del todo conscientes de sus motivaciones y/o sentimientos ni tampoco han analizado todos los factores. ¿Qué podemos hacer para ser más conscientes de lo que nos pasa, de cómo nos sentimos y de lo que queremos y no queremos? *[Por ejemplo: escribir en un diario, hablar con alguien de confianza, reflexionar con honestidad].*



Decir: Recordemos que una chica siempre puede decir NO al sexo en cualquier momento. Incluso si está en medio de una situación sexual y decide cambiar de opinión, está en su derecho de parar. Las chicas que tienen pareja o que están casadas también tienen derecho a decir NO al sexo si no quieren. Nadie debe obligar a una chica a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad.



Decir: Vamos a pensar en algunas cuestiones que las adolescentes deben tener en cuenta a la hora de decidir si van a tener o no relaciones sexuales.

- o Divídalas en parejas y pídale que piensen en el caso de Ana (repítalo si es necesario). Pídale que piensen en las preguntas que debería hacerse Ana antes de decidir si debe tener o no relaciones sexuales. Si tienen dificultades, ofrézcales un ejemplo de los que aparecen a continuación.

- o Cuando hayan tenido tiempo para debatir (al menos, 5 minutos), pídale que compartan sus ideas con el grupo.
- o Incluya todas las preguntas que no hayan mencionado de las que aparecen a continuación.
- o Preguntas que Ana debería hacerse antes de tomar esa decisión:



Preguntar:

- ¿Qué opina ella sobre el sexo? ¿Cuándo cree que sería adecuado hacerlo?
- ¿Hay alguna posibilidad de que la otra persona la esté presionando o se esté queriendo aprovechar de ella?
- ¿Cómo espera que sea el sexo? ¿Qué pasaría si es malo y no lo disfruta? ¿Cómo se sentiría?
- ¿Cómo se sentiría si los demás se enteraran de que está teniendo relaciones sexuales (p. ej., su círculo más cercano)?
- ¿Confía plenamente en su pareja?
- ¿Se siente cómoda con su pareja?
- Después de tener relaciones sexuales, ¿podría sentirse presionada para algo más?
- ¿Cómo se sentiría si la relación esa persona se acaba?
- ¿Qué hará para prevenir las ITS?
- ¿Qué haría si se contagiara de una ITS?
- ¿Qué hará para evitar un embarazo?
- ¿Qué haría si quedara embarazada?
- ¿Cómo se sentirían ambos?

4

Actividad 1 (continuación)

Razones para tener o no tener relaciones sexuales



Preguntar:

- De las anteriores, ¿cuáles creen uds. que son las preguntas más importantes que Ana debería hacerse con su pareja? ¿Cuáles son las menos importantes?
- ¿Alguna pregunta les sorprendió?
- ¿Hay alguna pregunta que haga falta en la lista?



Decir:

Si Ana no puede contestar todas estas preguntas con seguridad, debería preguntarse si realmente está preparada o no para tener relaciones sexuales. Finalmente, ella es la única que puede tomar esa decisión, por lo tanto es muy importante que la tome con inteligencia.

4

Actividad 2

Casos para analizar



Preguntar: ¿Por qué a veces hablar sobre sexo puede ser difícil? Posibles respuestas:

- Porque es vergonzoso.
- Por no querer molestar o importunar a la otra persona hablando sobre el tema.
- Por temor a decir algo que moleste o disguste a tu pareja y haga que termine la relación.



Decir: Si bien es cierto que todas estas son razones por las que las personas suelen tener dificultades para comunicarse en una relación, es importante sentirnos cómodas para hablar sobre estas cosas con nuestra pareja.



Decir: Ahora vamos a ver algunas situaciones que pueden surgir entre una pareja al hablar de sexo. En cada caso, vamos a tratar de ayudar a las chicas a pensar en formas inteligentes y adecuadas de abordar la situación.



Decir: Veamos un ejemplo de comunicación asertiva. Ser asertivo es cuando decimos lo que queremos o queremos decir sin herir o hacer sentir mal a la otra persona.

- Por ejemplo: Si a la Persona A le gusta la Persona B y se lo dice, pero la Persona B no está interesada, hay muchas formas en que la Persona B puede responder sin herir sus sentimientos.
- Sin embargo, si la persona B respondiera de forma pasiva o incierta, ¿qué diría? Tal vez diría que sí, aunque no quisiera.
- ¿Y cómo sería, por ejemplo, si respondiera de forma agresiva? Tal vez diría "¡De ninguna manera!" o tal vez sería grosera con la persona.

4

Actividad 2 (continuación)

Casos para analizar

- ¿Y cómo sería responder de forma asertiva? Tal vez diría que no está interesada, que le gustaría tener a la persona A como amigo, nada más.



Decir: Veamos los siguientes casos y, en parejas, pensemos en cómo podríamos responder a ellos de manera asertiva.

o Dé a las adolescentes unos minutos para debatir en parejas después de leer cada caso, y luego invite a dos o tres parejas a que compartan sus respuestas.



Decir: En los siguientes casos, veremos que la persona A quiere algo de la persona B, pero la persona B no quiere lo mismo.

Caso 1: "Sé que tú y yo dijimos que esperaríamos, pero todos nuestros amigos ya está teniendo relaciones sexuales, entonces, ¿no crees que estaría bien que lo hiciéramos?"

Caso 2: "Es la primera vez que vamos a tener relaciones sexuales. No necesitamos usar preservativos ni anticonceptivos".

Caso 3: "Si no estás dispuesta a tener sexo conmigo, entonces buscaré a otra chica que sí quiera".

Caso 4: "No quiero usar condones cuando tengamos sexo. Es como si pensaras que estoy enfermo o sucio, o algo así".

Mensajes clave:

- Estar en una relación no significa que una persona tenga que renunciar a lo que es y a dejar de lado sus necesidades. Las chicas que están casadas también tienen derecho a no querer tener relaciones sexuales con su marido.
- En una relación sana, ambas personas deben poder expresarse con sinceridad y deben ser capaces de escuchar, valorar y aceptar las necesidades de la otra persona.
- Es importante defender lo que creemos y las decisiones que tomamos, incluso si son distintas de lo que piensa o dice la gente a nuestro alrededor (amigos, etc.)
- Nadie debería hacer en una relación cosas que no se sienta 100% preparado para hacer, en especial en el plano sexual. Todas las chicas tienen derecho a cambiar de opinión en cualquier momento, antes e, incluso, también durante el sexo.

5 Cierre

¿Podrían decirme dos preguntas que las adolescentes deberían hacerse antes de decidir tener relaciones sexuales?

6 Poner en práctica

Pensar en situaciones frecuentes que puedan surgir con relación a tomar decisiones sobre las relaciones sexuales. En la próxima sesión, hablaremos y pensaremos juntas cómo responder a esas situaciones.



SALUD E HIGIENE

Intimidad sexual



* **Nota:** Esta sesión se debe realizar con todas las chicas si resulta conveniente. No obstante, es necesario tener en cuenta el contexto para determinar si la sesión podría aumentar el riesgo u ocasionar consecuencias no deseadas..

Objetivos de la sesión:

- ▶ Las adolescentes aprenden sobre la intimidad sexual y las experiencias sexuales positivas.
- ▶ Los mentores/facilitadores crean más confianza con las adolescentes sobre su salud sexual y reproductiva.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Un día Sara oye una conversación de su tía con sus amigas sobre algo muy privado y decidió preguntarle a su tía de qué estaban hablando. Su tía le respondió que no era un tema para una chica de su edad y que cuando fuera mayor, lo entendería. Sara no le preguntó nada más a su tía por tratarse de una conversación es privada y muy personal.

¿De qué podría estar hablando la tía de Sara para haber decidido no contarle?

Habilidades: Conocimiento del cuerpo, trabajo en equipo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Nuestros cuerpos".

Materiales: Caja de arte, tarjetas de verdadero/falso.

3 Exploremos

Dinámicas de la intimidad sexual

≡ **Decir:** Ya hemos visto cómo se producen los embarazos y sabemos qué es el sexo y qué quiere decir que las personas tengan "intimidad". ¿Les gustaría hablar sobre por qué la gente tiene relaciones sexuales? ¿Qué opinan? ¿Por qué sucede?

≡ **Decir:** El sexo es un acto normal y natural que los hombres y las mujeres viven cuando están preparados. No es algo de lo que haya que avergonzarse. Sin embargo, es un acto privado e íntimo que requiere el consentimiento de ambas personas. Esto aplica en todos los casos, incluso en las parejas casadas. Si una chica no se siente cómoda en cualquier momento (antes o durante el sexo), tiene derecho a no continuar y su decisión debe ser respetada.

* **Nota:** Si el concepto de "consentimiento" no es claro para las chicas, explíqueles qué es el consentimiento informado. El consentimiento informado es cuando concedemos permiso para que algo suceda porque somos lo suficientemente maduras para decidir por nuestra cuenta propia cuenta. También es cuando aceptamos hacer algo después de recibir información detallada sobre lo que podría ocurrir y cuando tenemos claras las consecuencias o efectos de esa decisión.

4

Actividad I

¿Por qué las personas tienen relaciones sexuales?

¿Qué creen ustedes?

- o Reparta notas adhesivas y bolígrafos entre las adolescentes y pídale que respondan a la pregunta de forma anónima. Indíqueles que podrán escribir o dibujar y que deberán poner sus respuestas en el sombrero o bolsa. Si no saben o no quieren responder, pueden dejar la nota en blanco o escribir "no sé".
- o Lee las respuestas de las participantes.



Decir: Las personas tienen relaciones sexuales por diversas razones. Algunas de las principales razones son:

- *Para reproducirse:* Muchas personas tienen relaciones sexuales para tener hijos y poder formar una familia. En ese caso es muy importante que ambos estén preparados para asumir la responsabilidad de ser padres. También es fundamental que la mujer esté preparada física y emocionalmente para pasar por un embarazo.
- *Por deseo y para satisfacerse sexualmente:* Los hombres y las mujeres tienen deseos sexuales, lo cual es muy normal. Por lo general, las personas empiezan a sentir este deseo o necesidad sexual después de la pubertad y desarrollan un interés por explorar su cuerpo. Esto es muy normal y es sano. Sentir deseo sexual no significa que una persona tenga que tener relaciones sexuales. (Si es necesario, recuérdelos las sesiones en las que hablaron sobre las relaciones, la salud sexual y la toma de decisiones en este aspecto). Para tener relaciones sexuales es indispensable que ambas personas que participen en el acto sexual den su consentimiento.



Nota: La tabla a continuación presenta algunos de las principales señales de excitación en los hombres y las mujeres, al igual que en los orgasmos. Es importante informarles a las adolescentes que no siempre que su pareja esté excitada sexualmente estás señales serán visibles. Las personas también pueden controlar su deseo y respuesta sexuales.

Señales de excitación sexual		Orgasmo	
Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
• Humedad: la vagina se lubrica con fluidos. • El clítoris se endurece ligeramente y se vuelve más sensible. • Los pezones pueden endurecerse	• Erección del pene	• El orgasmo del clítoris se produce por estimulación, es decir, aplicando cierta presión y movimiento sobre el clítoris (mostrarles de nuevo el cartel con la ilustración del clítoris) • Orgasmo vaginal	• Eyaculación (salida del semen) del pene erecto. • Posteriormente, el pene se ablanda y retrae.

4

Actividad 2 Test sobre la intimidad sexual

- o Divide a las adolescentes en dos grupos. Indíqueles que deberán escoger un nombre para su grupo.
- o Indíquele a los grupos que, después de escuchar las afirmaciones que ud. leerá deberán decidir si esta es verdadera o falsa (u utilizar la tarjeta para indicarlo). Use tarjetas de color si las chicas no saben leer (p. ej., verde y rojo). Si las chicas se equivocan al responder, deje clara la respuesta correcta y resuelva sus dudas.
- o Cada respuesta correcta equivale a un punto.
- o Ganará el equipo que tenga más puntos.
- o Cuando hayan terminado, repase con ellas las respuestas correctas y aclare cualquier duda.
(Respuestas: 1, 2, 6, 8, 9, 10 son falsas).

		Verdadero	Falso
1	Cada vez que una mujer tiene relaciones sexuales, se queda embarazada.		
2	Los hombres necesitan el sexo más que las mujeres.		
3	El sexo es una parte saludable de una relación equilibrada.		
4	Es perfectamente sano y normal tener relaciones sexuales, incluso cuando alguien no está intentando tener un bebé.		
5	Tanto los hombres como las mujeres son responsables de las prácticas sexuales seguras.		
6	Un marido/compañero sexual puede exigir a su mujer/compañera sexo siempre que quiera.		
7	Una mujer puede decir que no al sexo cuando quiera.		
8	Las mujeres que disfrutan del sexo no son buenas ni respetuosas.		
9	El papel de la mujer es complacer a su marido/compañero sexual durante las relaciones sexuales.		
10	Si una mujer dice que quiere tener relaciones sexuales y luego cambia de opinión durante los preliminares, no puede negarse.		



Preguntar: ¿Tienen alguna pregunta?



Decir: Recordemos que el sexo debe ser una experiencia positiva y agradable. Cuando una chica está preparada para tener relaciones sexuales, tiene derecho a disfrutarlo y también a decir que no en cualquier momento, incluso si está casada.

5 Cierre

¿Podrían decirme dos razones por las que las personas tienen relaciones sexuales?

6 Poner en práctica

Pensar en otras cosas que hayan escuchado en su comunidad sobre el sexo y la intimidad sexual. En la próxima sesión, hablaremos al respecto y analizaremos juntas si son ideas correctas o erradas.

Seguridad



Objetivo

Crear conciencia sobre la violencia de género, su impacto en la vida de las adolescentes y cómo puede ellas, sus familias y comunidades trabajar de la mano para erradicarla.

Sesiones del módulo

- Contacto cómodo e incómodo (adol. + jóvenes)
- Relaciones sanas
- Cuando nos hacen daño
- ¿Quién tiene la culpa?
- ¿Qué hacer ante situaciones peligrosas?
- Establecer límites
- Matrimonio temprano (grupos específicos)
- Mutilación genital femenina (grupos específicos)
- **Mi mapa de seguridad (se repite en este módulo)

Conceptos relacionados

- Género vs. sexo
- Violencia
- Abuso físico, emocional y sexual
- Explotación
- Límites
- Matrimonio
- Prácticas tradicionales nocivas
- Mutilación genital femenina

Habilidades relacionadas

- Autoconciencia
- Trabajo en equipo
- Solidaridad
- Establecer y mantener los límites
- Comunicación asertiva
- Saber decir "no"
- Perseverancia

TIPS

Seguridad

Las sesiones de este módulo hacen énfasis en los conceptos y habilidades necesarias para que las adolescentes tomen conciencia de la violencia de género. Es importante que las chicas sean conscientes de las herramientas a su alcance para incrementar su seguridad, pero también es necesario que sepan que esta no es exclusivamente su responsabilidad, ni mucho menos que son culpables de la violencia que sufren. Esta recae ante todo sobre los agresores, quienes realmente pueden reducir la violencia de género. De igual manera, los padres, las madres y las personas encargadas de su cuidado, además de la comunidad en general, también tienen un papel fundamental a la hora de garantizar su seguridad.

Aspectos que se deben tener en cuenta durante las sesiones:

- Antes de empezar las sesiones de Seguridad, verifique que las participantes se sientan cómodas y en confianza entre sí y también con las mentoras/facilitadoras. Si es necesario, evalúe la percepción de seguridad del grupo de forma periódica utilizando las actividades del módulo Confianza. Haga énfasis en la confidencialidad refiriéndose de forma reiterada al compromiso del grupo con los acuerdos que establecieron. Haga esto siempre al inicio de cada sesión.
- Reconozca la realidad a la que se enfrentan y el mundo en el que viven. No juzgue a las participantes por sus creencias, en especial si estas son reflejo de las perspectivas de género predominantes en la cultura local. El objetivo de las sesiones y ejercicios es promover cambios en las percepciones, discurso y prejuicios que las chicas han aprendido sobre el género.
- Evalúe cuál es el mejor método o estrategia para presentar los contenidos, en especial si se trata de grupos muy diversos en términos de origen, formación y tipos de experiencias. En su grupo puede haber, por ejemplo, chicas casadas y solteras, chicas que han sufrido la MGF y chicas que no, entre otros. Ayúdelas a crear vínculos solidarios y a apoyarse mutuamente teniendo en cuenta sus contextos y experiencias. Jamás les pida que compartan su estado civil o sus experiencias como sobrevivientes de la violencia sexual (p. ej., la MGF) con el grupo. Permita que sean ellas quienes decidan qué información quieren compartir y en qué momento. Si lo hacen, insístales en su compromiso con la confidencialidad y la seguridad del grupo.
- Refuerce en ellas su capacidad para decir "no" a fin de evitar situaciones de violencia y abuso, siempre y cuando esto no las ponga en mayor riesgo. Evalúe qué contenidos y/o habilidades podrían tener un impacto en la seguridad de las chicas, e involucre a sus cuidadoras/es y a la comunidad de forma gradual.
- Aunque tener en cuenta la seguridad es importante, las mentoras/facilitadoras deben tratar de transmitir los mensajes clave de protección que el programa busca difundir, siempre que sea posible. Las Niñas Brillan ha sido diseñado para cuestionar las creencias acerca de las adolescentes y para transformar las normas y paradigmas sociales. En la Parte 1 se ofrecen pautas y estrategias para lograr estos cambios de manera segura e intencionada.
- Las mentoras/facilitadoras deben fijarse expectativas realistas al llevar a cabo las sesiones. Este módulo cubre una amplia variedad de riesgos que enfrentan las adolescentes en los contextos humanitarios. Si bien la mutilación genital femenina y el matrimonio temprano son dos de los riesgos que más afectan a las adolescentes en contextos de conflicto, es evidente que dada su complejidad es imposible abordarlos a profundidad en tan solo dos sesiones. No obstante, el programa ofrece una oportunidad única para promover la reflexión con las adolescentes, sus padres, madres, cuidadoras/es y la comunidad en torno a los efectos perjudiciales de determinadas prácticas y a alternativas para incrementar su seguridad. Consulte el capítulo dedicado a las prácticas tradicionales nocivas en la página 113 de la Parte 1 para obtener más información sobre cómo mitigar estas prácticas trabajando conjuntamente con las comunidades.
- Tenga presente que hablar de temas como el matrimonio temprano y la MGF es bastante complejo. Las facilitadoras deben encontrar la manera de hablar sobre los riesgos de forma clara sin avergonzar a las chicas ni mucho menos dar a entender que las adolescentes son las únicas responsables de su participación en cualquier práctica tradicional perjudicial.

TIPS

Seguridad (continuación)

Señales de la violencia de género u otro tipo de violencia en las adolescentes:

- Se comporta de forma inusual o fuera de lo normal.
- Luce distraída o absorta en sus pensamientos.
- Su comportamiento busca llamar la atención de los demás.
- Hace comentarios sobre los problemas que tiene.
- Está a punto de casarse o se casó recientemente.
- El contenido de determinadas actividades provoca un cambio en su comportamiento.

Consejos para las sesiones del módulo:

- Prepárese para explicar conceptos complejos como "violación", "explotación" y "acoso".
- Evalúe la sesión a medida que va avanzando. Si percibe que las participantes no se sienten cómodas, no las presione ni obligue a responder preguntas específicas. Repita las preguntas en otro momento de la sesión o plantéelas de forma distinta.
- En la medida de lo posible, manténgase informada sobre los problemas de seguridad en la comunidad.
- Cuente con la presencia de una asistente social en algunas o todas las sesiones si es posible.

Qué hacer si una participante habla sobre una experiencia de violencia de género durante la sesión:

- Agradézcale por compartir su experiencia, reconfórtela y asegúrese de que tenga claro que no es su culpa.
- Ofrezcale información sobre la posibilidad de recibir servicios de gestión de casos usando un lenguaje claro y comprensible.
- Explíquele en qué consiste la confidencialidad y cuál es la función de la asistente o trabajadora social.
- Resuelva todas las dudas o preguntas que tenga con relación a los servicios.
- No entre en detalles sobre el caso durante la sesión.
- Si no desea acceder a los servicios disponibles, no la obligue ni presione. Límitese a ofrecerles toda la información sobre las alternativas disponibles para ellas, y explíqueles los pros y contras de acceder o no a determinados servicios.
- Pregúntele si necesita ayuda para ponerse en contacto con una asistente social. ¿Necesita que la ayude a encontrar una asistente disponible? ¿Quiere que usted esté presente en la primera reunión?

TIPS

Seguridad (continuación)

Después de la sesión:

- Dedique un tiempo al final de la sesión para que las chicas puedan hablar con usted de forma individual y en privado.
- Demuestre su interés por escucharlas y disposición teniendo en cuenta su lenguaje corporal y expresiones faciales.
- Esté preparada para hacer frente a los problemas o dificultades que puedan surgir.
- No le pida a la chica que le cuente nuevamente lo que sucedió.
- Explíquele que hay personas dispuestas a ayudarla y a hablar con ella.
- Tenga clara la ruta de remisión y procedimientos antes de hacer una remisión y asegúrese de que se sienta cómoda con el hecho de remitir su caso a otra organización.



SEGURIDAD



Contacto físico cómodo vs. contacto físico incómodo

Objetivos de la sesión:

- ▶ Explorar con las chicas la diferencia entre el contacto físico cómodo y el contacto físico incómodo y los secretos buenos/malos.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de evaluar cómo perciben las adolescentes distintas formas de contacto físico (adecuado e inadecuado) y los secretos que está bien guardar y los que no, además de establecer si han tenido experiencias negativas relacionadas con esto.

Habilidades: Establecer límites y mantenerlos, participación.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Nuestros cuerpos", ¿Qué hace a una chica ser una chica?

Materiales: Caja de arte, tela/cinta.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Hoy hablaremos sobre algo que le pasó a Sara. Un día, su madre la pidió que fuera a la casa de la vecina para pedirle un poco de azúcar, pero su vecina no estaba allí. En su lugar, había un hombre que ella no conocía. El hombre le dijo a Sara que le daría un poco de azúcar y la invitó a pasar. Sara se sintió incómoda con la forma en que el hombre la miró. Se acercó bastante a ella y trató de acariciar su espalda. Sara no sabe si lo que sucedió es normal ni tampoco sabe qué puede hacer.

Lo que le pasó a Sara, ¿es extraño?

3

Exploremos

Contacto físico: cómodo vs. incómodo



Explicar: Hoy vamos a ayudarle a Sara a saber si las miradas y el contacto físico de ese hombre fueron cómodas o incómodas. ¿Tienen alguna pregunta antes de empezar?



Explicar: Hay distintas formas de contacto físico: algunas se sienten bien (porque son cómodas), otras no, (porque son incómodas) y algunas pueden ser confusas o no deseadas. Hay caricias que pueden ser cómodas o incómodas, y esto va a depender de la forma en que se hagan y de cómo se sienta la persona que las recibe. Cuando el contacto físico es cómodo y adecuado hace sentir a la persona tranquila y feliz. El contacto físico que es incómodo, confuso o inapropiado puede hacer que la persona se sienta triste, avergonzada o preocupada. Lo mismo pasa con las "miradas".

Es incómodo o inadecuado cuando:

- Alguien toca a una chica en su cuerpo en lugares donde ella no quiere que la toquen.
- Ese contacto físico la hace sentir miedo o angustia.

4

Actividad I

Peligros y escudos



- o Pida a las adolescentes que se pongan de pie en un círculo. Indíqueles que cada una deberá escoger a dos chicas del grupo: una representará el "PELIGRO" y otra representará un "ESCUDO". Déjeles claro que no pueden decir a quiénes han escogido.
- o Cuando lo hayan hecho, pídale que caminen por el salón y que traten de que su persona "ESCUDO" esté siempre entre ellas y el "PELIGRO". Indíqueles que tendrán que estar siempre en movimiento y que no es necesario que permanezcan muy cerca de su "ESCUDO". Bastará con que esté siempre entre ellas y el "PELIGRO". No importa qué tan lejos estén, siempre que se respete esta regla.
- o Dígales que cuando usted diga "PAREN", deberán quedarse quietas. Entonces, las chicas que estén de frente a su "PELIGRO", tendrán que tirarse sobre el suelo como si se desmayaran (fingiéndose con gestos y voces exageradas).
- o Pídale que se pongan de pie y vuelvan a caminar. Diga "PAREN" una y otra vez, hasta que todas hayan empleado sus mejores estrategias para "protegerse/mantenerse lejos de su peligro" mientras se desplazan por el salón. Por ejemplo, alejándose rápidamente del "PELIGRO", permaneciendo alerta mirando alrededor, con los ojos bien abiertos, etc. La idea es que en algún punto de la dinámica al decir "PAREN" casi ninguna de las chicas tenga que tirarse al suelo.



Explicar: Todos tenemos que enfrentar peligros en algún momento. Sin embargo, podemos usar "escudos" para protegernos.



Preguntar: En nuestras vidas, ¿qué personas pueden ser nuestros escudos? Por ejemplo: un adulto de confianza, una amiga, una asistente social, etc.)

4

Actividad 2

Contacto físico: cómodo vs. incómodo



- o Entréguele a cada chica tres hojas de papel. Indíqueles que en una de las hojas tendrán que dibujar una cara sonriente, en otra una cara triste, y en otra, una cara neutra. Explíqueles que estas caras representan tres formas de contacto físico: agradable, triste y confuso. Haga un dibujo como ejemplo para ellas.



Decir: Voy a leerles una lista con distintas formas de "contacto" y ustedes tendrán que levantar la hoja con la cara que refleje cómo se sentirían.



Explicar: Hay muchas formas de contacto físico. Como ya hemos visto, algunos de estos tipos de contacto pueden hacernos sentir cómodas, incómodas, o bien, pueden confundirnos. Hay otro tipo de contacto físico y es el contacto físico no deseado.

Formas de contacto

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| • Abrazos | • Pellizcos | • Mordiscos |
| • Patadas | • Cosquillas | • Agarrarse de la mano |
| • Besos | • Masajes en la espalda | • Tocar las partes íntimas |
| • Palmaditas en la espalda | • Caricias | • Abofetear/ cachetear |
| • Puños | • Examen médico | |



Explicar: No deseado - El contacto físico no deseado puede ser, por ejemplo, cuando alguien toca a una chica y probablemente ella no se siente bien, pero era necesario para ayudarla. No es inadecuado o malo, simplemente no es deseado. Por ejemplo, cuando alguien te agarra para evitar que te caigas o te hagas daño (al cruzar una carretera peligrosa).



Preguntar: ¿Qué otros ejemplos se nos ocurren? (Cuando un médico o una enfermera te examina porque estás enferma, cuando te ponen una inyección, etc.)



Explicar: Cómodo - Es cuando alguien toca a una adolescente y ella se siente cómoda con esto, o incluso, se siente feliz, segura y protegida. Por ejemplo, cuando una madre abraza a su hija para hacerla sentir mejor.



Preguntar: ¿Qué otros ejemplos se nos ocurren? (Cuando una chica le hace cosquillas a su hermano o hermana menor para hacerle reír. Cuando un padre, una abuela o un pariente le da una palmadita en la cabeza a una chica cuando ha hecho algo bueno).



Explicar: Incómodo - El contacto físico incómodo es aquel que nos hace sentir mal o incómodas y, a diferencia del contacto no deseado, no tiene una utilidad o propósito adecuado. Puede que a veces esta diferencia no sea tan clara. Sin embargo, es importante recordar que es incómodo cuando hace que una chica se sienta confundida, asustada o preocupada. Por ejemplo, recibir un abrazo de un desconocido. Es probable que una chica no se sienta cómoda compartiendo con otra persona lo sucedido.

4

Actividad 2 (continuación)

Contacto físico: cómodo vs. incómodo



-  **Preguntar:** ¿Qué otros ejemplos se nos ocurren? (Que un hermano o que tu papá te pegue, que un familiar te haga cosquillas de una forma que no sea agradable, que alguien te toque y te diga que no se lo cuentes a nadie).
-  **Explicar:** Lo importante es que las adolescentes recuerden siempre que su cuerpo les pertenece y que tienen derecho a expresar cómo se sienten y a que se respeten sus decisiones.
-  **Preguntar:** ¿Qué debe hacer una chica si alguien la toca de forma extraña, incómoda o inadecuada? (Asegúrese de que las chicas digan: "contárselo a alguien de confianza"). Entonces, ¿qué podría hacer Sara?
-  **Explicar:** Sara podría decirle a esa persona que no se siente cómoda, que pare y que la respete. Podría intentar irse, volver a su casa y contarle esta experiencia a un adulto de confianza.
-  **Preguntar:** Si al principio Sara cree que está cómoda, pero luego ya no se siente así, ¿tendría derecho a decirle a la persona que pare? (Sí, puede pedirle que pare en cualquier momento si se siente incómoda, incluso si al principio se sintió bien).
-  **Explicar:** Si esto le pasa a alguna chica alguna vez, debe hablar con un adulto de confianza. No debemos tener miedo de contarle a un adulto de confianza si estas cosas nos suceden. Jamás es culpa de una chica si esto le sucede. Sin embargo, si una chica en esta situación no quiere hablar con un familiar o una persona de confianza, es importante que sepa que siempre puede contárselo a una trabajadora social o gestora de casos del espacio seguro para recibir más información y, con su ayuda, encontrar soluciones a algunos de estos problemas.
-  **Nota:** Invite a una asistente social a contarle a las chicas sobre los servicios de gestión de casos disponibles. Distribuya entre las participantes folletos con los servicios de gestión de casos y explíqueles que en el espacio seguro hay gestoras de casos disponibles para ayudarlas.

4

Actividad 3

Secretos buenos y secretos malos



Explicar: Muchas veces, las personas que tocan o miran a las chicas de forma inadecuada o incómoda les piden que no se lo cuenten a nadie y que lo mantengan en secreto.

- o Haga una línea larga que atraviese el salón de un lado a otro (con una tela larga, un ovillo de lana o con cinta adhesiva). Uno de los extremos será el secreto bueno, y el otro, el secreto malo.



Decir: Les voy a leer algunos secretos. Ustedes tendrán que ubicarse en uno de los extremos: si piensan que es un secreto bueno se ubicarán en un lado, o si piensan que es un secreto malo o inadecuado, se ubicarán en el otro. También se pueden quedar en el medio si no están seguras.

Contextualizar



Nota: Después de leer cada secreto, pregúnteles cómo decidieron si era bueno o malo.



Explicar: Algunos de estos secretos son buenos, y está bien guardarlos. Sin embargo, algunos son malos y no debemos guardarlos.

Secretos buenos o adecuados	Secretos malos e inadecuados
Vamos a sorprender a mamá con un regalo en su cumpleaños. No se lo digas, por favor.	Un chico vio a su compañero de clase robar dinero del bolso de la profesora y le pidió que no le dijera a nadie.
Mi vecino me contó que su hermana pasó todos sus exámenes y que le van a organizar una fiesta sorpresa.	Un vecino besó a una chica en la mejilla y le pidió que no se lo contara a nadie.
	El tío de una chica adolescente la hizo llorar. Luego, la amenazó y le dijo que no se lo contara a nadie.

4 Actividad 3 (continuación)

Secretos buenos y secretos malos



Un secreto es bueno y está bien guardarlo cuando:

- Se siente bien saber este secreto.
- El secreto tiene "fecha límite" (es decir, tiene un principio y un final, ya que en algún momento se hará público).
- Se trata de una sorpresa para otra persona.
- Es sobre un familiar o un amigo, y el secreto no hace que la chica se sienta preocupada o incómoda.

Un secreto es malo y no está bien guardarlo cuando:

- Alguien le dice a una chica que no se lo cuente a nadie jamás.
- Alguien amenaza a una chica y le dice que le pasará algo malo si le cuenta a alguien.
- Hace que una chica se sienta preocupada o incómoda por tener que guardarlo.

5 Cierre

¿Qué diferencia el contacto físico cómodo del contacto físico incómodo?

6 Poner en práctica

Pensar en quién sería la persona más indicada con la que una chica adolescente podría hablar en caso de vivir una experiencia de contacto físico incómodo/inapropiado. En nuestra comunidad, ¿a quién podría acudir una chica en esa situación? En la próxima sesión, hablaremos sobre esto.



SEGURIDAD

Relaciones sanas



Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las chicas a comprender la diferencia entre las buenas relaciones y las malas relaciones.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de establecer qué piensan las chicas sobre las relaciones y qué expectativas tienen sobre cómo deben ser tratadas.

Habilidades: Crear alternativas para estar más seguras, confianza, comunicación asertiva, establecer límites.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Amistades", "Nuestros cuerpos", "¿Qué hace a una chica ser una chica?".

Materiales: Caja de arte, papel para reciclar, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara está preocupada por María, su amiga. María estaba interesadísima en un chico que le llamaba mucho la atención. Él quería estar con ella todo el tiempo y que ningún otro chico se le acercara. También era malo con ella: la insultaba y le decía cosas que nadie dice cuando realmente quiere a alguien. Incluso, una vez Sara lo vio empujar a María contra la pared, pero ella dijo que estaba estresado.

Si ustedes fueran Sara, ¿qué le dirían a María sobre su relación? Como amiga de María, ¿qué debería hacer?

3

Exploremos

Cuando nos gusta alguien especial



Explicar: Al crecer y pasar por la pubertad, es normal que los chicos y chicas empiecen a interesarse en querer ser más que amigos. Es un momento en el que empiezan a sentir cosas por otras chicas o chicos, a querer pasar más tiempo juntos y a sentir que es una relación "especial".

- o Es muy importante que las adolescentes y las jóvenes sepan diferenciar una relación especial y buena de una relación mala o perjudicial para que puedan tomar buenas decisiones cuando les guste alguien.



Preguntar: En su opinión, ¿cuáles son algunos de los ingredientes de una relación sana y especial?



Decir:

- Hay muchas cosas que la gente puede esperar de una relación. A veces es amor, compañía o simplemente la posibilidad de disfrutar del tiempo juntos, entre otras cosas.
- Independientemente de las razones que tengan para estar en una relación, lo más importante es que la relación sea buena y positiva tanto para ustedes como para la persona con quien decidan estar.

4

Actividad I

María y Jorge



- o Entregue una hoja de papel en blanco a cada chica. Explíqueles que en la siguiente actividad tendrán que usar su imaginación.
- o Invite al grupo a ponerse de pie y a ubicarse en algún lugar del salón. Explíqueles que su hoja de papel representa la autoestima de María, la amiga de Sara. Verifique que las chicas recuerden qué es la "autoestima" o "amor propio".



Decir: Voy a leerles la historia de María y Jorge. Cada vez que yo lea algo que consideren que la haría sentirse mal, ustedes tendrán que arrancar un pedazo de la hoja y tirarlo al suelo.

- o Pídale a las chicas que estén atentas a cualquier forma de abuso, insulto o menosprecio en la historia. Cada vez que escuchen algo que pueda hacer sentir mal a María, indíqueles que deberán arrancar un pedacito de su hoja de papel y tirarlo al suelo.

Contextualizar

María y Jorge

Jorge y María tienen una relación desde hace un año. Jorge trabaja y María estudia. Jorge le dice a María que no es muy inteligente. También le dice que debería dejar de estudiar y quedarse en casa, porque estudiar no es para chicas. A veces, cuando se enoja con María le dice cosas como "Tú no eres buena para nadie". A Jorge no le importa sus sentimientos. Cuando María intenta decirle "No me gusta que hagas eso", él se enfada y empieza a gritarle. A veces, cuando Jorge intenta acercarse a ella, ella se siente incómoda. Cuando le dice que pare, él la ignora y se ríe de ella.

4

Actividad 1 (continuación)

María y Jorge



- o Cuando haya terminado de leer la historia, pídeles que le muestren al grupo cuánto papel les quedó al final
- o Pídeles que expliquen por qué les quedó poco o mucho papel.



Preguntar: ¿Cómo creen que se puede sentir María cada vez que Jorge le dice o le hace algo malo?

4

Actividad 2

Consentimiento



Preguntar: ¿Está bien que Jorge intente acercarse a ella si no se siente cómoda? *(Si María no se siente cómoda, Jorge debe respetar sus límites).*



Preguntar: ¿Qué entienden ustedes por "consentimiento"?



Explicar: El consentimiento es cuando alguien da permiso para que algo suceda o está de acuerdo en hacer algo.



Preguntar: ¿Jorge tenía el consentimiento de María para acercarse a ella?



Preguntar: ¿Qué podría hacer María en esa situación? *(Podría decirle a Jorge que no se siente cómoda, podría decirle que pare y que respete sus límites, podría intentar salir de esa situación y hablar con una persona de confianza).*



Preguntar: Si Jorge intenta acercarse a María y ella se lo permite, pero luego ya no se siente cómoda, ¿tiene derecho a pedirle que pare después? *(Sí, ella puede pedirle que pare en cualquier momento si se siente incómoda, incluso si al principio le pareció bien que lo hiciera).*

- o Divida a las chicas en parejas y pídeles que piensen en formas en que María podría decirle a Jorge que no se siente cómoda.
- o Invítelas a pensar en ideas que puedan funcionar en la vida real.

4

Actividad 2 (continuación)

Consentimiento



Explicar: Muchas veces las chicas descubren que las parejas que han escogido o que sus familias escogen para ellas no cumplen sus expectativas, y que el amor puede no ser correspondido.

- En la sesión sobre "Las amistades" vimos cuáles son las cualidades y lo que debemos esperar de una/ un amiga/o ideal. Lo mismo aplica en el caso de las relaciones especiales: las chicas deben escoger una pareja con las cualidades que consideren fundamentales.
- En aquellos casos en que no sean ellas mismas quienes elija a su pareja (sino sus padres), deben intentar expresarle qué cualidades consideran importantes a quien(es) tome(n) la decisión.
- A veces una chica puede darse cuenta de que una relación no es buena para ella o que su pareja no tiene las cualidades que ella está buscando. También puede haber relaciones que sean perjudiciales para las chicas.
- Puede que las chicas en esta situación no se sientan capaces de hablar sobre esto con alguien. Sin embargo, es muy importante que tengan claro a qué personas o lugares pueden acudir si necesitan recibir un consejo (p. ej., el espacio seguro).



Preguntar: Ahora, pensemos nuevamente en María y Jorge. ¿Cómo creen ustedes que termina esta historia?

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y pídale que piensen qué podría hacer María en esta situación.



Preguntar: ¿Podría resolver la situación con Jorge o esto le causaría más daño?

- ¿A quién más puede recurrir?
- ¿Con quién podría hablar?
- ¿Qué habilidades o qué información necesita para afrontar este problema?

- o Pídale que compartan sus respuestas con el grupo.
- o Aclare cualquier duda que tengan.



Decir: Una chica en una situación similar podría acudir a una trabajadora social o gestora de casos para recibir ayuda y establecer un plan de acción para enfrentar el problema.



Decir: Hay diferencias enormes entre las relaciones que nos hacen sentir bien y las que no nos hacen sentir bien.

4

Actividad 2 (continuación)

Consentimiento



- o Pídale a las adolescentes que piensen en diferencias entre estos tipos de relaciones y anótelas en una hoja en el rotafolio. Entre sus respuestas deben haber incluido lo siguiente:

Relación sana

- Respeto mutuo
- Ambas personas reciben un trato justo

Relación perjudicial

- Insultar a alguien
- Herir físicamente a alguien
- Ser irrespetuoso
- Tomar decisiones por la otra persona con las que no está de acuerdo
- Obligar a alguien a hacer algo que no quiere hacer



Decir: Las chicas que están en relaciones difíciles pueden sentir que no hay nadie con quien hablar. Sin embargo, es muy importante que puedan hablar con una persona de confianza o acudir a un lugares donde puedan recibir apoyo (p. ej., el espacio seguro).

4

Actividad 3

Equilibrio de poder



- o Pídale a las chicas que formen parejas, que se pongan frente a su compañera y que pongan sus manos sobre los hombros de la otra. Pídale que intenten empujarse a través del salón de esta manera.
- o Invítelas a esforzarse y a explorar su energía y la importancia del equilibrio.
- o A continuación, pídale que se pongan espalda con espalda con su compañera y que intenten empujar a su compañera a través del salón de esa manera.
- o Ahora pida a las parejas que se tomen de las manos e intenten tirar, en lugar de empujar, a su pareja, utilizando los pies para anclarse al suelo.
- o A continuación, pídale que lo intenten con una sola mano.
- o Pídale que vuelvan a repetir empujarse o tirar de sí mutuamente, pero esta vez solo para mantenerse en equilibrio, sin pretender moverse por la habitación.



Preguntar:

- ¿Qué les pareció esta actividad?
- ¿Fue distinto para ustedes intentar mantenerse en equilibrio vs. intentar desplazarse por la habitación? ¿Por qué sí o por qué no? (Cuando intentamos desplazarnos por la habitación, la otra persona no es tan importante, porque el objetivo es ganar, sin importar el precio. Cuando intentamos mantener el equilibrio, estamos activas, pero trabajando juntas por el mismo objetivo en lugar de competir).



Preguntar: ¿Cuáles son las diferencias entre ambos movimientos, empujar y tirar? ¿Cambia la intención? ¿Se necesita la misma energía?

4 Actividad 3 (continuación)

Equilibrio de poder



Preguntar: ¿Qué entendemos por "poder"?



Explicar: Es la capacidad de hacer algo o de actuar de manera determinada, y también la capacidad de influir en el comportamiento o acciones de los demás.



Preguntar: ¿Qué podemos aprender a través de esta actividad sobre el poder y el control en las relaciones?



Explicar: Esta actividad nos muestra que el equilibrio de poder significa esforzarnos juntos o trabajar juntos por algo en lugar de competir unos contra otros. Al prestar atención al otro, reflexionamos sobre nuestro poder, teniendo en cuenta también el poder de la otra persona e intentando repartir nuestro peso o fuerza para poder estar en equilibrio. Muchas veces las personas a nuestro alrededor ejercen poder sobre nosotros. Sin embargo, juntos podemos encontrar formas de equilibrar nuestro poder para intentar compartirlo con los demás.

5 Cierre

¿Qué caracteriza a las relaciones buenas y sanas? ¿Qué caracteriza a las relaciones perjudiciales?

6 Poner en práctica

Analizar las relaciones a su alrededor en sus familiares y entorno. ¿Hay buenas relaciones? ¿Hay relaciones perjudiciales? Piensen en las diferencias que han percibido desde que recibieron esta información. En la próxima sesión, hablaremos sobre esto.



SEGURIDAD

Cuando nos hacen daño

Objetivos de la sesión:

- ▶ Repasar los distintos tipos de violencia con las chicas e identificar quiénes son los responsables de la violencia en su comunidad.
- ▶ Ayudar a las mentoras/facilitadoras a comprender mejor cómo ven las adolescentes la violencia en sus vidas.

Habilidades: Establecer límites y mantenerlos, participación.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Amistades", "Nuestros cuerpos", "¿Qué hace a una chica ser una chica?".

Materiales: Caja de arte, fichas de agresores, imágenes de tipos de violencia (escogidas con antelación en función de los escenarios que aparecen a continuación), stickers/pegatinas de puntos rojos.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara empezó a sentirse más segura en su nuevo entorno. Iba y regresaba de las sesiones con el grupo de chicas con su amiga Ana. Sin embargo, algunas veces un grupo de chicos de más edad las esperaban afuera para verlas pasar, decirles groserías y perseguirlas. Una vez uno de los chicos le lanzó una piedra a Ana porque ella no quiso acercarse a hablar con él. Sara sabe que esto está mal.

¿Qué podemos decir sobre estos chicos y su comportamiento? ¿Qué deberían hacer Sara y Ana?

3

Exploremos

Tipos de violencia y formas de agresión

... **Explicar:** Hoy vamos a hablar de un tema difícil. Vamos a hablar de la violencia, especialmente de la violencia contra las mujeres y las adolescentes.

- Vamos a empezar recordando los acuerdos grupales que establecimos juntas en la primera sesión.
- La violencia y el maltrato pueden ocurrirle a cualquier persona: hombres, mujeres, niñas, niños, chicas y chicos adolescentes. Sin embargo, es más frecuente para las mujeres y las adolescentes que para los hombres o los adolescentes.
- Si alguna de ustedes quiere hablar sobre sus experiencias con la violencia, puede acercarse mí en cualquier momento después de la sesión para hablar en privado.

* **Nota:** Es importante recordar lo siguiente:

- Ninguna forma de violencia es accidental.
- La violencia nunca es culpa de la sobreviviente.
- Una de las principales razones por las que las personas son violentas es para controlar a alguien. Algunos agresores utilizan su fuerza física para obligar a la otra persona a realizar actos sexuales.
- Los agresores pueden ser violentos una sola vez o en múltiples ocasiones.
- La violencia suele ser un patrón que se repite a lo largo del tiempo.
- Es posible que algunas de las chicas hayan sufrido experiencias de violencia o conozcan a alguien en esa situación. Preste mucha atención a su comportamiento y comentarios. Fíjese en quiénes permanecen muy calladas o desconectadas, quiénes están visiblemente molestas y/o quiénes se comportan de forma agresiva. Haga seguimiento con esas chicas al finalizar la sesión.

4

Actividad I

Tipos de violencia



- o Tenga imágenes que ilustren los distintos tipos de violencia que se describen a continuación. Pídale a las chicas que describan lo que ocurre en cada imagen. (Las imágenes no tienen que ser muy explícitas. También pueden ser dibujos el rotafolio. El objetivo es que las chicas describan lo que ocurre en cada situación).
- o Dé a las chicas la oportunidad de explicar cada imagen.

= **Decir:** Hay distintos tipos de violencia. Ahora vamos a ver algunos ejemplos.

- o Cuando hayan terminado, explíqueles que les contará la historia detrás de cada imagen.

Contextualizar

Imagen 1

= **Decir:** Rosa va caminando por la calle y ve a un grupo de chicos fuera de una tienda. Decide cruzar la calle porque quiere evitarlos. Ellos empiezan a gritarle y a decirle cosas sobre su forma de caminar, su ropa y su aspecto.

? **Preguntar:** ¿Es este un tipo de violencia? Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de violencia es? Si la respuesta es no, ¿por qué no es un tipo de violencia?

= **Decir:** Este tipo de violencia se conoce como "*violencia o maltrato emocional*" y es cuando alguien busca intimidar o hacer sentir miedo a otra persona para controlarla. Por ejemplo: amenazar con golpear a alguien; gritarle; insultarle; decirle "inútil" o "estúpida" (como en el caso de María y Jorge); impedir que vea a su familia, a sus padres o a sus amigos; hacer comentarios sobre el aspecto o cuerpo de una chica.

4

Actividad I (continuación)

Tipos de violencia



Imagen 2

Decir: Los padres de Manuela le han prohibido ir a la escuela porque piensan que las chicas no necesitan estudiar. Un día, Manuela intentó pedirles que la dejaran volver a estudiar. Su mamá le dijo que los únicos que podían ir son sus hermanos y que no había razón para que ella fuera a estudiar.

Preguntar: ¿Es este un tipo de violencia? Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de violencia es? Si la respuesta es no, ¿por qué no es un tipo de violencia?

Decir: Este tipo de violencia se conoce como "*denegación de oportunidades*". Algunos ejemplos son cuando se le impide ir a la escuela a una chica por ser mujer; cuando se le niega el acceso a una chica a necesidades básicas como el agua, la alimentación o el refugio, por ser una chica; cuando se le impide a una chica ir al médico por ser una chica.

Decir: Cuando una chica no tiene acceso a estas cosas por otras razones (p. ej., por falta de dinero o por motivos de seguridad) es distinto a que se lo nieguen por el hecho de ser una chica. También hay una diferencia entre las cosas que quisiéramos tener y las que realmente necesitamos. Que no nos den las cosas que queremos (p. ej., unos zapatos nuevos) es distinto a que nos nieguen cosas que son esenciales y necesitamos (p. ej., la comida).

Imagen 3

Decir: Samira tiene 15 años. Un día, al volver de casa de su amiga, su madre le dijo que la próxima semana la casarían con un hombre que pidió su mano. Samira no quiere casarse con ese hombre, pero sus padres le dijeron que no tiene opción.

Preguntar: ¿Es este un tipo de violencia? Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de violencia es? Si la respuesta es no, ¿por qué no es un tipo de violencia?

Decir: Este tipo de violencia se conoce como "*matrimonio forzado*" y es cuando una persona se ve obligada a casarse contra su voluntad y no tiene poder de decisión.

Imagen 4

Decir: Los padres de Ana discuten mucho en casa. Un día, Ana se despertó por la noche y los escuchó gritar. Fue a ver qué estaba pasando y vio a su padre golpeando a su madre.

Preguntar: Es este un tipo de violencia? Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de violencia es? Si la respuesta es no, ¿por qué no es un tipo de violencia?

Decir: Este tipo de violencia se conoce como "*violencia física*". Algunos ejemplos son golpear, empujar o usar la fuerza para herir o retener a alguien, o usar otras cosas, por ejemplo, un palo u otros objetos para hacerle daño a alguien.

Imagen 5

Decir: Nancy siempre va a la misma tienda a comprar pan. Un día, el panadero le dijo que no tenía que pagarlo. Una semana después, volvió a ocurrir lo mismo. Nancy se sintió feliz por haber ahorrado algo de dinero. Sin embargo, la siguiente vez que fue, el panadero le preguntó si quería ser su novia. Cuando ella le dijo que no, él le dijo que no podía negarse por todo el pan gratis que le dio.

Preguntar: ¿Es este un tipo de violencia? Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de violencia es? Si la respuesta es no, ¿por qué no es un tipo de violencia?

4

Actividad 1 (continuación)

Tipos de violencia



Decir: Este tipo de violencia se conoce como "*violencia sexual*". Algunos ejemplos de violencia sexual son la violación, los favores sexuales a cambio de ayuda, los besos o tocamientos no deseados (incluidos los tocamientos en las partes íntimas). Otra forma de violencia sexual es cuando alguien le pide u obliga a una chica a que toque sus partes privadas.



Nota: No se ha mencionado la MGF como un tipo de violencia, aunque clasifica en esta categoría.

- En su opinión, ¿alguno de los ejemplos que mencionamos NO es un tipo de violencia?



Decir: Cada persona es dueña de su cuerpo y nadie tiene derecho a hacerle daño o causarle dolor. Las chicas que hayan sufrido alguno de estos tipos de violencia deben contárselo a alguien de confianza y tener claro que no es su culpa.

4

Actividad 2

Consecuencias de la violencia - Lluvia de ideas



Hacer: Dibuje a una adolescente en el rotafolio. Cada vez que una chica responda a la pregunta a continuación, escribe la consecuencia alrededor del dibujo.



Preguntar: Si una chica sufre algún tipo de violencia de los que hemos mencionado, ¿qué podría ocurrirle a nivel físico y emocional (lo que siente)?

- o Cuando hayan terminado, utilice la siguiente lista para complementar sus respuestas.



Decir: La violencia tiene múltiples consecuencias físicas y emocionales.

A nivel físico

- Moretones, quemaduras, cortes, mordeduras, fracturas, hemorragias.
- Embarazos no deseados.
- ITS/VIH.
- Infecciones.

A nivel emocional

- Sentir ansiedad, tristeza o soledad.
- Sentir deseo de huir o escapar.
- Baja autoestima.
- Dificultades para comer o dormir bien.
- Dificultad para concentrarse y/o llevar a cabo actividades.
- Insensibilidad, desinterés o, incluso, tranquilidad por lo sucedido. También puede haber conmoción emocional ante la dificultad de entender esa experiencia.

4

Actividad 2 (continuación)

Consecuencias de la violencia - Lluvia de ideas



A nivel emocional (continuación)

- Preocupación por lo que piensen los demás y por cómo comunicar lo sucedido.
- Sensación de culpa, aunque no sea su culpa.
- Rabia consigo misma, aunque no debería, ya que no es su culpa.
- Miedo por lo ocurrido, lo cual es una reacción normal.
- Deseo de venganza.



Decir: Las chicas que han sufrido algún tipo de violencia pueden sentir otras cosas que no hemos mencionado. No hay una forma correcta o incorrecta de sentirse después de una experiencia violenta. Todos podemos reaccionar de formas muy distinta y eso es comprensible. Además, podemos sentirnos así mucho tiempo después de lo sucedido. Si embargo, hablar con alguien puede ayudar. Recuerden que hay asistentes sociales disponibles para hablar con quienes lo deseen. Lo más importante es que esas personas no se culpen por lo que han vivido. Una chica que haya vivido alguna experiencia violenta jamás será culpable por ello.

4

Actividad 3

¿Quién es el agresor?



Decir: Solemos pensar que los agresores son desconocidos o extraños, que su apariencia es intimidante, que son agresivos y que son personas desviadas.

- o Entregue a cada chica varios stickers de puntos rojos. Cuelgue las siguientes imágenes (no fotos) en la pared. (Consulte los ejemplos en la sección de recursos de la página 277).
- | | |
|---|--|
| • Un policía | • Un médico |
| • Un desconocido con apariencia intimidante | • Un comerciante |
| • Un amigo | • Un vecino |
| • Un conductor de taxi | • Una persona con influencia en la comunidad |
| • El dueño de un apartamento en alquiler | • Un funcionario de una organización que se supone que presta asistencia (trabajador de una ONG) |
| • Una mamá / un papá | |
| • Un tío (o alguien que viva en casa) | |
| • Un profesor | |
- o Pídeles a las chicas que coloquen un punto rojo sobre quienes consideren podrían ser agresores.

4

Actividad 3 (continuación)

¿Quién es el agresor?



Decir: Varias de las personas que vemos en las imágenes cumplen funciones muy importantes en la vida de las adolescentes. Todos tenemos amigos agradables y protectores, personas que nos prestan servicios como el transporte y la educación, y que viven en nuestra comunidad, como nuestros vecinos. SIN EMBARGO, cualquiera podría ser un agresor. Es importante saber que los agresores no siempre son personas desconocidas. También pueden ser personas que conocemos, o incluso, personas muy cercanas.

- Si el agresor es una persona cercana o que conocemos, puede ser difícil contarle a alguien lo que está sucediendo. Quizá pensemos, por ejemplo, que si alguien que queremos es violento o abusa de nosotras es porque hemos hecho algo para merecerlo. PERO, cuidado: esto no es así; nadie merece ser tratado de forma violenta o abusiva.
- Las chicas no tenemos la culpa de que otras personas abusen de nosotras o nos traten con violencia. Jamás es nuestra culpa. Si una adolescente está siendo abusada, debe contárselo a alguien de confianza que pueda ayudarla a parar esto. Si no hay una persona de confianza, recuerden que las trabajadoras sociales del espacio seguro pueden ayudarlas a hacer un plan para protegerse.

4

Actividad 3

¿Quién es el agresor?



- o Divida al grupo en grupos más pequeños de tres o cuatro chicas. Entregue a cada grupo cuatro hojas de papel y pídale que escriban los siguientes conceptos (uno por hoja): "VIOLENCIA FÍSICA", "VIOLENCIA EMOCIONAL", "VIOLENCIA SEXUAL", "MATRIMONIO FORZADO". También pueden dibujar un símbolo para representarlos.

Contextualizar

- o En esta actividad deberán ponerse de acuerdo juntas sobre el tipo de violencia en cada situación. Cuando lo hayan hecho, deberán alzar la hoja de papel correspondiente.



Decir: Ahora voy a leerles las situaciones. Recuerden que deben tomar una decisión juntas y levantar el papel que mejor describe el tipo de violencia en cada situación.

1. El hermano de Samira la golpeó por ir a casa de su amiga y no habérselo dicho. (Violencia física)
2. Salma está en un taxi. El taxista intenta acariciarle la pierna. (Violencia sexual)
3. El marido de Roxana siempre le dice que es una inútil y que va a buscarse una mujer que sea mejor que ella. (Violencia/ maltrato emocional)
4. Julieta va por la calle cuando un grupo de chicos empieza a hacer comentarios sobre lo que lleva puesto. (Violencia sexual)
5. El prometido de Fernanda le pide que haga cosas que no quiere hacer y la hacen sentir incómoda. Siempre que le dice que no, él le responde que debería hacerlo por todos los regalos que la ha dado. (Violencia sexual)

4 Actividad 4 (continuación)

¿Quién es el agresor?



6. El tío de Sara siempre le dice que es tonta y que no le gusta a nadie. (Emocional)
7. Un hombre muy influyente en la comunidad se ofreció a pagar el alquiler de la familia de Amal si ésta era su amiga. (Sexual)
8. El padre de Mariam le dice que le ha encontrado un marido y que debe dejar la escuela para casarse con él. Mariam no quiere casarse. (Matrimonio forzado)
9. Los suegros de Siham no le permiten visitar a su familia y amigos y le dicen que debe quedarse en casa porque las mujeres deben estar en el hogar. (Emotivo)
10. El jefe de Rima la pellizca muy fuerte cuando hace algo mal en el trabajo. (Físico)



Preguntar: ¿Fue fácil identificar los distintos tipos de violencia? ¿Hubo algunas cosas de las que mencioné que no les parecieran tipos de violencia?



Explicar: Todos los escenarios que he mencionado están relacionados con un tipo de violencia. A veces, la sociedad trata a las mujeres y a las adolescentes de forma diferente que a los hombres y a los niños, y por eso creemos que algunos tipos de violencia son realmente normales, o no somos capaces de ver como violencia. Por ejemplo, que un marido le diga a su mujer que no sirve para nada, puede ser algo común y por eso lo consideramos normal, pero sigue siendo un tipo de violencia. O que un suegro pretenda que la nuera se quede en la casa, sin ver a su familia, también es un tipo de violencia. Las adolescentes y las mujeres merecen ser tratadas con respeto y vivir libres de violencia. Es necesario entender los diferentes tipos de violencia, para ser capaces de reconocerlos si nos ocurren a nosotras o a las mujeres y adolescentes de nuestro entorno.

5 Cierre

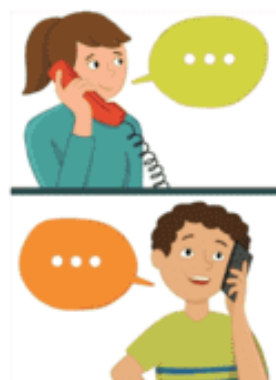
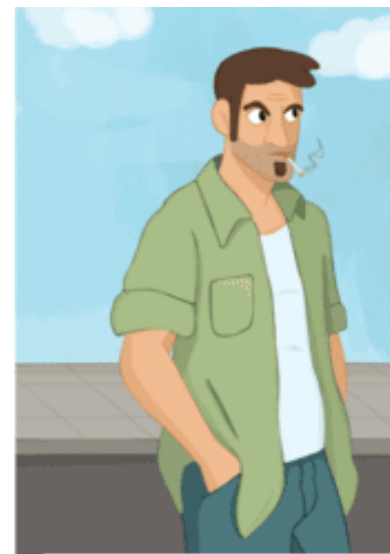
¿Podrían mencionar tres tipos de violencia? ¿Quién puede ser un agresor/a?

6 Poner en práctica

Analizar quiénes se comportan de forma violenta o abusiva en la comunidad. Hablar con tu persona de confianza si alguien ha sido violento o está siendo violento contigo. Hablar con tu mentora/facilitadora. Recuerden que todo lo que nos cuenten es confidencial y que podemos ayudarlas o ayudar a alguien que quieran a entrar en contacto con los servicios disponibles. En la próxima sesión, hablaremos sobre esto si lo desean.

RECURSOS

Agresores (ejemplos)





SEGURIDAD

¿Quién tiene la culpa?

* **Nota:** Invite a una asistente social a la sesión si es posible.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Explicarles a las chicas que los culpables de la violencia son los agresores.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar las reacciones de las adolescentes a temas como la culpa y la culpabilización de las víctimas.

Habilidades: Crear alternativas para estar más seguras, confianza, comunicación asertiva, establecer límites.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en quien confío", "Comunicar nuestras preferencias", "Cuando nos hacen daño".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara está con sus amigas. Una de ellas, Leila, de repente parece haberse molestado. Leila les cuenta que ha conocido a un chico que le ha dado muchos regalos. Les cuenta que este chico empezó a gustarle, pero que un día le pidió que hiciera algo con lo que no se sentía cómoda. Les cuenta que el chico le dijo lo siguiente: "Mira todos los regalos que te he dado. Esto me lo debes. Siento que estás jugando conmigo después de todo el dinero que he gastado en ti. ¡Dame lo que quiero!". Las chicas escuchan, cuando una de ellas le dice a Leila: "Pero, ¿es tu culpa! Quién te manda a aceptar sus regalos".

En su opinión, ¿Leila tiene la culpa?

3

Exploremos

¿Quién tiene la culpa?

-  **Preguntar:** ¿La culpa es de Leila? ¿Sí o no? ¿Por qué?
-  **Explicar:** A veces, las personas culpan a quienes han pasado por experiencias violentas. Suelen echarles toda la culpa o decir que son responsables por ello en alguna medida. O bien, que podrían haber hecho algo o haber evitado por completo la situación.
-  **Preguntar:** ¿Hay alguna circunstancia en la que una sobreviviente sea culpable de la violencia? *(Déjeles claro que nunca es culpa de la sobreviviente y que la sociedad, en vez de culpar a los agresores, culpa a las mujeres y a las adolescentes por su comportamiento, dejando de lado que los verdaderos responsables son quienes son violentos).*
-  **Preguntar:** Es posible que una chica que haya pasado por una situación como las que comentamos no quiera hablar con nadie sobre eso. ¿Por qué? *(Porque no saben en quién confiar, por miedo a que otras personas se enteren o las juzguen, porque se sienten culpables o creen que los demás las culparán por lo sucedido).*
-  **Preguntar:** ¿Por qué podría ser bueno contarle esto a alguien de confianza? *(Para no sentirnos solas, porque podrían ayudarnos a encontrar soluciones y a hacer un plan).*
-  **Preguntar:** En su opinión, ¿cómo se sintió Leila después de que la chica le dijera que tuvo la culpa? *(Triste, probablemente arrepentida de habérselo contado y juzgada por sus propias amigas).*
-  **Preguntar:** Después de esto, ¿ustedes creen que Leila buscaría ayuda? *(Si se siente culpable probablemente no buscaría ayuda por miedo a ser juzgada por los demás. Podría callarlo y sentirse incapaz de decirle a alguien, incluso si pasara algo terrible).*

4

Actividad I

La culpa



-  **Explicar:** Pídeles que se pongan de pie y caminen por el salón, ocupando todo el espacio disponible. Explíqueles que leerá algunos casos y preguntas. Todas deberán pensar en su respuesta mientras caminan. Cuando tengan la respuesta, dejarán de caminar. Cuando todas hayan parado, invite a algunas voluntarias a compartir sus respuestas y argumentos.

Caso 1: Un hombre deja su teléfono en la mesa de un restaurante y alguien se lo roba. ¿De quién es la culpa? *(Quien lo roba es responsable (y culpable) por tomar la decisión de tomar algo que no le pertenece).*

Caso 2: Una chica va de regreso a su casa a altas horas de la noche después de pasar un rato en casa de su amiga. Lleva puestos unos pantalones ajustados. Un hombre se le acerca e intenta agarrarla, pero ella logra huir. ¿De quién es la culpa? *(Podrían decir que la chica no debería estar en la calle de noche ni vestirse así. Es importante hacer énfasis en que a veces podemos ponernos de acuerdo para estar más seguras (p. ej., caminando con un grupo de chicas). Sin, embargo hay que dejar claro que la chica no es culpable en esta situación. El agresor tomó la decisión de acercarse a ella, y él es el responsable, no ella, sin importar qué hora fuera, si está o no está sola e independientemente de la ropa que lleve puesta. Quien tomó la decisión de agredirla fue él.).*

4

Actividad I (continuación)

La culpa



Caso 3: Un marido y su esposa discuten porque ella no ha preparado la cena. El marido la empuja y al hacerlo, le lastima el brazo. ¿Quién tiene la culpa? *(Podrían decir que la culpa es de ella por no haber cumplido con sus deberes del hogar. Es importante dejarles claro que, bajo ningún caso, ella es culpable de haber sido agredida físicamente por su marido. Hay muchas formas de resolver los conflictos y, por otro lado, los hombres también pueden encargarse de las tareas domésticas como cocinar.*

Caso 4: Un chico va caminando a casa después de salir del colegio. Para en la tienda para comprar un refresco. Cuando sale de la tienda, un grupo de chicos le pide que les dé el refresco. Él se niega, y entonces, los chicos le pegan. ¿De quién es la culpa? *(Podrían decir que el chico debió darles el refresco; sin embargo, es importante dejarles claro que, aunque podría haberles dado su refresco, no tenía por qué hacerlo, por lo que no es culpable. Quienes decidieron agredirlo fueron los otros chicos.*



Preguntar: ¿Qué puede hacer una chica si vive una experiencia violenta?



Decir:

- Lo primero es recordar que nunca es su culpa. Esa chica podría hablar con alguien de confianza y decirle que está sufriendo una situación violenta y pedirle ayuda para hacer algo al respecto.
- Si no sabe a quién contarle, podría hablar con una de las asistentes sociales del espacio seguro y pedir ayudar. Las asistentes sociales ayudan a las chicas a tener un plan para intentar estar seguras.

- Las sobrevivientes de la violencia nunca son culpables. Aunque algunas personas piensen que podrían hacer algo para evitar esa situación, es importante que tengamos claro que los agresores tienen la opción de no ser violentos o abusar de una chica. La culpa siempre será de quien decide ser violento.



Hacer: Invite a una asistente social o gestora de casos para explicar los servicios de gestión de casos a las chicas. No olvide mencionar que las asistentes sociales pueden ayudar a las chicas a hablar con sus madres y otras personas de confianza sobre temas difíciles o situaciones complejas. Entregue folletos a las chicas con los servicios de gestión de casos disponibles en el espacio seguro.

4

Actividad 2

Explotación y tráfico de personas



Explicar: A veces la gente puede intentar aprovecharse de las adolescentes, explotarlas o intentar sacar algún beneficio o provecho de ellas.

- Esto lo pueden hacer personas cercanas, conocidos o desconocidos.
- Estas personas suelen aparentar ser confiables y pueden llegar a ser muy amables con las chicas al principio para intentar ganarse su confianza.
- Suelen ser muy recursivas para ganarse su confianza y conseguir que la chica dependa de ellos. Pueden decirles a las chicas que son especiales, hacerles cumplidos, e incluso, darles regalos.
- Cuando se han ganado su confianza, suelen exigirle que haga determinadas cosas a cambio de dinero.
- Las chicas en esta situación pueden llegar a sentirse obligadas a hacer lo que les piden.
- Podrían no saber qué hacer porque esa persona les gusta o les cae bien y esto les confunde. También podrían sentirse impotentes y creer que no hay nadie a quien contarle lo que está sucediendo. Al igual que Leila, podrían sentir temor de que los demás les echen la culpa,
- Algunas señales de alarma son las siguientes: Cuando alguien le pide a una chica que haga algo con lo que se siente incómoda, cuando alguien sobrepasa sus límites y la hace sentir culpable por no hacer lo que le han pedido. Todas esas son señales de alarma.

Explotación laboral

Esta es otra forma de explotación a la que pueden estar expuestas las adolescentes y consiste en prometer a alguien un empleo o trabajo que puede parecer demasiado bueno para ser verdad.

- Las personas que suelen explotar a las chicas de esta forma suelen pedirles a ellas o a sus familias que paguen una cifra por adelantado para recibir un curso o entrenamiento necesario para el trabajo. También pueden decirles que el trabajo exige que se muden a otra ciudad o al extranjero. Luego, cuando la chica llega al lugar, pueden agredirla física o emocionalmente y/o decidir no pagarle por el trabajo que está haciendo.
- Cualquier chica en una situación similar debe hablar con su persona de confianza o con una asistente social para solicitar apoyo o más información o bien para ayudar a alguien que pueda correr este riesgo.

4

Actividad 3

¿Qué hacer ante un caso de explotación?



Caso de explotación - Parte 1

Adriana y su hermana mayor, Gina, han ido a buscar pan a casa del vecino porque su madre les pidió que fueran. Ya han ido muchas veces a pedir pan, porque en casa la situación económica es complicada. Al llegar, el vecino les ofreció un poco de café. Mientras se lo tomaban, el vecino empezó a acariciar a Gina en el brazo.



Preguntar: ¿Cómo crees que se sintieron?

Caso de explotación - Parte 2

Justo antes de irse, el vecino dijo que les daría dinero si Gina se quedaba un rato más. Les ofreció una cantidad considerable dinero que podría ayudar mucho a su madre con los gastos del hogar.



Preguntar: ¿Qué deben hacer?

Caso de explotación - Parte 3

Gina dijo que no. El vecino le dijo le dijo que tomara el dinero, ya que tal vez después podría cambiar de opinión la próxima vez.



Preguntar: Si ustedes fueran ellas, ¿qué harían ahora? (Asegúrese de que el grupo decida que las chicas deberían contarle a alguien el incidente, por dos razones:

1. Para evitar que esto vuelva a suceder y protegerse del vecino
2. Para proteger a otras chicas del vecino



Preguntar: En grupos, por favor respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades podría tener una chica a la hora de decidir a quién contarle una experiencia como esta? (*Temor a ser castigada, temor a que esa persona no le crea, sentirse culpable, miedo al rechazo, estigma y a la discriminación*).
- ¿Cómo se pueden resolver estas dificultades? (*encontrando el momento adecuado para hablar con la persona de confianza, contarle la experiencia cuando esté segura de que nadie más esté escuchando, pedirle a una amiga que esté ahí para brindarle apoyo, hablar con alguien de confianza en el espacio seguro, buscar grupos o actividades donde hacer amigas*)



Explicar: Es importante que las adolescentes le cuenten a alguien de confianza cualquier experiencia relacionada con estos tipos de violencia: p. ej., a su madre o padre, a un familiar, una/un amiga/o, a alguien del espacio seguro. Hacerlo no solo permite que la chica pueda sentirse más segura y protegida; también ayuda a otras chicas a estar más seguras.

5 Cierre

¿En qué casos está bien que alguien sea violento con las mujeres y/o las adolescentes?

6 Poner en práctica

Analizar en qué casos o situaciones las personas suelen culpar a la víctima. En la próxima sesión, compartiremos nuestros ejemplos.

RECURSOS

Cómo protegernos de la trata de personas

El tráfico sexual suele empezar con una relación con una persona que finge amarte y preocuparse por ti. Sin embargo, los traficantes suelen usar el amor y el afecto como un truco para aprovecharse de ti y poner tu seguridad en riesgo.

- Nunca accedas a estar a solas con un chico mayor o con un hombre que no conozcas, ni tampoco permitas que te exijan mantener en secreto algo entre los dos.
- Un traficante te dirá primero lo especial y hermosa que eres, para luego llenarte de regalos y atenciones y pedirte que te veas a solas con él, lejos de otras personas.
- Cuando lo haya logrado, te pedirá que le ayudes de alguna manera.
- Un novio o una pareja respetará siempre tus límites, tus deseos y tu seguridad.
- Una persona que te quiere y se preocupa por ti nunca te pedirá sexo a cambio de dinero, por muy desesperada que parezca la situación.
- Nunca te comprometas a ayudar a nadie a conseguir dinero. Ni siquiera a alguien que te importe mucho.
- Si alguien te pide hacerlo, corta con esa relación inmediatamente y busca ayuda.
- Confía solo en las personas cuyas acciones te demuestren que se preocupan por ti y por tu bienestar.

La explotación laboral suele comenzar como la posibilidad de una oportunidad de trabajo legítima, sobre todo cuando la persona a la que le hacen la oferta está desesperada por conseguir dinero o salir de una situación difícil.

- Siempre que tengas una entrevista de trabajo pídele a alguien (p. ej., un amigo o un familiar) que te acompañe.
- Si alguien te trata con violencia o te maltrata de alguna forma, deja el trabajo inmediatamente.
- Cuéntale a un adulto de confianza sobre el maltrato para que te ayude a mantenerte a salvo y a denunciar el incidente ante las autoridades.
- Informa a tus padres o a una persona de confianza si alguien te pide que hagas un trabajo que parece peligroso o que debes hacer a escondidas.
- Si te ofrecen un trabajo, pídele a tu persona de confianza o a tus familiares que te acompañen a ver el lugar.
- Nunca le des a nadie, ni siquiera a un jefe, tus documentos personales, tu identificación o tu permiso de trabajo, aunque digan que es un requisito del trabajo o que quieren ayudarte a mantener tus documentos a salvo.
- Pide siempre un contrato o algún tipo de acuerdo formal para cualquier trabajo que vayas a realizar. Asegúrate de que incluya la duración, las condiciones, el salario y los horarios.
- Si no hay un contrato, asegúrate de que alguien pueda comprobar que la oferta es legítima y que sirva de testigo para las condiciones que acuerdes con el empleador.

 **Nota:** Aunque es importante denunciar ante las autoridades los casos de trata o explotación, hay casos en los que las autoridades judiciales o policiales pueden estar implicadas o ser cómplices de estas actividades. Analice cuál es la mejor forma de proceder en el caso de una chica implicada en un caso de trata o en riesgo de estarlo, y modifique estas recomendaciones en función del contexto.



SEGURIDAD

¿Qué hacer ante situaciones peligrosas?

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a desarrollar estrategias para enfrentar situaciones riesgosas a las que podrían estar expuestas.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de observar cómo responderían las adolescentes a estos escenarios y de determinar si su respuesta podría ser perjudicial/conveniente.

Habilidades: Crear alternativas para estar más seguras, confianza, comunicación asertiva, establecer límites, perseverancia.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Comunicar nuestras preferencias", "Cuando nos hacen daño".

Materiales: Bolsa de disfraces, caja de arte, folletos informativos sobre la gestión de casos (adaptados a las adolescentes).

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara va de camino al mercado. Va tarde a su cita con su amiga. Mientras camina por una calle muy transitada, un hombre en un automóvil la detiene. Le dice que suba, que la llevará adonde tiene que ir. Sara no está muy segura de qué hacer. Él hombre intenta agarrarle la mano para convencerla de que suba.

¿Qué puede decir o hacer Sara en esta situación?

(Anota sus sugerencias en el rotafolio).

3

Exploremos

¿Qué hacer ante situaciones peligrosas?



Decir: Hemos mencionado distintas cosas que Sara podría decirle a este hombre. Sin embargo, algo que podría resultar muy útil en esta situación específica es que Sara le gritara estas cosas, en vez de decirlas. En este caso, gritar es bueno porque:

- o Alerta los demás de que hay un problema
- o Conmociona al agresor



Decir: ¿Recuerdan cuando gritamos "no" durante la sesión sobre la comunicación? Ahora haremos lo mismo, pero esta vez vamos a gritar "NO" o "BASTA" pensando en el tono e intención de nuestra voz en cada situación. Ubíquense en algún un lugar del salón. Después de que lea cada una de estas frases, griten "no" o "basta" como lo harías en la vida real.



Decir:

- Alguien te hace un regalo sin razón ni motivo.
- Un vecino te invita a ir a su casa mientras su familia no está.
- Alguien se ofrece a llevarte en su automóvil.
- Alguien invade tu espacio físico sin tu consentimiento.



Preguntar: ¿Qué sentiste al gritar "no" y "basta"? ¿Creen que esta técnica la podrían aplicar en la vida real? *(Es útil siempre que consideremos que es seguro hacerlo).*



Decir: ¿Cuándo hay que tener cuidado con los gritos?



Explicar: Puede que no sea muy útil gritar si no hay nadie cerca que pueda escuchar. Además, esto podría molestar al agresor y hacer que se enfade aún más.

4

Actividad I

Casos



- o Divida a las chicas en grupos pequeños y asigne un caso a cada grupo.
- o Pídale que piensen qué harían (paso a paso) para hacer frente a la situación del caso que les fue asignado. Indíqueles que también deben responder las siguientes preguntas:
 1. ¿Cómo debería reaccionar la chica en esa situación?
 2. ¿Debería contarle a alguien lo sucedido? ¿A quién? ¿Qué podría decir?
- o Cuando hayan terminado, puede invitarlas a demostrar cómo responderían a esta situación con un juego de roles.

Contextualizar

CHICAS MAYORES: Valentina y sus hermanas se fueron a vivir a otro pueblo con su mamá. Ahora viven con un pariente lejano que hace sentir muy incómoda a Valentina. A ella no le gusta quedarse a solas con él e intenta evitarlo en la medida de lo posible. *(Podría evitar estar a solas con él, analizar si sería peligroso decirle algo a este pariente, pensar a quién podría contarle la situación).*

CHICAS MAYORES: La situación de Maya en casa es muy difícil. Vive con su madre y sus hermanas pequeñas, y su madre está muy enferma y no puede ir a trabajar. Un hombre mayor que vive en el pueblo, y que hace que Maya se sienta incómoda, le dice que quiere ayudar. Le dice que si acepta ser su novia, él la ayudará a ella y a su familia. *(Podría pensar con quién podría hablar para saber qué hacer al respecto, y pensar en cómo podría responderle a este hombre).*

4

Actividad 1 (continuación)

Casos



CHICAS MENORES: Roberta vive en un campamento y por la noche, cuando va al baño, le preocupa que las puertas no cierran bien. *(Podría informar a alguien del problema, ir al baño en grupo o con un adulto de confianza).*

CHICAS MENORES: Maya quiere ir a la escuela pero no la dejan ir. Sus hermanos y hermanas menores pueden ir, pero a ella le toca quedarse en casa. *(Podría hablar con una asistente social/gestora de casos, intentar negociar con sus padres, hablar con un adulto de confianza).*



Preguntar: ¿Son estas situaciones realmente un reflejo de las experiencias que viven día a día las adolescentes? ¿Qué otras situaciones se les ocurren y cómo podrían responder a ellas?



Decir: Las chicas deben tratar de encontrar a alguien de confianza para hablar sobre la violencia y las situaciones de riesgo a las que podrían estar expuestas. También pueden recordar que en el espacio seguro tienen la posibilidad de hablar con una trabajadora social o gestora de casos, quienes pueden ayudarlas a encontrar soluciones a estos problemas.

4

Actividad 2

Qué hacer y qué no hacer



Decir: Hemos compartido muchas formas de responder a distintos riesgos y situaciones peligrosas que se pueden presentar. Otra cosa que podemos hacer es intentar estar más seguras. Voy a compartirles algunas recomendaciones y estrategias.

- Estos son solo consejos. Si por algún motivo una chica no sigue estas recomendaciones y le pasa algo, esto no significa que ella es la culpable. La culpa la tiene SIEMPRE el agresor. Estos consejos simplemente les dan herramientas para estar más seguras y hacer frente a algunas de las amenazas a las que podrían estar expuestas. Desafortunadamente no bastan para resolver la violencia que sufren las adolescentes y las mujeres en general.



Preguntar: ¿Qué cosas podemos hacer para tratar de estar más seguras? ¿Qué cosas podríamos evitar? Y si no sabemos qué hacer en determinada situación, ¿a quién podemos pedir ayuda? (Asegúrese de que mencionen a las asistentes sociales/gestoras de casos).

4

Actividad 2 (continuación)

Qué hacer y qué no hacer



Qué hacer	Qué no hacer
Informarle siempre a alguien de confianza adónde vas y a qué hora esperas regresar a casa.	Caminar solo por la noche.
Caminar por zonas bien iluminadas y con mucha gente. Evitar las calles o lugares oscuros y poco transitados, sobre todo si es para ir al baño de noche.	Subirte a un automóvil con un desconocido.
Botar o esconder las herramientas que otras personas puedan utilizar para herir o hacer daño a alguien.	Contarle a desconocidos detalles personales sobre ti (por ejemplo, dónde vives o trabajas, tu número de teléfono).
Ubicarte en una habitación donde puedas escapar con facilidad o donde otros puedan oírte.	Permitir que entren personas extrañas o desconocidas a tu casa, en especial si estás sola.
Ponerte de acuerdo con tus amigas/hermanas/etc. sobre un sonido o palabra específica (de seguridad) que puedan usar cuando necesites/necesiten ayuda.	Llevar mucho dinero u objetos de valor contigo.
Si tienes que verte con alguien que te hace sentir incómoda, pídele a tu hermana mayor o a otra persona de confianza que te acompañe.	Cosas que te hagan sentir incómoda, a pesar de que tus amigos/as intenten convencerte de que es una buena idea.
Contarle a alguien de confianza si alguien de tu entorno te hace sentir incómoda.	Aceptar regalos de personas que puedan intentar pedirte favores.

4

Actividad 3 Gestión de casos



Decir: Ahora vamos a usar nuestra imaginación. Quiero que se pongan de pie y caminen por el salón sin mirarse. Tratemos de olvidar que estamos aquí e intentemos imaginar la historia que les voy a contar...

Nota: Haga pausas entre cada frase para que las chicas tengan suficiente tiempo para imaginar lo que usted les está contando.

Decir: Caminen alrededor e imaginen que están paseando al aire libre en un lugar tranquilo. Hace un día estupendo: el cielo es azul y el sol brilla con intensidad. Sienten la brisa sobre su piel. En el cielo hay nubes de formas distintas y la hierba es suave bajo sus pies. Hay balones de colores rebotando en la hierba a su alrededor. Algunos son grandes y más pesados, y rebotan lentamente; otros son pequeños y ligeros, y rebotan muy alto y muy rápido.

Mientras caminan, quiero que cada una de ustedes atrape uno de esos balones - si se sienten bien, deben atrapar uno pequeño y liviano; si no se sienten muy bien, entonces agarrarán uno grande y pesado.

Nota: Indíqueles que no deben revelar qué balón han escogido.

Decir: Cuando hayan atrapado el balón, láncelo al suelo de nuevo sobre la hierba y observen cómo rebota. Sigán caminando hasta que todas empiecen a caminar en un círculo.

Preguntar:

- ¿Cómo se sintieron al caminar?
- ¿Por qué algunas chicas pueden haber escogido un balón pequeño?
- ¿Y por qué algunas pueden haber escogido uno grande?
- ¿Qué cosas hacen que una chica se sienta bien? ¿Qué cosas hacen que se sienta mal/incómoda?

Explicar: Las chicas a veces se levantan por la mañana y se sienten muy bien. Otras veces, pueden tener ganas de atrapar un balón grande porque no se sienten bien ni cómodas. Puede que estén preocupadas o que estén atravesando situaciones difíciles de las que quieran hablar. No olvidemos que todo balón grande puede convertirse en uno pequeño, pero quizá no sepamos con quién hablar. En nuestro programa, hay personas capacitadas para escuchar sus preocupaciones en un espacio seguro y muy confidencial, donde cualquier chica puede expresarse con libertad y contar cualquier cosa que le moleste. Estas personas son asistentes o trabajadoras sociales. También se les conoce como gestoras de casos y están ahí para que las chicas puedan hablar con ellas sobre sus problemas más grandes o más pequeños. No importa cuántos problemas tengan o de qué tipo, estas personas están dispuestas a ayudar.

Preguntar: ¿Cómo puede ayudar una asistente social a una chica? (Las chicas pueden acudir a una asistente social para hablar de cualquier problema que tengan. Si la asistente social considera que podría necesitar la ayuda o apoyo de otra persona capacitada para hacerlo, entonces la pondrá en contacto con esa persona o servicio).

5 Cierre

¿En qué casos está bien que alguien sea violento con las mujeres y/o las adolescentes?

6 Poner en práctica

Pensar en cosas que podamos hacer y cosas que debamos evitar para estar más seguras. Hablar con las personas de confianza para ver qué consejos o recomendaciones pueden darnos. En la próxima sesión, compartiremos nuestros ejemplos.

 **Nota:** Recuerde hacer de nuevo la actividad de mapeo y planificación de la seguridad del módulo: Confianza.



SEGURIDAD

Establecer límites

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender la importancia de establecer límites y a ponerlos en práctica.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de determinar la capacidad de las adolescentes para establecer límites e identificar en qué áreas podrían necesitar fortalecerlos.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara ha hecho cada vez más amigas. Se reúne con el grupo de chicas y está al día con sus estudios en la escuela, pero hay una persona que la hace sentir incómoda. Se trata de un chico mayor que ella, que vive al lado, la sigue cuando la ve caminando y le pone la mano sobre el hombro para detenerla. A ella no le gusta que haga esto, pero no quiere parecer grosera. Un día el chico le dio una flor que recogió y le pidió que fuera "suya". Sara no sabe qué quiere decir esto ni qué hacer.

¿Qué le recomendarían a Sara que hiciera? ¿Cuáles son sus derechos?

Habilidades: Crear alternativas para estar más seguras, confianza, comunicación asertiva, establecer límites, perseverancia.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Nuestros derechos", "Cuando nos hacen daño".

Materiales: Aro, bolsa de disfraces, caja de arte

3 Exploremos

Establecer nuestros límites

Explicar: Nuestros límites personales son las líneas y acuerdos que establecemos entre nosotros y los demás. Son como este "aro", una barrera fuerte y flexible que separa nuestro cuerpo de las demás personas. Este aro es una barrera que podemos "levantar" para permitir que alguien se nos acerque, o bien, que podemos activar para proteger nuestro espacio personal si es necesario. Este aro o barrera no solo nos ayuda a proteger nuestro cuerpo y nuestros sentimientos, y a hacer respetar nuestro derechos, sino también a conectar con los demás.

Los límites personales nos ayudan a cuidar nuestra seguridad y nuestro bienestar. Todas las adolescentes y las mujeres tienen derecho a marcar sus límites y a exigir que los demás los respeten.

Preguntar: ¿Con quiénes establecemos límites? ¿Qué hace que sea difícil/fácil establecer límites?

Explicar: Establecer límites es una habilidad que podemos utilizar en muchas situaciones diferentes, tanto con las personas que conocemos y queremos, como con las que no conocemos.

Nota: Repase los temas de la sesión "Nuestros derechos" y vincúelos con los límites.

4

Actividad I

Identifícalo, dilo, repítelo y aléjate



- o Pídale que se pongan de pie y caminen por el salón por unos segundos y luego se detengan. Invítelas a explorar su espacio personal en el salón. Pídale que extiendan sus brazos y muevan hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados. Pídale que hagan lo mismo con sus piernas, como marcando el espacio entre ellas y los demás.



Decir: Ese espacio alrededor de ustedes es su espacio personal. Es como una barrera que tenemos alrededor y de la que siempre debemos ser conscientes. Esa barrera puede ser más pequeña si estamos en un espacio reducido, pero siempre estará ahí y debemos exigirle a los demás que la respeten.



Explicar: Marcar nuestros límites puede ser difícil. Muchas de nosotras no sabemos cómo hacerlo. Aprender a establecer nuestros límites personales requiere mucha reflexión y práctica. Sin embargo, marcar nuestros límites nos ayudará a sentirnos mejor con nosotras mismas y también en nuestras relaciones. Marcar nuestros límites no significa amenazar o intentar controlar a alguien. Marcar tus límites significa ser clara y tomar decisiones sobre lo que es mejor para ti.



Decir: Ahora vamos a ver qué podemos hacer si alguien invade o traspasa nuestros límites personales y nos hace sentir incómodas.

1. *Identifica el comportamiento.* Identificar el comportamiento es tan simple como decir: "Tu mano está en mi rodilla", "Estás invadiendomi espacio personal", o "Sigues pidiéndome que vaya a ese sitio contigo a pesar de que ya te he dicho varias veces que no". (Pregúntele al grupo por qué hacer esto puede ser útil/conveniente).
2. *Dílo.* Dile a la persona exactamente lo que quieres que haga, de la forma más concisa y clara posible. Por ejemplo: "Quita tu mano de mi rodilla", o "Aléjate", o "No me vuelvas a pedir eso". (Pregúntele al grupo por qué hacer esto puede ser útil/conveniente).
3. *Repítelo.* Vuelve a decir claramente lo que quieres y no te distraigas de tu objetivo hasta que la otra persona entienda. Repítelo como si fueras un disco rayado. Demuestra que eres persistente. (Pregúntele al grupo por qué hacer esto puede ser útil/conveniente).
4. *Aléjate de la situación.* Al intentar marcar nuestros límites de forma clara y persistente no logramos siempre nuestro objetivo porque no podemos controlar el comportamiento de los demás ni cómo responderán. A veces la gente simplemente no está dispuesta a respetar esos límites. Por lo tanto, podría ser el momento de ponernos de pie y salir de donde estemos o de pedirle a alguien que esté cerca o alrededor que nos ayude a poner fin a la situación. Si se trata de una relación en la que la otra persona no respeta tus límites, entonces podría ser el momento de poner fin a esa relación.



Preguntar: ¿En qué situaciones podrían utilizarse estas técnicas? ¿Cuándo podría ser arriesgado utilizar estas técnicas? (Explique que, a veces, cuando las personas tienen poder sobre las adolescentes, responder de esta manera podría enfurecerlas aún más. Si las adolescentes se encuentran en una situación en la que no pueden escapar fácilmente o pedir ayuda, deben pensar en utilizar otras técnicas).

4

Actividad 2

Las chicas marcamos nuestros límites



- o Invite a las adolescentes a formar grupos de tres o cuatro participantes.
- o Asigne un escenario a cada grupo.
- o De tiempo a los grupos para que elaboren una estrategia para establecer los límites en cada caso e invítelas a utilizar las técnicas que han aprendido. Indíqueles que tendrán que presentar su respuesta como si fueran el personaje, pero no será necesario que representen la escena completa.

Contextualizar

- El tío de una adolescente la abraza de una forma que la hace sentir incómoda. Lo ha hecho desde que ella era pequeña, pero ahora que es mayor, tiende a abrazarla más y con más fuerza. A ella no le gusta.
 - Rosa, la amiga de Betty, siempre está chismoseando y diciendo cosas malas de los demás. Cuando Betty está con Rosa, se siente culpable de estar hablando mal de los demás y no quiere que ella siga haciendo esto.
 - El novio de una chica quiere que tenga relaciones sexuales con él, pero ella no está preparada. Aunque lo quiere, no se siente preparada para dar ese paso.
 - La mentora de una chica quiere que le ayude a limpiar el salón después de la sesión, pero la chica necesita irse a casa a estudiar para un examen de matemáticas. No quiere ser grosera con su mentora, pero no puede ayudarla en este momento.
- o Invite a cada grupo a presentar su juego de rol o estrategia a las demás.
 - o Invite a las chicas a retroalimentar a cada grupo de forma respetuosa. Pregúnteles cómo decidieron cuál sería su estrategia y en qué situaciones les resultó más difícil poner límites.



Nota: Observe qué participantes parecen tener más dificultades para establecer límites y qué tipo de límites o situaciones son más difíciles para el grupo. Identifique sus reacciones a las situaciones y ofrézcales apoyo u orientación si es necesario.

4

Actividad 3

Juego: "Manos a la rodilla"



- o Invite a las chicas a sentarse muy cerca, en un círculo, y con las piernas cruzadas con las rodillas casi tocando las de sus compañeras.



Explicar: Por turnos, cada una va a poner su mano en la rodilla de la compañera que tenga al lado. La idea de este juego es que ninguna de nosotras quiere que nos pongan una mano en rodilla. Entonces, así practicaremos todas distintas técnicas para marcar nuestros límites y dejarle claro a la otra persona que no queremos que nos ponga la mano en la rodilla.

- o Asegúrese de que todas las chicas estén de acuerdo y se sientan cómodas con el juego.
- o Muéstrelas la dinámica de cada ronda con la ayuda de la otra mentora o facilitadora. Continúe el juego hasta que todas hayan la oportunidad de participar.

Primera ronda: Dílo hablar.



Preguntar: ¿Cómo podemos dejarle claro a alguien que no queremos que ponga su mano sobre nuestra rodilla sin hablar?

Algunos ejemplos: mirar mal, quitar la mano, mover la rodilla, toser, etc.). En esta ronda, la persona que haya puesto la mano respetará ese límite inmediatamente y retirará su mano de la rodilla de su compañera.

Segunda ronda: Invite a las adolescentes a hacer lo mismo en la otra dirección, pero esta vez marcando ese límite de forma verbal.



Preguntar: ¿Qué podemos decirle a alguien para dejarle claro a alguien que no queremos que ponga su mano sobre nuestra rodilla? Toma algunos ejemplos (como: "Mueve la mano", "No me toques", etc.). De nuevo, la persona con la mano va a respetar el límite.

Tercera ronda:



Preguntar: ¿A alguna de ustedes le pasó alguna vez que, después de establecer un límite con alguien, esa persona siguiera comportándose igual?

Invite al grupo a utilizar distintas técnicas (verbales y no verbales) para comunicar sus límites con claridad. Haga que prueben distintas maneras y que varíen el nivel de intensidad. Invite a las chicas que están poniendo la mano sobre la rodilla de su compañera a que insistan un poco y a las que están siendo tocadas a ser enfáticas y dejarles claro que quiten su mano.



Preguntar: ¿Cómo nos sentimos cuando alguien sobrepasa nuestros límites? ¿Qué se siente sobrepasar los límites de alguien? ¿Qué técnicas fueron particularmente efectivas?

(Destaque las técnicas que las chicas hayan inventado. Insístales en la importancia y el poder de una técnica consistente y destaque sus características: el lenguaje corporal, las palabras, el tono de voz, la expresión facial, el contacto visual, la repetición firme, pero respetuosa, etc.).

4

Actividad 3 (continuación)

Juego: "Manos a la rodilla"



- * **Nota:** Al analizar la actividad con las chicas, haga énfasis en que todas las personas tenemos la obligación de respetar los límites de los demás y, de la misma manera, los demás están en la obligación de respetar los nuestros. Es importante tener presente que cualquier persona podría estar del otro lado, haciendo sentir incómoda a una persona de forma involuntariamente, por lo cual esta es una buena oportunidad para reflexionar sobre esto y para analizar nuestro comportamiento cuando nos demos cuenta de que estamos haciéndolo. Explíqueles también que, si se trata de marcar nuestros límites, herramientas como el humor, decir mentiras, armar un escándalo o negarnos a decir por qué también son válidas. Tampoco está mal hacerlo sonriendo y siendo amables, como muchas veces suele tocarle a las chicas por haber sido enseñadas así. Sin embargo, es fundamental sentirnos empoderadas para responder con firmeza y contundencia.

5

Cierre

¿Qué técnica podemos usar para marcar nuestros límites? ¿En qué situaciones es necesario para una chica marcar sus límites?

6

Poner en práctica

Poner en práctica estas estrategias para establecer límites en nuestras vidas. ¿Cómo se siente? ¿Hay personas con las que sea más difícil hacerlo que con otras? En la próxima sesión, compartiremos nuestras experiencias.



SEGURIDAD

Matrimonio temprano



Objetivos de la sesión:

- ▶ Analizar con las adolescentes el impacto y las responsabilidades que conlleva el matrimonio
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar cómo perciben las adolescentes el matrimonio y la presión de casarse a la que están expuestas en sus familias y comunidad.

Habilidades: Comunicación asertiva, trabajo en equipo, habilidades interpersonales

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Convertirse en mujer", "Relaciones sanas".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces, caja de la naturaleza, cestas/canastas.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara llegó a casa del colegio y encontró a su padre hablando con un hombre mayor. El hombre es el padre del chico que a veces la hace sentir incómoda y es mayor que ella. Se dio cuenta de que estaba ahí para preguntarle a su padre por ella y para saber si está lista para casarse. Ella sabe que su padre la quiere y que quiere lo mejor para ella, pero no quiere casarse. Sara tiene que hablar con él sobre esto.

¿Cómo puede explicarle Sara a su padre por qué no quiere casarse ?

3

Exploremos

¿Qué es el matrimonio?



Preguntar:

- ¿Qué es el matrimonio?
- ¿Por qué razones una adolescente puede casarse ?



Decir: Casarse es algo que mucha gente hace. El matrimonio es cuando dos personas se unen para empezar una vida y también, a veces, una familia juntos. Puede ser una experiencia positiva, pero también puede implicar muchos retos. Es muy importante comprender las responsabilidades que conlleva el matrimonio.

4

Actividad I

Responsabilidades que conlleva el matrimonio



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños grupos. La mitad de los grupos dibujará o escribirá cómo es un día en la vida de una chica casada. La otra mitad dibujará/escribirá cómo es un día en la vida de una chica soltera.
- o Pídeles que piensen en lo siguiente:
 - ¿Qué hace durante el día?
 - ¿Qué tareas tiene?
 - ¿Tiene tiempo libre para sí misma?
 - ¿De quién tiene que ocuparse?
 - ¿Quién la cuida?
 - ¿Qué otras responsabilidades tiene?



Explicar: El matrimonio conlleva muchas responsabilidades, y si una chica no está preparada física y mentalmente, puede ser muy difícil para ella. Hay cosas muy importantes que las chicas deben hacer antes de dar este paso. Casarse y formar una familia pueden ser experiencias complejas, y para que un matrimonio sea bueno, hay que tener mucha experiencia y madurez.

- o Es probable que una chica que se case muy joven no tenga tiempo para sus amistades y que tenga dificultades para criar a sus hijos. Esto puede hacer que se sientan tristes y solas. También podrían tener problemas de salud a causa del embarazo.
- o Físicamente, las chicas menores de 18 años no están completamente desarrolladas como las adultas. Hay partes de su cuerpo, como la pelvis, que todavía están creciendo y que deben estar completamente desarrolladas para poder dar a luz a un bebé sano.
- o Una adolescente debe crecer, desarrollarse, prepararse y ser capaz de asumir la responsabilidad de un hogar y de criar a sus hijos.

4

Actividad 2

¿Debo casarme?



- o Pegue en la pared con cinta adhesiva cuatro ilustraciones/dibujos de chicas.
- o Cuénteles que cada chica se enfrenta a la posibilidad de casarse. Tiene dos opciones para hacerlo:
 - Lea los casos al grupo y formule las preguntas de más abajo.
 - Divida a las chicas en cuatro grupos. Asigne un caso a cada grupo e indíqueles que lo presentarán a las demás desde la perspectiva de la chica explicando por qué quiere o no casarse.

Contextualizar

- **Caso 1** - Adolescente de 12 años; su padre quiere que se case con un hombre mayor de otro pueblo para que puedan compartir la tierra.
- **Caso 2** - Chica de 18 años; tiene una buena relación con su novio, pero que quiere esperar hasta terminar sus estudios y conseguir un trabajo antes de casarse.
- **Caso 3** - Chica de 15 años; está perdidamente enamorada de su novio de 16 años que dice que la dejará si no le promete casarse con él.
- **Caso 4** - Mujer joven de 22 años; acaba de culminar la universidad y su novio, con quien ha tenido una relación de dos años, le pide matrimonio.



Preguntar:

- ¿Qué chica está en la mejor posición para casarse ahora? (Caso 4)
- ¿Qué chica(s) debe esperar? (Casos 2 y 3)
- ¿Qué chica necesita ayuda y apoyo para evitar un matrimonio que podría ser muy perjudicial? (Caso 1)
- En el caso 1, ¿por qué podría ser perjudicial para la chica casarse ahora? Porque es demasiado joven y para una chica de su edad el impacto físico y emocional del matrimonio podría ser muy peligroso.

4

Actividad 3

Solidaridad entre chicas



Contextualizar

- o Divida a las adolescentes en tres grupos y asigne a cada grupo uno de los siguientes casos. Pídeles que piensen qué consejo le darían a la chica en esa situación.

Caso 1: La historia de Sofía

Cuando mis padres me preguntaron si quería casarme, tenía 14 años y dije que sí. Quería verme con un bonito vestido de novia y celebrarlo. También pensé que tendría más libertad cuando estuviera casada. Sin embargo, después de casarme, tuve que hacerme cargo de cocinar y limpiar todo el tiempo. Luego, tuve a mis hijos y ya no tuve tiempo para hacer nada más. Estaba agotada y echaba de menos mi vida antes de casada.



Preguntar: Imagina que eres amiga de Sofía y que, antes de que casarse, vino a contarte sus planes de contraer matrimonio. ¿Qué consejo le hubieras dado en ese momento?

Caso 2: La historia de Elena

Me casé a los 16 años porque la vida en casa era difícil. Mi familia no podía permitirse el lujo de dejarme ir a la escuela, porque no tenían suficiente dinero para cuidar de mí y de mis hermanos. Así que me obligaron a casarme. Entonces, quedé embarazada y mi embarazo no fue fácil.



Preguntar: Imagina que eres amiga de Elena y viene a contarte que sus padres quieren que se case. ¿Qué consejo le darías?



Nota: Después, mencione lo siguiente:

- Las chicas muy jóvenes corren riesgos de salud muy peligrosos durante el embarazo (p. ej., hipertensión), lo que puede causarles agotamiento, infecciones, entre otras afecciones.
- Además, también corren un alto riesgo de dar a luz antes de que el bebé esté listo para nacer.

Caso 3: La historia de Alejandra

Alejandra se casó a los 24 años. Terminó sus estudios, estaba preparada para asumir la responsabilidad de casarse y su cuerpo ya se había desarrollado completamente para poder tener hijos. Después de tenerlos, se aseguró de que todos pudieran tener una educación, y pudo enseñarles muchas cosas importantes de la vida.

4 Actividad 3 (continuación)

Solidaridad entre chicas



-  **Preguntar:** ¿Por qué Alejandra esperó para casarse? ¿Qué cosas sucedieron en su vida que le permitieron casarse más tarde? ¿Qué podemos hacer para animar a más chicas a casarse más tarde? (Piensa en convencer a los padres, en las consecuencias a largo plazo, etc.)
-  **Decir:** Una chica debe casarse cuando haya terminado su educación y se haya establecido en su trabajo, y entonces, sólo si lo desea. Además, se conocerá mejor a sí misma si se casa más tarde.
-  **Preguntar:** Si una adolescente se encuentra en una situación en la que la obligan a casarse, ¿a quién puede pedir ayuda? (Asegúrate de que mencionen a un asistente social).

5 Cierre

¿Cuáles son tres consecuencias del matrimonio temprano en las adolescentes?

6 Poner en práctica

Observar a las personas de su entorno que están casadas. Preguntarle a las mujeres casadas de sus familias cuándo se casaron y cómo fue esa experiencia. Pensar también en las cosas que les gustaría hacer antes de casarse. En la próxima sesión, hablaremos al respecto.



SEGURIDAD

Mutilación genital femenina



✳ **Nota:** Esta sesión se debe realizar con sumo cuidado. Es importante conocer bien el contexto y emplear un lenguaje y enfoque adecuados para abordar este tema. Si en el grupo hay chicas que podrían haber vivido la MGF, consulte la "Guía de orientación y recursos".

Objetivos de la sesión:

- ▶ Explicarles a las adolescentes qué es la MGF, cuáles son sus consecuencias y analizar si podría haber otras tradiciones alternativas para sustituirla.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar si en el grupo hay chicas que hayan sufrido o estén en riesgo de sufrir la MGF y ponerlas en contacto con los servicios de apoyo necesarios. (También es recomendable revisar las leyes nacionales sobre la MGF).

Habilidades: Comunicación asertiva, creatividad.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Nuestros cuerpos", "Nuestros derechos", "¿Qué hace a una chica ser una chica?".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces, ilustración del clítoris.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy Sara

Sara estuvo una semana en casa de una tía, en su pueblo, lejos de casa. La primera noche, su tía preparó la cena. Todos estaban sentados y Sara fue a servirse. Todos la miraron como si hubiera hecho algo malo. Más tarde esa misma noche, Sara le preguntó a su tía por qué la miraron así. Su tía le explicó que, según la tradición de este pueblo, los chicos y los hombres siempre comen antes que las chicas y las mujeres. Por eso se escandalizaron. Sara se sorprendió, ya que las cosas no son así en su pueblo. Todos comen al mismo tiempo.

3 Exploremos

¿Qué es la tradición?



Explicar: La tradición es una creencia o costumbre que se transmite en un grupo o sociedad y que tiene un significado o sentido específico. Las tradiciones se basan en el pasado.



Preguntar: Las tradiciones, ¿son fáciles de cambiar? (No)



Preguntar: ¿Hay tradiciones perjudiciales? ¿Cuáles son algunos ejemplos? (Preferir a los hijos varones, el sistema de la dote, la MGF, etc.)

- o Alrededor del mundo muchas culturas tienen distintas tradiciones para celebrar el periodo de transición entre la infancia y la edad adulta.



Preguntar: ¿Alguna de ustedes ha oído hablar sobre la mutilación genital femenina? (Use el término local que sea más adecuado).



Explicar: La "ablación" o mutilación genital femenina es una práctica que consiste en cortar los órganos genitales reproductores externos de una mujer o adolescente.

- o Repase los genitales externos femeninos (contenido de la sesión "Nuestros cuerpos" con las chicas y vuelva a mostrarles el diagrama/ilustración de los órganos externos).



Preguntar: ¿Cuáles son las partes que componen los genitales externos femeninos? (Labios, clítoris, uretra)

4 Actividad I

Caso de MGF / Debate



Contextualizar

Caso 1



Diga: Amanda y Cristina tienen 11 años y están en la misma clase en el colegio. Pasan mucho tiempo juntas, pero durante las vacaciones escolares no se ven mucho. Después, siempre regresan al colegio con mucha ilusión para estar juntas y ponerse al día. Sin embargo, Cristina no volverá a la escuela este año. Amanda está esperándola, pero ella no ha regresado. Entonces, decide ir a casa de Cristina a visitar y descubre que ella está muy enferma. Durante las vacaciones, su mamá la llevó para que le hicieran "el corte", lo que ocasionó que desarrollara una infección y perdiera mucha sangre.

- Amanda está muy triste por ver a su amiga así. Comienza a ir a visitarla siempre que puede, y después de un tiempo, su amiga empieza a sentirse mejor. Después de unos meses, Cristina le cuenta a que ahora tendrá que casarse. Amanda intenta convencerla de que vuelva a la escuela, pero Cristina es incapaz de hacerlo.
- Al visitar a Cristina, Amanda se da cuenta de que ella siempre está incómoda, en especial cuando tiene la menstruación o cuando va al baño. A ella le da mucha tristeza ver que su amiga tiene tantos problemas.
- Cristina se casa y, poco después, queda en embarazo. Durante el embarazo, sufre complicaciones a causa del corte. Existe la posibilidad de que ella o su bebé corran muchos riesgos durante el embarazo o el parto. Cristina está muy preocupada y Amanda, también.

4

Actividad I (continuación)**Caso de MGF / Debate (Opción A)**

- Cristina ve a su amiga Amanda crecer y convertirse en una joven exitosa. Un día, Cristina le pregunta a Amanda cómo hizo para terminar sus estudios, montar su negocio y ser tan activa y feliz. Amanda le cuenta que sus padres se negaron a hacerle "el corte" porque sabían que era muy peligroso. También le explicó que la MGF va en contra de los derechos de las niñas, que no es una práctica que la religión apoye y que no hay ninguna razón para hacer esto. También le explica que según las leyes de su país está prohibido hacer este corte a las adolescentes. Cristina está sorprendida y dice que "ojalá hubiera sabido esto antes". De haberlo sabido, probablemente su vida podría haber sido muy diferente.



Preguntar: ¿Han escuchado historias como esta en su comunidad?



Preguntar: ¿Han oído hablar de chicas que se hayan negado a la MGF? ¿Qué les pasa si se niegan?



Preguntar: ¿Qué puede hacer una chica si ha sido sometida a esta práctica y tiene problemas de salud?



Explicar: Debe acudir al centro de salud más cercano. Puede hablar con su mentora/facilitadora, quien puede ayudarla a acceder a los servicios de salud. También puede hablar con una trabajadora social sobre la MGF en cualquier momento.

4

Actividad I**Caso de MGF / Debate (Opción B)****Decir:**

- Amanda y Cristina tienen 11 años y están en la misma clase en la escuela. Pasan mucho tiempo juntas, pero durante las vacaciones no se ven. Sus vidas tomaron rumbos muy distintos.
- A Cristina le hicieron la MGF durante el verano, pero a Amanda no.
- Ahora trabajarán en parejas y tendrán que hacer dos dibujos: uno de Amanda y otro de Cristina. Dibujarán cómo imaginan que serán sus vidas en 10 años. ¿Dónde estarán? ¿Qué hacen? ¿En qué se parecerán o diferencian sus vidas?

- o Si las chicas lo prefieren, en vez de dibujar, pueden hacer un juego de roles.

Cómo terminó la historia:**Decir:**

- Las vidas de Amanda y Cristina tomaron rumbos muy distintos a raíz de lo que les sucedió a los 11 años.
- Para Cristina, pasar por la MGF significó perder la oportunidad de seguir estudiando, mientras que Amanda pudo continuar con sus estudios.
- Como consecuencia de la MGF, Cristina tuvo que casarse muy joven porque en su comunidad ya se consideraba que estaba preparada para el matrimonio.
- Por el contrario, Amanda no tuvo que casarse siendo muy joven.

4 Actividad I (continuación)

Caso de MGF / Debate (Opción B)



- Cristina tuvo hijos pronto después de casarse. Amanda pudo esperar a ser mayor para tener hijos.
- Cristina y Amanda tienen algo en común: ninguna de las dos permitirá que sus hijas pasen por la MGF.
- Ahora, Cristina se dedica a compartir su experiencia para intentar invitar a las personas a pensar en otras alternativas para celebrar el paso de sus hijas a la edad adulta.

 **Preguntar:** ¿Han escuchado historias similares en su comunidad? ¿Han oído hablar de chicas que se hayan negado a la MGF? ¿Qué les pasa si se niegan?

 **Preguntar:** ¿Qué puede hacer una chica si ha sido sometida a esta práctica y tiene problemas de salud?

 **Explicar:** Debe acudir al centro de salud más cercano. Puede hablar con su mentora/facilitadora, quien puede ayudarla a acceder a los servicios de salud. También puede hablar con una trabajadora social sobre la MGF en cualquier momento.

4 Actividad 2

Nuevas tradiciones



 **Explicar:** Ahora sabemos que prácticas tradicionales como la MGF pueden ser muy perjudiciales para las adolescentes. Debemos pensar en nuestras futuras hijas y hacer algo para evitar que las adolescentes tengan que pasar por esta experiencia, por lo que debemos encontrar otras formas de celebrar su paso a la edad adulta. Pensemos en nuevas tradiciones o formas de celebrar esa transición a la edad adulta.

- o Invite a las adolescentes a pensar en alternativas para celebrar la transición de las adolescentes a la edad adulta.
- o Puede de ser, por ejemplo, una fiesta o una ceremonia en la que las chicas reciban un regalo especial, o un período en el que deban reunirse con otras chicas mayores y con mujeres adultas para hablar sobre los retos que las mujeres enfrentan en su cultura. Invite a las chicas a ser creativas.

 **Explicar:**

- La MGF no tiene ningún beneficio médico. Puede ocasionar un daño grave para la salud de las adolescentes a corto y a largo plazo.
- La MGF va en contra de los derechos de las adolescentes. (Revise el marco legal del país. Si esta práctica es ilegal, es importante destacar este punto).
- La MGF no está vinculada a ninguna religión. Es una práctica tradicional y cultural.
- La MGF causa traumas y estrés en las adolescentes durante una etapa muy importante de sus vidas.
- La MGF interfiere con la salud y desarrollo de las adolescentes en la pubertad.
- La transición a la edad adulta se puede celebrar de formas mucho más sanas y justas.
- La MGF puede ocasionar problemas físicos que pueden interferir con el embarazo y el parto.

4 Actividad 2 (continuación)

Nuevas tradiciones



- La MGF también puede causar infecciones vaginales, dolor e infertilidad. Si una chica ha pasado por esto, debe asegurarse de hablar con un trabajador sanitario si experimenta alguno de estos síntomas.
- La MGF es una herramienta para controlar el cuerpo de las adolescentes.
- Si necesitan más información, recuerden que pueden hablar con su mentora/facilitadora.
- También pueden hablar con una asistente social si necesitan más información, si creen estar en riesgo o si les preocupa que alguien pueda estar en riesgo.

5 Cierre

¿Qué impacto tiene la MGF en la salud de las adolescentes?

6 Poner en práctica

Repasar las alternativas para celebrar el paso a la edad adulta de las adolescentes y pensar en otras formas que se les ocurran. En la próxima sesión, compartiremos nuestra ideas.



SEGURIDAD

Mi mapa de seguridad

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a tomar conciencia de los riesgos en su comunidad.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar cómo perciben las adolescentes su comunidad y los riesgos que hay en ella.

1 Bienvenida y repaso

¿Qué cosas aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa o en su comunidad algo de lo que aprendieron?

2 La historia de hoy

Sara

Sara hizo una amiga en el grupo. Como la chica también se mudó a esta comunidad hace muy poco tiempo, no conoce bien el entorno ni sabe qué zonas son seguras y qué zonas no son tan seguras. Sara quiere ayudar a su nueva amiga a conocer mejor la zona.

¿Qué puede hacer Sara para ayudar a su amiga a saber qué lugares son seguros y qué lugares no son seguros en la comunidad?

Habilidades: Planificación, toma de decisiones, trabajo en equipo, conciencia de la seguridad

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío".

Materiales: Caja de arte, mínimo 5 marcadores/rotuladores de distintos colores, instrucciones para la "Planificación de la seguridad" en las Herramientas integradas de M&E: la mentora/facilitadora debe llenar la tabla como ejemplo).

3 Exploremos

Los mapas de seguridad



Decir: Sara piensa que dibujarle un mapa a su amiga podría ser útil.

- Sara le dijo a su amiga que el mapa podría ser útil para saber qué lugares son seguros y cuáles no.



Preguntar:

- ¿Por qué este mapa podría ser útil para la amiga de Sara? *(Porque la ayudará a conocer la zona rápidamente y a familiarizarse con los lugares a los que es seguro ir como los que debe evitar).*
- ¿Qué debería incluir Sara en el mapa para ayudar a su amiga a moverse por la zona con seguridad? *(Rutas por las que podría ir desde y hacia su casa para llegar al sitio donde se reúnen las adolescentes, lugares a los que podría ir con frecuencia, y por supuesto, todos los lugares peligrosos o inseguros en la comunidad).*

4

Actividad I Mapa de riesgos



 **Decir:** Muchas adolescentes como ustedes enfrentan situaciones difíciles que pueden afectar su seguridad. Hoy vamos a pensar en formas en que las adolescentes pueden estar más seguras y correr menos riesgos.

 **Hacer:** Divida a las adolescentes en grupos según las zonas en las que vivan. Cada grupo debe tener de cinco a seis adolescentes máximo para que todas puedan ver el mapa con facilidad.

 **Decir:** Quiero que imaginemos que estamos en la cima de una montaña y que podemos ver la comunidad desde arriba. ¿Dónde están ubicados los lugares a los que suelen ir y las rutas o caminos que suelen tomar?

Repase las instrucciones con las adolescentes.

 **Hacer:** Primero, haga que todas las adolescentes ubiquen sus casas en el mapa. Cuando hayan hecho esto, pídale que piensen en los momentos en que salen de casa y que marquen en el mapa todos los lugares a los que van. Por último, pídale que marquen todos los lugares por donde pasan cuando van de casa a otros sitios.

 **Nota:** La idea de ubicar sus casas en el mapa como punto de partida es para reconocer que también sufren violencia en el ámbito doméstico, no solo por fuera de casa.

o Cuando hayan terminado de dibujar:

 **Preguntar:** ¿Cuáles son las zonas de la comunidad en las que las adolescentes podrían no sentirse seguras?

- Pídale que marquen esos lugares con una X.

 **Preguntar:** ¿Hay lugares que son seguros o inseguros dependiendo del momento del día?

- Pídale que usen colores distintos para indicar el momento (p. ej., día y noche).

 **Hacer:** Cuando hayan terminado, pídale que marquen los lugares en los que sí se sienten seguras con un color distinto y los encierran en un círculo.

 **Hacer:** Cuando hayan terminado, reúna a todos los grupos nuevamente y pídale que presenten sus mapas.

 **Preguntar:** ¿Por qué esos lugares que encerraron en un círculo son seguros para las adolescentes? ¿Por qué los lugares marcados con una X son inseguros para las adolescentes? Si una chica de la comunidad está preocupada o en peligro, ¿qué podría hacer? ¿Por qué hay lugares que, dependiendo del momento del día, son más seguros o más inseguros?

4

Actividad 2 Planificación de la seguridad



Decir: Imaginemos que la amiga de Sara vive ahora en la misma comunidad que ustedes y que debe tomar las mismas rutas e ir a los lugares que ustedes marcaron en sus mapas.



Preguntar:

- ¿Qué ayudaría a que la amiga de Sara se sintiera cómoda y segura al caminar y recorrer la comunidad (p. ej., calles, rutas, lugares, etc.)?
- ¿Qué podrían hacer las personas que rodean a la amiga de Sara para hacerla sentir segura?



Hacer: Anote las respuestas de las adolescentes en el rotafolio.



Decir: Es importante que todas las personas se sientan seguras y protegidas. Por eso ahora vamos a intentar desarrollar un plan de seguridad para ayudar a las adolescentes de la comunidad a sentirse más seguras y cómodas.



Decir: Intentemos hacer un plan de seguridad para la amiga de Sara o para cualquier chica de la zona con el propósito de ayudarlas a sentirse más seguras y protegidas.



Explicar: Presente la "tabla de planificación de la seguridad" a las adolescentes y desarrolle con ellas un plan de seguridad en el que se tengan en cuenta las situaciones más riesgosas que podrían enfrentar en su entorno.



Hacer: Comparta la tabla que usted misma llenó como ejemplo para que les quede más claro.



Nota: Es importante asegurarse de que las soluciones y sugerencias de las adolescentes sean realistas y viables (p. ej., si sugieren usar un celular para llamar a la policía, pero las chicas no tienen teléfonos celulares, esa solución/propuesta no aplicaría).

Después de rellenar la "Tabla de planificación de la seguridad":



Decir: Las personas que ustedes han mencionado conforman el círculo social de la amiga de Sara y, por lo general, de cualquier chica. Pueden ser amigas muy cercanas o compañeras con las que comparten actividades. Puede tratarse de alguien que las escuche con atención, sin juzgarlas ni echarles la culpa de las cosas que les suceden.

- Ese círculo o entorno social también puede incluir los lugares donde las adolescentes se sienten cómodas, como por ejemplo el espacio seguro, o donde hay personas en las que pueden confiar, como por ejemplo las asistentes sociales.
- Es posible que las chicas también propongan distintas medidas, por ejemplo, informar al personal responsable del campamento o a un líder de la comunidad que pueda encargarse de las cuestiones relacionadas con la seguridad.



Preguntar: Además del plan de seguridad que creamos, ¿hay algo más que podamos añadir para ayudar a las chicas a sentirse más seguras y a estar mejor protegidas?

4

Actividad 2

Planificación de la seguridad (continuación)



Preguntar: Teniendo en cuenta los lugares peligrosos y las situaciones de riesgo que hemos mencionado, ¿les parece realista y viable este plan?

- Si la respuesta es no, pregúnteles qué cambios harían para mejorarlo.



Explicar:

- Este plan de seguridad es una opción que podría ser útil.
- Cada persona tiene su propia manera de velar por su seguridad. La idea es que este plan sea una medida adicional a las estrategias de seguridad que cada persona establezca.
- Es importante saber que si una adolescente está en riesgo de sufrir un daño o si ya le ha pasado esto no quiere decir que sea su culpa. Es importante recordar que quienes hacen daño a las adolescentes siempre tienen la opción de decidir si hacerlo o no.



Nota:

- Si las adolescentes han identificado problemas con la seguridad, pregúnteles si estarían de acuerdo en notificar sobre estas situaciones a los responsables del campamento o con los comités para que se puedan tomar medidas al respecto.
- Si hay personas específicas atravesando situaciones delicadas, ponga al tanto a su supervisor(a).
- Proporcione a las adolescentes la información de contacto del espacio seguro.
- Explíqueles a las adolescentes en qué consiste la gestión de casos si desean recibir asesoría especializada sobre su seguridad.

5

Cierre

Mencionen los tres (3) lugares más peligrosos en la comunidad para las adolescentes. ¿A qué lugar pueden acudir las adolescentes o qué estrategia/medida pueden implementar para abordar esos riesgos que haga parte del plan de seguridad?

6

Poner en práctica

Pensar en otros lugares que podríamos incluir en el mapa de riesgos y en el plan de seguridad. Contarle a nuestra persona de confianza sobre el mapa y el plan. Agregar lugares al mapa o medidas al plan según sea necesario. En la próxima sesión compartiremos nuestras ideas y cómo nos fue.

RECURSO

Tabla de planificación de la seguridad

¿Qué o quién(es) representa(n) un peligro o riesgo? (Lugares/ personas)	¿En qué momento del día? ¿Cuándo? (Hora)	¿Dónde? (Si aplica)	¿Qué personas o lugares pueden proporcionar apoyo en caso de ser necesario?	Medidas o formas en que estas personas o lugares pueden ayudar o brindar apoyo	¿Qué se puede hacer para verificar si las chicas se sienten seguras?



SEGURIDAD

A salvo en las redes e internet



- ▶ Conocer algunos de los peligros y riesgos para las adolescentes en Internet.
- ▶ Aprender a utilizar Internet y las redes sociales de forma segura.

Habilidades: Tomar conciencia sobre la seguridad.

Materiales: Caja de arte.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara tiene un nuevo móvil/celular desde el que puede acceder a Internet y a las redes sociales. Está muy contenta y se lo cuenta a sus amigos. Sin embargo, su amigo Roberto le dice que tenga cuidado cuando al usarlo, ya que las redes sociales pueden ser muy peligrosas para las chicas, pero ella no entiende muy bien a qué se refiere él.

¡Ayudémosla a entender qué quiso decir Roberto!

3 Exploremos



Preguntar:

- ¿Cuáles son algunos de los riesgos a los que se enfrentan las adolescentes al usar el celular/móvil, el Internet y las redes sociales?



Explicar: Los computadores, los smartphones, las plataformas de redes sociales o el correo electrónico pueden entrañar algunos riesgos para la seguridad de las adolescentes. Estos riesgos son más graves para las chicas que para los varones como consecuencia de las expectativas que se suelen asociar a su comportamiento por razones de género. Así mismo, estos riesgos pueden ocasionar que se les niegue el acceso a Internet y a otras formas de comunicación, pero esta no es la solución. Las adolescentes también tienen derecho a acceder a estas plataformas y medios como cualquier otra persona. Poder acceder a estos recursos de forma segura puede ayudarlas a desarrollar sus capacidades y tener un impacto positivo en sus vidas.

4

Actividad I

Tipos de violencia contra las adolescentes en Internet



Decir: Ahora voy a compartir con ustedes algunos ejemplos para que podamos analizar qué ocurre en cada uno y hablar al respecto.



Hacer: Lea los casos a continuación.



Nota: Es muy importante destacar que, en todos estos ejemplos, la chica no es culpable de lo que le ha sucedido. La culpa siempre es del acosador. Sin embargo, hay ciertas cosas que las chicas pueden hacer para evitar correr riesgos similares.

Caso 1:

Carolina se tomó algunas fotos con sus amigas en bikini. Ahora, una de sus amigas la está amenazando con compartir esas fotos con su familia.



Preguntar:

- ¿Cuál es la situación? ¿Qué está pasando?
- ¿Qué podría haber hecho Carolina para no estar en esta situación?



Explicar: Estos son algunos ejemplos de lo que podemos hacer para no correr este tipo de riesgos en situaciones similares:

- Considerar quién(es) podría(n) tener acceso a esas fotos y qué podría(n) hacer con ellas. Aunque confiemos en nuestras/os amigas/os, no podemos saber quién podría tener acceso a sus teléfonos ni qué podrían hacer estas personas con esas fotos.

4

Actividad I (continuación)

Tipos de violencia contra las adolescentes en Internet

- Aunque no siempre sea posible, cuando te tomes fotos pregúntate si te sentirías cómoda si otras personas las vieran. Si no es así, evita tomártelas y hazte fotos con las que te sientas cómoda si se compartieran.

Caso 2:

Beatriz ha estado hablando con un chico por Internet hace algunas semanas. Hace poco él empezó a presionarla para que se vieran en persona, pero ella no se siente cómoda con la idea. El chico le dijo que si no se veían, publicaría los mensajes que se han enviado.



Preguntar:

- ¿Cuál es la situación? ¿Qué está pasando?
- ¿Qué podría haber hecho Beatriz para no estar en esta situación?



Explicar: Estos son algunos ejemplos de lo que podemos hacer para no correr este tipo de riesgos en situaciones similares:

- Ten cuidado con el tipo de información que compartes con desconocidos en Internet. Los mensajes que enviamos pueden quedar en Internet por mucho tiempo, por lo que es difícil controlar lo que la gente pueda hacer con ellos.
- Acepta las solicitudes de amistad de personas que conozcas. Bloquea o denuncia a quienes publiquen comentarios o contenidos ofensivos/desagradables.
- Revisa tu configuración de privacidad para asegurarte de que personas desconocidas no tengan acceso a la información que no quieres que vean..

4

Actividad I (continuación)

Tipos de violencia contra las adolescentes en Internet

Caso 3:

Lilliana tiene un perfil en redes sociales abierto al público. Hay un chico que le envía mensajes todo el tiempo y le pide que le envíe fotos y que responda a sus mensajes. Lilliana lo ha estado ignorando, pero ahora él ha comenzado a enviarle mensajes horribles porque se niega a responderle. Lilliana se sentía muy incómoda.



Preguntar:

- ¿Cuál es la situación? ¿Qué está pasando?
- ¿Qué podría haber hecho Lilliana para no estar en esta situación?



Explicar: Estos son algunos ejemplos de lo que podemos hacer para no correr este tipo de riesgos en situaciones similares:

- Evita compartir datos personales como tu número de teléfono, tu dirección, ubicación y/o fecha de nacimiento con extraños en Internet o con personas que no conozcas personalmente;
- No publiques datos personales como tu número de teléfono o tu fecha de nacimiento en perfiles privados;
- Revisa los ajustes de privacidad y ubicación con regularidad, especialmente en teléfonos móviles/celulares.
- Mantén tus redes sociales privadas en lugar de públicas: así podrás controlar quién tiene acceso a los contenidos que compartes.

4

Actividad I (continuación)

Tipos de violencia contra las adolescentes en Internet

Caso 4:

Tatiana estaba revisando su correo electrónico cuando recibió un mensaje. En el mensaje, alguien afirma tener un vídeo suyo y amenaza con compartirlo si ella no le envía dinero. Ella no sabe de qué vídeo se están hablando, pero le preocupa que intenten dañar su reputación si no envía el dinero.



Preguntar:

- ¿Cuál es la situación? ¿Qué está pasando?
- ¿Qué podría haber hecho Tatiana para no estar en esta situación?



Explicar:

- Muchas personas intentan estafar y engañar a quienes no saben mucho sobre seguridad en Internet. Algo que suelen hacer es enviar e-mails con amenazas que asustan, pero que no son ciertas. Es importante no dejarse llevar por el miedo o la angustia si recibimos un correo de este tipo. En la mayoría de los casos se trata de una estafa y basta con eliminarlo para resolver el problema.
- No compartas tus contraseñas o datos de acceso con otras personas.
- Si utilizas el teléfono, computador o dispositivo de otra persona (con su permiso) para conectarte, no olvides cerrar la sesión al terminar.



Preguntar: ¿Hay alguna pregunta relacionada con lo que hemos visto hasta ahora?

4

Actividad I (continuación)

Tipos de violencia contra las adolescentes en Internet



Explicar:

- Las redes sociales e Internet son herramientas importantes para fomentar nuestros intereses, hacer amigos, estar en contacto con nuestra familia o conocidos y aprender cosas nuevas. Sin embargo, debemos ser conscientes de algunos riesgos.
- Es importante que tengas en cuenta estos riesgos por tu propia seguridad. Uno de esos riesgos es la exposición a contenidos inapropiados o perturbadores, como por ejemplo mensajes, comentarios o imágenes violentas. Otro riesgo es compartir nuestros datos personales con desconocidos, quienes podrían usarlos para manipularnos o para otros fines perjudiciales.
- Es importante tener en cuenta que si pasas por una experiencia así, no es tu culpa. La culpa es siempre del acosador. Sin embargo, hay algunas medidas que las adolescentes pueden tomar para evitar estos riesgos y estar más seguras.
- Si hay algo que te incomoda o preocupa o alguien que te está molestando a través de las redes sociales, busca ayuda y cuéntaselo a un adulto de confianza. Recuerda que también puedes hablar con una asistente social del espacio seguro.
- Si tú o alguna amiga están pasando por una situación delicada relacionada con las redes sociales o con una persona desconocida en Internet, recuerda que siempre es posible encontrar una solución y una salida. No dudes en pedir ayuda. Siempre hay una trabajadora social disponible para ayudarte o ayudar a tu amiga a resolver la situación.

5 Cierre

¿Qué puede hacer una chica si está en una situación similar a las que hemos visto hoy?

6 Poner en práctica

Si tienes algún perfil en redes sociales, revisa tu configuración de privacidad. Recuerda que puedes ajustarla a tus preferencias y estar más segura en Internet.

RECURSOS

Mutilación genital femenina

- La MGF es una práctica que se realiza de diversas formas en distintas culturas. En algunos lugares la realizan médicos profesionales, y en otros la realizan no profesionales.
- Muchas personas, médicos, padres, madres y líderes comunitarios quieren poner fin a esta tradición, ya que se ha demostrado que conlleva grandes riesgos para la salud de las adolescentes a corto y largo plazo.
- Si has pasado por una MGF, no debes avergonzarte. Es importante que conozcas cuáles son los riesgos para tu salud y que sepas cómo afrontarlos para cuidar de tu bienestar general.

 **Nota:** Este es un tema difícil, por lo que es necesario coordinar con los padres/cuidadores y llevar a cabo un proceso de sensibilización a nivel de la comunidad. Las adolescentes no deben sentir que luchar contra esta práctica es exclusivamente su responsabilidad. Su rol es estar informadas y defender su salud. Asimismo, se debe tener mucho cuidado y delicadeza para no avergonzar a quienes hayan pasado por esta experiencia y para no asustar a quienes puedan estar en riesgo futuro. Si las mentoras lo consideran necesario, pueden dedicar más de una sesión a discutir el tema y a realizar las actividades de esta sesión.

Las mentores también deben poner en contacto a las adolescentes que hayan sido sometidas a la MGF con profesionales de la salud de la red de servicios disponibles, quienes deberán determinar sus necesidades médicas más urgentes y recomendar los cuidados que sean necesarios a corto y largo plazo.

Es posible que las mentoras/facilitadoras no se sientan cómodas facilitando los contenidos de esta sesión. Si tiene algún problema o no se siente cómoda, póngase en contacto con su supervisora para solicitar apoyo adicional.

RECURSOS

Mutilación genital femenina (continuación)

Datos sobre la MGF

- La MGF constituye una violación de los derechos humanos. Es una tortura y una forma extrema de violencia y de discriminación contra las adolescentes y mujeres. Por lo general, suele practicarse en niñas y adolescentes, aunque en ocasiones también se realiza en mujeres adultas.
- Esta práctica puede consistir en la extirpación parcial o total del clítoris (*clitoridectomía*), en la extirpación total del clítoris y corte de los labios menores (escisión) o en su forma más extrema: la extirpación de todos los genitales externos y la sutura de la vulva (infibulación), todo ello por razones no médicas.
- La MGF puede tener consecuencias permanentes para la salud como, por ejemplo, infecciones crónicas, hemorragias, dolor intenso al orinar o menstruar, dolor durante las relaciones sexuales y el parto, traumas psicológicos, infertilidad y, en algunos casos, incluso la muerte.
- Se calcula que más de 125 millones de adolescentes y mujeres en todo el mundo han sido sometidas a la MGF y 30 millones corren el riesgo de sufrirla en la próxima década.
- La práctica la llevan a cabo sobre todo circuncisoras/es tradicionales, quienes a menudo desempeñan otras funciones en las comunidades, como la asistencia a los partos. Sin embargo, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud de 2010, el porcentaje de procedimientos de MGF realizados por profesionales de la salud está en aumento. Más del 18% de todas las adolescentes y mujeres que han sido sometidas a la MGF han sido intervenidas por proveedores de salud, en incluso, en algunos países la tasa llega al 74%.
- La MGF es una práctica 100% perjudicial. No tiene ningún beneficio para la salud.
- La MGF consiste en extirpar y afectar el tejido genital femenino sano y normal, interfiriendo así en las funciones naturales del cuerpo de las adolescentes y las mujeres. Generalmente, se realiza sin anestesia.
- La MGF suele estar motivada por creencias relacionadas con lo que se considera un comportamiento sexual adecuado, vinculando los procedimientos a la virginidad prematrimonial y a la fidelidad marital. Muchas comunidades creen que la MGF reduce la libido de la mujer y, por tanto, se cree que evita que las mujeres realicen actos sexuales "ilícitos". Cuando se cierra o se estrecha el orificio vaginal (infibulación), se espera que el miedo al dolor de abrirlo y el temor a que se descubra, desaliente aún más las relaciones sexuales "ilícitas" entre las mujeres con este tipo de MGF.
- Celebrar los valores y patrimonio culturales es importante. Sin embargo, las adolescentes deben poder celebrar la transición a la edad adulta y participar de los valores de su cultura y su comunidad sin que esto implique verse expuestas a las terribles consecuencias de una práctica como esta. La organización Equality Now destaca la enorme presión social y apoyo que recibe esta práctica y el hecho de que muchas adolescentes sean sometidas a la MGF por diversas razones. Sin embargo, estos factores no cambian el hecho de que la MGF constituye una violación de los derechos humanos y una práctica de extrema violencia. Obligar a una adolescente o a una mujer a someterse a una mutilación para preservar su estatus social y/o económico es en sí una clara violación de los derechos humanos.
- Para más información, visite:
http://www.equalitynow.org/what_is_FGM

RECURSOS

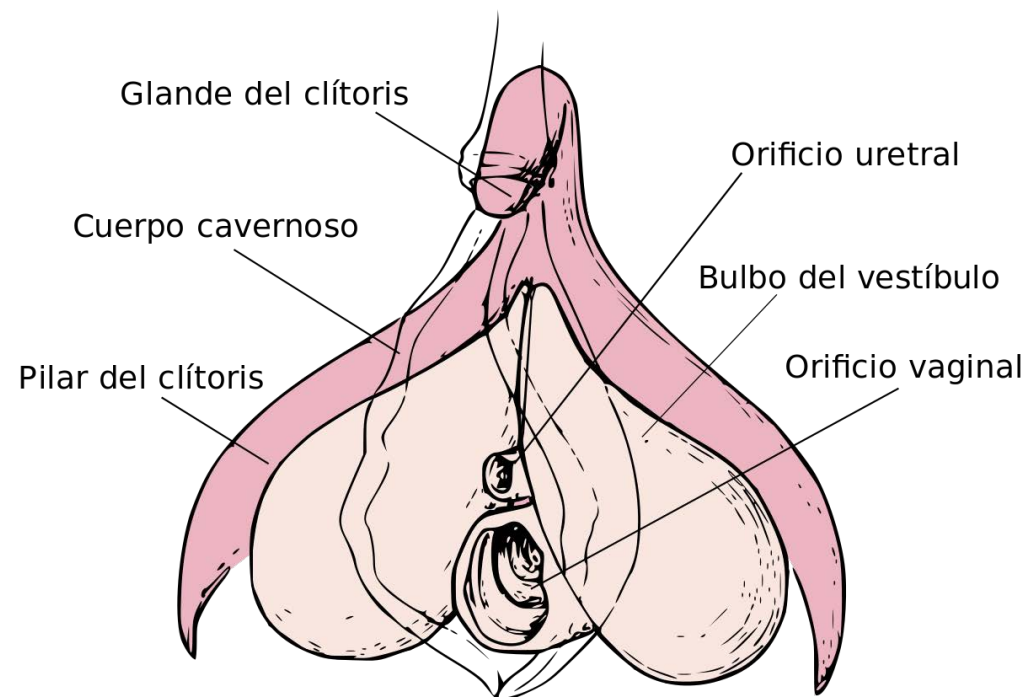
Pasar por una MGF

- o Realizar esta sesión con adolescentes que hayan sufrido la MGF es opcional. Es importante adaptar el contenido con sumo cuidado para evitar que se sientan incómodas o señaladas.

Enfóquese en los siguientes puntos:

- Es importante no dirigir de forma específica los contenidos relacionados con la prevención de la MGF a las adolescentes que ya hayan sido sometidas a esta práctica. El tema de la prevención puede abordarse de forma más amplia vinculándolo a otros miembros de la familia más jóvenes (p. ej., hermanas menores, primas, futuras hijas, etc.)
- Centrarse en las consecuencias de esta práctica puede ser difícil para ellas, mientras que reconocer sus experiencias resulta un enfoque más apropiado. Se debe tener mucho cuidado de no avergonzar a quienes hayan sido sometidas a esta práctica.
- Lo que podría ser realmente valioso para ellas es comprender los riesgos y consecuencias de esta práctica (p., ej. infecciones urinarias y vaginales recurrentes, dolor crónico, infertilidad, quistes y complicaciones durante el parto) y las formas de ayuda e intervención médica disponibles para reducir estos riesgos.
- Es importante explicar a las adolescentes que muchas mujeres/adolescentes que han sido sometidas a la MGF pueden disfrutar de una vida sexual feliz y satisfactoria, y que es posible tener un orgasmo aunque el clítoris haya sido extirpado. Por lo tanto, es importante explicarles la fisionomía del clítoris y dejarles que claro que este no está compuesto exclusivamente por la glándula del clítoris, que es su parte externa.
- Utilice este diagrama para explicar a las participantes que el clítoris va más allá de la parte que vemos externamente, y que es un órgano compuesto por múltiples terminaciones nerviosas.

Clitoris



Solidaridad



Objetivo

Reforzar los lazos entre las mujeres y las adolescentes en el esfuerzo por reducir la violencia de género y lograr la igualdad de género.

Sesiones del módulo

- Podemos ser una influencia positiva
- Celebrar nuestra diversidad
- Crear un movimiento de adolescentes
- Todas podemos ser modelos a seguir
- ¡Hoy nosotras lideramos la sesión!
- Ser solidarias es compartir

Conceptos relacionados

- Solidaridad
- Diversidad
- Punto de vista
- Aspiraciones
- Liderazgo
- Líder
- Activista
- Modelo a seguir

Habilidades relacionadas

- Trabajo en equipo
- Punto de vista
- Autoconciencia
- Confianza
- Habilidades interpersonales
- Seguridad
- Mentoría entre pares
- Visión de futuro

TIPS

Solidaridad

Las sesiones de este módulo han sido diseñadas para ayudar a las mujeres y adolescentes a reconocer las experiencias en común que comparten a pesar de la diferencia de edad. Este módulo ofrece una oportunidad para reconocer esas diferencias, construir puentes y lazos solidarios y propiciar amistades que perduren después de finalizar el programa. Uno de los principios de "Las Niñas Brillan" es la solidaridad, ya que esta promueve una identidad de género positiva y contribuye a la seguridad de las adolescentes a través de los esfuerzos y experiencias compartidos. Las sesiones de este módulo deben ayudar a estrechar esos vínculos de amistad y apoyo entre pares que las adolescentes han venido construyendo a lo largo del programa y a tramitar las diferencias en el grupo.

Aspectos que se deben tener en cuenta durante las sesiones:

- o Es importante identificar las diferencias y la diversidad identitaria que pueda haber en el grupo (p. ej., las diferencias étnicas, de nacionalidad, políticas, sociales, familiares, físicas, intelectuales, de capacidad de desarrollo, etc.), y tener en cuenta el impacto que puedan tener en la dinámica del grupo.
- o Las mentoras/facilitadoras deben promover la solidaridad reconociendo y trabajando al mismo tiempo las diferencias, los conflictos políticos o las creencias culturales que las participantes traigan al grupo.
- o Hay que ser consciente de las diferencias que un ambiente poco seguro puede crear. Es importante recordar que los contextos de crisis humanitaria suelen estar cargados de tensión y que las adolescentes pueden heredar los conflictos de los adultos.
- o Hay que promover la conexión entre ellas haciendo referencia a que comparten experiencias en común por encontrarse en una situación de emergencia.



SOLIDARIDAD

Podemos ser una influencia positiva

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a practicar cómo responder ante la presión negativa de sus compañeras y a promover la influencia positiva entre pares.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar la forma en que las influencias positivas y negativas afectan a las adolescentes.

Habilidades: Autoconciencia, habilidades interpersonales.

Contexto: "Nuestro espacio seguro".

Materiales: Caja de arte, pliegos grandes de papel, folleto "Cómo decir "no".

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Con el tiempo, Sara ha ido haciendo nuevas amistades. Algunas chicas la han estado ayudando en su objetivo de ponerse al día con la escuela y cumplir con el horario de clases. Otras, por el contrario, han intentado hacerla faltar a clases para pasar tiempo con ella, diciendo cosas como que "no es importante estudiar, porque ella ya es muy inteligente". A Sara le caen bien estas chicas y quiere seguir siendo su amiga, ya que tener amigas es importante para ella y quiere conservar sus amistades.

¿Qué consejo le darían a Sara sobre cómo manejar esta situación?

3 Exploremos

El poder de las amistades

Preguntar: ¿Cómo podemos llamar al tipo de presión que nuestros amigos o compañeras de clase ejercen sobre nosotros para que hagamos algo o nos comportemos de determinada manera? (*Presión de grupo*).

Preguntar: ¿Qué ejemplos se nos ocurren? (*Qué ropa ponernos, cómo comportarnos, etc.*)

Preguntar: ¿Qué puede hacer una chica para manejar o evitar la presión de sus compañeras? (*Decir "no", buscar personas que tengan intereses similares, intentar no juzgar a los demás*).

Decir: Para las adolescentes, hacer amigos/as empieza a ser un asunto muy importante. Tener amigas y ser una buena amiga cobra gran importancia a esta edad. Las amistades son muy poderosas. Nuestros amigos terminan teniendo una gran influencia sobre nosotros: en la forma de expresarnos, en nuestros gustos, en lo que elegimos y en los sueños y aspiraciones que tenemos. Esa influencia puede ser muy buena o no tan buena. Por lo general, hay dos tipos de influencia:

1. La *presión de grupo negativa* ocurre cuando nuestros amigos u otras personas de nuestra vida buscan que hagamos cosas que pueden perjudicarnos o perjudicar a los demás.
2. La *influencia positiva* es justamente lo contrario a la presión negativa. Ocurre cuando entre amigos o conocidos nos apoyamos mutuamente para lograr algo o, por ejemplo, cuando nos damos buenos consejos y nos ayudamos a tomar buenas decisiones para alcanzar un objetivo o para evitar algún riesgo.

Preguntar: ¿Alguna vez han sentido la presión negativa de sus compañeras? ¿Alguna vez han sentido la influencia positiva? De estos dos tipos de influencia, ¿cuál se siente mejor?

4 Actividad I

Influencia positiva e influencia negativa



- o Entregue a cada adolescente dos hojas de papel.
- o Invítelas a dibujarse en ambas hojas de papel. En una hoja deben dibujar una situación en la que hayan sentido la presión negativa de sus compañeras y en la otra deben dibujarse en una situación en la que hayan sentido la influencia positiva.
- o Pídeles que escriban o dibujen (lo que prefieran) otras áreas o momentos de sus vidas en las que sientan tanto presión negativa como influencia positiva.
- o Invite a las adolescentes a compartir sus dibujos con el grupo.

Preguntar: ¿En qué áreas de sus vidas sienten más presión negativa? ¿Y en qué áreas sienten más influencias positivas? ¿Cuál es la diferencia?

Explicar: Haga referencia al folleto "Cómo decir 'no'". Pregúntele a las adolescentes qué piensan sobre esas recomendaciones. ¿Podrían usar estas recomendaciones para hacer frente a la presión negativa? ¿Podrían usarlas para promover la influencia positiva entre compañeras?

Nota: Es probable que hasta el momento muchas de las chicas hayan estado expuestas a la presión negativa de sus compañeros/as y aún no hayan recibido mucho apoyo o influencias positivas. Observe cómo perciben las influencias positivas y negativas en sus vidas. ¿Qué es normal para ellas? ¿Qué consideran negativo o positivo?

4

Actividad 2

¡Practiquemos ser una influencia positiva!



- o Divida el grupo en grupos más pequeños de tres o cuatro participantes. Invítelas a escuchar la siguiente historia y a proponer un juego de roles.

Contextualizar

PARA LAS CHICAS DE MENOS EDAD:

A Fabiola le gusta ir a la escuela. Sueña con tener un negocio propio algún día, por lo que quiere desarrollar las habilidades necesarias para hacer su sueño realidad. A sus amigas no les gusta la escuela. Muchas de ellas se van a casar pronto. Dicen que ya son muy grandes y que estudiar no sirve para nada. Creen que Fabiola también debería casarse y ser como ellas. Siempre que se reúnen hablan de sus planes de bodas, lo que hace sentir a Fabiola excluida. Fabiola tiene muchas ganas de seguir estudiando, pero también tiene miedo de perder a sus amigas.

PARA LAS CHICAS DE MÁS EDAD:

- o Invite a las chicas a proponer sus propias situaciones o escenarios según sus experiencias con la presión de grupo.

PARA TODAS:

- o Pídale a los grupos pensar en las siguientes preguntas:
 - Esta situación, ¿es común en nuestra comunidad?
 - ¿Qué debería hacer la persona en esta situación?
 - ¿Esas estrategias funcionarían en la vida real?



Preguntar: ¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos cuando los vemos presionados a hacer algo? ¿Qué tipo de apoyo o ayuda podemos esperar de nuestros amigos?

5

Cierre

¿Podrían darme un ejemplo de presión de grupo negativa? ¿Y un ejemplo de influencia positiva? ¿Qué prefieren?

6

Poner en práctica

Identificar en qué momentos sentimos la presión negativa o la influencia positiva de nuestras/os amigas/os o compañeros. Pensar en formas de responder a esas situaciones haciendo uso de nuestra capacidad para decir "no". En la próxima sesión, compartiremos nuestras experiencias.

RECURSOS

Cómo decir NO

Ser capaz de decir "no" es una habilidad muy importante. En ocasiones puede parecernos que decir "no" es inadecuado o negativo. Sin embargo, saber decir "no" es fundamental, ya que nos ayuda a dejar claros nuestros límites y a decidir qué personas o situaciones tendrán una influencia en nuestra vida. Decir "no" también es una herramienta para responder a la presión negativa de nuestros amigos o allegados y para promover las formas de influencia positivas que sí necesitamos de nuestros amigos y familiares.

Los siguientes pasos pueden ayudarnos a responder a la presión negativa de los demás:

Comunica tu decisión con claridad diciendo "no"

Di "No, gracias"; a veces es así de sencillo.

Si es necesario, repítelo

Mantente firme en tu posición y vuelve a decir: "No, gracias".

Di por qué

Da una razón; intenta decir: "No, gracias. Tengo que madrugar mañana" o "No, gracias. No puedo gastarme este dinero".

Di la verdad

Por lo general, a la gente no le gusta que la acusen de presionar a los demás. Entonces, prueba a decir lo obvio: "Siento mucha presión", y luego, aléjate.

Aléjate

Siempre está la opción de no responder y simplemente marcharse.

Cambia de tema

Haz una sugerencia u ofrece otra alternativa. Por ejemplo: "No gracias, ¿qué tal si más bien...?"

Se proactiva

Si sabes que estás en una situación en la que probablemente te presionarán para hacer algo con lo que no te sientes cómoda, vete antes de que ocurra.

Acepta a la persona, rechaza el comportamiento

Si la persona te hace pasar un mal rato, intenta decirle: "Respeto que tú quieras hacer eso. Así que, por favor, respeta tú también mi decisión de no hacerlo".

Invite al grupo a idear un juego de roles para practicar estas estrategias.



SOLIDARIDAD

Celebrar nuestra diversidad

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a explorar sus semejanzas y diferencias y a comprender que la diversidad enriquece la experiencia del grupo.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de apreciar las diferencias étnicas o culturales que podrían requerir un trabajo más profundo para la cohesión del grupo.

Habilidades: Diversidad, punto de vista, trabajo en equipo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara se ha fijado en una nueva chica que vive en el campamento. Parece distinta a las demás: está casada y tiene hijos. Ninguna de las chicas del grupo está casada. Sara quiere invitarla al grupo de chicas, ya que ha recordado lo sola que se sentía cuando llegó. Le preguntó si le gustaría acompañarla a la próxima sesión, pero la chica dijo que no creía que las chicas del grupo la aceptaran porque está casada y tiene hijos, y no tendrán nada en común.

¿Qué podría decirle Sara a su nueva amiga para que se sienta más cómoda?

3 Exploremos

Nuestras diferencias y semejanzas

- o Invite a las adolescentes a comentar las semejanzas y diferencias entre las participantes de Las Niñas Brillan.



Preguntar

- ¿Qué diferencias vemos en nuestro grupo?
¿Qué semejanzas vemos en nuestro grupo?
- ¿Por qué son buenas las diferencias? ¿Por qué son buenas las semejanzas?
- ¿Qué retos o dificultades pueden plantear las diferencias? ¿Qué retos o dificultades pueden plantearnos las similitudes?
- ¿Cómo pueden estas diferencias y semejanzas ayudarnos a ser un gran grupo y un apoyo para todas?



Nota: Las mentoras deben tomar nota de las diferencias o puntos en común que surjan durante la discusión, en especial aquellos que sean un reflejo de los conflictos políticos o sociales del contexto en el que se encuentran. Es importante prestar atención a las chicas que parezcan dudar en participar, especialmente si pertenecen a grupos minoritarios o con poca representación. Conecte con esas participantes y asegúrese de que se sientan seguras. Si las diferencias son muy notorias, enfóquese en las actividades y ejercicios para romper el hielo y seguir trabajando en la unión del grupo.

4 Actividad I

Crear la diversidad



Explicar: Todas tenemos distintos talentos, características, historias y creencias. Estas diferencias representan nuestra diversidad y enriquecen nuestro grupo de Las Niñas Brillan.

- o Divida al grupo en cuatro grupos.
- o Invite a cada grupo a hacer un dibujo, un *collage* o una escultura que incluya y combine las semejanzas y diferencias que identificaron en la actividad anterior. Pueden dibujar a una adolescente, o bien pueden hacer un cartel o cualquier otra cosa que represente la diversidad que caracteriza al grupo.
- o Cuelgue las obras en las paredes del espacio seguro.
- o Invite a cada grupo a presentar su obra con el resto.



Preguntar: ¿Por qué eligieron esas diferencias y esas semejanzas?



Nota: Fíjese en las diferencias que las chicas no hayan incluido en sus obras de arte. ¿Corresponden a alguna tensión política, social o cultural que no se comentó durante la actividad? Haga énfasis en que Las Niñas Brillan es un espacio seguro para todas ellas y un lugar para conectar y hacer nuevas amistades.

4 Actividad 2

Como yo lo veo...



Explicar: El mundo en el que vivimos es enorme. Cada persona ve el mundo a través de sus ojos y experiencias, incluso si se trata de las mismas cosas.

- o Invite a las adolescentes a buscar una pareja.
- o Pídale a cada pareja que se coloquen de espaldas.
- o Invite a cada chica a identificar cinco cosas que vea delante de ella.
- o Pídales a las chicas que cambien de lugar con sus parejas para que puedan ver lo que su compañera veía.
- o Invite a cada chica a identificar las cosas que ve delante de ella desde este ángulo.
- o Haga que cada participante comparta con el resto lo que vio desde su perspectiva.



Preguntar: ¿En qué cosas se fijaron ambas al mirar en la misma dirección? ¿Qué cosas distintas vieron? ¿Por qué creen que les pedí que hiciéramos esta actividad? En su opinión, ¿por qué a veces vemos las cosas de forma distinta a los demás?



Nota: Invite a las chicas a buscar a una compañera que sea diferente a ellas en algún aspecto. Resalte cómo las personas podemos estar viendo lo mismo, pero describirlo de forma completamente diferente. Invítelas a reflexionar sobre la forma en que sus "puntos de vista" intervienen en sus vidas.

5 Cierre

¿Podrían darme ejemplos de semejanzas en nuestro grupo?
¿Podrían mencionar dos diferencias? ¿Cuáles son dos razones por las cuales es importante que haya diferencias en el grupo?

6 Poner en práctica

Identificar las diferencias y semejanzas entre los miembros de nuestras familias, nuestros amigos/as y las personas que viven en la comunidad. En la próxima sesión, hablaremos al respecto.



SOLIDARIDAD

Crear un movimiento de adolescentes

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a explorar las formas en que ellas y las mujeres pueden ayudarse mutuamente a estar más seguras y a construir una red de apoyo para todas.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de animar a las adolescentes a apoyarse mutuamente y a identificar sus diferencias.

Habilidades: Trabajo en equipo, crear alternativas para estar más seguras.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Celebrar nuestra diversidad", "Cuando nos hacen daño", "¿Quién tiene la culpa?"

Materiales: Ovillo de lana o hilo, caja de arte, figuras de manos/símbolos previamente cortadas.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Sara ha notado que hay dos chicas más jóvenes que ella que acababan de llegar al campamento. Parecen asustadas y nerviosas, igual que ella cuando llegó. Sara ha decidido acercarse a ellas y mostrarles la comunidad. Les mostró el mapa que creó con sus compañeras en el grupo en el que están marcadas las zonas seguras y las zonas de riesgo para las adolescentes. Las chicas se mostraron muy contentas. Ven a Sara con admiración y quieren saber cuándo volverán a verla. Sara les respondió que estaría encantada de verlas nuevamente.

¿Qué más podría hacer Sara para ayudar a estas chicas y ser un modelo/referente para ellas?

3 Exploremos

Nuestras experiencias en común



Explicar: Las mujeres y las adolescentes comparten muchas experiencias y dificultades. Somos madres, hermanas, hijas, líderes y hacemos cambios positivos en nuestra comunidad. Hay momentos y situaciones en las que es importante que podamos apoyarnos mutuamente. En ocasiones seremos nosotras quienes brindemos apoyo a otras mujeres y chicas, y viceversa: habrá situaciones en que seamos nosotras quienes lo necesitamos.

- o Invite al grupo a pensar en situaciones en las que podrían apoyarse mutuamente. Permita que las chicas lideren la discusión, pero asegúrese de invitarlas a reflexionar sobre los siguientes puntos, ya que son fundamentales para construir lazos de solidaridad entre mujeres y adolescentes:
 - Animarse a hacer las cosas bien y a seguir sus estudios.
 - Protegerse y cuidarse mutuamente como grupo al interior de la comunidad.
 - Exigir a los hombres que se responsabilicen de sus actos, en especial si se comportan de forma peligrosa o irrespetuosa.
 - Alzar su voz en contra de las tradiciones, costumbres o prácticas perjudiciales.
 - Creerle a las adolescentes o a las mujeres cuando confiesan estar en una situación peligrosa o perjudicial.
 - Apoyar a las mujeres que son líderes y aprender de ellas.
 - Ayudarse mutuamente a planear y fijarse objetivos a futuro y a perseguir sus sueños.
 - Ser un modelo a seguir o un referente para las más jóvenes.

4 Actividad I

Red de fortaleza



- o Pida a las adolescentes que busquen un espacio en el salón donde se sientan cómodas (ya sea de pie o sentadas).
- o Entregue el ovillo de lana o de hilo a una de las chicas.



Decir: Ahora le pasarás la lana o el hilo a otra chica. Cuando lo hagas le dirás a esa chica una cualidad o característica que admiras en ella o algo que te gustaría aprender de ella.

- o Si no comprenden la dinámica, la facilitadora puede empezar dando un ejemplo: "Me gusta que siempre estás sonriendo" o "me gusta que haces muchas preguntas", etc.
- o Las chicas deben continuar la dinámica hasta que todas estén conectadas por la lana o el hilo.



Explicar: Esta red que crearon entre ustedes es su red de fortaleza y representa las maravillosas cualidades que tienen y el apoyo que pueden darse mutuamente ahora y cuando hayamos terminado todas las sesiones del programa.

4

Actividad 2

Mujeres y adolescentes contra la violencia de género



Explicar: ¿Recuerdan cuando hablamos de los distintos tipos de violencia que las mujeres y las adolescentes pueden vivir en sus hogares y comunidades? ¿Alguien recuerda alguno de los casos o historias que comentamos?

- o Invítelas a contarle al resto del grupo algunas de esas historias; si no las recuerdan, recuerdéselas usted.



Preguntar: Pensemos en formas en que podríamos brindarle nuestro apoyo a estas chicas. ¿Qué podríamos enseñarles, qué quisiéramos decirles, qué nos gustaría darles? (Amor, esperanza, fuerza).

- o Invite a cada una a tomar una hoja de papel y materiales de arte. Pídale que dibujen el contorno de su mano y lo recorten. Alternativamente, usted puede llevar los moldes previamente recortados, o en su defecto, cualquier otro símbolo que funcione en ese contexto).
- o Cada adolescente debe escribir o dibujar las cosas que quisiera compartir con esas adolescentes.
- o Cuelgue sus dibujos y escritos en la pared del espacio seguro.
- o Invite a las adolescentes a dar un paso atrás para que puedan ver todo el apoyo y solidaridad que hay en el salón para las adolescentes que sufren violencia.



Nota: Como de costumbre, recuérdelos que los agresores son los responsables de la violencia, pero insístales en que, al unirse, las mujeres y las adolescentes pueden contribuir al cambio y sentirse más seguras si trabajan juntas para encontrar soluciones.

5

Cierre

Mencionen tres formas en que las chicas pueden apoyarse mutuamente.

6

Poner en práctica

De aquí a la próxima sesión, pensar en otras formas de fomentar la solidaridad entre las adolescentes y las mujeres en sus vidas. Pensar en lo fuertes que podrían ser si trabajan juntas, e invitar a sus amigas y familiares a apoyarse mutuamente. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias.



SOLIDARIDAD

Todas podemos ser modelos a seguir

Objetivos de la sesión:

- ▶ Explorar el concepto de "modelo a seguir" con las adolescentes, las formas en qué ellas también pueden convertirse en referentes para otras chicas y cómo aprovechar las relaciones con otros modelos a seguir en nuestros planes de vida.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de conocer quiénes son los modelos a seguir o referentes de las adolescentes y de identificar los valores y creencias que hay detrás de esas elecciones.

Habilidades: Aspiraciones, fijación de objetivos, visión de futuro, perseverancia.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", sentido del yo.

Materiales: Fichas de "Mujeres modelos a seguir", caja de arte, referente o modelo a seguir de la comunidad (invitada a la sesión).

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

En el espacio seguro al que acude Sara, hay una chica que se llama Salma. Salma tiene 17 años, es voluntaria y ayuda en algunas de las actividades para mujeres y adolescentes. Es voluntaria en las actividades de arte, música y tejido. También da información a las adolescentes y mujeres si tienen alguna pregunta. Las chicas del centro dicen que Salma es un modelo a seguir para ellas.

¿Qué significa ser un "modelo a seguir" o "referente"?

3 Exploremos

¿Qué significa ser un modelo a seguir?

 **Explicar:** Los modelos a seguir o referentes son personas especiales que inspiran, a otros en especial a los jóvenes, con su comportamiento, su ejemplo o por tener vidas exitosas.

 **Preguntar:** ¿Por qué es bueno tener modelos a seguir?

 **Decir:** Porque son personas a quienes admiramos y de quien podemos aprender muchas cosas.

- Son un ejemplos de vida que podemos seguir y que son posibles, aunque parezca imposible.
- Nos muestran comportamientos y formas de hacer las cosas que podrían inspirarnos.
- Pueden ser personas conocidas o no, cuyos logros sepamos y que despiertan la admiración de quienes les rodean.
- Como adolescentes, podemos aprender mucho de otras chicas y mujeres que han estado ya en nuestra situación (p. ej., como las mentoras/facilitadoras del grupo). Ellas también fueron adolescentes y quizá han pasado por muchas cosas que ustedes también, han tenido sueños, esperanzas y temores similares, por lo que pueden servir de inspiración y ejemplo.

 **Nota:** Si a las chicas les cuesta identificar un modelo a seguir o referente, dé un ejemplo para ayudarlas a entender el concepto.

4 Actividad I

Modelos a seguir



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y pídale que compartan qué mujeres o adolescentes han sido modelos para ellas, que las inspiren y cuyas cualidades les gustaría tener.
- o Pídale que respondan en grupo a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las cualidades de esta mujer o adolescente? ¿Qué habilidad tiene? ¿En qué es buenas?
- o Cuando hayan terminado, invítelas a compartir sus respuestas con el resto del grupo.

 **Explicar:** Un modelo a seguir puede ser alguien a quien no conocemos personalmente, alguien que ha conseguido grandes cosas y que sirve de inspiración a muchas mujeres y adolescentes. Algunos ejemplos de modelos a seguir son mujeres que:

- Han luchado en momentos difíciles para seguir adelante y lograr grandes cosas.
- Han logrado algo que pocas mujeres lograron o que ninguna había logrado hasta el momento.
- Se han destacado en un deporte, disciplina, actividad o arte.
- Son divertidas, creativas y que desafían las normas existentes.
- Trabajan contra la opresión de las mujeres y otros grupos vulnerables.

4

Actividad 1

Modelos a seguir (continuación)



Contextualizar:

- o Ubique las fichas con las "Mujeres modelos a seguir" en las paredes del espacio seguro. Invite a las adolescentes a compartir sus comentarios sobre los logros de estas mujeres. Incluya ejemplos de mujeres que sean relevantes para el contexto local.



Explicar: Estas chicas y mujeres fuertes que vemos aquí y que hoy se destacan en el pasado también fueron adolescentes como ustedes, con sueños por cumplir. Probablemente, ellas también dudaron como ustedes si podrían hacer realidad sus sueños. Sin embargo, con el tiempo ganaron confianza en sí mismas y tuvieron la determinación, perseverancia y las habilidades necesarias para hacerlos realidad y convertirse en modelos a seguir y referentes para muchas adolescentes en el mundo.

4

Actividad 2

Modelos a seguir en nuestra comunidad



- o Identifique una chica o mujer que sea un referente en la comunidad. Puede ser alguien que haya culminado sus estudios, que organice actividades en la comunidad o que tenga una historia inspiradora que contar. Puede ser alguien a quien las adolescentes o mujeres de la comunidad recurran con frecuencia (p. ej., una líder natural, etc.). También puede ser una profesora o una funcionaria que trabaje con la comunidad.
- o Pídale a esta persona que comparta su historia y sus logros personales con el grupo.
- o Las siguientes preguntas pueden servir para guiar la presentación:
 - ¿Quién es usted?
 - Cuéntenos más sobre usted. ¿De dónde es? ¿cuántos años tiene? ¿culminó sus estudios?
 - ¿A qué se dedica?
 - ¿Qué logros le gustaría compartir con nosotras?
 - ¿Qué quisiera decirle a este grupo de chicas?
 - ¿Qué más podría contarnos sobre su rol en la sociedad?
 - ¿Cómo ha superado los retos y dificultades en su vida? ¿Qué ha hecho para lograr las cosas que quería hacer?



Preguntar: ¿Tienen alguna pregunta para nuestra invitada?

4

Actividad 3 Yo como modelo a seguir



- o Invite al grupo a pensar cómo sería ser un modelo a seguir o referente para alguien. ¿Alguna vez han sido un modelo a seguir para alguien? ¿Cómo se sintieron? Si no han sido un referente para otra persona, ¿cómo creen que sería? ¿Cómo se sentirían?
- o Invite a cada chica a dibujar o escribir una historia sobre su "yo" futuro. ¿Cómo serán en unos años? ¿A qué se dedicarán? Anímelas a pensar en una profesión, en el lugar donde vivirían o en un logro específico.
- o Invítelas a pensar cómo sería para ellas convertirse en referentes para otras chicas o mujeres. ¿Lograrían hacer algo que ninguna mujer o chica ha logrado? Por ejemplo, ¿ser presidenta de su país? ¿montar un negocio o empresa? ¿ser profesora?
- o Invítelas a colgar sus dibujos y la descripción de su yo futuro en las paredes del espacio seguro junto a las fichas.
- o Pídale que recorran el espacio y lean las descripciones de sus compañeras.



Preguntar: ¿Fue fácil pensar en su visión de futuro? ¿Cómo se sienten al verse como futuros modelo a seguir y referentes?



Nota: Esté atenta a las chicas que pueden tener dificultades con la actividad. Imaginar un futuro en el que son dueñas de sus vidas suele ser particularmente difícil para las adolescentes que están bajo estrés crónico. Identifique a estas chicas y ayúdelas ofreciéndoles ideas o ejemplos de actividades que pueden llevarlas a ser modelos a seguir. En el módulo "Visión de futuro" hay más ejercicios.

4

Actividad 4 Preparación para la próxima sesión



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y dígales que en la próxima sesión, todas tendrán la oportunidad de facilitar una sesión de 10 minutos y de proponer la actividad que quieran para romper el hielo o dinamizar la sesión.



Decir: En su grupo, respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tema les gustaría presentar? Puede ser de un repaso de un tema que ya hayamos visto o una actividad o presentación sobre un tema nuevo.
- ¿Elegirán un tema nuevo o uno de los que ya vimos?
- ¿Qué necesitan para preparar su presentación o actividad? P. ej., información, materiales, etc.
- Hagan una lista de los materiales que necesitarán para que podamos proporcionárselos en la próxima sesión.



Decir: En la próxima sesión les daremos tiempo para preparar su actividad.

5 Cierre

Mencionen tres formas en que las chicas pueden apoyarse mutuamente.

6 Poner en práctica

De aquí a la próxima sesión, pensar en otras formas de fomentar la solidaridad entre las adolescentes y las mujeres en sus vidas. Pensar en lo fuertes que podrían ser si trabajan juntas, e invitar a sus amigas y familiares a apoyarse mutuamente. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias.

RECURSOS

Una sobreviviente de la violencia y defensora de la educación



Malala Yousafzai

Malala sobrevivió a un atentado contra su vida cuando tenía apenas 15 años... simplemente por defender su derecho de estudiar en su pueblo en Pakistán. Desde los 11 años, Malala ha sido una activista por la educación de las adolescentes y, en la actualidad, es una defensora por el derecho a la educación de las adolescentes a nivel mundial. Malala quería estudiar medicina, pero ahora se dedica a la política. Piensa ir a la universidad en el Reino Unido.

"Cuando el mundo entero está en silencio una sola voz se vuelve poderosa".

RECURSOS

Activista contra el matrimonio infantil



Memory Banda

Memory se reveló frente a la tradición cultural al negarse a casarse a los 13 años. A las adolescentes de su comunidad la enviaban a un campamento para prepararlas para el matrimonio, pero Memory se negó a ir... en particular, porque a su hermana la obligaron a casarse a los 11 años y no quería lo mismo para su futuro. Muchas personas se burlaron de ella y le dijeron que era una tonta por no ir al campamento.

Memory se preocupó porque muchas de las chicas de su comunidad habían olvidado cómo leer y escribir después de casarse y haberse convertido en madres a tan temprana edad. Con el apoyo de una ONG, Memory formó grupos para ayudar a las mujeres de su comunidad a aprender a leer y escribir de nuevo.

Inspirada por su deseo de cambiar las cosas, y con la ayuda de las adolescentes de su comunidad, Memory impulsó una ley local para prohibir el matrimonio infantil en su zona.

Con tan solo 18 años, Memory logró llevar el asunto al parlamento de Malawi. Le envió un mensaje de texto a los representantes políticos pidiendo su apoyo, y consiguió que la edad legal para contraer matrimonio en Malawi pasara de los 15 a los 18 años de edad.

"Supe que quería en la vida. Tenía muchos sueños como joven. Quería recibir una buena educación, encontrar un trabajo decente y tener un futuro".

RECURSOS

Mujer piloto



Esther Mbabazi

Desde que tenía 4 años, Esther ya sabía que quería ser piloto. Al ver los aviones en el cielo pensaba que alguien debía pilotarlos. Consiguió cumplir su sueño a los 24 años, cuando se convirtió en piloto de RwandAir, la compañía aérea nacional de Ruanda.

Muchos la criticaron. Hoy recuerda algunos de los obstáculos que enfrentó en su trayectoria como profesional. Solían preguntarle: *"¿Por qué quieres ser piloto si este es un campo solo de hombres?"* o decirle *"las mujeres no son tan fuertes como los hombres"*. Muchas veces tuvo que explicarle a la gente que para volar un avión... ¡no hace falta poder cargarlo!

Ella nunca ha dejado que esas críticas la afecten y está decidida a seguir siendo un modelo a seguir. Espera que sus logros puedan servir de inspiración a todas esas chicas que creen imposible conseguir el trabajo de sus sueños.

"Los tiempos han cambiado: las mujeres de hoy salimos a trabajar. La tecnología ha cambiado y todo el mundo tiene el cerebro y capacidad para hacer algo. No todo se limita a ser fuertes o musculosos".

RECURSOS

Nadadora olímpica



Yusra Mardini

Yusra tenía 18 años cuando se montó en un barco hacia Grecia desde Siria con su hermana. Durante el viaje, el motor de la embarcación dejó de funcionar. Yusra, su hermana y otras dos personas se lanzaron al agua y empujaron el barco con toda la tripulación a bordo durante tres horas hasta llegar a Grecia. A Yusra le encanta nadar. Por eso, cuando por fin llegó a Alemania, continuó su entrenamiento de natación.

Yusra logró algo increíble: clasificó en el equipo olímpico de refugiados y nadó en los Juegos Olímpicos de Brasil.

"Quiero que todos los refugiados estén orgullosos de este logro. Es duro tener que dejar nuestra casa, muy duro..pero quiero que recuerden que, aunque no estemos en nuestra patria y hayamos tenido que pasar por momentos muy duros, siempre podemos hacer grandes cosas".

RECURSOS

Activista contra la MGF



Nancy Tomee

Nancy era una adolescente cuando se negó a someterse a la MGF en Kenia, su país natal. Sufrió mucho acoso y abuso por parte de la comunidad.

Su decisión de negarse generó mucho rechazo en su comunidad: la llevaron a la ceremonia de ablación a la fuerza, pero ella peleó y luchó, y logró escapar. Tiempo después de terminar la educación primaria, volvió a casa... y sus padres volvieron a presionarla para que se sometiera a la MGF.

Fue entonces cuando una organización local le brindó apoyo a Nancy. Hablaron con sus padres y los convencieron de que le permitieran hacer una ceremonia diferente que no incluyera la ablación.

Hoy en día, Nancy lidera un movimiento para empoderar a las adolescentes y a las mujeres y acabar con la MGF y el matrimonio infantil. Esta joven mujer se ha convertido en un modelo a seguir para su generación.

"Me niego al sufrimiento de mi madre y a repetir el mismo círculo vicioso. He decidido sentar un ejemplo y convertirme en un modelo a seguir. Quiero ser un ejemplo de resistencia".



SOLIDARIDAD

¡Hoy nosotras lideramos la sesión!

Objetivos de la sesión:

- ▶ Dar a las chicas la oportunidad de liderar una sesión y ganar confianza.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras una oportunidad para evaluar los conocimientos y habilidades que las adolescentes han adquirido durante el programa.

Habilidades: Liderazgo, trabajo en equipo, presentación, confianza, planificación, creatividad.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Podemos ser una influencia positiva", solidaridad entre chicas.

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces, caja de la naturaleza, otros materiales que las chicas hayan solicitado para sus actividades.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Hoy, Sara quiere que ustedes le cuenten una historia.

¿Quién se anima a contarle una historia a Sara?

3 Exploremos

Presentaciones en grupos



Decir: Hoy es su oportunidad de liderar la sesión teniendo en cuenta todo lo que han aprendido en los últimos meses.

- Todas tendrán la oportunidad de presentar sobre un tema importante para ustedes. Como dijimos, puede ser un repaso de un tema que ya hayamos visto o una actividad o presentación sobre un tema nuevo.
- o Invite a las adolescentes a formar pequeños grupos con otras chicas que quieran presentar sobre el mismo tema y deles tiempo para preparar su actividad.
- o Pregúnteles si tienen alguna duda y bríndeles apoyo con todos los materiales que necesiten.
- o Mencione nuevamente los acuerdos grupales e insista en la importancia de que todas tengan una actitud respetuosa y se apoyen mutuamente durante las actividades.

4 Actividad I

Presentaciones y actividades



- o Dé a cada grupo 10 minutos para presentar su actividad.
- o Invite a cada grupo a facilitar su sesión o presentación.
- o Invite a los grupos a realizar un ejercicio para romper el hielo o para animar la sesión después de cada presentación o actividad.

✱ **Nota:** Es importante ofrecer comentarios positivos a los grupos después de terminar sus presentaciones o actividades. En esta sesión el objetivo no es mencionar sus puntos débiles o carencias, sino ayudarles a ganar confianza en sí mismas y en su capacidad para compartir sus experiencias con otras personas. Límitese a hacer correcciones cuando ofrezcan datos que puedan ser perjudiciales o inadecuados. De lo contrario, ¡permítales tomar la iniciativa!



Preguntar:

- ¿Cómo se sintieron liderando la sesión?
- ¿Qué presentaciones o actividades fueron sus favoritas? ¿por qué?
- ¿Les gustaría realizar sesiones similares con su comunidad o con otras chicas más jóvenes?
- ¿Sobre qué temas? (Haga una lista).

5 Cierre

¿Qué aprendieron a partir de la sesión de hoy?

6 Poner en práctica

De aquí a nuestra próxima sesión contarle a alguien de confianza algo de lo que han aprendido en las últimas semanas o meses y preguntarle qué opina sobre estos nuevos conocimientos. En la próxima sesión compartiremos nuestras experiencias.



SOLIDARIDAD

Ser solidarias es compartir

Objetivos de la sesión:

- ▶ Dar a las adolescentes la oportunidad de pensar en cómo convertirse en agentes de cambio activas en su comunidad.
- ▶ Dar la oportunidad a las mentoras/facilitadoras de ayudar a las adolescentes a compartir sus conocimiento y habilidades con la comunidad.

Habilidades: Liderazgo, trabajo en equipo, presentación, confianza, planificación, creatividad.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Personas en las que confío", "Mi mapa de seguridad", "Nuestros servicios de apoyo", "Nuestros derechos", "¡Hoy nosotras lideramos la sesión!".

Materiales: Caja de arte, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara está impresionada con las chicas que ha conocido en el grupo. Sus historias la inspiran y está muy sorprendida por lo fuertes y poderosas que son, todo lo que saben y han aprendido y por las habilidades que han adquirido. Sara se siente muy motivada y realmente desea que otras chicas de su comunidad tengan la oportunidad de participar en un grupo similar, ya que cree que esto podría serles de gran ayuda.

¿Qué podría hacer Sara para animar a las chicas a asistir a estos grupos? ¿Qué podría hacer para dar a conocer estos grupos?

3 Exploremos

Presentaciones en grupos

Decir: Durante las últimas sesiones hemos aprendido muchas cosas. Ahora, ustedes tienen mucha información y han desarrollado habilidades que podría ser importante compartir con otras chicas de su comunidad.

Preguntar: ¿Hay chicas adolescentes de su edad que no conozcan este programa o que no participen en otros programas o servicios para la comunidad? ¿Por qué? (No es necesario que piensen en chicas específicas, sino más bien de forma general. Por ejemplo, las adolescentes sin escolarizar, las que están casadas, las que han tenido que desplazarse recientemente, etc.)

Nota: El grupo podría enfocarse en las chicas que no hacen parte de su círculo social o en las que no participan o no tienen acceso a otros servicios como por ejemplo, la educación o atención médica. No olvide darles suficiente tiempo para pensar en las respuestas.

- o Invite a varias voluntarias a compartir sus ideas. Escriba sus respuestas en el papel del rotafolio.

4

Actividad I

Compartamos lo que sabemos



Decir: Ahora vamos a dividirnos en grupos pequeños y cada grupo preparará un juego de roles. Quiero que imaginen que están hablando con una amiga que no asiste a la escuela, que está casada o que actualmente no está participando en ninguna actividad de la comunidad.

- El objetivo del juego de roles es que las chicas que hacen parte de Las Niñas Brillan practiquen cómo ofrecerle información a otra adolescente sobre el programa y el espacio seguro. ¿Qué podría contarle sobre lo que aprendió, sobre los servicios del centro, los horarios y el lugar, etc.?
- La chica que participa en Girl Shine debe ofrecer información sobre las actividades desde su propia experiencia y opinión. Si la otra chica está interesada en asistir, puede proponerle una forma para hacerlo.

o Pídale a las chicas que trabajen en parejas y que luego presenten sus juegos de rol al resto del grupo.



Preguntar:

- ¿Qué podríamos hacer para que más adolescentes puedan participar en "Las Niñas Brillan"?
- ¿Qué información nos gustaría ofrecerles?
- Si ustedes no se sienten cómodas dando esta información a otras chicas, ¿qué personas sí podrían hacerlo y cómo deberían hacerlo?



Nota: El objetivo NO es que las adolescentes sean promotoras del programa. Tampoco se espera que se acerquen a chicas que no conocen. La idea es que compartan su experiencia específicamente con chicas adolescentes que conozcan (por ejemplo, vecinas, familiares, etc). Tampoco se espera que den a conocer el espacio seguro; el objetivo es simplemente que compartan sus experiencias. Si las adolescentes no se sienten cómodas compartiendo sus experiencias por fuera del grupo, está bien que solo lo hagan en el espacio seguro. No tienen que hablar con otras adolescentes de la comunidad si prefieren no hacerlo.

5

Cierre

¿Qué chicas no suelen participar en este tipo de actividades?
¿Cómo se les puede animar a participar?

6

Poner en práctica

De aquí a la próxima sesión, intentar hablar con alguna amiga que no esté participando en Las Niñas Brillan sobre sus experiencias en el programa y ver si pueden convencerla para que asista a otras actividades del espacio seguro. Quiero resaltar que solo deben hacer esto si se sienten cómodas. En la próxima sesión compartiremos si pudimos o no hacerlo y cómo nos fue intentándolo.

Visión de futuro



Objetivo

Ofrecer a las adolescentes un espacio para poner en práctica su perseverancia, hacer planes para su bienestar futuro y conectar con la comunidad.

Sesiones del módulo

- Mis metas en la vida
- ¿Por qué es bueno ahorrar?
- Mis deseos y mis necesidades
- Tomar decisiones sobre mis gastos
- Mi camino en la vida
- Nuestro evento comunitario
- Preparemos nuestro evento comunitario
- Mi experiencia en Las Niñas Brillan

Conceptos relacionados

- Metas personales
- Decisiones
- Deseos
- Necesidades
- Ahorro
- Resiliencia
- Vulnerabilidad

Habilidades relacionadas

- Fijación de metas
- Autoevaluación
- Conciencia de sí mismo
- Autorreflexión
- Toma de decisiones
- Ahorro

TIPS

Visión de futuro

Este módulo ha sido diseñado para animar a las chicas a pensar en sus necesidades y deseos a futuro, así como para poner en práctica una habilidad social y emocional fundamental: la perseverancia. Las adolescentes que han vivido experiencias traumáticas, estrés y crisis extremas suelen tener dificultades para pensar en el futuro o para imaginarlo de forma positiva dados los riesgos y peligros en su situación actual. Por lo tanto, el objetivo de estas sesiones es ofrecer a las adolescentes un espacio creativo y esperanzador para pensar en su bienestar, en la posibilidad de crear un entorno seguro y para desarrollar su visión a largo plazo. Se recomienda realizar las sesiones de este módulo hacia el final del ciclo del programa, ya que es fundamental que las adolescentes hayan tenido tiempo de desarrollar ciertas habilidades sociales y emocionales y de sentirse seguras en el programa antes de pensar y hacer planes para su futuro.

Aspectos que se deben tener en cuenta durante las sesiones:

- o En el caso de la sesión "Por qué es bueno ahorrar", es importante tener en cuenta el contexto de vida de las adolescentes y su acceso a recursos económicos. Aunque vivan en entornos con recursos limitados, se puede ayudar a las adolescentes a tener más claras cuáles son sus posibilidades a nivel económico -tanto en la actualidad como a futuro- y a aprovechar mejor los recursos disponibles.
- o Esté atenta a las reacciones de las adolescentes cuando se hable sobre el dinero y a sus comentarios sobre su acceso a este recurso, especialmente en entornos donde las necesidades básicas no estén cubiertas.
- o Promueva la idea de que las adolescentes pueden decidir sobre sus finanzas de forma independiente a medida que crecen, sobre todo en entornos en los que las mujeres tengan poco poder de decisión sobre los recursos.
- o Conecte a las adolescentes con entidades financieras o programas que ofrezcan recursos financieros o programas de ahorro para las jóvenes si cuenta con la capacidad para ello o si hay servicios disponibles en la zona donde se ejecuta el programa.
- o Recorra a juegos de rol y actividades de improvisación para promover una mentalidad flexible y para ayudar a las chicas a desarrollar su capacidad para visualizar su futuro.
- o Deje que las adolescentes se atrevan a soñar en grande, pero invítelas a pensar en las aptitudes y características específicas que necesitan para alcanzar sus sueños y cómo podrían hacerlos realidad. Por ejemplo, si una de ellas quiere ser médico, ayúdela a identificar por qué. Por ejemplo, porque los médicos ayudan a la gente; porque tienen conocimientos científicos; etc., y anímela a encontrar formas de desarrollar esas aptitudes en el presente.



VISIÓN DE FUTURO

Mis metas en la vida

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender qué son los objetivos o metas a corto y largo plazo y a pensar en ello.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar qué tan cómodas se sienten las adolescentes fijándose metas y de animarlas a ponerse metas en su día a día.

Habilidades: Fijación de metas, trabajo en equipo, compañerismo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Confiar en sí mismo", "Todas podemos ser modelos a seguir".

Materiales: Caja de arte, hoja de recursos para la fijación de objetivos

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara admira a su mentora y a las chicas de su grupo y se siente inspirada por ellas, ya que tienen ideas y sueños en común a futuro. Para ella ha sido difícil pensar en el futuro, en especial porque ni siquiera está segura de poder regresar a su país. Sin embargo, ha estado pensando en la posibilidad de ser mecánica. Le encantan los automóviles y le fascina cómo funcionan. Ha escuchado que hay cursos de mecánica automotriz, pero no sabe muy bien qué debe hacer para inscribirse. Pensar en todo lo que hay que hacer para convertirse en una mecánica la abruma, sobre todo teniendo en cuenta su situación actual, dónde está viviendo y las responsabilidades que tiene, etc. También, porque mucha gente le dice que está no es una posibilidad para ella, porque este no es un trabajo que puedan hacer las mujeres.

¿Qué consejo le darían a Sara para que pueda hacer realidad su sueño de ser mecánica? ¿Tener metas clara podría ayudarla? ¿Qué piensan ustedes de que por ser una chica no pueda estudiar mecánica automotriz? (Una chica puede hacer cualquier cosa que se proponga).

3 Exploremos ¿Qué son las metas?



Explicar: ¿Alguna vez han pensado en algo que quisieran hacer en el futuro, pero que no saben cómo hacer realidad? Por ejemplo, ¿estudiar, tener un trabajo específico o aprender algo? Fijarnos metas es una forma de lograrlo.

Tener metas y objetivos nos ayuda a lograr las cosas que queremos hacer. Las metas pueden ayudarnos a conseguir las cosas que necesitamos o a lograr lo que queremos...tanto en el presente como en el futuro. Hay dos tipos de metas u objetivos:

- Las *metas u objetivos a corto plazo* son las cosas que queremos lograr en poco tiempo: antes de que acabe el día, la próxima semana o, quizá, en un par de meses. Algunos ejemplos de metas a corto plazo son limpiar la casa hoy o pasar un examen en dos meses.
- Las *metas u objetivos a largo plazo* son las cosas que queremos lograr en un periodo de tiempo más largo. Por ejemplo, culminar nuestros estudios o conseguir el trabajo que soñamos.
- Todos podemos decidir qué significa "a corto o a largo plazo". Sin embargo, casi siempre las metas a corto plazo son logros que puedes alcanzar relativamente rápido, mientras que las metas a largo plazo requieren más esfuerzos y tiempo.

4 Actividad I Mis metas



- o Invite a las adolescentes a ponerse de pie. Indíqueles que leerá una serie de metas en voz alta y que tendrán que ponerse de pie si es algo que les gustaría hacer o lograr. Cuando estén de pie, pregúnteles: "Esta meta, ¿es una meta a corto o a largo plazo?". Si no están de acuerdo, deje que den sus razones y expliquen sus puntos de vista.



Explicar: Voy a leer las metas. Recuerden, si es algo que les gustaría hacer o lograr, deben ponerse de pie. Después de leer cada afirmación, a quienes se hayan puesto de pie les preguntaré si es una meta a corto plazo o a largo plazo.

- Quiero cocinar algo delicioso para mi familia esta semana.
- Quiero jugar con mis hermanas o hermanos mañana.
- Quiero casarme y tener hijos cuando sea mayor y esté preparada.
- Quiero hacer una nueva amiga este año.
- Quiero aprender cosas nuevas en la escuela o en el trabajo.
- Quiero tener un trabajo que me guste cuando sea mayor.
- Quiero tener mi propio negocio algún día.
- Quiero llegar a tiempo a mis sesiones de Las Niñas Brillan.
- Quiero comprar ropa nueva este año.
- Quiero ser voluntaria para ser mentora cuando sea mayor.

4 Actividad 1

Mis metas (continuación)



Preguntar:

- ¿Qué otras metas u objetivos podríamos incluir en la lista? (Continúe la dinámica utilizando algunos de los ejemplos propuestos por las chicas).
- ¿Es fácil identificar si una meta es a largo o a corto plazo?
- ¿Por qué es importante fijarse metas y objetivos? (Porque nos ayuda a permanecer motivados, a hacer planes y organizar nuestro futuro para conseguir las cosas que queremos).

4 Actividad 2

Cinco recomendaciones para fijarnos metas

 **Nota:** En grupos con participantes de menor edad es conveniente invitarlas a pensar en objetivos a corto plazo.

Explicar:

1. Lo primero es pensar en nuestra meta u objetivo con el mayor número de detalles posible. Esto nos ayuda a visualizar la acción que queremos llevar a cabo. Por ejemplo, "Voy a salir a caminar tres veces por semana" es un objetivo mucho más específico que simplemente decir: "Voy a hacer más ejercicio".
2. Sé paciente contigo misma y con el proceso. Hay metas que llevan más tiempo: por ejemplo, puede que necesites un par de meses para ver resultados si tu objetivo es asistir a un curso dos veces por semana para mejorar en matemáticas. Debemos convertir ese objetivo en parte de nuestra rutina diaria. No olvides que tu cerebro necesita tiempo para volver rutinario algo nuevo que estás haciendo.
3. Recuerda tu objetivo cada día y dilo en voz alta a ti mismo y a tus amigos con frecuencia. Recuerda cada día por qué quieres lograrlo. Escribirlo también funciona. Cada vez que recuerdas tu objetivo, estás entrenando a tu cerebro para que lo haga realidad.
4. Fíjate una meta que sea importante y te haga feliz a ti. Es más probable que logres algo porque tú lo quieres, no porque un amigo, un profesor, tu padre o alguien más lo quiera. Es más fácil mantenernos motivados cuando se trata de nuestros propios objetivos.
5. Sigue intentándolo con poco esfuerzo. Puede que te cueste unos cuantos intentos alcanzar un objetivo. Pero no pasa nada, es normal. Si el objetivo te parece abrumador, divídelo aún más.

4

Actividad 3

Metas a corto y largo plazo



- o Invite a las adolescentes a pensar cuáles son sus metas a corto y a largo plazo.
- o Entregue a cada una dos hojas de papel y un bolígrafo/lápiz.
- o Invítelas a escribir o dibujar un objetivo/meta a corto plazo en una de las hojas papel y un objetivo/meta a largo plazo en la otra.

✳ **Nota:** Si trabaja con un grupo de chicas más jóvenes, asegúrese de que las metas que se hayan fijado no estén demasiado lejos en el futuro.

- o Deles de 10 a 15 minutos para la actividad.
- o Pídale que tomen sus metas a corto plazo. Invítelas a encontrar a otras participantes con metas similares a corto plazo. Pídale que formen grupos pequeños e identifiquen qué acciones deben emprender para lograr la meta a corto plazo.

✳ **Nota:** Es probable que tenga que formar parejas de chicas con objetivos similares si trabaja con un grupo de chicas de menor edad.

- o Repita la dinámica ahora con las metas a largo plazo.
- o Invite a cinco o seis participantes a compartir una meta a corto y largo plazo y a explicar qué acciones o pasos identificaron en sus grupos.

✳ **Nota:** Observe si las adolescentes se sienten cómodas fijándose metas u objetivos. Ofrezcales ejemplos de sus propias metas, pero motívelas a pensar en sus propios objetivos para que puedan practicar e identificar potenciales desafíos. Si percibe que tienen dificultades, invite a las adolescentes a pensar en una meta que puedan lograr hoy o incluso antes de que termine el programa. La idea es que perciban las metas como objetivos alcanzable y valiosos para que desarrollen esta confianza y control sobre sus vidas.

4

Actividad 4

Únete al reto: una meta diaria con Las Niñas Brillan!



- o Invite a las adolescentes a participar en el reto "Una meta diaria con Las Niñas Brillan".



Explicar: Este reto de una meta diaria es algo que podemos hacer cuando no estemos reunidas como grupo. Este reto nos dará a cada una la oportunidad poner en práctica nuestra capacidad para fijarnos metas en nuestras vidas (por muy pequeñas o grandes que sean). ¿Qué hay que hacer? Fijarnos una meta pequeña para el día. Esto podemos hacerlo al despertar o bien antes de irnos a la cama. Estas son algunas ideas de metas diarias alcanzables:

- Ser la primera persona en levantarse por la mañana.
 - Mantener nuestra área de estudio limpia y organizada.
 - Terminar el libro que estamos leyendo.
 - Saludar a alguna chica del grupo con quien no hemos hablado personalmente.
- o La idea es poner en práctica nuestra capacidad de establecer y alcanzar metas personales realistas y viables. Poner esto en práctica cada día nos ayudará a pensar en objetivos y metas más grandes para el futuro.



Decir:

- Si fijarte objetivos es algo que te cuesta trabajo, no te preocupes ni te molestes contigo misma. Esto puede ser difícil para cualquier persona, sobre todo cuando se trata, por ejemplo, de desarrollar una nueva habilidad. Recuerda que con el tiempo y la práctica, todo suele mejorar.
- Céntrate en objetivos muy pequeños: "Me levantaré con el amanecer" o "intentaré ser amable conmigo misma cuando me sienta triste" o "saltaré en un pie durante 10 segundos". No importa cuál sea el objetivo. El reto es pensar en algo que queramos hacer y hacerlo.
- Ten en cuenta que este reto no es una competición. El propósito es poner juntas en práctica esta capacidad para fijarnos metas y objetivos y ayudarnos mutuamente ser mejores cada día.



Nota: Fijarse metas es una de las mejores estrategias para ser más perseverantes. Cuanto más pongan en práctica esta habilidad las adolescentes, menos atrapadas se sentirán en sus circunstancias. Si observa que algunas chicas tienen mucha dificultad para establecer metas y cumplirlas, ánimaslas y orientelas. Ayúdelas a ver que quizá sea más fácil ponerse metas simples, cortas y alcanzables. La meta en sí no es lo importante, sino decidir qué es lo que quieren hacer y definir qué acciones conducen a hacer esa meta u objetivo una realidad.

5 Cierre

¿Podrían mencionar una de las cinco recomendaciones para fijarnos metas? ¿Podrían compartir una de las metas que definieron en esta sesión?

6 Poner en práctica

Contarle esa meta u objetivo a una persona de confianza o a una amiga y pedirles que las apoyen. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.



VISIÓN DE FUTURO

¿Por qué es bueno ahorrar?

✱ **Nota:** Si las adolescentes no tienen acceso a recursos económicos esta sesión puede resultar difícil. En ese caso, es fundamental enfocarse en resaltar por qué es importante tener habilidades y conocimientos sobre el ahorro. Aunque quizá no puedan aplicar estos conocimientos ahora, podrían resultarles útiles en el futuro.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Enseñar a las adolescentes la importancia de ahorrar en relación con sus objetivos y metas a futuro.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar las actitudes de las adolescentes hacia el ahorro.

Habilidades: Autoevaluación, competencias financieras.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Mis metas en la vida".

Materiales: Caja de arte.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Después de la sesión sobre las metas personales, Sara se siente optimista. Está realmente entusiasmada con la idea de poder ser mecánica, pero para ello tendrá que ahorrar algo de dinero. Necesitará pagar el curso de mecánica, pero no tiene trabajo.

¿Qué puede hacer Sara para ahorrar dinero? ¿Qué opciones tiene?

✱ **Nota:** Preste atención a las estrategias poco seguras que las chicas puedan sugerir.

3 Exploremos Nuestros sueños

 **Nota:** Si trabaja con un grupo de adolescentes de menor edad es recomendable plantear el ejercicio de visualización mental a uno o dos años.

 **Decir:** Cierra los ojos por un momento y piense en la edad que tienes ahora. ¿Cuántos años tendrás dentro de cinco años? Visualízate dentro de cinco años. ¿Dónde vives? ¿Qué planeas hacer?

- Ahora, quiero que pienses en algo que quieras lograr dentro de cinco años. ¿Ya sabes qué?
- o Asegúrese de que todas hayan pensado, como mínimo, en un sueño a futuro. Luego, invite a tres o cuatro voluntarias a que compartan sus sueños.
- o A continuación, relacione los sueños con el ahorro como una herramienta para alcanzar esas metas.

 **Decir:** Como ya todas pensamos en esas cosas que soñamos, quiero que ahora todos se pongan de pie y aplaudan si para alcanzar ese sueño es necesario algo de dinero.

- Como podemos darnos cuenta, la mayoría de nuestros sueños requieren que tengamos algo de dinero para alcanzarlos. Por eso debemos ser inteligentes y planear cómo conseguiremos, invertiremos y ahorraremos ese dinero para que nuestros sueños puedan hacerse realidad.

 **Explicar:** Algunas de ustedes podrían pensar que este no es un asunto importante dado que no tienen ese dinero en este momento. Pero en el futuro, es posible que tengamos algo de dinero y necesitaremos saber cómo ahorrar. Saber ahorrar puede ser muy útil más adelante en la vida, por lo que deben estar preparadas lo antes posible para manejar esto.

4 Actividad I ¿Por qué es bueno ahorrar?



 **Decir:** Hoy vamos a empezar a hablar sobre ahorrar. Esto es clave para ser inteligentes y saber manejar este recurso. Ahorrar es "guardar dinero para más adelante" y ahora vamos a hacer una breve actividad para saber un poco más sobre lo que significa realmente saber administrar el dinero.

 **Nota:** Asegúrese de que el grupo se mantenga en movimiento durante esta actividad. No se detenga a comentar cada frase, ya que esto prolongará la actividad. Mantenga a las chicas en movimiento para mantener la energía del juego.

 **Decir:** Voy a leerles una serie de afirmaciones. Ustedes deberán decidir si son ciertas o no para ustedes, es decir, si aplican en su caso.

Ponte de pie si...

- Has caminado por este salón hoy.
- Tienes puesto algo verde.
- Nunca has ahorrado dinero.
- Te gusta gastar dinero.
- Sabes cuánto dinero gastaste o gastó tu familia en comida la semana pasada.
- Desearías tener más dinero.
- Estás ahorrando para algo específico que quieres.
- Piensas que el ahorro es importante.
- Piensas que ahorrar dinero es difícil.

4 Actividad I (continuación)

¿Por qué es bueno ahorrar?



Preguntar:

- Para aquellas de ustedes que piensan que ahorrar es importante, ¿por qué piensan eso?
(Porque nos ayuda a utilizar mejor el dinero, a depender menos de otras personas, a sentirnos seguras si tenemos un problema y necesitamos dinero, a hacer planes a futuro y lograr esos planes).
- ¿Por qué es difícil ahorrar?
(Porque no tenemos ingresos estables, porque no tenemos dinero extra, porque el dinero extra que tenemos se lo damos a nuestros padres para los gastos de la casa, porque gastamos el dinero extra en cosas como dulces, cremas u otras cosas, porque no tenemos un lugar seguro dónde guardar el dinero).
- ¿Qué nos hace querer ahorrar dinero?
(Poder hacernos cargo de nuestras necesidades/deseos personales, evitar depender de otras personas, ser capaces de tomar nuestras propias decisiones, querer ayudar a nuestra familia con los gastos del hogar).
- ¿Qué puede hacer que no queramos ahorrar dinero?
(Que no sea seguro ahorrar, que podamos perder el dinero, que tengamos muy poco dinero para hacerlo, no saber cómo ahorrar).



Explicar: Gestionar el dinero implica las siguientes acciones:

- Ahorrar dinero
- Gastar el dinero
- Planear cómo se va a gastar el dinero, y
- Llevar las cuentas de cómo gastamos el dinero.



Decir: La mayoría de nosotros no tenemos suficiente dinero para pagar todo lo que necesitamos y/o quisiéramos tener. Por eso tenemos que tomar decisiones sobre lo que compramos y lo que no podemos comprar. Solemos intentar ahorrar para las cosas que queremos en el futuro. Pensamos en cómo estirar nuestro dinero para cubrir los gastos a los que nos enfrentamos. Esto puede ser difícil. Si no tenemos ingresos, algo que podríamos intentar hacer es explicar a nuestros padres y/o cuidadores por qué y para qué necesitamos dinero. Cuéntales cuáles son tus metas/objetivos, cuál es tu plan para alcanzarlos y pregúntales si podrían apoyarte.

4 Actividad 2

Nuestras prioridades



Explicar: Ustedes mencionaron muchas razones distintas para ahorrar. La mayoría se relacionan con una de las siguientes razones principales (o categorías) para ahorrar:

1. La principal razón para ahorrar es el para el uso personal o familiar. Por ejemplo: comida, ropa, alquiler u otras necesidades.



Preguntar: ¿Qué otros ejemplos de uso personal o familiar se les ocurren? (Toallas sanitarias, loción, libros, etc.)

2. La segunda razón principal son las emergencias o imprevistos que en ocasiones debemos enfrentar y que requieren una solución inmediata. Por ejemplo: enfermedades, accidentes o desastres naturales.



Preguntar: ¿Para qué otras emergencias puede ser necesario ahorrar? (Robo, si nuestros padres se quedan sin trabajo, mudanza inesperada a un nuevo lugar, etc.)

3. La tercera razón principal para ahorrar son los planes a futuro, es decir, las ideas que tenemos para el futuro. Podemos ahorrar para alcanzar metas u objetivos. Por ejemplo: para pagar la matrícula de la escuela, para hacer un curso y aprender un oficio o para alguna una ocasión especial.

- o Asigne un lugar en el salón para cada uno de estos tres motivos principales. Cuando haya señalado los tres lugares:



Decir: Ahora, deben decidir cuál de estas tres razones principales es la más importante para ustedes. Cada una debe escoger UNA razón y ubicarse en ese lugar. Tienen 15 segundos para decidir y ponerse en ese lugar. Cuando todas estén ubicadas:



Decir: Ahora, tienen dos minutos para contarle a otra chica que haya escogido la misma razón por qué esa razón para ahorrar es la más importante para ustedes.

- Después, invite a una voluntaria por cada grupo a explicar por qué esa razón es la más importante.



Preguntar: (Para los otros grupos) ¿Están de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no?



Explicar: Como pueden ver, no hay respuestas incorrectas. Todas estas son buenas razones para ahorrar, y su importancia dependerá de las necesidades y deseos de cada persona o familia. También es importante mencionar que su importancia puede cambiar con el tiempo. Lo cierto es que ahorrar por estas tres razones a la vez puede ser difícil. Por eso, a veces hay que decidir qué es lo más importante para uno en ese momento.

4

Actividad 3

¿Cuáles son sus metas de ahorro?



Explicar: Al igual que Sara, muchas de ustedes esperan poder lograr algo ahorrando. Quiero que cierren los ojos un momento y piensen en una meta de ahorro que tengan que puedan alcanzar en poco tiempo (en uno o dos meses, aproximadamente). Quizá esté relacionada con algún sueño personal... ¿Ya la tienen?



Nota: Si las adolescentes no cuentan con dinero para ahorrar, pase directamente a una meta de ahorro a largo plazo (a futuro) vinculándola a una situación en la que puedan empezar a tener acceso a recursos.



Decir:

- Ya tienen una primera meta de ahorro.
- Ahora, por favor, ¡visualicen esa meta por un momento! Ahora piensen en otro objetivo: algo que quieran poder comprar y para lo que probablemente necesiten ahorrar uno o dos años (o de seis meses a un año, si trabaja con un grupo de chicas más jóvenes). Cuéntenle a su compañera de al lado esas dos metas.



Nota: Verifique que hayan comprendido la actividad pidiéndoles algunos ejemplos de sus metas de ahorro.



Explicar: Esa primera meta de ahorro -la que probablemente les tomará un par de meses- es una meta a corto plazo. Las metas u objetivos a corto plazo son aquellos que podemos alcanzar en un periodo de tiempo relativamente corto.

La segunda meta de ahorro -la que les tomará un año o más- es una meta a largo plazo. Estas metas u objetivos a largo plazo son como grandes sueños que podemos alcanzar en el futuro si lo planeamos y nos esforzamos por lograrlo.



Preguntar: ¿Por qué puede ser bueno tener una meta de ahorro?

(Porque al ahorrar para algo que realmente queremos o que es realmente importante, nos sentimos más motivadas a hacerlo y es probable que nos comprometamos más fácilmente a controlar nuestros gastos con disciplina).

5 Cierre

¿Podrían mencionar dos razones por las que es importante ahorrar?

6 Poner en práctica

Pensar en formas prácticas de ahorrar. Si hay algún adulto de confianza que pueda ayudar con ese objetivo de ahorro, intentar hablar con ella/él y contarle los sueños y metas que tenemos a corto y a largo plazo. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.



VISIÓN DE FUTURO

Mis deseos y mis necesidades

 **Nota:** Si desea realizar más sesiones sobre educación financiera, consulte el *Programa de educación financiera para chicas adolescentes* del Population Council¹.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Ayudar a las adolescentes a comprender la diferencia entre deseos y necesidades.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar qué percepciones tienen las adolescentes en torno al dinero, su uso actual y sus planes a futuros con relación a este recurso.

Habilidades: Autoevaluación, competencias financieras.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Cuando nos hacen daño", "Por qué es bueno ahorrar".

Materiales: Caja de arte, cinta adhesiva, carteles que digan "deseos" y "necesidades", bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

En un intento por lograr su meta de ahorro, Sara habló con su persona de confianza, quien le habló de la posibilidad de ser niñera. Sara sabe que su familia no tiene mucho dinero y que no pueden ayudarla a ahorrar para el curso de mecánica. Sin embargo, se ofreció a darle ese dinero a su familia, pero su madre la convenció de que lo guardase para ella. "Sé inteligente al usarlo. Algún día, cuando seas mecánica, ganarás más dinero que ahora, de modo que no malgastes tu dinero", le dijo su madre.

¿Qué podría hacer Sara para intentar ahorrar?

¹ http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2013PGY_FinancialEducation_AGEP.pdf

3 Exploremos

Necesidades y deseos

... **Explicar:** A veces conseguir dinero para todas las cosas que necesitamos es difícil. A medida que crecemos y vamos asumiendo más responsabilidades, empezamos a tener acceso a dinero propio y a decidir cómo conseguirlo y gastarlo. Pensemos en ahorrar dinero, en decidir cómo gastarlo y, sobre todo, en cómo conseguir lo que necesitamos de forma segura.

? **Preguntar:**

- ¿Por qué medios o de qué formas las personas de su comunidad ganan dinero o consiguen las cosas que necesitan?
- ¿Cuáles son formas adecuadas de conseguir dinero?
¿Cuáles son formas peligrosas de conseguir dinero?
- ¿Quién tiene el poder y el control sobre el dinero?
- ¿Cuál es la diferencia entre una "necesidad" y un "deseo"?

Podemos clasificar las cosas en las que gastamos dinero como "necesidades" y "deseos". Las necesidades son cosas sin las que no podríamos vivir y que son esenciales. Por ejemplo, el agua y la comida. Los deseos son cosas que queremos tener y que, aunque sean importantes, no tenemos que comprar inmediatamente. Todos merecemos tener tanto lo que necesitamos como lo que queremos. Sin embargo, a veces tenemos que elegir o dar prioridad a una sola cosa.

Contextualizar

* **Nota:** Si esa comunidad no utiliza una divisa como medio de intercambio, adapte este apartado para que refleje cómo se obtienen o intercambian los recursos en el contexto dado.

4 Actividad I

Deseos y necesidades



= **Decir:** Quiero que imaginemos que hay una línea que divide el salón en dos lados. Este costado del salón representará nuestras NECESIDADES, y el otro, nuestros DESEOS.

- o Marque dos lugares en el salón o espacio que representen los "deseos" y las "necesidades" para que las adolescentes puedan ubicarse entre ambos. Coloque carteles que digan "Necesidad" y "Deseo" en cada extremo y utilice cinta adhesiva para marcar la línea si es posible.

= **Decir:** Voy a mencionar un gasto, es decir, algo en lo que podríamos gastar dinero. Ustedes deberán decidir si ese gasto corresponde a un DESEO o a una NECESIDAD. Si creen que es una necesidad, ubíquense del lado del salón que dice "NECESIDAD". Si creen que es solo un deseo, ubíquense entonces del lado correspondiente a los DESEOS. Si no están seguras o creen que puede ser tanto un deseo como una necesidad, ubíquense en el medio.

- o Cuando todas hayan comprendido la dinámica, lee los gastos a continuación, de uno en uno. Dé a las adolescentes tiempo para ubicarse donde consideren.

* **Nota:** Asegúrese de que el grupo se mantenga en movimiento durante la dinámica. No se detenga a comentar cada frase, ya que esto prolongará la actividad. Mantenga a las chicas en movimiento para mantener la energía del juego.

4 Actividad I (continuación)

Deseos y necesidades



- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 1. Agua | 7. Toallas sanitarias |
| 2. Un segundo par de zapatos | 8. Medicamentos |
| 3. Recarga para el móvil | 9. Productos para el cabello |
| 4. Dulces | 10. Bufanda nueva |
| 5. Alimentos | |
| 6. Ahorro en caso de emergencia | |

Al terminar:

Preguntar: ¿Todos tenemos las mismas necesidades y deseos? Después de que dos o tres chicas hayan respondido a la pregunta...

Decir: No todas las personas tenemos las mismas necesidades y deseos. Sin embargo, todas las personas debemos decidir cuáles son nuestras necesidades y cuáles nuestros deseos para saber gestionar bien nuestro dinero.. La clave para ahorrar es tomar buenas decisiones sobre cómo gastar el dinero. Si aprendemos a gastar menos y a ahorrar (por muy poco que sea), con el tiempo podremos alcanzar nuestras metas de ahorro. Un sacrificio a corto plazo puede representar una ganancia a largo plazo.

4 Actividad 2

Ariana y Julieta



Contextualizar

Leer: Ariana y Julieta trabajan juntas en una peluquería en casa de Julieta. Ambas ganan algo de dinero cada mes. Ambas gastan su dinero cada mes. Todo el mundo piensa que Julieta gana más dinero que Ariana porque Julieta tiene más ropa y zapatos nuevos. A Julieta le gusta verse bien en el trabajo y cuando sale con sus amigos. Suele tomar el autobús en comparación con Ariana, que suele caminar. Julieta suele comprar refrescos y dulces en la tienda, mientras que Ariana bebe agua o té en casa. Ariana ahorra dinero cada mes en un grupo de ahorro. No ha sido fácil ya que le ha tocado controlar mucho en qué gasta su dinero. Su único capricho son los dulces que venden en la panadería. Le encantan esos dulces. Ariana ha decidido esperar un par de meses para comprarse un par de zapatos nuevos. Suele comprar snacks de vez en cuando, y a veces le da dinero a su madre para las necesidades del hogar. Tanto Ariana como Julieta compran comida para sus familias. Ambas adolescentes también ahorran algo de dinero cada mes con la esperanza de poder pagar sus gastos escolares y volver a estudiar.

Preguntar:

- ¿Cómo gastan su dinero Ariana y Julieta?
 - ¿Qué decisiones toma cada una de las chicas?
 - ¿Quién gasta su dinero en necesidades?
 - ¿Quién gasta su dinero en deseos?
- o En grupos, proponer un juego de roles sobre Ariana y Julieta. Imaginen que Julieta ha acudido a Ariana para pedirle un consejo. ¿Qué consejo podría darle Ariana a Julieta?
 - o Cuando hayan terminado su juego de rol, pregunte a las chicas si el consejo que Ariana le dio a Julieta se ajusta a la realidad.

5 Cierre

¿Podrían decirme dos deseos y dos necesidades?

6 Poner en práctica

Pensar en las cosas en las que gastan su dinero y clasificarlas en deseos y necesidades. En la próxima sesión, comentaremos cómo ha cambiado la forma en que vemos nuestros gastos ahora que ya sabemos la diferencia entre un deseo y una necesidad. Invitar a las adolescentes que no tengan acceso a recursos económicos a clasificar las cosas que sus padres o cuidadores les compran como deseos o necesidades.



VISIÓN DE FUTURO

Tomar decisiones sobre mis gastos

Objetivos de la sesión:

- ▶ Enseñar a las adolescentes cómo tomar decisiones inteligentes sobre sus gastos.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar cómo toman las adolescentes sus decisiones sobre sus gastos.

Habilidades: Autoevaluación, competencias financieras.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Tomar decisiones", "Por qué es bueno ahorrar".

Materiales: Caja de arte, pedazos pequeños de papel, bolsa de disfraces.

1 Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

A Sara le ha ido muy bien ahorrando para su curso de mecánica, pero tiene una fiesta de cumpleaños y le encantaría comprarse unos zapatos nuevos. Tiene que decidir qué hacer con el dinero que ganará esta semana como niñera. ¿Debería guardarlo para su meta a largo plazo o sería mejor gastarlo esta semana en comprar zapatos?

¿Qué pasos debe tomar Sara para tomar esta decisión?

3 Exploremos

Decisiones inteligentes



Decir: Recordemos cómo tomar decisiones inteligentes:

- Pensar en las alternativas y opciones que tenemos.
- Pensar en los "pros y los contras".
- Pedirle un consejo a alguien en quien confiamos.



Preguntar: ¿Cómo se relaciona esto con tomar decisiones inteligentes sobre los gastos?



Decir: Pensar en las opciones que tenemos: por ejemplo, gastar el dinero o no gastarlo, gastarlo ahora o después, etc.

- Pedirle consejo a personas en quienes confiamos y preguntarles qué harían en esta situación.
- Pensar en los pros y los contras. Por ejemplo, "¿qué puede pasar si me gasto este dinero? ¿Qué pasará si no me gasto este dinero?", etc.



Decir: ¡Descubrámoslo jugando un juego!

4 Actividad I

¡El juego de los gastos!



Contextualizar

- o Pídeles a las adolescentes que se sienten en círculo o que se acerquen para que todas puedan ver. Entregue a cada una cinco pedazos de papel y dígalas que cada papel representa cincuenta (50) o quinientos (500) de su moneda local, ¡así que deben cuidarlos!



Decir: Vamos a jugar a un juego que se llama "el juego de los gastos". En este juego van a tener una serie de oportunidades para gastar los 250 o 2500 de la moneda local que les acabo de dar (ajustar de acuerdo a la cantidad). Cada una de ustedes tomará sus propias decisiones, y no hay una forma correcta o incorrecta de gastar su dinero.



Decir: Quiero que todas imaginen que es sábado y que han decidido ir al bazar a comprar un regalo para el Día de la Madre. Cada una de ustedes tiene 250 o 2500 (según corresponda al contexto local) que han ganado trabajando en el mercado durante los últimos dos meses, y ahora tendrán varias oportunidades de gastarlo.



Nota: A medida que las adolescentes van gastando su dinero, anote lo que cada una compra.



Decir: Van caminando hacia el bazar, pero están muy lejos y hace calor. Están cansadas. Un taxista les pregunta si quieren que las lleve y las traiga del bazar: les cobraría 50 (o 500) por un viaje de ida y vuelta. Si aceptan su oferta, tienen que darme 50 (250) y llegar rápido al bazar. De lo contrario, deben seguir caminando.

- Llegas al bazar (en taxi o a pie) y ves que algunos de tus amigos ya están allí. Tu mejor amiga te pregunta si tienes suficiente dinero para comprar algo de comer para ella y para ti. Si deciden invitar a su amiga y comer algo con ella deberán pagarme 50 (500). De lo contrario, puedes decirle que no tienes hambre y continuar.
- Mientras caminas hacia tu tienda favorita, un vendedor ambulante llama tu atención. Está vendiendo unos vestidos muy bonitos y unas sandalias que sabes que a tu madre le encantarían. El precio es de sólo 20 (200), pero tienes que decidirte enseguida porque le quedan pocos conjuntos disponibles. Si aceptan la oferta, deben pagarme 20 (200) o bien, seguir adelante.
- Luego vas a tu tienda favorita. Conoces a la dueña y suele darte buenos precios. Le han llegado unos accesorios muy bonitos por 15 (150) y es una buena oferta. Si deciden comprar el collar deben pagarme 15 (150).
- Sigues mirando en otras tiendas a ver si encuentras algo más. Ves una tienda de regalos que vende unas bufandas muy bonitas. Estás segura de que a tu madre le gustarían. Encuentras una por 10 (100) y es de su color favorito. Si decide comprar la bufanda, deben pagarme 10 (100) o bien, seguir adelante.
- Recuerdas que se te acabó el jabón de ducha y la crema corporal y ves que cada uno cuesta tan solo 5 (50). Si decides comprarlos, debes pagarme 10 (100) o perder esta oportunidad.

4 Actividad I (continuación)

¡El juego de los gastos!



- Recibes una llamada de tu hermano. Te dice que traigas pan a casa porque se acabó. Vas a la tienda, compras el pan y otros alimentos que faltan en casa. Si deciden hacer la compra, deben pagarme 50 (500).
- Ya estás a punto de regresar a casa cuando te encuentras a tu tía en el bazar. Te pide que le prestes 10 (100) para comprar unas medicinas porque no se encuentra bien. Si deciden prestarle el dinero, deben pagarme 10 (100).
- Tu hermano vuelve a llamarte para contarte que se acaba de ir la luz en casa porque no han pagado la factura. Si no lo haces, no habrá electricidad en la casa hasta que otra persona pueda pagar la factura. Si deciden pagar la factura, deben darme 15 (150).
- Justo al terminar tus compras en el bazar, te tropiezas y se te rompe el zapato. Si deciden comprar un nuevo par de zapatos deben pagarme 50(500).
- Ya debes regresar a casa. Si le habías pagado el viaje al taxista, regresa con él. De lo contrario, disfruta el camino de regreso a casa caminando.



Decir: Gracias por animarse a jugar!



Preguntar:

- ¿En qué terminaron gastando su dinero? ¿Les quedó algo?
- ¿Están contentas con sus compras y gastos?
- ¿Qué hicieron para tomar sus decisiones?



Explicar: Es importante establecer qué necesidades y qué deseos son prioridades. También debemos asegurarnos siempre de poder cubrir nuestras NECESIDADES básicas antes de satisfacer nuestros DESEOS. Por supuesto que a todos nos gusta comprar lo que deseamos y no hay nada de malo en esto. No tenemos por qué sentirnos mal o sentirnos culpables si gastamos dinero en un DESEO. También es importante que nos quede algo de dinero para poder ahorrarlo para más adelante. El dinero que ahorremos nos ayudará a satisfacer deseos o necesidades en el futuro y puede ser vital si llegamos a tener alguna emergencia. A veces, personas mayores que nosotras o con más influencia o poder pueden pedirnos que compremos cosas con las que no estemos de acuerdo o que nos parezcan innecesarias. Es importante recordar que siempre podemos expresar nuestra opinión, aunque en ocasiones también podríamos sentirnos obligadas a comprarlas para evitar tener problemas con esas personas. Ante una situación así, siempre debemos hablar con un adulto de confianza.

4 Actividad 2

Los presupuestos



Explicar: Ahora que han pensado en las decisiones sobre sus gastos ha llegado el momento de descubrir qué es un "presupuesto". Un presupuesto es una herramienta que nos ayuda a planear cómo utilizar e invertir nuestro dinero. Los presupuestos nos ayudan a hacer planes tanto con el "dinero que nos entra" como con el "dinero que gastamos" durante un periodo específico de tiempo. Son muy útiles porque nos ayudan a gastar con prudencia y a ahorrar más dinero del que podríamos ahorrar si no tuviéramos un presupuesto. Un presupuesto es simplemente un plan para el "dinero que nos entra" y cómo vamos a gastarlo en un periodo de tiempo (p. ej., una semana o un mes).



Nota: Si tiene papel de rotafolio disponible, prepare un presupuesto de ejemplo y cuélguelo donde todas puedan verlo o haga una fotocopia para cada adolescente. Si no hay papel de rotafolio, muéstreles a las adolescentes el presupuesto en esta página. Explique las distintas secciones del presupuesto.

Dinero que tengo (entra)	Cantidad
	25 (0/00)
Dinero que quiero gastar (sale)	Cantidad
Transporte	
Alimentos	
Ropa	
Medicina	
Ahorro restante	Cantidad

4 Actividad 2 (continuación)

Los presupuestos



Decir: Ahora, en parejas, vamos a trabajar juntas para planear la segunda ronda del juego. Todas empezaremos con la misma cantidad de dinero (250 o 2500). Esta será la cantidad que pondremos en el presupuesto en la columna "dinero que tengo". Luego, tendremos que volver a leer las opciones y tomar decisiones, solo que esta vez tendremos la oportunidad de planear con antelación y hacer un presupuesto. Así que tómense unos minutos para "presupuestar" cómo van a utilizar su dinero. A continuación, seguiremos rápidamente los mismos pasos del juego.



Hacer: Repita los mismos pasos (opciones de compra) que en la primera ronda.



Preguntar:

- ¿En qué terminaron gastando su dinero? ¿Ahorraron algo?
- ¿Cómo tomaron sus decisiones esta vez? ¿Fueron las mismas o fueron diferentes?
- ¿Están más contentas con sus gastos esta vez? ¿Por qué?

5 Cierre

¿Podrían decirme cuáles son los tres pasos para tomar una decisión inteligente?

6 Poner en práctica

Durante la próxima semana, pensar en los pasos para tomar decisiones inteligentes antes de tomar decisiones sobre los gastos que vayan a hacer. En la próxima sesión discutiremos si esta medida les resultó útil o no y si tuvo algún impacto en sus gastos.



VISIÓN DE FUTURO

Mi camino en la vida

Objetivos de la sesión:

- ▶ Permitir a las adolescentes pensar en su historia y pasado, reflexionar sobre lo que quieren para su futuro y desarrollar la capacidad de anticiparse a los desafíos que enfrentarán al perseguir sus metas.
- ▶ Dar a las mentoras/facilitadoras la oportunidad de identificar cómo perciben las adolescentes su pasado, su futuro y los desafíos que podrían enfrentar en el camino hacia sus metas.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara ha estado pensando mucho en su vida últimamente, en lo que ha logrado y en lo que espera conseguir en el futuro. Tiene metas y sabe lo que quiere, pero tiene que asegurarse de no olvidarse de esos objetivos. Quiere seguir esforzándose para estar segura de poder alcanzarlos.

¿Qué puede hacer Sara para enfrentar algunos de los posibles retos o dificultades en el camino hacia sus objetivos?

Habilidades: Autoevaluación, competencias financieras.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Todos podemos ser modelos a seguir", "Mis metas en la vida", "¿Por qué es bueno ahorrar?".

Materiales: Caja de arte.

3 Exploremos

Cómo enfrentar retos y situaciones difíciles



Decir: Prepararse para las dificultades o desafíos no es cosa fácil, principalmente porque, por lo general, no sabemos cuáles podrían ser. Sin embargo, hay ciertas cosas que podemos hacer. A lo largo de nuestras sesiones de grupo hemos desarrollado muchas habilidades que podrían ayudarnos a enfrentar esos retos.



Preguntar: ¿Cuáles son algunas de esas habilidades o conocimientos? A continuación, algunos ejemplos:

- Cómo tomar decisiones inteligentes
- Cómo comunicarnos asertivamente
- Tener confianza en sí mismo
- Entablar y mantener relaciones sanas
- Saber pedir ayuda

4

Actividad I

Mi historia, mi identidad



Explicar: Cada una de nosotras tiene una historia que contar y cada historia es distinta e importante. Nuestras historias, vidas y experiencias definen quiénes somos y nos permiten construir una identidad, un sentido del "yo". Ese sentido del yo o identidad es el reflejo de quienes que somos, de nuestros talentos y habilidades y de nuestra personalidad. Cada persona tiene un sentido del yo que se va formando y que florece a medida que crecemos. En las actividades que hemos venido haciendo hemos estado reflexionado sobre nuestra identidad: por ejemplo, "Quién soy yo" y "Soy una chica y puedo...".

- o Divida a las chicas en parejas.
- o En parejas, indíqueles que deberán turnarse y hablar cada una sobre algunos momentos clave en su vida, sobre las experiencias que han marcado su vida e identidad. Algunos ejemplos pueden ser: el primer día que fueron a la escuela, cuando terminaron algún proyecto importante, alguna mudanza a otro lugar, un evento especial, etc.



Nota: Si esto les resulta difícil, pídale que piensen en experiencias clave en distintas etapas de sus vidas. Por ejemplo, cuando eran muy pequeñas o entre los cinco y los nueve años, entre los cuatro y los diez años, etc.

- o Invítelas a compartir qué características las hacen ser únicas y qué admiran de sí mismas.
- o Acérquese a las parejas y compruebe que tengan clara la dinámica de la actividad.
- o Escúchelas y proporcione ejemplos si cree que necesitan ayuda.
- o Cuando hayan terminado, invite a cada una a contarle al resto del grupo la historia de la chica con quien trabajo en parejas. Si olvidan mencionar algo, la otra chica puede ayudarlas.



Nota: Esta es probablemente la primera ocasión en que las adolescentes cuentan su historia personal. Por lo general, las experiencias e historias de las adolescentes no son tenidas en cuenta en el seno de su familia o en la comunidad. Este es un ejercicio muy poderoso y es probable que las chicas necesiten varios intentos para sentirse lo suficientemente cómodas para participar plenamente. Retome la actividad cuando lo considere adecuado y ofrézcales múltiples oportunidades para interactuar y conocer las historias de otras chicas del grupo.

4

Actividad 2

Mi camino en la vida (línea del tiempo)



- o Entregue a cada adolescente hojas de papel, marcadores o bolígrafos de colores (preferiblemente, papel de rotafolio o un papel de formato grande).
- o Pídeles que dibujen una línea en la mitad de la hoja y que marquen una mitad como "pasado" y otra como "futuro".
- o Si no saben escribir, sugiera algún símbolo para indicar el pasado y el futuro.
- o En la "línea del pasado" deberán escribir las cosas que mencionaron en la actividad anterior. También pueden incluir otras cosas que no hayan mencionado anteriormente. Deben poner las cosas felices por encima de la línea y las tristes por debajo. Pueden escribirlas o dibujar un símbolo que las represente.
- o El centro de la línea de tiempo es el momento presente. En este caso, pueden agregar las cosas que ocurren actualmente en su vida.
- o A continuación, pídeles que piensen en los momentos importantes que vivirán en su futuro: por ejemplo, graduarse en la escuela, terminar este programa, conseguir un trabajo, encontrar una pareja, hacer nuevos amigos, perfeccionar una habilidad. Todo esto deben ubicarlo en la otra mitad de la línea de tiempo, tal y como hicieron para el pasado y el presente. Por último, pídeles que unan los puntos en orden cronológico.



Nota: Si trabaja con chicas de menor edad, invítelas a pensar en un futuro más inmediato y no demasiado lejano.



Preguntar:

- ¿Les entusiasma el futuro?
- ¿Tienen una idea clara y definida de lo que imaginan para su futuro?
- Esas cosas tristes o dificultades que enfrentamos, ¿nos ayudan a ser más fuertes?

4

Actividad 3 Mis desafíos a futuro



Explicar: Vamos a hacer un mural juntas. Un mural es algo que pintamos en una pared y que a veces cuenta una historia a través de distintas escenas que se relacionan entre sí (dé algunos ejemplos). Pida al grupo que escoja una historia o cuento conocido. Pida a una chica que vaya a la pared y comience a contar la historia. Debe haber alguna parte de su cuerpo tocando la pared. La segunda chica continuará la historia de la misma forma y además deberá haber una parte de su cuerpo en contacto con la primera chica. Una a una, todas las adolescentes deberán "unirse al mural" hasta que hayan culminado la historia. Ahora pídale a una de las participantes que no esté en el mural que lea la historia de un extremo a otro.

- o Pídeles que regresen a sus lugares y explíqueles que ahora van a crear un personaje, una chica. Tienen que escoger un nombre. Ese personaje debe representar a una chica promedio y lo que van a hacer es ilustrar su vida y las dificultades que podría enfrentar al crecer. Pídale al grupo que decida cuál es el sueño de la chica e indíqueles que deberán ilustrarlo en el mural.
- o La chica que comience el mural debe ser el Personaje A a muy temprana edad, y a medida que el mural avance, el personaje pasará por distintas etapas de su vida. Repital la misma dinámica del ejercicio anterior: las chicas se irán poniendo de pie e irán contando la historia del Personaje A y las dificultades en su recorrido de vida.
- o Permita que las chicas "entren al mural" para ayudar al Personaje A a encontrar soluciones a sus problemas. Pueden representar a otras personas que forman parte de la vida del Personaje A, o bien ser el Personaje A si tienen una solución al problema. Pida a cada chica en el mural interactivo que diga rápidamente qué personaje representa, qué está viendo y qué está sintiendo.



Preguntar: ¿Cómo puede ayudarnos esta actividad a reflexionar sobre las dificultades que podríamos enfrentar en el futuro? ¿Cómo puede ayudarnos a pensar cómo afrontarlas?



Explicar:

- **Hay que pensar en grande:** a veces solemos ser nuestro peor enemigo y obstáculo. Tenemos que creer en nuestra capacidad y en lo que podemos hacer.
- **Hay que fijarse metas y objetivos:** como hemos mencionado, establecer objetivos específicos e imaginarlos puede ayudarnos a alcanzarlos y a identificar qué pasos debemos dar para lograrlo.
- **Hay que identificar de qué recursos disponemos:** ¿qué herramientas me pueden ayudar a enfrentar esa dificultad? ¿A qué amigos o adultos de confianza puedo acudir en busca de consejo o ayuda?
- **Lo más importante es no rendirnos:** a veces, al enfrentar situaciones difíciles podemos rendirnos y olvidar nuestros objetivos. Sin embargo, no debemos dejar que estos desafíos nos desmotiven ni nos hagan sentir que no podemos lograr lo que nos propusimos. Debemos mantener una actitud positiva y seguir intentándolo.

Ejemplo de murales



5 Cierre

¿Qué podemos hacer para enfrentar los retos y dificultades que puedan surgir en el futuro?

6 Poner en práctica

Hablar con nuestra persona de confianza sobre sus estrategias para enfrentar situaciones difíciles o desafíos. Preguntarle si tiene algún consejo o recomendación que pueda ayudarnos a enfrentar las dificultades a futuro. En la próxima sesión discutiremos si esta medida les resultó útil o no y si tuvo algún impacto en sus gastos.



VISIÓN DE FUTURO

Nuestro evento comunitario

Objetivos de la sesión:

- ▶ Dar a las adolescentes la oportunidad de desarrollar un plan para su evento comunitario.
- ▶ Las mentores/facilitadores apoyan a las adolescentes en el proceso de planificación.

Habilidades: Comunicación, confianza, trabajo en equipo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Mi mapa de seguridad", "Nuestros servicios de apoyo", "Tomar decisiones", "¡Hoy nosotras lideramos la sesión!".

Materiales: Caja de arte, seis o siete objetos de uso cotidiano, bolsa de disfraces.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

El grupo de chicas con el que se reúne Sara pronto llegará a su fin. Sara y las chicas del grupo han decidido hacer un evento para celebrar todo lo que han aprendido durante las sesiones. Están muy ilusionadas y tienen muchas ideas distintas, pero tienen que decidirse por una para organizar su evento.

¿Qué pueden hacer para tomar una decisión?

3 Exploremos

Nuestro evento comunitario



Decir:

- Dentro de unas semanas/meses, nuestras sesiones como grupo también terminarán. Durante el tiempo que hemos pasado juntas, todas ustedes han compartido muchos de sus conocimientos y habilidades conmigo y con las demás. Ahora es el momento de compartir con nuestra comunidad (solo si se sienten cómodas con ello).
- Antes de decidir qué nos gustaría hacer para el evento comunitario, vamos a aprovechar nuestro lado más creativo para asegurarnos de tener una idea fabulosa, ¿les parece?

4 Actividad 1 (continuación)

¿Para qué puede servir este objeto?



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y entregue a cada grupo uno de los objetos de uso cotidiano.
- o Dele a las adolescentes cinco minutos para que piensen en todos los usos posibles que se pueden dar a ese objeto.
- o Cuando hayan terminado, pase por cada grupo y pídeles que digan un posible uso para ese objeto. Pase varias veces por cada grupo varias veces hasta que se queden sin ideas.
- o A continuación, algunos ejemplos: utilizar un balde como una silla, como un sombrero, etc.
- o Ganará el grupo que más usos pueda pensar para el objeto que les tocó.



Explicar: La idea de esta actividad es estimular su creatividad para empezar a planear nuestro evento comunitario.

4 Actividad 2

Imaginemos el evento...



Decir: Ahora que ya hemos estimulado nuestra creatividad, ¡piensen en lo que queremos hacer para nuestro evento! Todas las ideas son válidas, así que vamos a pensar y a compartir lo que se nos ocurre con las demás y, luego como grupo, tomaremos una decisión final.

- o Pídeles que recorran la sala- Dígales que hará un ejercicio de visualización.



Decir: Quiero que se imaginen a ustedes dentro de tres meses, recordando el evento comunitario, recordando cómo fue ese día. Vamos en orden. Pensemos desde el comienzo: quiero que se imaginen dónde fue el evento. ¿Fue aquí en el espacio seguro o fue en otro lugar? (PAUSA) ¿Quién vino al evento? ¿Sus familiares, sus compañeros/as del colegio, del trabajo, otras personas de la comunidad? (PAUSA) ¿Qué ocurrió durante el evento? ¿Hubo actividades? ¿Juegos? ¿Alguien dijo algunas palabras? ¿Quién dirigió el evento? ¿Qué incluyó? ¿Se habló de algún tema en particular? (PAUSA) ¿Cómo terminó el evento? ¿Hubo alguna actividad de clausura? (PAUSA) ¿Cómo se sintieron después del evento? ¿Cansadas? ¿Contentas?

- o Reúna a las adolescentes en un círculo y pídeles que compartan qué visualizaron durante este ejercicio.
- o Escriba sus sugerencias en el papel del rotafolio.



Decir: ¡Qué buenas ideas y cuánta creatividad! Ahora, si les parece, pensemos en qué cosas de las que imaginamos realmente podemos hacer.

4 Actividad 2 (continuación)

Imaginemos el evento...



 **Nota:** No es necesario que el evento sea público o comunitario. Las chicas también pueden optar por trabajar en un proyecto a largo plazo o por hacer un evento cerrado en el espacio seguro. Aunque queremos animarlas a participar en la comunidad, también debemos asegurarnos de que se sientan seguras para hacerlo. Es posible que prefieran invitar a personas específicas en vez de organizar un evento abierto para toda la comunidad. Es importante tener en cuenta todas las opciones y no limitarlas específicamente a un evento comunitario.

4 Actividad 3

Nuestro plan



- o Ayude a las adolescentes a partir de la actividad anterior a repasar sus ideas y a optar por algo realista, que se pueda organizar dentro del tiempo previsto, que no represente un riesgo para ellas y que no requiera un presupuesto elevado.

 **Nota:** Hable con su supervisora previamente para consultar si hay un presupuesto disponible para el evento comunitario o para los proyectos y, si es así, defina un presupuesto de antemano.

- o Cuelgue el papel del rotafolio donde las adolescentes puedan verlo. Dígasles que construirán juntas un plan para el evento comunitario y todas deben participar.



Preguntar: De todas estas maravillosas ideas, ¿cuáles queremos incluir en nuestro evento?

Posibles ejemplos:

- Preparar una obra o presentación teatral para la comunidad.
- Lanzar una campaña de sensibilización con carteles para promover mensajes positivos sobre las adolescentes o que esté dirigida a padres, madres o cuidadores/as; y este será el evento de lanzamiento.
- Llevar a cabo sesiones de debate con té y café sin cita previa con las chicas de la comunidad durante una semana.
- Celebrar una jornada informativa con los padres sobre la importancia de las sesiones.



Nota: Para ayudarlas a decidir sobre las actividades, lleve a cabo un ejercicio de clasificación (pueden votar por su favorita). Es recomendable plantearles preguntas de reflexión cuando se hayan decidido por una actividad para que puedan pensar en su decisión a profundidad.

4

Actividad 3 (continuación)

Nuestro plan



Preguntas de reflexión:

- ¿Es esta propuesta realista/alcanzable?
- ¿Nos sentimos cómodas y seguras haciendo esto?
- ¿Nos sentimos capaces de hacer esto en este plazo?



Preguntar: ¿Cuál queremos que sea el resultado o el impacto de nuestro evento (en nosotras o en los demás)?

Posibles ejemplos:

- Queremos concientizar sobre un tema importante a través del teatro.
- Queremos que los adultos reconozcan las cosas buenas que hacemos las adolescentes.
- Queremos hablar con otras chicas y darles información en un lugar seguro.
- Queremos que más chicas empiecen a venir al espacio seguro para beneficiarse de las actividades.



Preguntar:

- ¿Quién puede ayudarnos? ¿Con quién tenemos que trabajar? (*Personal del espacio seguro, profesores, padres/madres, etc.*)
- ¿Qué materiales y recursos necesitamos? (*Carteles, vestuario para teatro, cámaras, etc.*)
- ¿Qué cosas específicas o acciones debemos llevar a cabo? (*Definir las tareas y quién será el responsable.*)
- ¿En qué cosas específicas queremos que nos ayuden nuestros padres/madres/cuidadores? (Incluya esto en la sesión del plan de estudios de Las Niñas Brillan para familias/cuidadores).

- o Dale a las adolescentes tiempo para pensar en las respuestas a estas preguntas. Cuando estén listas, completen juntas un plan de trabajo en grupo.
- o Discutir qué pasos (si los hay) van a dar antes de la siguiente sesión.

¿Qué vamos a hacer?	
¿Cuál es el objetivo del evento? (impacto)	
¿Qué cosas específicas vamos a hacer? (Puntos)	
¿Quién será estará a cargo de cada uno de esos puntos?	
¿Cuáles son los plazos para estas acciones?	
¿Qué necesitamos? ¿Qué ayuda o recursos?	
¿Qué sucederá y en qué orden?	

5 Cierre

¿Cuál es la idea de evento que tenemos?

6 Poner en práctica

Hablar con personas de confianza sobre nuestra idea para el evento y pedir su opinión. Preguntar si pueden ayudar de alguna forma. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.



VISIÓN DE FUTURO

Preparemos nuestro evento comunitario

✳ **Nota:** Repita esta sesión tantas veces como sea necesario hasta que el evento esté totalmente planificado y organizado.

Objetivos de la sesión:

- ▶ Permitir a las adolescentes trabajar en el plan para su evento comunitario.
- ▶ Las mentores/facilitadoras brindan a las adolescentes el apoyo necesario para planear su evento.

Habilidades: Comunicación, confianza, trabajo en equipo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Mi mapa de seguridad", "Nuestros servicios de apoyo", "Tomar decisiones", "Hoy nosotras lideramos la sesión".

Materiales: Caja de arte, plan del grupo.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2 La historia de hoy

Sara

Sara y las chicas del grupo siguen planeando su evento, que es dentro de unas semanas. Todavía tienen mucho por preparar.

¿Qué pueden hacer Sara y sus compañeras para que el evento sea un éxito y todo salga bien?

3 Exploremos ¿Qué dijo la gente?



Preguntar:

- ¿Qué comentarios hicieron las personas a quienes les contaron sobre el evento?
- ¿Les dieron algún consejo o sugerencia?
- ¿Les ofrecieron ayuda o apoyo con algo??



Nota: Además de su apoyo en la preparación y organización del evento, es importante que hable con su supervisora y que defina qué ayuda/apoyo le brindará en el proceso.

4 Actividad 1

Horas del día



- o Pídeles que se ubiquen en el tiempo. Dígales que el día del evento y sin hablar, van a representar lo que están haciendo en esa hora que usted mencione. Por ejemplo, a las 6 de la mañana quizá estén acostados en la cama o acaben de despertarse. A las 9 de la mañana, tal vez estén caminando a encontrarse con el grupo de chicas. No deben hablar, solo representar en silencio lo que estarán haciendo en ese momento.
- o Deles unos minutos para que se preparen: pídeles que piensen dónde estarán, quiénes estarán a su alrededor, qué estarán haciendo, viendo, sintiendo... Empieza con las 6, las 7, las 9, etc., y vaya observando cómo representan esos momentos del día.



¿Qué tal se sintieron en cada momento del día?

- ¿Qué tal se sintieron en cada momento del día?
- ¿Pensaron en algo que no hubieran pensado antes?
- ¿Y nuestro evento de graduación? ¿Debería ocurrir en el evento o prefieren hacerlo en privado solo con el grupo?

4 Actividad 2

Plan del evento



¿Qué tal se sintieron en cada momento del día?

¿Qué tal se sintieron en cada momento del día?

- ¿Con qué contamos ya?
- ¿Qué hay que hacer para alcanzar los objetivos?
- ¿Qué apoyo se necesita?
- ¿Qué tareas hay que asignar y quiénes estarán a cargo?
- ¿Qué materiales se necesitan?
- ¿Cuál es el cronograma?
- ¿Cuándo volveremos a reunirnos?
- ¿Qué haremos en esa próxima reunión de planeación?

5 Cierre

¿Qué debe estar listo antes de nuestra próxima reunión? ¿Qué queda pendiente?

6 Poner en práctica

¿Qué cosas podemos hacer para adelantar los preparativos del evento mientras no estemos reunidas como grupo?



VISIÓN DE FUTURO

Mi experiencia en Las Niñas Brillan

Objetivos de la sesión:

- ▶ Las adolescentes desarrollan su plan para su evento comunitario.
- ▶ Los mentores/facilitadores apoyan a las adolescentes en el proceso de planificación.

Habilidades: Comunicación, confianza, trabajo en equipo.

Contexto: "Nuestro espacio seguro", "Mi mapa de seguridad", "Nuestros servicios de apoyo", "Tomar decisiones", "Hoy nosotras lideramos la sesión".

Materiales: Caja de arte, balón. Opcional: certificados (si no se entregan en el evento comunitario), instrucciones para el "Resumen creativo" en las Herramientas integradas de M&E. Actividades: "¿Quién soy?" y " Mapas de nuestra red", notas adhesivas Post-it®.

Bienvenida y repaso

¿Qué aprendimos la semana pasada? ¿Han puesto en práctica en casa lo que hemos aprendido?

2

La historia de hoy

Sara

Hoy es el último día que el grupo de Sara se reúne. Se siente triste porque las sesiones van a terminar, pero a la vez emocionada por lo que viene. Le preocupa que se acabe.

¿Qué puede hacer para continuar viniendo al espacio seguro y para aprovechar todo lo que ha aprendido con sus compañeras?

3 Exploremos

¿Qué sucederá ahora?

• ¿Qué sucederá ahora?

 **Nota:** Ofrezca a las adolescentes alternativas para continuar su participación en el espacio seguro. Es importante hablar primero con su supervisora para ver qué recursos hay disponibles y determinar cuáles son los planes para los futuros grupos de Las Niñas Brillan.

 **Explicar:** Contarle a las adolescentes cuáles son los planes para los futuros grupos de Las Niñas Brillan y ver si están interesadas en participar.

- Contarles sobre la posibilidad de participar como mentoras (en el caso de las chicas de más edad).
- Contarles sobre las oportunidades disponibles como voluntarias para apoyar en otras actividades en el espacio seguro.
- Informarles que tienen la posibilidad de reservar un espacio para seguir reuniéndose en el espacio seguro.
- Ofrecerles alternativas para apoyar en la labor de sensibilización de otros grupos de adolescentes de la comunidad.
- Explicarles que pueden participar en la evaluación del programa e influenciar el diseño de las próximas intervenciones.
- Explicarles que pueden participar en los "Grupos de chicas comprometidas" (Esto se explica en la Parte 1 de Las Niñas Brillan y debe consultarlo con su supervisora.)
- Volver a darles información sobre los servicios disponibles, ya sea a través del espacio seguro o de otras organizaciones con programas o iniciativas para adolescentes.



Preguntar:

- ¿Tienen alguna sugerencia o idea sobre lo que les gustaría continuar haciendo?
- ¿Qué debemos hacer (pasos concretos) para hacer seguimiento de estas propuestas?



Nota: Tome nota de sus sugerencias y del seguimiento que acuerde con las adolescentes para poner al tanto a su supervisora y solicitar el apoyo que pueda requerir. Haga una lista de las adolescentes que estén interesadas en ser mentoras para tenerlas en cuenta en el proceso de selección e incluirlas como posibles voluntarias en el cronograma de actividades.

4 Actividad 1

Resumen creativo



- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños y pida a cada grupo que piensen cuáles fueron los aprendizajes más valiosos o importantes de las sesiones e invítelas a compartir esos aprendizajes de forma creativa.
- o Pueden hacerlo por medio de un juego de roles con distintas escenas, pueden dibujar, escribir una canción, hacer carteles con los puntos más importantes o lo que quieran.
- o Permítalas ser tan creativas como quieran y oriéntelas si lo necesitan.
- o Cuando hayan terminado, invite a cada grupo a presentar su trabajo, destaque sus esfuerzos y resuma los puntos más importantes en cada presentación.
- o Pregúnteles qué otros temas les gustaría que se incluyera en el programa y qué sugerencias y recomendaciones tienen. Tome nota.
- o Infórmeles que el personal del programa podría contactarlas para hacer seguimiento y hacerles algunas preguntas sobre su experiencia.

4 Actividad 2

Qué me llevo y qué se queda conmigo



- o Pídale que formen un círculo. Sostenga el balón y explíqueles que, a continuación, se lo irán pasando y cada una irá compartiendo algo que se lleva o que le queda como aprendizaje de las sesiones del grupo.
- o Deles tiempo para pensarlo. No es necesario ir rápido.
- o La mentora/facilitadora puede comenzar dando un ejemplo de lo que se lleva de su experiencia con el grupo.

Opcional: Realice la entrega de los certificados de participación si esto no se hizo durante el evento comunitario.

4

Actividad 3

¿Quién soy?



Paso 1: Yo

- Pídale a las chicas que escriban su nombre o, en su defecto, que dibujen un símbolo en el papel (deberán usar su nombre o este símbolo, por lo que deben recordarlo).
- Pueden hacer un dibujo o figura que las represente (utilizando lápices de colores).
- Pueden dibujar expresiones faciales para mostrar cómo se sienten.
- Pueden usar sus colores favoritos en su dibujo.

Paso 2: Personas de confianza

- Ahora, indíqueles que dibujen a las personas en las que pueden confiar, a sus amigos más cercanos y a su familia, etc., alrededor de la figura. Si saben escribir, pueden escribir los nombres de esas personas. Si no, pueden simplemente dibujarlas.

Decir: Todos contamos con personas o con herramientas que nos pueden ayudar; pongamos a estas personas alrededor de nuestro propio dibujo.

Paso 3: Lo que puedo hacer

- Pídale que dibujen o escriban las cosas que se les dan bien: sus habilidades, talentos y cualidades.
- Pueden ser cosas de las que estén orgullosas o cosas que otros les hayan dicho que hacen bien.
- Pueden ser cosas relacionadas con su forma de ser con los demás.
- Pídale que cuelguen sus dibujos en la pared y que compartan un dato con el resto del grupo.
- Las mentoras/facilitadoras deben comparar estos dibujos con los que hicieron al inicio del programa para identificar cambios en las redes de apoyo, círculo social y habilidades de las adolescentes.

4

Actividad 4

Mapa de nuestra red



- o Distribuya entre las adolescentes notas adhesivas y marcadores/lápices de colores.
- o Dibuje la silueta de una adolescente en el rotafolio.

Decir: Esta chica no solo nos representa a nosotras, sino a todas la chicas de nuestra comunidad.

- Pensemos en los lugares a los que puede acudir para acceder a actividades y servicios.

- o Divida a las adolescentes en grupos pequeños.

Preguntar: ¿A qué espacios o lugares cercanos pueden acceder las adolescentes en nuestra comunidad?

- ¿Hay algún lugar al que podamos acudir para obtener información sobre las cosas que quisiéramos aprender, pero que no se incluyeron en estas sesiones?

Decir: Pueden usar una nota adhesiva por cada lugar y escribir el nombre del lugar o, bien, dibujarlo.

- o Pídeles que peguen las notas alrededor de la adolescente. Si el servicio está cerca, pueden pegarlo más cerca de ella. Si el servicio está lejos, pueden ponerlo cerca del borde del papel.

Preguntar: ¿Todas han oído hablar sobre estos servicios?

- ¿Sabemos cuándo podemos acudir a estos servicios? (Por ejemplo, ¿qué días? ¿en qué horarios?)
- ¿Sabemos cómo inscribirnos en las actividades?
- ¿Sabemos cómo contactar con estos servicios?
- Complete la información a partir de los datos que tenga e infórmeles sobre otros servicios que quizá no hayan mencionado.

4 Actividad 5

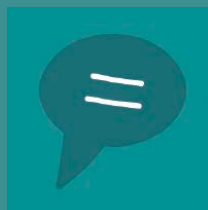
Nuestros regalos



- o Pídale a todas que se sienten en círculo. Entregue dos hojas de papel a cada una. Pídale que piensen en un regalo que quieran darle a todas las chicas del grupo. Puede ser algo abstracto, por ejemplo: "Quiero regalarles mi amistad"; "Quiero que sepan que siempre estaré para escuchar sus problemas"; "Les regalo mi apoyo incondicional", etc.
- o Las adolescentes deben escribir o dibujar sus regalos en una de las hojas y doblarla por la mitad. Luego, lo pondrán en el centro del círculo.
- o A continuación, pídale que piensen en un deseo o sueño que tengan para el grupo y que completen la frase: "Espero que..." Algunos ejemplos podrían ser: "Espero que a todas les vaya muy bien"; "Espero que siempre estén rodeadas de gente que las quiera"; "Espero que puedan terminar sus estudios", etc.
- o Deben escribir o dibujar esos deseos en la segunda hoja y doblarla por la mitad. Luego, la pondrán en una segunda pila en el centro del círculo.
- o Invite a una voluntario a leer (si son escritos) o a mostrar (si son dibujos) los regalos uno por uno. La chica que haya escrito o dibujado debe explicar al grupo cuál es su regalo. Repita la misma dinámica con los deseos. Cuando hayan terminado, cuelgue todas las hojas en la pared para que las chicas puedan ver sus regalos y sus deseos para el futuro.

5 Cierre

Agradezca a las adolescentes su participación y recuérdelas que siguen siendo más que bienvenidas a participar en las actividades que se realicen en el espacio seguro y en las demás iniciativas e oportunidades que les comentó, incluyendo los "Grupos de adolescentes comprometidas". Vuelva a mencionar que las chicas mayores pueden convertirse en mentoras si lo desean y también pueden organizar sesiones informativas para otras adolescentes de la comunidad. Asimismo, insístales en que sigan aprovechando los espacios y servicios a su disposición en el espacio seguro y recuérdelas que están invitadas a seguir compartiendo con el personal del espacio seguro sus sugerencias y recomendaciones para futuras intervenciones e iniciativas.



PARTE 2
Las Niñas Brillan: Plan de estudios
para chicas adolescentes