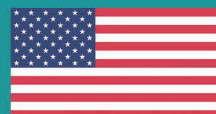


Las Niñas Brillan

Plan de estudios sobre el matrimonio temprano para chicas adolescentes

Girl Shine



Funding Provided
by the United States
Government



ÍNDICE

Las Niñas Brillan Parte 2A

El plan de estudios sobre el matrimonio temprano	3
Introducción al plan de estudios Las Niñas Brillan sobre el matrimonio temprano	3
Alcance y secuencia	3
Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles	7
Consideración de niñas separadas, divorciadas, viudas y madres jóvenes	7
Invitar a trabajadoras sociales a sesiones específicas	7
Clausura de los grupos sobre el matrimonio temprano	8
Sesión 1 – Introducción a Las Niñas Brillan	9
Sesión 2 – ¿Qué Es El Poder?	14
Sesión 3 – Las Mujeres Y Las Niñas Son Más Fuertes Juntas	20
Sesión 4 – ¿qué es el género?	24
Sesión 5 – Nuestras Relaciones - Parte 1 (Niñas Solteras)	31
Sesión 5 – Nuestras Relaciones - Parte 1 (Niñas Casadas y Divorciadas)	37
Sesión 6 – Nuestras Relaciones - Parte 2	44
Sesión 7 – Toma De Decisiones Y Encargados De Adoptar Decisiones	53
Sesión 8 – Matrimonio Y Uniones (Niñas Solteras)	60
Sesión 8 – Manejar El Estrés Durante El Matrimonio Y Las Uniones (Niñas Casadas Y Divorciadas)	67
Sesión 9 – Nuestros Derechos	74
Sesión 10 – Nuestra Salud - Parte 1 (Niñas Solteras)	82
Sesión 11 – Nuestra Salud - Parte 2 (Niñas Solteras)	99
Sesión 11 – Nuestra Salud - Parte 2 (Niñas Casadas)	110
Sesión 12 – Violencia Contra Mujeres Y Niñas	120
Sesión 13 – Toma De Decisiones Sexuales (Niñas Solteras)	131
Sesión 13 – La Naturaleza Cambiante De Nuestras Vidas Sexuales (Niñas Casadas)	140
Sesión 14 – Cartografía De Nuestra Comunidad	148
Sesión 15 – Apoyo De Nuestra Comunidad	154
Sesión 16 – Hora De Actuar	161
RECURSOS	165

INTRODUCCIÓN AL PLAN DE ESTUDIOS

LAS NIÑAS BRILLAN SOBRE EL MATRIMONIO TEMPRANO

El plan de estudios Las Niñas Brillan sobre el matrimonio temprano se centra principalmente en atrasar los matrimonios y responder a las necesidades de las niñas casadas. Este programa también integra otras formas de violencia de género, pero profundiza mucho más en el tema del matrimonio temprano que el plan de estudios Las Niñas Brillan.

En lo que respecta a la cuestión de **atrasar los matrimonios**, el contenido del plan de estudios busca lo siguiente: (1) descifrar cuáles son los impulsores del matrimonio temprano, (2) concienciar sobre los riesgos del matrimonio temprano, (3) apoyar a las niñas y a sus cuidadores a la hora de encontrar alternativas al matrimonio, (4) apoyar a las niñas y a sus cuidadores en el refuerzo de sus relaciones mutuas y (5) fomentar el apoyo social y la solidaridad entre niñas.

En lo que respecta a la **respuesta a las necesidades de las niñas casadas**, el contenido del plan de estudios busca apoyar a madres jóvenes, casadas, divorciadas y viudas a comprender y hacer valer sus derechos. Esto se logra al (1) facilitarles información sobre sus cuerpos, (2) facilitarles información sobre cómo influir en las decisiones y (3) fomentar el refuerzo de las relaciones entre niñas y cuidadores, así como el apoyo social y la solidaridad entre niñas.

A continuación, se presenta un resumen de cada sesión y se explica cómo llevarlas a cabo. Del mismo modo, los materiales de cada sesión, que se pueden encontrar dentro del plan de estudios, aportarán instrucciones más detalladas sobre cómo prepararlas por adelantado.

Alcance y secuencia

Tema	Orientaciones para la aplicación
Sesión previa	 NOTA: Se debe completar el cuestionario previo con las participantes, ya sea antes de que comiencen las sesiones o al final de la primera sesión. Debe completarse antes del inicio de la sesión 2.
Sesión 1: Introducción para el grupo	- Las niñas se conocerán entre sí y conocerán a su mentora, y crearán su cultura de grupo (p. ej., “acuerdos de grupo” y rituales). - Al tratarse de la primera sesión con las niñas, es importante que sea divertida, interactiva y amable para que quieran volver.
Sesión 2: ¿Qué es el poder?	- Las niñas comienzan a explorar el concepto de poder, quién tiene el poder en la comunidad respecto a otros. - El/la trabajador/a de caso o mentor/a debe conocer bien los conceptos de poder. En esta sesión, ofrezca dulces o galletas a la niñas, lo que debe organizarse por adelantado.
Sesión 3: Las mujeres y las niñas son más fuertes juntas	- Esta sesión pretende ser muy empoderadora para las niñas, así como ayudarlas a tejer solidaridad mutua y a construir el valor que tienen para sí mismas y para los demás. - En esta sesión, debe participar una invitada externa, una activista o un modelo a seguir de la comunidad que pueda hablar sobre los derechos de las mujeres y las niñas y sobre iniciativas que se están desarrollando.
Sesión 4: ¿Qué es el género?	- En esta sesión, se desentraña el género, se sigue descifrando el poder y se busca seguir fomentando la forma en que las niñas se dan valor a sí mismas. - El/la trabajador/a de caso o mentor/a debe comprender bien los conceptos de sexo y género, y haber leído y preparado esta sesión por adelantado debido a su potencial naturaleza sensible.

Sesión 5: Nuestras relaciones - Parte 1 (sesión distinta para niñas casadas y solteras)	Niñas solteras: - Las niñas solteras aprenderán competencias comunicativas, orientadas específicamente al refuerzo de las relaciones familiares y a la influencia en las decisiones que afectan a su futuro. - Las niñas también volverán a la idea de una persona de confianza y verán si pueden acudir a ella en caso de verse obligadas a casarse. Niñas casadas y divorciadas: - Esta sesión se puede celebrar con niñas casadas, divorciadas, viudas y separadas. Sigue el mismo formato que la sesión para niñas solteras, pero las guía a través de diferentes situaciones y etapas debido a sus diferentes experiencias vividas. - En ambas sesiones, podría ser útil contar con una trabajadora social que esté presente en toda la sesión o en su última parte.
Sesión 6: Nuestras relaciones - Parte 2	- Esta sesión estudia las relaciones íntimas y las amistades. - También abarca el consentimiento sexual. Resulta de gran importancia que los trabajadores o trabajadoras de caso se sientan cómodas tratando este tema y que lo hayan preparado con anterioridad. - Al hablar sobre consentimiento sexual con niñas casadas, es importante adoptar un enfoque sensible y asegurarse de que conozcan los servicios de gestión de casos.
Sesión 7: Toma de decisiones y encargados de adoptar decisiones	- Las niñas analizarán quién toma las decisiones por ellas y en su nombre, así como qué decisiones tienen la capacidad de tomar por sí mismas y cómo desarrollar competencias comunicativas para desafiar positivamente a los encargados de adoptar decisiones. - Las niñas podrán mencionar muchas barreras que les obstaculizan el paso. Es importante que los trabajadores o trabajadoras de caso estén preparadas para esta sesión y que busquen ayuda anticipadamente si la necesitan.
Sesión 8: Matrimonio y uniones para niñas solteras	Niñas solteras: La sesión comienza con un círculo de historias con dos opciones entre las que los trabajadores o trabajadoras de caso pueden elegir según la que sea más realista en su contexto. En esta sesión, las niñas estudiarán la edad a la que se contrae matrimonio y las responsabilidades que esto acarrea. La actividad final se centrará en cómo las niñas pueden apoyarse las unas a las otras si alguna de ellas se ve forzada a casarse.  NOTA: En esta sesión, podría ser útil contar con una trabajadora social que esté presente en toda la sesión o en su última parte.
Sesión 8: Manejar el estrés durante el matrimonio y las uniones para niñas casadas	Niñas casadas: Esta sesión se centra en la forma en que el estrés afecta a las niñas casadas y cómo pueden ayudarse las unas a las otras. El motivo por el que esta sesión es completamente diferente a la sesión para niñas solteras es que facilitar información sobre las consecuencias a las niñas casadas podrá resultar desmoralizante; en su lugar, nos centraremos en cómo responder al matrimonio.  NOTA: En esta sesión, podría ser útil contar con una trabajadora social que esté presente en toda la sesión o en su última parte.
Sesión 9: Nuestros derechos	- Esta sesión desengrana los derechos de las niñas y abarca el tema de los derechos relativos al matrimonio, así como la legalidad/ilegalidad de este. Resulta importante que los trabajadores o trabajadoras de caso estén familiarizadas con el marco jurídico formal e informal del país y cómo afecta a las diferentes niñas. También resulta útil contar con información sobre la legislación aplicable en los países de los que proceden las refugiadas. - Puede invitar a un ponente; p. ej., un asistente jurídico o un abogado, para que le ayude con esta sesión.

Sesión 10: Nuestra salud Parte 1 (sesión distinta para niñas casadas y solteras)	Niñas solteras: - La sesión abarca los cambios físicos y emocionales, así como los órganos reproductivos. - Los trabajadores o trabajadoras de caso deben leer con antelación el contenido de la sesión, así como cualquier recurso pertinente, de forma que estén plenamente preparadas. Niñas casadas: - La sesión es muy similar para niñas casadas, pero va un poco más allá, lo que las niñas solteras verán en la siguiente sesión.  NOTA: Es posible que estas sesiones duren un poco más, según el número de preguntas que tengan las niñas y el ritmo al que vayan aprendiendo. Puede dividir las sesiones si fuera necesario. En aquellos contextos en los que sea seguro mencionarlo, los trabajadores o trabajadoras de caso deben hablar sobre orientación sexual e identidad de género con el fin de normalizarlo.
Sesión 11: Nuestra salud Parte 2 (sesión distinta para niñas casadas y solteras)	Niñas solteras: - Las niñas tratarán más en profundidad el tema de la menstruación, aprenderán cómo gestionarla y verán los métodos que se pueden emplear para retrasar los embarazos. Niñas casadas: - Las niñas tratarán la menstruación, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS). - Los trabajadores o trabajadoras de caso deberán tener cuidado con la forma en que abordan estos temas y prepararlos con antelación, de forma que se sientan plenamente cómodas con la información que están dando.  NOTA: Estas sesiones pueden hacer que a las niñas les surjan más preguntas y quieran tratar más temas relacionados con la salud sexual y reproductiva (SSR). Puede completarlas con sesiones adicionales del plan de estudios Las Niñas Brillan Life Skills.
Sesión 12: Violencia contra las mujeres y las niñas	- Esta sesión puede ser un detonante para algunas niñas, pues es de contenido sensible y podría resultar molesto, razón por la cual es importante asegurar que la facilitación se aborde desde una perspectiva sensible y compasiva. - Es muy importante que el trabajador o trabajadora de caso charle con las niñas al final de la sesión para comprobar si se sienten cómodas y seguras.  NOTA: Es recomendable contar con una trabajadora social durante la sesión para que las niñas se familiaricen con ella, pero también conviene que pueda compartir información con las niñas y que responda a las preguntas que les surjan.
Sesión 13: Toma de decisiones sexuales para niñas solteras	Niñas solteras: - Esta sesión profundiza en las decisiones relacionadas con el sexo y las relaciones, lo que puede ser un tema muy sensible de abordar con niñas solteras. Hay dos opciones que se ofrecen en las historias y situaciones para contextos sensibles en los que la primera historia no se puede contar. - Es recomendable hacer un resumen de la sesión al inicio para que las niñas puedan decidir si quieren participar. - Los trabajadores o trabajadoras de caso deben preguntarse si es seguro llevar a cabo la sesión, en lugar de si se sienten cómodas al impartirla.  NOTA: Es recomendable contar con una trabajadora social durante la sesión.

Sesión 13: La naturaleza cambiante de nuestras vidas sexuales para niñas casadas	Niñas casadas: - Esta sesión tiene un formato diferente a las demás por su naturaleza sensible. Comienza con un debate en grupo focal para indagar sobre el tema del bienestar sexual de las niñas casadas. - Resulta importante que los trabajadores o trabajadoras de caso tengan mucho cuidado con la forma en que tratan este tema. Es posible que muchas de las experiencias sexuales vividas por las niñas casadas hayan sido forzadas, dada la naturaleza de sus relaciones, y no debemos permitir que se sientan indefensas ante su situación. Por tanto, resulta crucial presentar estrategias prácticas que puedan aplicar las niñas.  NOTA: Es recomendable contar con una trabajadora social durante la sesión.
Sesión 14: Cartografía de nuestra comunidad	- Esta sesión sobre cartografía de seguridad ayuda a las niñas a crear mapas de los riesgos que existen en su hogar y en su comunidad. Al tratarse de una actividad de grupo, puede resultar difícil indagar en los detalles de cada chica particular, pero el trabajador o trabajadora de caso debe prestar atención a las presentaciones que hagan las niñas y hacer un seguimiento de niñas particulares que puedan necesitar ser derivadas a los servicios de gestión de casos para establecer un plan de seguridad personalizado. - Una vez identificados los riesgos, las niñas empezarán a desarrollar estrategias para hacerles frente. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso ayude a las niñas a pensar en estrategias realistas que puedan aplicar en la práctica, de forma que sus planes se basen en la realidad.  NOTA: Es recomendable contar con una trabajadora social durante la sesión.
Sesión 15: Apoyo de nuestra comunidad	- Ahora las niñas empezarán a prepararse para el fin de las sesiones. Reflexionarán sobre cómo seguir reuniéndose como grupo y sobre qué quieren hacer para seguir avanzando. - Empezarán a pensar en los cambios que quieren experimentar en la comunidad, sobre cuáles pueden influir y sobre cuáles no. - Esta sesión está relacionada con la sesión 15 para cuidadores y cuidadoras, por lo que es importante que tenga lugar con anterioridad a esta.
Sesión 16: Hora de actuar	- Se trata de la última sesión con las niñas impartida en su totalidad por el trabajador o trabajadora de caso. Las niñas tendrán la oportunidad de ultimar su plan de acción y decidir cómo quieren reunirse en adelante. - Puede resultar difícil para las niñas empezar a reunirse por su cuenta sin la presencia del trabajador o trabajadora de caso en un primer momento, y es posible que esta tenga que prestarles apoyo las primeras dos o tres veces hasta que lo normalicen. - Los trabajadores o trabajadoras de caso deben ayudar a que el proceso sea lo más fluido posible; si las niñas pueden reunirse en un lugar seguro a la misma hora y el mismo día en que se estaban reuniendo, ayudaría que se motivaran a continuar. - Las niñas realizarán una evaluación posterior el mismo día o en el plazo de una semana tras terminar las sesiones, y se las invitará a asistir a una graduación, que también se podría celebrar durante la sesión. El trabajador o la trabajadora de caso hará un seguimiento de las niñas para comprobar si siguen reuniéndose y, si no lo hacen, deberá estudiar cómo ayudarlas a hacerlo.

Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles

El [plan de estudios Las Niñas Brillan](#)¹ contiene muchas orientaciones sobre cómo abordar temas sensibles con las niñas. Es importante consultar esta información, pues las mismas orientaciones se aplican para abordar temas sensibles relacionados con todas las formas de violencia de género, incluido el matrimonio temprano. La seguridad, la comodidad y la relevancia son algunas de las consideraciones clave que hay que tener en mente a la hora de impartir contenido sensible. Dado que el control de la sexualidad desempeña un papel tan crucial en el matrimonio temprano, hay mucho contenido sobre salud reproductiva sexual en el programa sobre el matrimonio temprano, tanto para niñas en riesgo de contraer matrimonio como para las que ya están casadas. También se pueden encontrar orientaciones sobre cómo abordar estos temas en el **plan de estudios Las Niñas Brillan**.

Consideración de niñas separadas, divorciadas, viudas y madres jóvenes

Es posible que se deba presentar el contenido a estas niñas con mayor sensibilidad, pues no se consideran ni casadas ni solteras y puede que tengan restringido el acceso a estos temas. Además de ofrecerles de caso deben asegurarse de que la información esencial, los trabajadores o trabajadoras no las estigmatice ni suponga un detonante para ellas. Por ejemplo, al hablar de relaciones, es importante reconocer que es posible que algunas no quieran hablar sobre relaciones sanas con parejas vistas sus experiencias.

Hablar sobre violencia de pareja con niñas adolescentes casadas y solteras

La violencia de pareja radica en las normas sociales, los roles y las expectativas de género. Es posible que ni siquiera aquellas que la sufren la reconozcan como un tipo de violencia, pues puede estar aceptada en el seno de las comunidades para que los hombres puedan controlar, castigar o golpear a sus mujeres o parejas. Al hablar sobre violencia de pareja con niñas casadas o niñas que tienen una relación, resulta importante ser consciente de que es posible que sea la primera vez que se les llama la atención sobre este hecho y, aunque es importante que las niñas tengan información sobre lo que es la violencia de pareja, usted también podría estar haciéndolas tomar conciencia y hacer que se vean atrapadas en una situación en la que no quieren estar. Resulta esencial garantizar un enfoque sensible y avanzar al ritmo de las niñas, así como apoyarlas para conectar con trabajadores sociales especializados en violencia de género. Si hubiera alguna duda sobre su capacidad para acceder a los servicios de gestión de casos especializados en violencia de género, este tema debería reconsiderarse, pues podría provocar más daño en las niñas.

Invitar a trabajadoras sociales a sesiones específicas

Al tratar contenido sensible, también podría ser útil incluir a trabajadoras sociales en algunas sesiones previas y durante sesiones que traten contenido sensible. Al incluir a trabajadoras sociales en sesiones tempranas del programa, estará creando un entorno de confianza y familiar con las niñas, de forma que se sientan cómodas al hablar de temas sensibles con la trabajadora social presente. Debe valorar incluir su participación en las sesiones siguientes:

Sesión 5: Nuestras relaciones - Parte 1 (ambos grupos)

Sesión 6: Nuestras relaciones - Parte 2 (ambos grupos)

Sesión 8: Matrimonio y uniones (niñas solteras)

Sesión 8: Manejar el estrés durante el matrimonio y las uniones (niñas casadas)

Sesión 12: Violencia contra las mujeres y las niñas

Sesión 13: La naturaleza cambiante de nuestras vidas sexuales (niñas casadas)

Sesión 14: Cartografía de nuestra comunidad

Al impartir las sesiones relacionadas con seguridad y violencia, también hay consideraciones específicas que tener en cuenta. En **Las Niñas Brillan**, podrá encontrar orientaciones que le ayudarán a preparar la facilitación de temas relacionados con la seguridad y la violencia.

¹ [https://urldefense.com/v3/_https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/_;!!IDEMUsA!BiiegxnXRCKBXyCh1eDpPy4qzV0YdViJjUiFxp2sgPXQdWT5KUMWTKv12EjQf_5F51mQFUu-qvGuByp1g\\$](https://urldefense.com/v3/_https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/_;!!IDEMUsA!BiiegxnXRCKBXyCh1eDpPy4qzV0YdViJjUiFxp2sgPXQdWT5KUMWTKv12EjQf_5F51mQFUu-qvGuByp1g$)

Clausura de los grupos sobre el matrimonio temprano

Es posible que las niñas se pregunten qué ocurrirá una vez que las sesiones se acerquen a su fin. Es importante no terminar abruptamente las sesiones si las niñas no están preparadas, y planificarlo anticipadamente. Estos son algunos aspectos que se deben considerar:

- ¿Las niñas han desarrollado un plan? Las dos últimas sesiones ayudan a las niñas a prepararse para la clausura del grupo y a pensar en qué quieren centrarse. Se invita a las niñas a desarrollar un plan de acción para el cambio que les gustaría que su comunidad experimente.
- ¿El trabajador o trabajadora de caso cree que las niñas están listas para llevar a cabo su plan de acción sin su ayuda? Si no es así, el trabajador o trabajadora de caso puede seguir reuniéndose con ellas el mismo día y a la misma hora hasta que estén listas para continuar sin su apoyo. El trabajador o trabajadora de caso no tiene que involucrarse plenamente en la sesión, sino simplemente estar presente para apoyar a las niñas si necesitaran ayuda. Puede ir apartándose poco a poco una vez que las niñas se sientan más seguras.
- ¿Las niñas se tendrán que enfrentar a obstáculos para reunirse sin la presencia del trabajador o trabajadora de caso? Preste una atención particular a las niñas con diversidad y a los obstáculos a que pudieran enfrentarse.
- ¿Las niñas han expresado preocupación o inquietud sobre sus reuniones sin el trabajador o trabajadora de caso?
- ¿Existe algún centro de mujeres jóvenes con el que puede poner en contacto a las niñas en el que puedan aprender nuevas destrezas y seguir participando en actividades?

Graduación de las niñas

Las niñas tendrán la oportunidad de celebrar su participación y terminación de las sesiones. Estos son algunos aspectos clave que se deben considerar:

- ¿La graduación se celebrará durante la última sesión u otro día aparte?
- ¿Se invitará a alguien más a la graduación (cuidadoras y cuidadores, miembros de la comunidad)? Si la respuesta es afirmativa, ¿se han identificado y gestionado los riesgos de seguridad?
- ¿Se espera que las niñas preparen algo para la graduación? Por ejemplo, ¿tendrán que dar un discurso o llevar un atuendo específico (toga/gorro)?
- ¿El equipo ha preparado certificados para las niñas por adelantado?
- ¿El evento es accesible para niñas con discapacidad u otro tipo de diversidad?

SESIÓN I:

INTRODUCCIÓN A LAS NIÑAS BRILLAN

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Habrán aprendido sobre el programa y decidido unirse al grupo.
2. Mentores o mentoras/trabajadores o trabajadoras de caso: explicar el programa, definir “mentor”, tomar nota de las personalidades de las niñas o del grupo y fomentar activamente la participación continua de las niñas en el programa.

Materiales:

- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Folleto de “servicios” (pida a un miembro del personal que se lo facilite con anterioridad. Si no está adaptado para niñas adolescentes, puede explicárselo en detalle durante la actividad indicada a continuación).
- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 1.1: Un folleto “¿Quién soy?” impreso para cada chica.

Terminología: Consulte el Glosario, que encontrará en el Apéndice A24 de la Parte 1 de Las Niñas Brillan, para familiarizarse con la terminología para todas las sesiones.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Haga una presentación del programa, las mentoras y las niñas. Ofrezca aperitivos y bebidas para inaugurar la sesión. Como se trata de la primera sesión, comience con un juego sobre nombres para romper el hielo y ayudar a las niñas a aprenderse el nombre de las demás.

Forme un círculo con todo el mundo de pie. La primera persona dice su nombre y hace un movimiento o un símbolo que la represente. La siguiente persona repite el nombre y el símbolo de la persona anterior, y a continuación dice su nombre y añade su movimiento o su símbolo. La siguiente persona repite el nombre y el símbolo de todas las personas anteriores, y a continuación añade los suyos. Repítalo hasta que todo el mundo del círculo lo haya hecho. Este juego ayuda a que las niñas se conozcan entre sí y se aprendan los nombres de las demás.

Círculo de historias (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Quiero presentarles a una chica llamada Sara. Tiene más o menos su edad. Sara se acaba de mudar a un lugar nuevo. Ha oído que hay un grupo de niñas que se ayudan entre sí, aprenden cosas nuevas y comparten experiencias. Sara quiere unirse al grupo, pero primero quiere saber más sobre él y lo que hacen en él.

Descubramos: ¿Qué es Las Niñas Brillan? (25 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Hoy es el primer día de nuestro grupo Las Niñas Brillan. Se trata de un lugar de aprendizaje seguro y divertido en el que crearemos amistades, compartiremos ideas y nos apoyaremos y valoraremos las unas a las otras; nos daremos cuenta de nuestros puntos fuertes y aprenderemos nuevas destrezas y nueva información, especialmente relacionada con nuestra seguridad.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué saben ya sobre Las Niñas Brillan?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Las Niñas Brillan es un grupo solo para niñas. Aprenderemos cosas nuevas, charlaremos sobre nuestras experiencias como adolescentes y hablaremos sobre cómo estas experiencias influyen sobre nosotras.
- Trataremos diversos temas que abarcan cuestiones relacionadas con la seguridad, la confianza, nuestros cuerpos y el matrimonio temprano, pero, lo más importante es que este es un espacio en el que se escuchan sus ideas y sus experiencias. El grupo se reunirá el mismo día y a la misma hora todas las semanas.
- Queremos que todas las niñas que participen se sientan seguras y cómodas en este espacio. Para lograrlo, queremos que todos los miembros del grupo asistan a todas las sesiones.
- También celebraremos sesiones con sus cuidadores y cuidadoras, incluidas su suegras, o con las mujeres adultas de su confianza. Al hacer que sus cuidadores participen, facilitaremos que practiquen la información y las destrezas que aprenderán de una manera segura. También permitirá a sus cuidadores desarrollar una mayor comprensión de la experiencia de las niñas, lo que puede ayudar al desarrollo de relaciones positivas. Proponemos reunirnos _____ (añada un horario de reunión y compruebe si a las niñas les va bien).



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo quieren llamar nuestro grupo de niñas?



NOTA: No tiene por qué llamarse Las Niñas Brillan).



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué es un mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Un mentor/a o un trabajador/a de caso es una persona que las escucha, que les da información y que las orienta cuando necesitan apoyo. Yo seré su mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso durante Las Niñas Brillan. Como mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso, les prometo que las trataré bien, las animaré, priorizaré su seguridad y las pondré en contacto con otros servicios de apoyo que pudieran necesitar. Les prometo que las trataré a todas por igual, que no las juzgaré y que valoraré sus ideas y sus experiencias.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué aspectos de nuestro mundo y de nosotras mismas debería conocer cada chica? (AÑADA los temas elegidos del programa).



HAGA LO SIGUIENTE: Resuma rápidamente cada uno de los temas que se tratarán en Las Niñas Brillan.

- Responda a aquellas preguntas que pudieran surgir sobre cada tema.
- Pregunte si hubiera otros temas que las niñas quisieran tocar durante Las Niñas Brillan.



NOTA: Es importante preguntar a las niñas **a lo largo del programa Las Niñas Brillan** qué otros temas les gustaría tratar, pues puede que no se sientan cómodas al hablar sobre ello durante la primera sesión].



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Todo el mundo necesita ayuda en algún punto de su vida. ¿Saben dónde acudir si necesitan ayuda con algo relacionado con su salud o seguridad?

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Distribuya el folleto sobre los servicios de seguridad entre las niñas.
- Utilice una versión con símbolos en lugar de palabras si resulta más apropiado.
- Muestre a todas un mapa de la zona, dónde se encuentra el grupo en ese momento y dónde están disponibles estos servicios.
- Diga al grupo que pueden acudir a usted directamente para pedirle ayuda para acceder a lo que necesitan.

Actividades (1 hora y 15 minutos)

Actividad 1: ¿Quién soy? (40 minutos)²



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a hacer una actividad para conocernos a nosotras mismas y a las demás niñas del grupo.

Paso 1: Yo

- Las niñas deben escribir su nombre o elegir un símbolo y dibujarlo encima de la figura del folleto "¿Quién soy?". Indique que usarán este nombre o símbolo al final del programa, por lo que tendrán que recordarlo.
- Con bolígrafos de colores, las niñas pueden dibujar una figura que las represente. Pueden pintar expresiones faciales para mostrar cómo se sienten. Pueden utilizar sus colores preferidos para la ropa.

Paso 2: Las personas en quien confío

- En torno a esta figura, las niñas dibujarán a las personas en quien confían: sus amigos cercanos, su familia, familiares, cualquier persona a la que suelen contar sus cosas personales, etc. Si pueden escribir, pueden optar por escribir quiénes son estas personas. Si no, simplemente pueden dibujarlas.



DIGA LO SIGUIENTE: Todas nosotras contamos con personas y cosas que nos pueden ayudar. Pongamos a estas personas alrededor de nuestra figura. Pueden ser sus amigos cercanos, miembros de su familia de confianza, otros familiares o cualquier persona a la que le suelen contar sus cosas personales.

Paso 3: ¿Qué puedo hacer?



DIGA LO SIGUIENTE: Dibujen o anoten las cosas que se les dan bien: sus destrezas, talentos y cualidades. Pueden ser cosas de las que se sientan orgullosas o cosas que la gente les haya dicho que hacen bien. Pueden estar relacionadas con la forma en que tratan a los demás.



HAGA LO SIGUIENTE: Las niñas compartirán una parte de lo que hayan escrito o dibujado con el grupo y colgarán sus figuras de la pared.



NOTA: Los mentores o mentoras/trabajadores o trabajadoras de caso recogerán estas figuras para compararlas con las figuras que dibujarán al final del plan de estudios de Life Skills con el fin de evaluar cualquier cambio que se haya dado en las redes y las competencias sociales de las niñas.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: A lo largo de la actividad, habrás identificado a tus personas de confianza. Cuando te sientas incómoda o necesites hablar con alguien, puedes acudir a tu persona de confianza. Cuando te sientas insegura contigo misma, tus puntos fuertes deben hacerte recordar lo estupenda que eres. Durante las sesiones, es posible que tengas que recordarte a ti misma tus puntos fuertes o recurrir a tu persona de confianza. No hay ningún problema con ello.

2 [urldefense.com/v3/_https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/_;!!IDEMUsA!BiiegxnXRCKBXyCh1eDpPy4qzV0YdViJjUiFxxP2sgPXQdWT5KUMW Tkvl2EjQf_5F51mQFUu-qvGuByp1g\\$](https://urldefense.com/v3/_https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/_;!!IDEMUsA!BiiegxnXRCKBXyCh1eDpPy4qzV0YdViJjUiFxxP2sgPXQdWT5KUMW Tkvl2EjQf_5F51mQFUu-qvGuByp1g$)

Actividad 2: Acuerdos de grupo (15 minutos)

- ✱ **NOTA:** Ahora las niñas crearán sus “Acuerdos de grupo” que seguirán vigentes durante el resto de las sesiones. Los “Acuerdos de grupo” son pautas que establecerán las niñas. El objetivo de esto es construir un sentido de seguridad y respeto.
- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Las niñas deben pensar en algunos acuerdos de grupo generales. Propóngales las siguientes ideas:
 3. Divertirnos y ser creativas.
 4. Nunca hay una f o una respuesta incorrecta o tonta.
 5. **Mantener las conversaciones de las sesiones en el grupo; nadie debe compartir estas charlas con gente externa al grupo.**
 6. Ser respetuosas y saber escuchar.
 7. Tratar a todas por igual.
 8. Mantener apertura de mente.
 9. No juzgar a otras niñas por lo que compartan.
 10. **No compartir información personal sobre niñas del grupo con otras personas.**
 11. Acordar reunirse en el día y a la hora establecidos. Ningún nuevo miembro entrará a formar parte del grupo después de la sesión 3.
- ✱ **NOTA:** Recuerde a las niñas que si quieren hablar sobre sus experiencias personales relacionadas con la seguridad, pueden hacerlo en privado con el mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso fuera de la sesión en un espacio privado.
- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Escriba los “Acuerdos de grupo” en un rotafolio de forma divertida y creativa. Cuélguelos por la sala para que las niñas los vean durante las sesiones de Las Niñas Brillan.
- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Elija otro juego para romper el hielo para hacer con las niñas.

Actividad 3: Ritual de apertura y de cierre (20 minutos)

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Invite a las niñas a pensar en una forma en que se puedan abrir y cerrar las reuniones de Las Niñas Brillan. Puede ser una canción, un baile, un poema o cualquier otro ritual que les gustaría hacer.
- 🗣️ **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿A quién le gustaría volver a Las Niñas Brillan?
- 🗣️ **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué obstáculos podrían impedirles asistir y cómo podemos ayudarlas a que puedan hacerlo?
- ✱ **NOTA:** Algunas de las barreras pueden ser delicadas, como que su cuidador o su esposo les pegue si asisten a las sesiones. Si alguna chica menciona algo de esto, dedique tiempo para hablar con ella al final de la sesión.
- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Felicite a las niñas por su gran trabajo en equipo.

Mensaje clave

Las Niñas Brillan es un grupo solo para niñas. Aprenderemos cosas nuevas, charlaremos sobre nuestras experiencias como adolescentes y hablaremos sobre cómo estas experiencias influyen sobre nosotras. Queremos que todas las niñas que participen se sientan seguras y cómodas en este espacio. Para lograrlo, queremos que todos los miembros del grupo asistan a todas las sesiones. Como mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso, les prometo que las trataré bien, las animaré, priorizaré su seguridad y las pondré en contacto con otros servicios de apoyo que pudieran necesitar.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Gracias por haber asistido hoy. Me alegro mucho de que formen parte de Las Niñas Brillan (o introduzca el nombre que las niñas hayan elegido para el grupo). Cada semana, terminaremos las sesiones con una actividad para hacer en casa. Se trata de una pequeña tarea que harán por su cuenta, con un cuidador que participe en Las Niñas Brillan o con una adulta de confianza. Estas actividades son opcionales y no hay ninguna presión para que las hagan si no pueden.



DIGA LO SIGUIENTE: La actividad para casa de hoy consiste en que piensen en cualquier otra pregunta que puedan tener sobre Las Niñas Brillan para la próxima vez que nos reunamos. Las invitaremos a compartir sus ideas en la próxima sesión.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

Revise las notas de preparación para la próxima sesión, pues hay ciertos elementos que se deben conseguir con antelación, como dulces o galletas.

SESIÓN 2:

¿QUÉ ES EL PODER?

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comenzarán a valorarse a sí mismas y a sus compañeras (o seguirán haciéndolo); especialmente, a aquellas niñas con diversidad.
2. Seguirán creando amistades.
3. Tendrán un espacio donde reunirse con otras niñas.
4. Comprenderán cuatro tipos de poder: "poder para", "poder sobre", "poder con" y "poder para con".

Materiales:

- ☐ Cinta o tiza de colores.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Recurso 2.1: Tarjetas de personajes.
- ☐ Dulces o galletas.

Preparación:

- Para la actividad 1, tendrá que haber espacio suficiente para que el grupo se pueda mover libremente, preferiblemente un espacio de al menos cuatro por cinco metros.
- Para la adaptación de la actividad 1 se necesitará lo siguiente: una gran cantidad de piedrecitas, ramas u otros objetos pequeños, y pequeñas cajas, bolsas o trozos de tela en los que meter estos objetos.
- Si así lo decide, puede poner cinta o tiza para marcar la "línea de meta" designada para la actividad 1.
- Imprima y recorte el recurso 2.1: Tarjetas de personajes.
- Consiga dulces o galletas suficientes para que toquen al menos dos por chica, más cinco de sobra.
- Revise la caja "Tipos de poder".

Terminología: Puede que resulte difícil para las niñas comprender el concepto de "poder" al inicio de la sesión; no obstante, esta definición se pondrá en práctica a través de las actividades. Al terminar la actividad 2, el concepto de poder será más comprensible para las niñas.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Tienen alguna pregunta o aclaración desde la última vez que nos vimos?

Círculo de historias (10 minutos)

Niñas solteras	Niñas casadas/divorciadas
Sara conoce a una chica llamada Tasmin en el espacio seguro. Se hacen buenas amigas y siempre que se ven en este lugar, pasan tiempo juntas. Sara siempre acude a Tasmin si necesita ayuda o consejo sobre algo importante.	Sara conoce a una chica llamada Tasmin en el espacio seguro. Se hacen buenas amigas, comparten experiencias sobre sus hijos y sus sueños sobre el futuro. Cuando Sara tiene un problema, sabe que puede confiar en Tasmin para que le dé un buen consejo.
Un día, Sara pregunta a Tasmin si quiere ir con ella al mercado. Tasmin, quien va en silla de ruedas, quiere ir con Sara, pero le dice que el mercado puede ser un lugar difícil en el que moverse con la silla de ruedas. Tasmin le sugiere otro lugar al que ir con un camino más liso y donde se puede mover fácilmente con la silla de ruedas. Sara nunca había pensado en que algunos lugares podrían ser de difícil acceso si estás en silla de ruedas o si tienes una discapacidad diferente, pero desde que habló con Tasmin, es más consciente de ello.	

Descubramos (20 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre el poder y el respeto. Me gustaría que todas ustedes cerraran los ojos un momento. Les pediré que imaginen algo en su mente.

Una vez que todas tengan los ojos cerrados,



DIGA LO SIGUIENTE:

- Ahora intenten imaginar en su mente el “poder”. (pausa)
- ¿A qué se parece el poder para ti? (pausa)
- ¿Qué imágenes se te vienen a la mente?
- Ahora abran los ojos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué imaginaron? ¿Qué imágenes vieron? (Anime a las niñas a describir o incluso a representar las imágenes de poder que hayan visto; por ejemplo, un puño, dinero, un hombre con un coche, un policía, un médico, un jefe, etc.).



NOTA: En esta fase, el concepto de poder puede no estar muy claro para las niñas y no pasa nada; no es necesario corregirlas. Lo irán viendo más claro a medida que vayan avanzando las actividades.

Después de que varias niñas hayan descrito o representado sus imágenes de poder,



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Poder» significa ser capaz de acceder o controlar la toma de decisiones y los recursos. Es la capacidad de comunicar una idea o influir en la gente.
- ¿Qué poder tenía Sara en la historia de Sara y Tasmin? (Sara tiene el poder de moverse libremente, lo que significa que no tiene que preocuparse de si el lugar que visita tiene escaleras o si el camino tiene baches o es estrecho).

Definición de poder

“Poder” es la capacidad de influir y controlar; por ejemplo, controlar la toma de decisiones y los recursos.

Tipos de poder

El poder PARA es la creencia, la energía y las acciones que las personas y los grupos utilizan para crear un cambio positivo.

El poder CON es el poder que se siente cuando dos o más personas se juntan para hacer algo que no podrían hacer solas, de forma que es cuando utilizamos nuestro poder en colaboración con otros.

El poder PARA CON es el que tenemos en nosotros mismos, incluso si a veces no nos damos cuenta de que lo tenemos. Todo el mundo tiene este poder; es, en última instancia, el poder de la confianza en uno mismo y la autoestima.

El poder SOBRE se refiere al poder que una persona o grupo utiliza para controlar a otra persona o grupo. Este poder se puede ejercer a través de la violencia directa o, más indirectamente, a través de creencias y prácticas comunitarias que posicionan a los hombres como superiores a las mujeres.

La violencia de género es abuso de poder.

Adaptado de SASA! Activist Kit
gbvresponders.org/prevention/sasa/

- ¿Qué poder tenía Tasmin? (Tasmin tiene una silla de ruedas que le da el poder de desplazarse a ciertos lugares. También tiene información sobre los lugares adaptados para personas con discapacidad; por ejemplo, los lugares que cuentan con rampa).
- En la sociedad, las experiencias de cada persona a veces pueden derivar en una desigualdad de poderes, lo que significa que algunos grupos tienen más poder y otros menos.
- Todos merecemos ser tratados con respeto e igualdad, independientemente de si somos ricos o pobres, si tenemos una discapacidad o si no, si somos refugiados o ciudadanos de este país, si somos hombres o mujeres.
- Todo el mundo merece ser tratado con respeto y dignidad. Y todo el mundo merece gozar de ciertas protecciones y derechos básicos. Estos derechos se llaman “derechos humanos”. Se refieren a cómo nos tratarnos unos a otros como personas y miembros de una sociedad, simplemente por ser seres humanos. No importa a qué grupo pertenezcas; todos debemos gozar de los mismos derechos. Uno de estos derechos es que, cuando los niños nacen, son libres y deben ser tratados de la misma forma, con igualdad.

 **NOTA:** Resulta importante detenerse aquí para comprobar que las niñas hayan entendido la información que se les acaba de dar. Puede hacer algunas aclaraciones en este momento, pero el concepto les quedará más claro después de hacer las actividades.

Actividades (1 hora)

Actividad 1: Camino del poder³ (30 minutos)

HAGA LO SIGUIENTE:

- Traslade al grupo a un lugar donde haya mucho espacio en el que puedan formar una fila por el aula o el espacio unas al lado de otras. En el lado contrario, ponga cinta o dibuje una línea con tiza para mostrar dónde está la meta.
- Entregue a cada participante una tarjeta de personaje (recurso 2.1). Si no saben leer, explíqueles lo que pone.
- Si es posible, pida a las participantes que coloquen su tarjeta donde las demás puedan verla.

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Vamos a jugar a un juego en el que analizaremos cómo algunas personas tienen poder en la sociedad por motivo de su identidad. Leeré una serie de afirmaciones. Si estas afirmaciones son ciertas para el personaje de su tarjeta, darán un paso adelante. Si no son ciertas, se quedarán donde están. Si no están seguras, pregunten al grupo qué piensan.

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Anime al grupo a retar respetuosamente a las demás si creen que no han dado un paso adelante cuando tendrían que haberlo hecho (o viceversa). Esto ayudará a todas a entender mejor las experiencias de la gente con diferentes identidades. Por ejemplo, si una chica que tenga la tarjeta del “médico adulto” no da un paso adelante cuando lea la afirmación “puedo decidir con quién casarme y cuándo quiero casarme”, alguien del grupo puede preguntarle por qué no ha dado el paso adelante y explicarle por qué cree que tendría que haberlo hecho.

 **NOTA:** Si a las participantes les cuesta trabajo caminar o moverse libremente, adapte la actividad para que todas puedan participar. Puede pedir a las participantes que se sienten y deles una bolsa o caja pequeña donde puedan guardar sus piedrecitas. Cada vez que la afirmación que diga sea cierta para su personaje, deben levantar la mano y usted les meterá una piedra en su bolsa. Cuando haya terminado la actividad, sacarán el contenido de sus bolsas para ver cuánto poder tienen.

Afirmaciones:

1. Puedo expresar mis necesidades y deseos con mi familia y mis amigos.
2. Puedo moverme por el campamento/el asentamiento/la comunidad con facilidad.
3. No temo por mi seguridad si voy por la calle de noche.

4. Por lo general, no tengo miedo de sufrir acoso sexual.
5. La gente no hace comentarios indeseados sobre mi apariencia.
6. La gente poderosa de mi comunidad son del mismo género que yo (mujeres u hombres).
7. Puedo decidir con quién casarme y cuándo quiero casarme.
8. Puedo decidir cuándo quiero tener hijos y cuántos quiero tener.
9. Puedo pasar tiempo con mis amigos cuando quiero.

Cuando las participantes hayan terminado y estén en su posición final, abra un debate.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Quién va por delante? ¿Quién va por detrás?
- ¿Qué se siente al avanzar?
- ¿Qué se siente al permanecer atrás?
- ¿Qué diferencias observaron entre mujeres y hombres?
- ¿Qué diferencias notaron entre los personajes según su edad, sus capacidades, su educación, etc.?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Este ejercicio nos enseña que algunos grupos tienen un poder desigual en comparación con otros (recuerde a las participantes la definición de poder³ si la han olvidado). Por ejemplo, en general los hombres tienen más poder que las mujeres. También observamos que, como mujer o chica, puedes tener más poder que otras mujeres o niñas que pertenecen a grupos diferentes. Pero, como ya hemos mencionado, nuestros derechos humanos dicen que todos nacemos libres y que todos debemos ser tratados de la misma forma, con igualdad. Si somos tratados de manera desigual, tenemos el derecho de hacer valer nuestros derechos humanos, y debemos apoyar a otras niñas y mujeres en el acceso a sus derechos, lo que significa que debemos tratar a los demás por igual.

Actividad 2: El poder de las niñas (30 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida a las niñas que formen un círculo.
- Reparta un dulce o una galleta a cada chica y pídale que lo guarden para el juego al que van a jugar. Explíqueles que van a jugar a un juego sobre poder.
- Pida a las niñas que recuerden la definición de poder de la última actividad.



DIGA LO SIGUIENTE: Hemos hablado sobre lo que es el poder y también he mencionado que hay muchos tipos diferentes de poder. Ahora vamos a aprender más sobre cuatro tipos diferentes de poder.

1. Poder para con



DIGA LO SIGUIENTE: Todas ustedes tienen dulces/galletas en la mano. ¿Qué sienten al tener estos dulces/galletas en la mano? ¿Están contentas, emocionadas o les da igual? ¿Pueden cambiar su forma de reaccionar ante estos dulces/galletas? Por ejemplo, si antes estaban contentas y sonriendo, ¿pueden reaccionar de tal forma que muestre que no les interesan los dulces/galletas? ¿Nos lo pueden mostrar?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Este es un ejemplo del poder que tienen para consigo. El poder que tenemos para con nosotros mismos es la fuerza que surge de nuestro interior. Todos tenemos algún poder para con nosotros mismos, independientemente de si somos niñas, chicos, ricos, pobres, etc. Puede que no siempre lo reconozcamos o tengamos la suerte de poder ejercerlo, pero todos lo tenemos. Por ejemplo, demostramos ese poder al elegir las emociones o las reacciones, al elegir qué pensar y qué sentir, al desarrollar habilidades y confianza y al centrarnos en cómo nos valoramos a nosotros mismos. En la historia de Sara y Tasmin, es posible que esta última se haya enfrentado a muchas dificultades debido a su discapacidad, pero sigue siendo una mujer fuerte y capaz. ¿Se les ocurren otros ejemplos de poder para consigo mismas?

3 El poder es la capacidad de tomar decisiones, de comunicar una idea o influir en la gente y de tener acceso a dinero, educación, materiales, derechos legales, redes de apoyo, información, espacios, etc. y tener control sobre ello.
gbvresponders.org/response/gbv-case-management/#InteragencyGender-basedViolenceCaseManagementTrainingMaterials

2. Poder para



DIGA LO SIGUIENTE: Pueden decidir si quieren comer o no sus dulces/galletas. Si los comen ahora, no llegarán a la siguiente ronda del juego y puede que en la siguiente ronda haya más dulces/galletas. Pida a las niñas que decidan si quieren comerlos o no. Dé a las niñas que no se coman sus dulces/galletas otro más (no dé más dulces/galletas a las niñas que se comieron los suyos).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Este es el poder para. El “poder para” es su capacidad para actuar, aunque sea limitada. Puede consistir en decidir a qué hora irnos a dormir, qué ponernos, si comer el chocolate o no, cómo tratar a los demás. En el caso de Sara, puede usar su “poder para” para hablar con amigos sobre los obstáculos a los que se enfrentan las niñas con discapacidades. ¿Se les ocurren otros ejemplos de “poder para”?

3. Poder sobre



DIGA LO SIGUIENTE: Las niñas que tienen dos dulces/galletas pueden decidir si comparten un dulce/galleta con alguna chica que no tenga ninguno o si prefieren guardarlo sí mismas. (Si todas las niñas conservaron sus dulces/galletas, puede preguntarles a todas si quieren compartir uno con otra chica o no).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Este es el poder sobre. “Poder sobre” es la capacidad de controlar a los demás, imponer tus puntos de vista, necesidades o deseos sobre ellos o sobre una situación, como decidir si quieren compartir sus dulces/galletas o no. Normalmente, este “poder sobre” se utiliza de forma negativa; por ejemplo, cuando una persona o un grupo más poderoso utiliza su poder para infligir violencia sobre otra persona o grupo. ¿Se les ocurren otros ejemplos de “poder sobre”?

4. Poder con



HAGA LO SIGUIENTE: Elija a una chica que represente a una persona con poder y dele un puñado de dulces/galletas (utilice los cinco restantes para ello). El resto del grupo trabajará en conjunto como unidad para convencer a esta chica para que comparta con ellas el dulce/galleta. Pídales que se tomen unos minutos para pensar cómo van a convencerla y qué le van a decir.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Este es el poder con. “Poder con” significa el poder que se siente cuando dos o más personas se juntan para hacer algo que no podrían hacer solas. Esto incluye la unión de nuestro poder como personas individuales y como grupo para responder a algo que consideramos injusto. En este caso, nos hemos juntado para pedir que se compartan dulces/galletas. E incluso si no conseguimos esta vez lo que pedimos, unirnos para utilizar nuestro poder puede ser más efectivo que intentar hacerlo por nuestra cuenta. En la historia de Sara y Tasmin, pueden usar su “poder con” para cuestionar los estereotipos sobre las niñas con discapacidades en el espacio seguro para mujeres y niñas. ¿Se les ocurren otros ejemplos de “poder con”?

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Conocer los diferentes tipos de poder nos ayudará a comprender quién ostenta el poder en nuestro entorno, pero también nos ayudará a saber cómo podemos utilizar en nuestro beneficio nuestro “poder para con”, “poder para” y “poder con”. A lo largo del tiempo, utilizaremos esta comprensión para ver cómo podemos influir positivamente y de manera segura en la gente de nuestro entorno responsable de tomar decisiones. También utilizaremos el poder para lograr que se trate a nuestras compañeras de manera justa y digna independientemente de las diferencias que existan entre nosotras.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Piense al menos en una forma en que podemos utilizar nuestro poder para garantizar que todas las niñas, independientemente de nuestras diferencias, se sientan seguras y valoradas en este espacio. Podrán compartir sus ideas la próxima semana.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- Identifique a una activista que se pueda reunir con las niñas en la próxima sesión. Lea las notas preparatorias para obtener más información.

SESIÓN 3:

LAS MUJERES Y LAS NIÑAS SON MÁS FUERTES JUNTAS

Objetivos de la sesión:

Al final de las sesiones, las niñas:

1. Verán la fuerza que tienen las mujeres y las niñas.
2. Descubrirán el poder colectivo potencial que tienen ("poder para").

Materiales:

- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 3.1: Redes de mujeres y niñas.

Preparación:

- Antes de la sesión, identifique a una activista o una aliada de la comunidad. Puede ser una mujer que trabaje para acabar con la violencia contra las mujeres y las niñas. También puede ser una mujer de la comunidad a la que admire por su compromiso por defender los derechos de los demás. Si es posible, identifique a alguien que proceda de un entorno diferente (alguien que se haya enfrentado a múltiples obstáculos y riesgos por su género, capacidad, edad, grupo étnico o religioso, etc.) y que esté empoderada.
- **CONSEJO:** Póngase en contacto con organizaciones femeninas locales que puedan querer participar o diríjase a activistas/aliadas potenciales. Si le cuesta trabajo encontrar a alguien, también puede pedir que dé una charla a alguna chica que se haya graduado del programa Las Niñas Brillan o a una mujer de la comunidad que trabaje en su organización.
- Reúnase con la activista antes de la sesión para asegurarse de que es consciente de la política de protección de su organización. También hable con la activista sobre cuáles son sus mensajes clave para asegurarse de que vayan en línea con los principios del programa y compruebe su nivel de comodidad a la hora de dirigirse a las niñas para verificar si pudiera necesitar apoyo.
- Explíquele cuáles son los principios rectores de los especialistas en violencia de género para hacerle entender que las niñas deben ser tratadas con respeto, dignidad y sin discriminación. Tienen derecho a la confidencialidad y la seguridad.
- Prepare ejemplos de estudios de casos contextuales.

Para niñas solteras: Puede identificar a alguien que trabaje para retrasar el matrimonio.

Para niñas casadas: Puede encontrar a alguien que esté o haya estado casada y haya encontrado la fuerza y el éxito fuera del matrimonio.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Los trabajadores o trabajadoras de caso de Las Niñas Brillan deben facilitar la actividad junto con la activista/aliada de la comunidad.
- Compruebe con las niñas (si es posible, de manera discreta) cómo se sienten ante la participación de sus cuidadoras o cuidadores en las sesiones para cuidadores. Si no se sienten cómodas, hable con ellas sobre cómo gestionar la situación de manera segura.
- Hable con las niñas para comprobar si hay otros temas que les gustaría tocar en el programa.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso: (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué ideas han tenido sobre cómo podemos utilizar nuestro poder para garantizar que todas las niñas, independientemente de nuestras diferencias, se sientan seguras y valoradas en este espacio?

Círculo de historias (10 minutos)

Niñas solteras	Niñas casadas/divorciadas
En el espacio seguro, Sara se dio cuenta de que existe un grupo para niñas mayores. Se reúnen para organizar actividades de concienciación en el centro. La concienciación incluye actividades para mantener el entorno limpio y para construir una comunidad más segura para mujeres y niñas. Sara espera poder pertenecer un día a un grupo como este para hablar sobre cosas que son importantes para ella.	En el espacio seguro, Sara se dio cuenta de que existe un grupo para niñas jóvenes. Se reúnen para organizar actividades de concienciación en el centro. La concienciación incluye debates sobre la construcción de una comunidad más segura para mujeres y niñas y la importancia de apoyar a niñas divorciadas y viudas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué cosas son importantes para ustedes? (Elija unas cuantas respuestas y anótelas).

Descubramos: Mujeres y niñas influyentes (15 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre mujeres y niñas influyentes que se han atrevido a ser valientes y abordar cuestiones importantes para ellas. Puede ser algo que hicieron por ellas mismas, por su familia o por la comunidad para crear un cambio positivo. Las llamamos “mujeres y niñas influyentes” porque han actuado sobre cuestiones difíciles de abordar, pero importantes para ellas y, a pesar de los obstáculos, encontraron el camino. En ocasiones, este cambio es grande; en otras, es pequeño, pero todas las acciones emprendidas generan una diferencia positiva en las vidas de mujeres y niñas y del resto de la comunidad.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Tienen ejemplos de mujeres y niñas influyentes?
- ¿Tienen ejemplos de alguna vez en que se hayan sentido fuertes o influyentes que quieran compartir?



NOTA: Presente usted misma un ejemplo si a las niñas les cuesta nombrar a alguien o entender el concepto. Puede referirse a la parte 2 de Las Niñas Brillan, la sesión “Somos modelos a seguir”, para consultar una selección de ejemplos y pequeñas biografías que incluyen a Malala Yousafzai, Memory Banda, Yusra Mardini, Nancy Tomee, etc.

Actividades (1 hora)

Actividad 1: Un movimiento de mujeres y niñas (10 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Divida a las niñas en grupos de tamaño mixto; por ejemplo, una pareja, un grupo de cuatro, otro de seis. Pídale que se reúnan en un círculo con los miembros de su grupo. Como trabajador o trabajadora de caso, empezará a aplaudir y, tras unos cuantos aplausos, señalará al grupo que quiere que continúe; ellas aplaudirán y, después, señalarán al grupo que quieran, etc. El objetivo es que todas aplaudan lo más fuerte que puedan. Continúe hasta que cada grupo haya podido aplaudir unas 3 o 4 veces, incluido el trabajador o la trabajadora de caso. Después, pida a todas que aplaudan a la vez. ¡A divertirse!

Una vez que terminen,



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué observaron cuando aplaudían los diferentes grupos? (Señale que hay una diferencia en lo alto que suenan los aplausos según cuánta gente haya en el grupo).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando las mujeres y las niñas se juntan, sus voces son más fuertes, se oyen más alto, sacan fuerza y confianza las unas de las otras, y, al unirse, su influencia puede ser aún mayor.

Actividad 2: Movimientos liderados por niñas (25 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a ver ejemplos de movimientos liderados por niñas y mujeres jóvenes de todo el mundo y a observar el cambio positivo que han generado para otras niñas y mujeres. ¿Qué tipos de poder creen que tienen los grupos de niñas y mujeres? Sí; poder con.



HAGA LO SIGUIENTE: Ponga las fotos de los diferentes estudios de casos por toda el aula. (Seleccione 3 o 4 de los expuestos o de su propio contexto) póngalos en la pared o colóquelos en el suelo y haga una galería para explicar por qué luchan los diferentes movimientos.



HAGA LO SIGUIENTE: Una vez terminado, formen un círculo y pregunte a las niñas sobre sus reflexiones sobre los movimientos presentados. Si necesitan que las animen para empezar a debatir,



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Cuáles son las diferentes causas por las que intentan trabajar los grupos?
- ¿Qué grupos son los que más han atraído su interés y cuáles menos? (Tome nota de ello).
- ¿Conocen grupos similares aquí o en los países o las zonas de las que proceden?



DIGA LO SIGUIENTE: Estos grupos nos muestran cómo juntos somos más fuertes y más influyentes; juntos, podemos marcar una diferencia en nuestras vidas y en las vidas de otras mujeres y niñas.

Actividad 3: Preguntas y respuestas con una agente de cambio (25 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Invite a una agente de cambio para que comparta su historia con las niñas. El trabajador o trabajadora de caso de Las Niñas Brillan debe organizar la actividad. Antes de comenzar con las preguntas y respuestas, recuerde a las niñas y a la activista los “Acuerdos del grupo”, haciendo especial hincapié en la importancia de la confidencialidad, tanto respecto a lo que la mujer comparte, como respecto a lo que las niñas comenten después.

A continuación, presentamos algunas preguntas orientativas:

- Háblenos sobre usted: ¿de dónde es?, ¿cuántos años tiene?
- ¿Cuál es su papel en la comunidad/sociedad?
- ¿Qué era lo más importante para usted que quería cambiar o por lo que quería luchar?
- ¿A qué desafíos se ha enfrentado y cómo los ha superado?
- ¿Cuáles han sido sus logros?
- ¿Qué consejo le gustaría dar a las niñas?
- ¿Qué mujeres o niñas la inspiraron cuando estaba creciendo?
- ¿Cómo le gustaría que fuera el mundo para las mujeres y las niñas?

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: En la última sesión, aprendimos que hay gente que tiene un poder desigual respecto a otros y vimos que, incluso aunque algunos grupos tengan menos poder, pueden tener influencia y ser poderosos si se unen. Cuando nos unimos, nuestra voz es más fuerte y sacamos fuerza y confianza unos de otros, y podemos tener influencia. Nuestro grupo puede ser nuestro apoyo cuando necesitemos consejo o alguien con quien hablar. También puede ser un lugar donde reflexionar sobre el cambio que queremos generar para nosotras mismas, los demás, nuestras familias y la comunidad.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Si cuentan con un adulto de confianza en la familia, pueden hablar con esta persona sobre quién le inspiró cuando estaba creciendo y por qué. Una persona de confianza puede ser una cuidadora o un cuidador que participe en las sesiones para cuidadores de Las Niñas Brillan o puede ser cualquier mujer en la que confíen que no participe; por ejemplo, una hermana mayor, una tía, una prima, etc. Podrán compartir lo que les cuenten en la próxima sesión.



NOTA: No todas las niñas habrán identificado a un adulto de confianza en su vida, y no pasa nada. No las obligue a encontrar a uno con quien llevar a cabo las actividades para casa. Puede recordar a las niñas que estas actividades son opcionales.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Prepare las ilustraciones por adelantado.
- ☐ Familiarícese con los conceptos y la terminología de género.
- ☐ Revise las notas preparatorias para obtener más información.

SESIÓN 4:

¿QUÉ ES EL GÉNERO?

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Seguirán valorándose a sí mismas y a sus compañeras, especialmente, a aquellas niñas con diversidad.
2. Comprenderán el género y el sexo y su relación con el poder.
3. Serán más conscientes sobre los estereotipos de género y reconocerán las etiquetas que ponemos sobre los demás.

Materiales:

- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Ilustraciones preparadas por el trabajador o trabajadora de caso para el círculo de historias.
- ☐ Recurso 4.1: Actividad 1 sobre los hijos de Maya.
- ☐ Recurso 4.2: Cronograma de 24 horas si va a hacer la adaptación de la actividad 2.
- ☐ Recurso 10.1 y 10.2: Diagrama sobre órganos internos y externos de los recursos sanitarios.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- El género es un tema sensible. Hablar sobre esta cuestión puede ser algo muy personal, y abordar estos temas puede hacer surgir recuerdos y sentimientos sobre experiencias pasadas o actuales. **Antes de entrar en estos temas con niñas adolescentes o grupos de jóvenes, los trabajadores o trabajadoras de caso tendrán que pensar detenidamente cómo llevar a cabo estas charlas con sensibilidad y responsabilidad.**
- Los debates sobre género suelen subir de tono y suelen plantear cuestiones culturales que provocan fuertes desacuerdos, a menudo basados en las diferencias en las creencias ideológicas o religiosas, o en otras ideas muy arraigadas. **Dirigir estos debates puede ser complejo; implica ser plenamente consciente de nuestras propias actitudes y creencias y comprender cómo apoyar a los demás a la hora de debatir estas cuestiones de forma coherente.**

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien ha podido hablar con un adulto de confianza sobre la actividad para casa de la semana pasada? ¿A una o dos de ustedes les gustaría compartir quién inspiró a su adulto de confianza cuando estaba creciendo y por qué?

Círculo de historias (15 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a escuchar la historia de la hermana de Sara, Fátima, y su pareja, Salim. Según vaya contando la historia, les iré haciendo algunas preguntas.

Necesita **CONTEXTUALIZACIÓN:** cambie los nombres de las personas y de la comida según sea necesario.



DIGA LO SIGUIENTE: Fátima y Salim llevan casados unos años y Fátima está embarazada.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Salim también se puede embarazar? ¿Por qué no? *(Porque no tiene los órganos reproductivos necesarios para llevar un bebé en su cuerpo).*



DIGA LO SIGUIENTE: Salim y Fátima tienen otro hijo de un año. Algunos días, Fátima da el pecho a su hijo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Salim también puede dar el pecho a su hijo? ¿Por qué no? *(Porque Salim no tiene las partes del cuerpo necesarias para producir leche).*



DIGA LO SIGUIENTE: Salim va a trabajar cada día y vuelve a casa a las 7 de la tarde.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Fátima también puede trabajar? *(Pregunte por qué sí o no).*



DIGA LO SIGUIENTE: Fátima también va a trabajar dos días por semana. Cuando va a trabajar, un familiar cuida de su bebé.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿El familiar será una mujer o un hombre? *(Cualquiera de los dos podría cuidar del bebe, puesto que no existe razón **biológica** por la que un familiar hombre no pudiera cuidarlo. Ahora bien, si los hombres no han sido **socializados** para cuidar de los bebés, Fátima y Salim podrán preferir a un familiar mujer que seguramente tenga más experiencia para que cuide de su bebé. Esto puede cambiar con el tiempo si los hombres aprenden a cuidar a los niños).*



DIGA LO SIGUIENTE: Fátima hace la cena para la familia; su plato favorito son los huevos con té o las alubias con posho.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Salim también puede cocinar? *(Pregunte por qué sí o no).*



DIGA LO SIGUIENTE: Salim cocina, especialmente los días en que Fátima se va a trabajar. Salim prepara la cena porque Fátima lo hace el resto de días.



DIGA LO SIGUIENTE: Con un niño pequeño en casa y con ambos progenitores trabajando, las tareas domésticas a veces se dejan de lado. A Fátima le gusta asegurarse de que la casa esté organizada.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Quién puede encargarse de las tareas del hogar? *(Pregunte por qué Fátima, por qué Salim o por qué ambos).*



DIGA LO SIGUIENTE: Fátima y Salim se reparten las tareas. De esta forma, tardan menos en hacerlo y es una distribución justa del trabajo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Han observado que hay algunas cosas que solo Fátima puede hacer y Salim no, y que hay otras que ambos pueden hacer? ¿Cuáles son estas cosas?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Las cosas que solo pueden hacer los hombres o las mujeres están relacionadas con su sexo, pero las cosas que pueden hacer ambos están relacionadas con su género. La sociedad y la comunidad a menudo imponen lo que las mujeres y los hombres pueden hacer por su género. Esto puede cambiar con el tiempo.



HAGA LO SIGUIENTE: Deténgase para aclaraciones y preguntas antes de pasar a la siguiente fase.

Descubramos (15 minutos)



NOTA: Utilice los Recursos sanitarios 10.1 y 10.2 si necesita ayuda para explicar esta información].

- **"Sexo"** se refiere al cuerpo físico y a las diferencias biológicas que suelen darse entre mujeres y hombres (con lo que nacemos). La mayoría de mujeres nace con órganos y funciones considerados femeninos: tienen senos, vagina, útero, ciclo menstrual, etc. La mayoría de hombres nace con órganos y funciones considerados masculinos: tienen pene, eyaculan, producen espermatozoides, etc.
- **"Género"** se refiere a las expectativas familiares, sociales o comunitarias respecto a mujeres y hombres. La mayor parte del tiempo, el género no tiene nada que ver con los órganos que tenemos; al contrario, está relacionado con los roles y los comportamientos que la sociedad considera apropiados para mujeres y hombres. Por ejemplo, las mujeres pueden dar a luz por su sexo, pero la expectativa de que su papel consista en criar a sus hijos y limpiar la casa está relacionada con el género.⁴ Utilizo la palabra «expectativa» porque muchas mujeres y niñas disfrutarán criando a sus hijos y haciendo las tareas domésticas, pero, si deciden que no quieren hacerlo, seguirá existiendo la expectativa de que lo hagan y, si no lo hacen o no pueden hacerlo, serán juzgadas por la sociedad. Por tanto, la sociedad es quien elige qué papeles desempeñan.
- Algunas personas pueden recibir burlas o ser avergonzadas, especialmente cuando no se comportan de la forma en que la sociedad espera que se comporten según su género percibido. Por ejemplo, si un hombre llora, su entorno podría decir que está actuando como una mujer, puesto que la sociedad ha decidido que mostrarse sentimental es algo que solo corresponde a las mujeres, a pesar de que es muy normal que un hombre lllore.



***Intersexual:** hay bebés que nacen con cuerpos diferentes del cuerpo habitual para "mujer" u "hombre". Pueden tener una combinación de genitales masculinos y femeninos, por ejemplo. Estas personas se llaman "intersexuales".

***Transgénero:** también hay gente que no se ajusta a las ideas sociales de lo que es una mujer o un hombre. Pueden tener rasgos de ambos sexos; por ejemplo, pueden tener senos y barba. Pueden llevar ropa de mujer y tener voz de hombre. Nos referimos a estas personas como transgénero o trans. Las personas trans también son aquellas personas que reciben la identidad de género de niña o niño desde el nacimiento, pero que no se sienten cómodas con ello. Es posible que un niño sienta que estaría más a gusto como niña, y viceversa. O podría decidir que no quiere ser etiquetado ni como chica ni como chico. Son tan humanos como cualquier hombre o mujer, y es necesario que los aceptemos por igual en la sociedad.



HAGA LO SIGUIENTE: Deténgase para aclaraciones y preguntas antes de pasar a la siguiente fase.

Actividades (1 hora y 10 minutos)

Actividad 1: Los hijos de Maya⁵ (30 minutos)

Esta es la historia sobre los hijos de Maya.

- A los niños les encanta jugar.
- Una mañana, los dos niños estaban jugando juntos. El niño B quiere ir a jugar con otros niños, pero el niño A prefiere que jueguen solo los dos juntos.
- Se pelean un poco y el niño A empieza a llorar. Finalmente, el niño B acepta, y los dos se quedan juntos y no van a jugar con otros niños.
- Cuando vuelven a casa después de jugar en la calle, un perro grande se acerca a ellos y empieza a ladrar. El perro no los deja pasar. Los dos niños empiezan a pensar en formas de escapar.
- Consiguen de alguna forma huir y volver a casa corriendo.
- Justo después, escuchan al perro ladrando en la entrada. El niño A se esconde y el niño B decide salir a la entrada y enfrentarse al perro.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuál de los niños es un niño y cuál es una niña? (Deles las siguientes opciones como respuesta)

- Opción 1: A es un niño y B es una niña
- Opción 2: A es una niña y B es un niño



HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida a las niñas que levanten la mano si eligen la opción 1.
- A continuación, pida a las niñas que levanten la mano si eligen la opción 2.
- Por último, pida a dos o tres de las niñas que eligieron la opción 1 que expliquen su postura. Repítalo con la opción 2.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué características que se asocian habitualmente a mujeres u hombres se reflejaron en la historia?



HAGA LO SIGUIENTE:

- En un rotafolio, haga una columna para “niña» y otra para «niño» y anote las características que mencione el grupo.
- Cuando terminen de enumerar las de la historia, pregúnteles si tienen alguna más que añadir de sus propias experiencias. (Podrían incluir: amable, agresivo, ruidoso, tranquilo, educado, viril, bonito, etc.)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Esta historia muestra cómo intentamos poner etiquetas a niñas y niños; estas se llaman estereotipos de género. Los estereotipos de género son creencias sobre mujeres, niñas, niños y hombres que se consideran ciertas e inamovibles. En esta actividad, hemos podido ver cómo funcionan y cómo nos influyen a todos, incluso aunque no seamos conscientes de ello.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué impacto pueden tener los estereotipos de género sobre niñas y niños? (Tome nota en el rotafolio).

AÑADA LO SIGUIENTE si el grupo no lo menciona:

- Forman una parte importante de la sociedad porque las aprendemos de nuestra familia, nuestras escuelas y nuestras comunidades.
- Conforman las actitudes, los comportamientos, las decisiones y los roles de mujeres, niñas, hombres y niños.
- Se utilizan como forma de controlar los comportamientos de la gente, especialmente de mujeres y niñas.
- Encierran a mujeres y niñas en particular en roles que nos impiden hacer efectivos nuestros derechos.
- Estos estereotipos conducen a expectativas sobre la edad a la que las niñas deben casarse, cuándo deben tener hijos y el papel que deben desempeñar en el hogar.
- Y, cuando alguien no entra dentro de las etiquetas y los estereotipos, puede ser excluido de ciertos grupos de la comunidad. Por ejemplo, si una chica no se casa a una cierta edad, es posible que se vea como no apta para el matrimonio, a pesar de que los chicos y los hombres se pueden casar tranquilamente después de la edad a la que se espera que las niñas se casen.

Actividad 2: Roles de género (25 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Divida a las niñas en dos grupos y pídale que hagan dos filas una frente a la otra. Una representará a las niñas y otra a los chicos. O una puede ser de hombres y otra de mujeres si estamos trabajando con niñas casadas/divorciadas.
- Explique a las niñas que va a decir un momento del día y que cada grupo, por turnos, mostrará al otro grupo lo que suele hacer en ese momento según sean chicos o niñas.
- Aclare si se trata de un día entre semana o del fin de semana. Sugiera momentos diferentes del día, de la mañana a la noche. Si les cuesta pensar en cosas, pídale que piensen en el tiempo que pasan estudiando, trabajando, haciendo las tareas domésticas, cuidando a los niños, durmiendo, descansando, socializando o jugando.
- Al final del "día", pida al grupo que diga a qué dedicaron la mayor parte del día.



NOTA: Si el grupo es de mujeres casadas o en una unión, puede dividir las en marido/mujer, novio/novia, etc.

ADAPTACIÓN:

Si hay poca posibilidad de movimiento, puede sustituir las filas por un cronograma de 24 horas. Divida a las niñas en dos grupos, uno de mujeres y otro de hombres. Pídale que dibujen un cronograma en un papel y que marquen o dibujen lo que las niñas o los chicos hacen en un momento concreto. Después, pueden volver a juntarse como grupo para debatir sobre las siguientes preguntas. Consulte el cronograma de ejemplo en el recurso 4.2.

Niñas solteras	Niñas casadas
• ¿Se dieron cuenta de que los grupos de niñas y chicos estaban haciendo lo mismo? ¿O estaban haciendo cosas diferentes? Escriba sus respuestas en un rotafolio. • ¿Las niñas tienen menos tiempo para descansar y jugar que los chicos? ¿Por qué ocurre esto? • ¿Las niñas tienen más tareas domésticas y de cuidado que los chicos? ¿Por qué ocurre esto? • ¿Los chicos pasan más tiempo al aire libre que las niñas? ¿Por qué ocurre esto? • ¿Las diferencias entre niñas y chicos reflejan diferencias en el valor y el poder que existen entre ellos? ¿Cómo es posible?	• ¿Se dieron cuenta de que los grupos de mujeres y hombres estaban haciendo lo mismo? ¿O estaban haciendo cosas diferentes? Escriba sus respuestas en un rotafolio. • ¿Las mujeres tienen menos tiempo para descansar y relajarse que los hombres? ¿Por qué ocurre esto? • ¿Las mujeres tienen más tareas domésticas y de cuidado que los hombres? ¿Por qué ocurre esto? • ¿Los hombres pasan más tiempo trabajando fuera de casa que las mujeres? ¿Por qué ocurre esto? • ¿Las diferencias entre mujeres y hombres reflejan diferencias en el valor y el poder que existen entre ellos? ¿Cómo es posible?



DIGA LO SIGUIENTE: Esta actividad nos enseñó cómo se impone a niñas y chicos o a mujeres y hombres lo que deben hacer por su “género”⁶. Estas expectativas afectan a las niñas y a los chicos a lo largo de su vida y derivan en un poder desigual entre mujeres y hombres. Esto se puede constatar si miramos a los diferentes roles que tienen las niñas/mujeres y los chicos/hombres a lo largo del día. Y un poder desigual se traduce en la incapacidad de tomar decisiones por uno mismo y, en algunos casos, en un acceso diferente a los derechos. Ser diferentes; es decir, ser mujer, hombre, casada, divorciada, con o sin discapacidad, no debería traducirse en diferencias en los derechos o en la forma en que alguien es tratado o valorado en su comunidad.

Actividad 3: ¡El cambio empieza en mí! (15 minutos)



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué la gente acepta las etiquetas de género que se ponen sobre niñas y chicos?



HAGA LO SIGUIENTE: Elija unos cuantos comentarios de las participantes y relaciónelos con las siguientes afirmaciones:

- Los estereotipos de género se han convertido en una parte tan importante de cómo nos percibimos a nosotros mismos y a los demás que hemos dejado de pensar en ellos y en cómo han conformado nuestras actitudes y opiniones sobre hombres y mujeres.
- Aunque vemos que provocan daño, creemos erróneamente que no podemos hacer nada para evitarlos.
- Es probable que todos hagamos cosas que respalden los estereotipos de género porque la sociedad nos ha dicho cómo comportarnos.
- Es posible que a muchas de nosotras nos guste hacer cosas que se atribuyen estereotípicamente a niñas o mujeres. Por ejemplo, puede que a algunas de nosotras nos guste cocinar o cuidar de nuestros hermanos, y es estupendo. Pero, podemos preguntarnos si hacemos estas cosas porque queremos hacerlas o porque se espera de las mujeres y las niñas que desempeñen estos papeles. Y ¿qué pasaría si no lo hiciéramos?



NOTA: Es importante dar algo de tiempo al grupo para que reflexionen sobre la información facilitada y comprobar cuáles son sus opiniones y pensamientos. El cambio es gradual y puede que las niñas aún no acepten del todo todos estos puntos. No hay ningún problema con ello.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Algunas etiquetas y estereotipos de género contribuyen a que se desarrolle un poder desigual entre grupos, y aquellos que tienen más poder no quieren desafiar los estereotipos porque podrían perder el poder que tienen; por ejemplo, piensen en el equilibrio de poder entre hombres y mujeres. Pero también tenemos el poder de trabajar junto con otras niñas/mujeres para crear conciencia sobre aquello que queremos cambiar, así como trabajar en nosotras mismas al reflexionar sobre las etiquetas que colocamos a aquellos que son diferentes a nosotras; por ejemplo, nuestros pensamientos sobre una mujer que se haya divorciado o que tiene una discapacidad.

6 íbid.

7 https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-09/2-GCOC_GEN_Module_FA.pdf

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: La semana que viene me hablarán sobre cualquier estereotipo de género que hayan observado contra mujeres o niñas, o incluso chicos u hombres, u otros estereotipos sobre personas diferentes a ustedes. Puede ser algo que hayan visto o que hayan experimentado.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Invite a un trabajador o trabajadora de caso a participar en la sesión para que aporte información sobre servicios de gestión de casos y para que las niñas se familiaricen con él o ella.

SESIÓN 5:

NUESTRAS RELACIONES - PARTE I

(Niñas solteras)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Identificarán a su persona de confianza.
2. Comprenderán los diferentes tipos de relaciones que tenemos en nuestras vidas.
3. Descubrirán técnicas de comunicación que pueden utilizar con los encargados de adoptar decisiones.
4. Aprenderán estrategias para influir de manera segura en decisiones, incluidas las relacionadas con el matrimonio temprano.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 5.1: Consejos sobre nuestras relaciones.

Preparación:

- Invite a un trabajador o trabajadora de caso a participar en la sesión, preséntelo y pídale que explique su papel y cómo puede ayudar a las niñas al final de la sesión.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Existen muchas formas diferentes de comunicarse: verbal, física, visualmente, etc. Aunque en esta sesión solo trataremos unas cuantas formas de comunicación, puede resultar útil incluir otras, especialmente si el grupo es diverso. Puede entrelazar esto con la sesión al preguntar a las niñas qué otras formas de comunicación utilizan que no se hayan tocado en la sesión y cómo se pueden aplicar a la situación.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se toparon con algún estereotipo de género desde la última vez que nos vimos? (Deje tiempo para el debate si tienen preguntas o no están seguras de si algo es un estereotipo o no).



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre las relaciones con los cuidadores. Comprendemos que las charlas sobre comunicación con cuidadores pueden ser difíciles y pueden hacer surgir emociones complejas. La historia de la sesión de hoy también puede ser delicada. Por tanto, garantiremos un espacio seguro, recordando los “Acuerdos de grupo” que establecimos.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las niñas que recapitulen los “Acuerdos de grupo” (sesión 1).

Círculo de historias (10 minutos)

La madre de Sara le dijo que era el momento de buscar un marido para ella. Le dice a Sara que empiece a haber mucha gente en la casa y que a la familia le cuesta mucho mantener a todos. La madre de Sara le dice que quiere hacer lo mejor para ella, y que cree que casarla es la mejor opción para su futuro. Pero Sara no quiere casarse, así que le grita a su madre y sale de la habitación.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Han escuchado historias parecidas de niñas a las que se les dice que se tienen casar incluso aunque no quieran?
- ¿Conocen ejemplos de niñas que consiguieron convencer a sus padres de retrasar su matrimonio?

Descubramos (15 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre las relaciones familiares y sobre cómo podemos comunicarnos con nuestra familia sobre lo que queremos para nuestro futuro.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien quiere compartir ejemplos de cómo comunica sus deseos y necesidades a su familia?



NOTA: Si las niñas mencionan ejemplos dañinos, pregunte cuáles son los pros y los contras].



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: A medida que las niñas crecen y cambian, sus relaciones con sus cuidadores también cambian. Vemos que la madre de Sara quiere casarla, mientras que de otras niñas se puede esperar que asuman más responsabilidades, o pueden darse cuenta de que sus movimientos se ven más restringidos que antes. Cada situación es diferente; no obstante, cuando las niñas crecen y desarrollan sus propias ideas sobre su futuro, puede que entren en desacuerdo con sus cuidadores. Aprender destrezas que mejoren la comunicación puede ayudar a las niñas a hablar sobre sus deseos y necesidades con sus cuidadores, especialmente cuando se enfrentan a un desafío específico, como Sara. Hay ciertos pasos que se pueden dar para mejorar la comunicación con sus familias, especialmente cuando se enfrentan a desafíos específicos.



HAGA LO SIGUIENTE: Utilice el recurso 5.1 para explicar lo siguiente.

- **Prepárate.** Sé consciente de lo que estás pidiendo y piensa detenidamente en las consecuencias de tu petición.
- **Escoge el momento adecuado.** Cuando el ambiente en casa sea tranquilo, lee el lenguaje corporal de tus padres/cuidadores para ver si están preparados para hablar.
- **Estate tranquila.** Presenta el tema tranquilamente y con hechos. Si sientes que empiezas a sentirte nerviosa para continuar, puedes pedir a tus cuidadores hacer una pausa en la charla y volver a retomar el tema más tarde.
- **Escucha lo que tus cuidadores tienen que decir.** Considera su punto de vista y si pueden tener razón.
- **Utiliza frases con "yo".** Se trata de frases que muestran cómo te sientes y qué piensas, y que no culpen a la otra persona. Estas frases tratan sobre nuestra propia experiencia y nuestros sentimientos. Por ejemplo, puedes decir: "Me siento mal por lo que has dicho", en lugar de decir: "Eres mala persona por decir lo que has dicho".



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Hay otros consejos que apliquen que quieran compartir?

Actividades (1 hora y 15 minutos)

Actividad 1: Teléfono (15 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Antes de ver más detenidamente la historia de Sara, jugaremos a un juego para entrar en calor que nos ayudará a entender la comunicación un poco más en detalle. Este juego nos ayudará a practicar nuestras destrezas de enfoque y de escucha.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Invite a las niñas a ponerse de pie formando una fila.
- Elija a una chica que hará la primera “llamada de teléfono” y otra que hará la última.
- Susurre una frase a la primera chica. Pida a la primera chica que susurre lo que ha oído a la siguiente, y así hasta que el mensaje llegue a la última.



NOTA: Si hay instauradas medidas de distanciamiento social, las niñas pueden intentar leer los labios en lugar de susurrar].

- Invite a la última chica a compartir lo que escuchó/vio.
- ¿Es lo mismo que dijo la primera chica?
- ¿Es diferente? ¿En qué medida? ¿Por qué?
- Pida a otras niñas que sean las primeras o las últimas de la fila.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué dificultó la escucha en esta actividad?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Aunque sabíamos que el objetivo del juego era simplemente escuchar con atención, conseguimos igualmente escuchar cosas que no estaban en el mensaje original. Cada persona tiene sus propias experiencias y filtros que influyen en lo que oímos y en cómo interpretamos las cosas. Es por eso que la comunicación y la comprensión de lo que la otra persona quiere decir son tan importantes. También nos ayuda a reflexionar sobre cómo podemos comunicar nuestros propios deseos y necesidades de una forma que los demás entiendan mejor.

Actividad 2: Destrezas de negociación (45 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora vamos a practicar algunas de las destrezas de las que hemos hablado.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Cuando decimos “prepárate”, ¿qué creen que queremos decir? (Pida a unas cuantas niñas que respondan voluntariamente).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Estar preparada puede incluir pensar detenidamente en las siguientes preguntas:

- ¿Cuál quieres que sea el resultado?
- ¿Cuál quiere la otra persona que sea el resultado?
- ¿En qué estás dispuesta a ceder? (Por ejemplo, ¿qué aceptarías abandonar o hacer/no hacer?)
- ¿Hay alternativas si no se puede llegar a un acuerdo? (¿Hay otras soluciones al problema en las que puedas pensar?)
- ¿Qué pasará si consigues o si no consigues lo que pides?



DIGA LO SIGUIENTE: Conozcamos la historia de Sara y su madre. Cuando la madre de Sara le dice que quiere que se case, ¿cómo podría responderle Sara para que su madre la escuche?

► Paso 1

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Divida a las niñas en cuatro grupos y déles tiempo para debatir y pensar detenidamente en las preguntas y en cómo Sara podría preparar mejor lo que quiere decirle a su madre.
- Pida a los grupos que preparen un juego de roles.
- Seleccione un grupo para que presente su juego de roles y los demás podrán añadir sugerencias que el grupo que lo presenta no haya mencionado.

✱ **NOTA:** En caso de matrimonio temprano, debe invitar a las niñas a pensar en sugerencias y compromisos que no incluyan casarse. Recuérdeles que están en su derecho de esperar hasta los 18 años para casarse o de no casarse en ningún momento.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** Ahora que Sara está preparada, ¿cómo sabrá cuál es el momento oportuno para hablar sobre ello con su madre?

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Al pensar en cómo elegir el momento adecuado para hablar, algunas de las preguntas que podría plantearse Sara son las siguientes:

- ¿Cómo es la situación en su casa o en el lugar donde iniciará la conversación?
- ¿Su madre está tranquila y relajada o está ocupada haciendo algo o hablando con alguien?
- ¿Cómo es su lenguaje corporal? ¿Parece contenta, enfadada, distraída, etc.?
- Puede que le resulte útil decir a su madre: "Tengo algo sobre lo que quiero hablar, ¿ahora está bien?" o "¿tienes unos minutos para hablar sobre una cosa conmigo?".

► Paso 2

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- En los mismos grupos, pida a las niñas que debatan sobre el contexto ideal en que debería tener lugar la conversación. Pueden utilizar las preguntas para guiar el debate.
- Pida a un grupo que comparta sus conclusiones con el grupo, y que explique por qué el contexto es adecuado o no. Los demás grupos podrán añadir sugerencias que el grupo no haya mencionado.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:**

- Hemos hablado sobre la importancia de asegurarnos de que nuestros cuidadores estén relajados y dispuestos a hablar, pero también es importante que la chica compruebe cómo se siente. ¿Está lista para tener la conversación? Si no se siente tranquila, quizás no sea el momento adecuado. Es importante hablar con tranquilidad, sin gritar, porque, cuando gritamos, la otra persona está menos receptiva a escuchar.
- Es importante expresar lo que queremos decir para que la otra persona comprenda lo que estamos pidiendo. Esto puede incluir frases como "me gustaría mucho X", "es algo muy importante para mí" o "me gustaría que me apoyaras con X".

► Paso 3

= **DIGA LO SIGUIENTE:** En sus grupos, harán un juego de roles sobre cómo Sara puede hablar tranquila y claramente con su madre.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a un grupo que comparta su juego de roles con el grupo. Los demás grupos podrán añadir sugerencias que el grupo no haya mencionado.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** Ahora Sara ha hablado con su madre, pero esta sigue sin estar de acuerdo con ella. ¿Qué debe hacer ahora Sara?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- En la historia, Sara se sintió molesta, le gritó a su madre y se salió de la habitación. Está bien que Sara no haya querido hablar sobre ello en ese momento; la noticia pudo haber sido dura para ella. Ahora que Sara está más preparada para hablar, una cosa que puede hacer es escuchar y preguntar. Su madre le dijo que casarse es lo mejor para ella dada su situación. Sara puede preguntarle a su madre por qué piensa que es lo mejor para ella y si hay alternativas. Puede decir: "Entiendo lo que dices, pero ¿crees que podamos encontrar alternativas?" o "¿hay alguna forma que nos satisfaga a todos?". Lo importante es comunicarse con tranquilidad para que puedas comprender totalmente lo que ocurre y por qué.
- Aportar información objetiva también puede ayudar a Sara a debatir con su madre. Puede decir: "Las niñas que se casan antes de los 18 años tienen más riesgo de contraer el VIH"⁸ o "las niñas que se casan y quedan embarazadas antes de los 18 años tienen más riesgo de morir durante el parto".⁹

► Paso 4



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si la madre de Sara no escucha sus deseos, insiste en que se case y los consejos no funcionan, ¿qué más puede hacer Sara?



HAGA LO SIGUIENTE:

- En grupos, pida a las niñas que piensen detenidamente qué más podría hacer Sara para impedir su matrimonio.
- Pida a un grupo que comparta sus ideas. Los demás grupos podrán añadir sugerencias que el grupo no haya mencionado.



DIGA LO SIGUIENTE: Hay algunas sugerencias que podría llevar a cabo Sara.

- Puede hablar con otro miembro de su familia en quien confíe, su padre, su tía, su hermana o su hermano mayor, etc.; con alguien que pueda convencer a su madre.
- Puede hablar con una trabajadora social en el espacio seguro quien puede ayudarla a pensar en una estrategia que podría aplicar para evitar su matrimonio.

Actividad 3: Mi persona de confianza (15 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Recuerde a las niñas la primera sesión en la que indicaron quién era su persona de confianza. Pídales que piensen en sus personas de confianza y si acudirían a ellas para asuntos específicamente relacionados con el matrimonio u otras cuestiones delicadas. Si no acudirían a estas personas, ¿a quién sí? Si a las niñas no se les ocurre nadie de entre su círculo de amigos y familiares, pídales que piensen en personas del espacio seguro a quien podrían acudir. Pídales que recuerden a esta persona en la medida que avanzan en las sesiones.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando las niñas tenemos alguna preocupación o problema, como Sara, es posible que queramos hablar con alguien. En el espacio seguro, siempre hay alguien capacitado para escuchar las preocupaciones de las niñas de forma estrictamente confidencial. En este lugar, cualquier chica puede expresarse libremente y abrirse sobre cualquier tema que le preocupe. A esta persona la llamamos trabajador o trabajadora de caso. Las niñas pueden hablar con la trabajadora social sobre todos sus problemas, sean más o menos importantes. Las niñas pueden acudir a ella más de una vez con diferentes tipos de problemas.



HAGA LO SIGUIENTE: Si hay una trabajadora social presente, pídale que se presente y que explique cómo puede ofrecer apoyo a las niñas.

8 Girls Not Brides <https://www.girlsnotbrides.es/>

9 Íbid.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Emplear buenas destrezas comunicativas puede ayudar a las niñas a hablar con los adultos para que estos puedan entender mejor sus opiniones. En ocasiones, esto puede traer resultados con los que tanto la chica como el adulto estén satisfechos, pero no siempre es así. Depende de la situación y de lo abiertos que estén los padres a negociar. Cuando las niñas se enfrentan a preocupaciones, especialmente relacionadas con matrimonios forzados o no deseados, y necesitan apoyo, pueden hablar con alguien en el espacio seguro.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Practiquen utilizando las destrezas comunicativas que aprendimos hoy, aunque sea para comunicar una petición, un deseo o una necesidad sencilla que tengan. Si no quieren practicar con sus cuidadores o con su persona de confianza, pueden hacerlo con una amiga o un hermano. Díganos cómo les fue en la siguiente sesión.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Invite a un trabajador o trabajadora de caso a participar en la sesión para que aporte información sobre servicios de gestión de casos y para que las niñas se familiaricen con él o ella.

SESIÓN 5:

NUESTRAS RELACIONES - PARTE I

(Niñas casadas y divorciadas)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Identificarán a su persona de confianza.
2. Descubrirán técnicas de comunicación que pueden utilizar con los encargados de adoptar decisiones.
3. Aprenderán estrategias para influir de manera segura en decisiones, incluidas decisiones relacionadas con la vida matrimonial.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 5.1: Consejos sobre nuestras relaciones.

Preparación:

- Invite a un trabajador o trabajadora de caso a participar en la sesión, preséntelo y pídale que explique su papel y cómo puede ayudar a las niñas al final de la sesión.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Existen muchas formas diferentes de comunicarse: verbal, física, visualmente, etc. Aunque en esta sesión solo trataremos unas cuantas formas de comunicación, puede resultar útil incluir otras, especialmente si el grupo es diverso. Puede entrelazar esto con la sesión al preguntar a las niñas qué otras formas de comunicación utilizan que no se hayan tocado en la sesión y cómo se pueden aplicar a la situación.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Han conocido, escuchado o vivido algún estereotipo de género contra mujeres o niñas, o incluso chicos u hombres, u otros estereotipos sobre personas diferentes a ustedes? (Deje tiempo para el debate si tienen preguntas o no están seguras de si algo es un estereotipo o no).



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre las relaciones con los encargados de adoptar decisiones en nuestras vidas. Comprendemos que las charlas sobre comunicación con los encargados de adoptar decisiones pueden ser difíciles y pueden hacer surgir emociones complejas. La historia de la sesión de hoy también puede ser delicada. Por tanto, garantiremos un espacio seguro, recordando los "Acuerdos de grupo" que establecimos.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las niñas que recapitulen los "Acuerdos de grupo" (sesión 1).

Círculo de historias (10 minutos)

Niñas casadas	Niñas divorciadas
En esta sesión, conoceremos a la prima de Sara, Reem, que se casó hace poco y vive con su marido y sus suegros. La suegra de Reem se queja de que no hace suficientes tareas domésticas. Un día, la suegra de Reem le dice que vaya a hacer las compras. De camino, Reem se encuentra con Sara y empiezan a hablar. Cuando Reem vuelve a casa, su suegra está muy enfadada porque tardó mucho. Reem está molesta y quiere decirle que necesita más apoyo y que quiere tener tiempo para ver a sus amigos y su familia. Pero, en vez de decirle esto a su suegra, Reem sale de la habitación.	En esta sesión, conoceremos a la prima de Sara, Reem, que se divorció hace poco. La situación en su casa es difícil, puesto que ahora también tiene un hijo pequeño y sus padres tienen dificultades para arreglárselas. Reem intenta hacer todo lo posible para ayudar a su familia, pero a veces se siente sobrepasada. Esto genera tensiones con sus padres. Un día, la madre de Reem le dice que vaya a hacer las compras. De camino, Reem se encuentra con Sara y empiezan a hablar, y, cuando vuelve a casa, su madre está muy enfadada. Reem se siente molesta y desea que su madre la apoye más.
 PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Han escuchado historias similares en las que las niñas sienten que no pueden comunicar sus deseos o necesidades a sus cuidadores/suegros? • ¿Conocen ejemplos de niñas que consiguieron superar esta situación? ¿Cómo lo hicieron? • ¿Es normal que Reem se sienta molesta?  EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Reem tiene derecho a estar molesta; no está recibiendo el apoyo que necesita y está siendo tratada injustamente.	

Descubramos (15 minutos)

-  **DIGA LO SIGUIENTE:** Hoy vamos a hablar sobre las relaciones familiares, especialmente relaciones con nuestros suegros o cuidadores, y sobre cómo podemos comunicarnos con ellos sobre lo que queremos. También hablaremos sobre cómo manejar los desacuerdos que surjan.
-  **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Alguien quiere compartir ejemplos de cómo comunica sus deseos a sus suegros y cuidadores y cómo maneja los desacuerdos?
-  **NOTA:** Si las niñas mencionan ejemplos dañinos, pregunte cuáles son los pros y los contras.
-  **DIGA LO SIGUIENTE:** Como vimos en la historia de Reem, algunas personas, especialmente los adultos, toman decisiones en nombre de las niñas con las que estas no están de acuerdo y no las apoyan en sus necesidades. En esta sesión, veremos cómo utilizar el poder que tenemos para manejar estas situaciones.

Niñas casadas	Niñas divorciadas
 EXPLIQUE LO SIGUIENTE: • Cuando las niñas se casan, muchas se mudan de su casa familiar a la casa de su marido y la familia de este. • En ocasiones, siguen viendo a su familia biológica con regularidad, pero en otras, se mudan lejos. • A veces, se casan con otros miembros de su familia extendida o con conocidos de la familia, y, otras veces, especialmente en situaciones en que las familias están desplazadas, se casan con un desconocido para la familia. • En ciertas situaciones, las niñas están contentas con la decisión y se adaptan al nuevo entorno, pero para muchas otras niñas, no es tan fácil. • Por tanto, hoy vamos a ver lo que pueden hacer las niñas en contextos en que viven situaciones difíciles en su nuevo entorno familiar.	 EXPLIQUE LO SIGUIENTE: • En ocasiones, cuando las niñas se casan, especialmente siendo jóvenes, pueden acabar enfrentándose a dificultades en su relación. • A veces, esto ocurre porque las niñas no reciben el mismo poder o el apoyo necesario para tomar decisiones y para expresar lo que quieren o lo que necesitan, en comparación con mujeres más mayores. • Suelen ponerse muchas expectativas poco realistas sobre las niñas. • Por estas y otras razones, algunas niñas pueden terminar divorciadas y volviendo a la casa de su familia. • Existen muchos motivos para el divorcio, y no se debe castigar a las niñas por recurrir a él; tienen derecho a decidir lo que quieren hacer con sus vidas. También tienen derecho a elegir si quieren casarse o no.

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Aprender destrezas que mejoren la comunicación puede ayudar a las niñas a hablar sobre sus deseos y necesidades y a manejar desacuerdos cuando se enfrentan a un desafío específico. Y, aunque no se debe cargar a niñas como Reem con la responsabilidad de resolver estos problemas, a veces tenemos que utilizar nuestro “poder para” (tal como hablamos unas cuantas sesiones atrás) para intentar resolver algunos de estos desafíos de la manera más segura que podamos, pues nos traerá un mejor resultado. Hay ciertos pasos que podemos dar para mejorar la comunicación con los miembros de nuestra familia, ya sea familia política, biológica, maridos o incluso amigos.

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Utilice el recurso 5.1 para explicar lo siguiente.

- **Prepárate.** Sé consciente de lo que estás pidiendo y piensa detenidamente en las consecuencias de tu petición.
- **Escoge el momento adecuado.** Cuando el ambiente en casa sea tranquilo, lee el lenguaje corporal del miembro de tu familia para ver si está preparado para hablar.
- **Estate tranquila.** Presenta el tema tranquilamente y con hechos. Si sientes que empiezas a sentirte nerviosa para continuar, puedes pedir a los miembros de tu familia hacer una pausa en la charla y volver a retomar el tema más tarde.
- **Escucha lo que los miembros de tu familia tienen que decir.** Considera su punto de vista y si pueden tener razón.
- **Utiliza frases con “yo”.** Se trata de frases que muestran cómo te sientes y qué piensas, y que no culpen a la otra persona. Estas frases tratan sobre nuestra propia experiencia y nuestros sentimientos. Por ejemplo, puedes decir: “Me siento mal por lo que has dicho”, en lugar de decir: “Eres mala persona por decir lo que has dicho”.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Hay otros consejos que apliquen que quieran compartir?

Actividades (1 hora y 15 minutos)

Actividad 1: Teléfono (15 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Antes de ver más detenidamente la historia de Reem, jugaremos a un juego para entrar en calor que nos ayudará a entender la comunicación un poco más en detalle. Este juego nos ayudará a practicar nuestras destrezas de enfoque y de escucha.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Invite a las niñas a ponerse de pie formando una fila.
- Elija a una chica que hará la primera “llamada de teléfono” y otra que hará la última.
- Susurre una frase a la primera chica. Pida a la primera chica que susurre lo que ha oído a la siguiente, y así hasta que el mensaje llegue a la última.



NOTA: Si hay instauradas medidas de distanciamiento social, las niñas pueden intentar leer los labios en lugar de susurrar.

- Invite a la última chica a compartir lo que escuchó/vio.
- ¿Es lo mismo que dijo la primera chica?
- ¿Es diferente? ¿En qué medida? ¿Por qué?
- Pida a otras niñas que sean las primeras o las últimas de la fila.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Aunque sabíamos que el objetivo del juego era simplemente escuchar con atención, conseguimos igualmente escuchar cosas que no estaban en el mensaje original. Cada persona tiene sus propias experiencias y filtros que influyen en lo que oímos y en cómo interpretamos las cosas. Es por eso que la comunicación y la comprensión de lo que la otra persona quiere decir son tan importantes. También nos ayuda a reflexionar sobre cómo podemos comunicar nuestros propios deseos y necesidades de una forma que los demás entiendan mejor.

Actividad 2: Destrezas de negociación (45 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora vamos a practicar algunas de las destrezas de las que hemos hablado.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Cuando decimos “prepárate”, ¿qué creen que queremos decir? (Pida a unas cuantas niñas que respondan voluntariamente).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Estar preparada puede incluir pensar detenidamente en las siguientes preguntas:

- ¿Cuál quieres que sea el resultado?
- ¿Cuál quiere la otra persona que sea el resultado?
- ¿En qué estás dispuesta a ceder? (Por ejemplo, ¿qué aceptarías abandonar o hacer/no hacer?)
- ¿Hay alternativas si no se puede llegar a un acuerdo? (¿Hay otras soluciones al problema en las que puedas pensar?)
- ¿Qué pasará si consigues o si no consigues lo que pides?



DIGA LO SIGUIENTE: Conozcamos la historia de Reem y su madre/suegra. Cuando la madre/suegra de Reem le dijo cosas hirientes, esta...

- (Niñas casadas) quiso responderle, pero no estaba segura de qué decir y de si era el momento adecuado.
- (Niñas divorciadas) se enfadó y le gritó.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo podría Reem responder a su madre/suegra de forma que esta la escuchara?

► Paso 1



HAGA LO SIGUIENTE:

- Divida a las niñas en cuatro grupos y desles tiempo para debatir y pensar detenidamente en las preguntas y en cómo Reem podría preparar mejor lo que quiere decir a su madre/suegra.
- Pida a los grupos que preparen un juego de roles.

Seleccione un grupo para que presente su juego de roles y los demás podrán añadir sugerencias que el grupo que lo presenta no haya mencionado.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- Ahora que Reem está preparada, ¿cómo sabrá cuál es el momento oportuno para hablar sobre ello con su madre/suegra?
- ¿Qué ocurre si no puede hablar con su madre/suegra? ¿Hay alguien a quien pueda acudir que pueda comunicárselo a su madre/suegra en su nombre?



ADAPTACIÓN: Para niñas casadas que no se sientan cómodas dirigiéndose directamente a sus suegras, pueden pensar en quién podría hablar con sus suegras en su nombre. Pueden seguir los mismos pasos de la actividad, pero pensar en una persona de confianza que pueda hablar con su suegra en su lugar.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Al pensar en cómo elegir el momento adecuado, algunas de las preguntas que podría plantearse Reem son las siguientes:

- ¿Cómo es la situación en su casa o en el lugar en que iniciará la conversación?
- ¿Su madre/suegra está tranquila y relajada o está ocupada haciendo algo o hablando con alguien?
- ¿Cómo es su lenguaje corporal? ¿Parece contenta, enfadada, distraída, etc.?
- Puede que le resulte útil decirle a su madre/suegra: "Tengo algo sobre lo que quiero hablar, ¿ahora está bien?" o "¿tienes unos minutos para hablar sobre una cosa conmigo?".

► Paso 2



HAGA LO SIGUIENTE:

- En los mismos grupos, pida a las niñas que debatan sobre el contexto ideal en que debería tener lugar la conversación. Pueden utilizar las preguntas para guiar el debate.
- Pida a un grupo que comparta sus conclusiones con el grupo, y que explique por qué el contexto es adecuado o no. Los demás grupos podrán añadir sugerencias que el grupo no haya mencionado.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Ahora que Reem sabe lo que quiere decirle a su madre/suegra y que ha decidido cuándo es el momento oportuno para dirigirse a ella, ¿cómo puede asegurarse de que se comunicará de manera clara y tranquila? ¿Qué cosas puede decir?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Hemos hablado sobre la importancia de asegurarnos de que el miembro de la familia esté relajado y dispuesto a hablar, pero también es importante que la chica compruebe cómo se siente. ¿Está lista para tener la conversación? ¿Está tranquila o se siente incómoda? Si no se siente tranquila, quizás no sea el momento adecuado.
- Es importante hablar tranquilamente y expresar lo que queremos decir claramente para que la otra persona comprenda lo que estamos pidiendo. Esto puede incluir frases como "me gustaría mucho X" y "es algo muy importante para mí".

► Paso 3



DIGA LO SIGUIENTE: En sus grupos, harán un juego de roles sobre cómo Reem puede hablar tranquila y claramente con su madre/suegra o con su persona de confianza.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a un grupo que presente su juego de roles al grupo. Los demás grupos podrán añadir sugerencias que el grupo no haya mencionado.

Niñas casadas	Niñas divorciadas
EXPLIQUE LO SIGUIENTE: • En la historia, Reem no dijo nada a su suegra. Está bien que Reem no haya querido hablar sobre ello en ese momento; estaba dolida y no habría respondido bien en ese momento. • Ahora que Reem está más preparada para hablar, una cosa que puede hacer es escuchar y preguntar. • Su suegra dice que Reem no hace suficientes tareas en casa y que tiene que hacer más, y Reem siente que necesita más apoyo. Reem puede valorar la opción de pedir a su suegra más ayuda con tareas específicas. Puede decir: “Entiendo lo que dices, pero necesito un poco más de ayuda si debo conseguir hacer todas estas tareas” o “¿hay alguna forma para que haga las tareas y tenga también tiempo para mí?”. • Lo importante es comunicarse con tranquilidad para que la otra persona pueda comprender totalmente lo que ocurre y por qué.	EXPLIQUE LO SIGUIENTE: • Reem se enfada con su madre y le grita. Es normal que Reem se sienta molesta o enfadada. • Pero ahora que Reem se ha tranquilizado y está más preparada para hablar, una cosa que puede hacer es escuchar y preguntar. • Reem quiere que su familia sea más comprensiva y que la apoye más. Reem puede pedir a su madre que sea más comprensiva con su situación. Puede decir: “Sé que estamos pasando por un momento difícil, pero si queremos que las cosas mejoren, necesito apoyo” o “¿hay alguna forma para que haga las cosas que quieres que haga y que siga teniendo tiempo para mí?”. • Lo importante es comunicarse con tranquilidad para que la otra persona pueda comprender totalmente lo que ocurre y por qué.

► Paso 4



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si la madre/suegra de Reem no escucha a Reem, ¿qué más puede hacer?



HAGA LO SIGUIENTE: En grupos, pida a las niñas que piensen detenidamente qué más podría hacer Reem para comunicarse con su madre/suegra.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Hay unas cuantas cosas que puede hacer Reem:

- Puede hablar con otra persona de su familia en quien confíe. **CONTEXTUALICE** Puede hablar con su marido, cuñada, padre, madre, tía, hermana, etc., con alguien que pueda convencer a su suegra.
- Puede hablar con una trabajadora social en el espacio seguro quien podrá ayudar a Reem a pensar en ello más detenidamente.

Actividad 3: Mi persona de confianza (15 minutos)

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Recuerde a las niñas la primera sesión en la que indicaron quién era su persona de confianza. Pídale que piensen en sus personas de confianza y si acudirían a ellas para asuntos específicamente relacionados con el matrimonio/divorcio o cuestiones similares. Si no acudirían a estas personas, ¿a quién sí? Si a las niñas no se les ocurre nadie de entre su círculo de amigos y familiares, pídale que piensen en personas del espacio seguro a quien podrían acudir. Pídale que recuerden a esta persona en la medida que avanza en las sesiones.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando las niñas tenemos alguna preocupación o problema, como Reem, es posible que queramos hablar con alguien. En el espacio seguro, siempre hay alguien capacitado para escuchar las preocupaciones de las niñas de forma estrictamente confidencial. En este lugar, cualquier chica puede expresarse libremente y abrirse sobre cualquier tema que le preocupe. A esta persona la llamamos trabajador o trabajadora de caso. Las niñas pueden hablar con la trabajadora social sobre todos sus problemas, sean más o menos importantes. Las niñas pueden acudir a ella más de una vez con diferentes tipos de problemas. Si alguna chica quiere hablar con el trabajador o la trabajadora de caso, puede pedirme más información al final de la sesión.

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Si hay una trabajadora social presente, pídale que se presente y que explique cómo puede ofrecer apoyo a las niñas.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Emplear buenas destrezas comunicativas puede ayudar a las niñas a hablar con los adultos para que estos puedan entender mejor sus opiniones. En ocasiones, esto puede traer resultados con los que tanto la chica como el adulto estén satisfechos, pero no siempre es así. Depende de la situación y de lo abiertos que estén los cuidadores/la familia política a negociar. Cuando las niñas se enfrentan a preocupaciones, especialmente relacionadas con problemas con sus maridos, familia política o cuidadores y necesitan apoyo, pueden hablar con alguien en el espacio seguro de manera confidencial.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Practiquen utilizando las destrezas comunicativas (pasos) que aprendimos hoy con sus personas de confianza o sus amigos y díganlos cómo fue en la próxima sesión. Una vez que se sientan cómodas y noten que sus destrezas han mejorado, pueden valorar utilizarlas con sus cuidadores o con su familia política cuando sea el momento. Si no cuentan con una persona de confianza con quien practicar, no hay problema. Podemos practicar juntas.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Invite a un trabajador o trabajadora de caso a participar en la sesión para que aporte información sobre servicios de gestión de casos y para que las niñas se familiaricen con él o ella.

SESIÓN 6:

NUESTRAS RELACIONES PARTE 2

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Conocerán la diferencia entre una relación sana y una no sana.
2. Descubrirán formas de contrarrestar la presión de sus parejas.
3. Aprenderán estrategias para comunicar sus elecciones.

Materiales:

- ☐ 2 a 3 ollas grandes (o similar).
- ☐ 2 a 3 cucharones de madera grandes (o similar).
- ☐ Un papel blanco para cada chica.
- ☐ Tarjeta/papel de colores.
- ☐ Bolígrafos de colores.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 6.1: Guiso de relaciones sanas.
- ☐ Recurso 6.2: Mensaje clave sobre relaciones.

Preparación:

- Prepare los recortes de símbolos o palabras que representen componentes positivos de una relación (consulte el recurso 6.1. Guiso para relaciones sanas).
- Imprima el recurso 6.2.
- Invite a un trabajador o trabajadora de caso a participar en la sesión, preséntelo y pídale que explique su papel y cómo puede ayudar a las niñas al final de la sesión.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Al tratar las relaciones con niñas con discapacidad, hay unas cuantas cosas que tener en mente¹⁰:
 - o Las personas con discapacidad en edad de contraer matrimonio tienen derecho a casarse y fundar una familia sobre la base del consentimiento libre y pleno de los futuros cónyuges.
 - o Las personas con discapacidad tienen derecho a decidir libremente y de manera responsable el número de hijos que quieren tener y el tiempo que debe transcurrir entre un nacimiento y otro, y a tener acceso a información, educación sobre reproducción y planificación familiar apropiada para su edad, y a que se les ofrezcan los medios necesarios que les permitan ejercer esos derechos.
 - o Los Estados Parte son responsables de asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan los mismos derechos con respecto a la vida en familia. Para hacer efectivos estos derechos, se prevendrá la ocultación, el abandono, la negligencia y la segregación de los niños y las niñas con discapacidad.
- Compruebe con las niñas (si es posible, de manera discreta) cómo se sienten ante la participación de sus cuidadoras o cuidadores en las sesiones para cuidadores. Si no se sienten cómodas, hable con ellas sobre cómo manejar la situación de manera segura.

Duración: 2 horas.

10 Adaptado de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Utilizaron las técnicas de comunicación que aprendimos en la última sesión? (Pida a una o dos niñas que compartan con quién utilizaron estas destrezas y cuál fue el resultado).
- ¿Se sintieron cómodas utilizándolas con su persona de confianza o su amigo?
- ¿Encontraron técnicas nuevas que funcionaron mejor?

Círculo de historias (5 minutos)

Niñas solteras	Niñas casadas y divorciadas
La amiga de Sara, María, salía con un chico llamado Ghaleb que la hacía sentir especial. Finalmente se casaron y, después, Ghaleb empezó a cambiar. Se volvió más controlador. Un día, María le dijo a Ghaleb que quería retomar sus estudios y este le dijo que no. Cuando María le contó a Sara lo ocurrido, esta le dijo que Ghaleb hacía bien en decidir sobre sus asuntos. Sara no está segura de si esto es normal, pero está confundida porque cree que su amiga debe saberlo mejor, pues tiene más experiencia que ella en relaciones.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Está bien que Ghaleb no deje a María estudiar? (Aunque puede ocurrir, esto no significa que esté bien; ella tiene derecho a una educación).	María, la amiga de Sara, va un día a tomar el té y, cuando están charlando, María empieza a hablar sobre su matrimonio con Ghaleb. María le dice a Sara que Ghaleb ha cambiado últimamente. Su relación empezó muy bien, y él siempre hacía todo para complacer a María. Pero últimamente ha empezado a tratar mal a María. Le dice lo que puede y lo que no puede hacer y le grita. María pide consejo a Sara.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué dirías a María si te pidiera consejo?

Descubramos: (15 minutos)

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Utilice el recurso 6.2 para explicar lo siguiente.

Niñas solteras	Niñas casadas y divorciadas
 EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Amistades: A medida que se van haciendo mayores, las niñas y los chicos empiezan a dar más importancia a las amistades. Tener amigos y ser un buen amigo gana bastante importancia. Los amigos pueden tener mucha influencia sobre nosotros, incluso sobre lo que decimos y cómo nos comportamos, y nosotros también podemos influir en nuestros amigos de la misma forma. A veces, esta influencia puede ser positiva y, a veces, puede ser negativa. Cuando la influencia es negativa, la llamamos presión social negativa.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien tiene ejemplos de influencia negativa?  DIGA LO SIGUIENTE: Cuando la influencia es positiva, la llamamos poder social positivo.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien tiene ejemplos de influencia positiva?	 EXPLIQUE LO SIGUIENTE: • Cuando iniciamos relaciones siendo jóvenes, no siempre tenemos toda la información sobre cómo son las relaciones sanas y las dañinas. En algunas comunidades, puede que no sea correcto que niñas y chicos tengan relaciones con otras personas, por lo que es posible las niñas vivan su primera experiencia en una relación una vez casadas o poco tiempo antes de casarse. • Aunque muchas relaciones son sanas, hay algunas situaciones en las que las niñas pueden verse inmersas en relaciones tóxicas. Esto suele ocurrir cuando los hombres asumen mucho más poder en la relación que las mujeres. • Por tanto, es importante que las niñas puedan rodearse de amigas que no las juzguen, en las que puedan confiar, que las apoyen y a las que puedan acudir cuando necesiten hablar sobre algo que las inquieta y cuando no están seguras de si algo es sano o no. También nosotras podemos ser esas amigas respecto a otras niñas. • Hay muchas razones por las que las niñas se divorcian, y una de ellas es salir de una relación dañina. La información que se presenta en esta sesión ayudará a las niñas divorciadas a conocer más lo que es una relación sana y una dañina si deciden iniciar una relación con alguien. También puede ayudar a las niñas a entender los tipos de cualidades que buscan en sus amistades y en otras relaciones en su vida.



DIGA LO SIGUIENTE:

Relaciones románticas:

- Durante este periodo de cambio, las niñas y los chicos pueden interesarse en mayor medida en las relaciones románticas. Pueden empezar a desarrollar sentimientos románticos por otra persona, querer pasar más tiempo con ella y considerar esta relación como “especial”. En ocasiones, las niñas y los chicos pueden ver cómo sus amigos tienen relaciones y sentir curiosidad.
- Es importante que las niñas puedan rodearse de amigas que no las juzguen, en las que puedan confiar, que las apoyen y a las que puedan acudir cuando necesiten hablar sobre algo que las inquieta y cuando no están seguras de si algo es sano o no. También nosotras podemos ser esas amigas respecto a otras niñas.
- En algunas comunidades, puede que no sea correcto que niñas y chicos tengan relaciones con otras personas, por lo que es posible las niñas vivan su primera experiencia en una relación una vez casadas o poco tiempo antes de casarse. En otras ocasiones, puede que tengan relaciones y las mantengan en secreto. Puede que sientan que no pueden hablar sobre los problemas que viven por temor a que la gente sepa sobre su relación.
- Es muy importante que las niñas y las mujeres jóvenes conozcan la diferencia entre una relación romántica sana y otra dañina, de forma que cuando se vean inmersas en una, puedan identificar cuándo se las está tratando de manera injusta y dañina y cuándo no, porque tenemos derecho a ser tratadas con igualdad, amabilidad y respeto.

Actividades (1 hora y 20 minutos)

Actividad 1: Guiso para relaciones sanas (30 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: ¡Vamos a cocinar un guiso de relaciones sanas! Para poder hacerlo, debemos tener todos los ingredientes de una relación sana.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Divida a las niñas en dos o tres grupos y dé a cada grupo una olla grande, una cuchara de madera, un papel/una tarjeta en blanco y bolígrafos, así como los recortes de la hoja del recurso.

En estos grupos, van a añadir a la olla todos los ingredientes que crean que forman una relación sana. Pueden elegir aquellos de los recortes que crean que forman una relación sana.

✱ **NOTA:** Algunos de los ingredientes pueden no ser “sanos”, con el objetivo de ayudar a las niñas a diferenciar entre sano y dañino.

- También tienen un papel/una tarjeta en blanco para escribir y dibujar los que consideren.
- Cuando hayan terminado de cocinar su guiso, compartirán con el grupo los ingredientes que hayan utilizado.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La gente espera muchas cosas diferentes de una relación romántica, y no hay ninguna correcta. En ocasiones, se trata de amistad, risas, apoyo mutuo, o simplemente de disfrutar del tiempo juntos, así como otras muchas cosas de las que han enumerado.
- Recuerden que, independientemente de las razones que tengan para iniciar cualquier relación, es importante que las beneficie a ustedes y a la persona con la que están de manera igualitaria y que compartan el poder dentro de la relación (para que nadie tenga poder sobre nadie). Esto también es aplicable a nuestras amistades.
- Cuando las niñas no pueden elegir a su pareja, deben intentar expresar a los encargados de adoptar las decisiones en su vida los tipos de cualidades que creen importantes.
- En ocasiones, las niñas se pueden ver inmersas en relaciones en las que la otra persona no tiene algunas de las cualidades que estaban buscando. Nadie es perfecto, pero hay diferencias entre las relaciones que nos hacen sentir bien y las que no; por ejemplo, cuando amamos a alguien, pero este amor no es correspondido. También existen diferencias entre las cosas en las que podemos ceder y las cosas que no podemos aceptar, como que nos traten mal o que nos obliguen a hacer cosas sin nuestro consentimiento.
- En relaciones que no nos hacen sentir bien, podemos sentir que no podemos hablar a nadie sobre ello, pero es importante identificar a personas o lugares a los que acudir para pedir consejo, como el espacio seguro.

Actividad 2: La comunicación en amistades y relaciones (15 minutos)



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Quién puede recordarnos algunas de las técnicas que podemos utilizar para comunicarnos con los demás?



DIGA LO SIGUIENTE:

- Prepárate.
- Escoge el momento adecuado.
- Estate tranquila.
- Escucha lo que tus cuidadores tienen que decir.
- Utiliza frases con “yo”.



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora vamos a aprender una nueva técnica: decir que no. Podemos utilizarla con nuestros amigos y en relaciones si sentimos que alguien está cruzando un límite con el que no nos sentimos cómodas. Puede tratarse de amigos intentando ejercer una presión negativa sobre nosotras respecto a algo, o puede ser como el caso de María y Ghaleb, en el que él la hacía sentir incómoda.

Decir que no

-  **NOTA:** En lugares donde no haya mucha privacidad, puede que no se pueda gritar. Puede adaptar la actividad para que las niñas puedan practicar igualmente el decir que no, pero sin gritar fuerte.
-  **HAGA LO SIGUIENTE:** Invite a las niñas a ponerse de pie formando un círculo.
-  **DIGA LO SIGUIENTE:** Cuando cuente hasta tres, todas gritaremos “¡NO!” lo más fuerte que podamos.
-  **HAGA LO SIGUIENTE:** Cuando las niñas hayan terminado, pídale que cada una individualmente diga “no” utilizando diferentes tonos, volúmenes, gritando, tranquilamente, con firmeza, etc.
-  **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cómo te sientes al decir la palabra “no”?
-  **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuándo conviene decir que no y cuando no?
-  **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Si nos sentimos amenazadas por alguien, podemos gritar “¡NO!” si queremos alertar a la gente que esté cerca de la situación. Pero gritar “¡NO!” a nuestros padres podría traernos más problemas; gritar “¡NO!” a nuestros amigos podría hacerles sentir incómodos, por lo que tenemos que pensar en cómo utilizar esta palabra.
-  **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cómo podemos decir que no de forma segura pero potente?
-  **DIGA LO SIGUIENTE:** Puedes:
- Comunicar tu opción claramente diciendo “no”.
 - Decir “no, gracias”. A veces es simplemente así de fácil.
 - Repítetelo si lo necesitas.
 - Sé firme en tu postura y sigue repitiendo tu respuesta: “No, gracias”.
 - Dar un motivo. Intentar decir: “No, gracias; me tengo que despertar temprano mañana”, por ejemplo.
-  **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a las niñas que lo practiquen por parejas y, después, pida a unas cuantas que compartan lo que practicaron con todo el grupo.
-  **NOTA:** Decir que no es una destreza importante. Las niñas deben practicar cómo comunicar sus necesidades y deseos, así como hacerse valer si alguien intenta cruzar unos límites con los que no se sientan cómodas. Para las mujeres y las niñas, decir que no puede ser difícil; en particular, en culturas en las que las niñas no pueden discrepar. Si este es el caso, las niñas pueden pensar en formas más aceptables de afirmar sus elecciones en la siguiente actividad.

Actividad 3: La historia de María y Ghaleb (35 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a proseguir con la historia de María y Ghaleb para conocer un poco más su relación.

Niñas solteras	Niñas casadas
Un día, María le dice a Sara que Ghaleb la hace sentir incómoda. Cuando están con gente, Ghaleb intenta acercarse a María para agarrarle la mano o tocarla. Esto la hace sentir incómoda. Cuando le dice que pare, no la escucha.	Un día, María vuelve de hacer las compras y Ghaleb está en casa. Le dice a María que quiere tener relaciones sexuales. María tiene muchas cosas que hacer, y no le apetece hacerlo. Él le dice que tiene que hacerlo.
PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Está bien que Ghaleb intente tocar a María cuando no se siente cómoda con ello? (Si María no se siente a gusto, Ghaleb debe respetar sus límites).	PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Está bien que Ghaleb exija a María tener relaciones sexuales con él? (Si María no quiere tener relaciones sexuales, Ghaleb no tiene derecho a forzarla).
PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué entienden por la palabra “consentimiento”?	DIGA LO SIGUIENTE: El sexo es un acto normal y natural que tanto hombres como mujeres experimentan cuando les apetece. No es algo de lo que avergonzarse. Aunque es algo privado e íntimo que exige el consentimiento de ambas partes implicadas.
EXPLIQUE LO SIGUIENTE: El consentimiento es cuando decides por ti misma dar permiso para que ocurra algo o cuando aceptas hacer algo, tras tomar conciencia de las consecuencias y la información que necesitas conocer, sin sentirte forzada o presionada a hacerlo. No es algo de una sola vez. Puedes aceptar algo la primera vez, pero no la segunda o la tercera. También se puede retirar en cualquier momento.	PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué entienden por la palabra “consentimiento”?
PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Ghaleb obtuvo el consentimiento de María para acercarse a ella? • ¿A qué retos se podría enfrentar María al intentar explicar esta idea a Ghaleb? ¿Él lo aceptará? • ¿Qué puede hacer María en esta situación?	EXPLIQUE LO SIGUIENTE: El consentimiento es cuando decides por ti misma dar permiso para que ocurra algo o cuando aceptas hacer algo, tras tomar conciencia de las consecuencias y la información que necesitas conocer, sin sentirte forzada o presionada a hacerlo. No es algo de una sola vez. Puedes aceptar algo la primera vez, pero no la segunda o la tercera. También se puede retirar en cualquier momento. PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Ghaleb pidió el consentimiento a María? • ¿A qué retos se podría enfrentar María al intentar explicar esta idea a Ghaleb? ¿Él lo aceptará? • ¿Qué puede hacer María en esta situación?



HAGA LO SIGUIENTE: Divida a las niñas en pequeños grupos y pídale que debatan la mejor forma de hacer frente a la situación con Ghaleb. Pídale que compartan sus opiniones con el grupo. Pueden aplicar algunos de los consejos y técnicas de otras actividades.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Aunque no es responsabilidad de María gestionar la situación porque el problema atañe el comportamiento de Ghaleb, ella puede usar el poder que tiene para expresar a Ghaleb que no se siente cómoda; le puede decir que pare y que respete sus deseos y, si esto no funciona, puede intentar alejarse de la situación y hablar con una persona de confianza para obtener su ayuda o su consejo.

Niñas solteras	Niñas casadas y divorciadas
 PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si Ghaleb intenta acercarse a María y ella le deja, pero, tras un rato, ya no se siente cómoda, ¿tiene derecho a pedirle que pare?	 PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si María decide que quiere tener relaciones sexuales con Ghaleb, pero, tras un rato, cambia de opinión, ¿tiene derecho a pedirle que pare?



HAGA LO SIGUIENTE: En los mismos grupos, pida a las niñas que debatan y que compartan sus respuestas con todo el grupo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Puede pedirle que pare en el momento en que se sienta incómoda, incluso si al principio le parecía bien.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo puede María expresar a Ghaleb que no se siente cómoda? (Pueden aplicar algunos de los consejos y técnicas de otras actividades).



HAGA LO SIGUIENTE: En los mismos grupos, dé algo de tiempo a las niñas para que piensen sus respuestas y las compartan con todo el grupo.



NOTA: Desafíelas a pensar en si sus ideas o sugerencias funcionarían en la vida real.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

Niñas solteras	Niñas casadas y divorciadas
• Cuando las niñas esperan a ser más mayores, sus posibilidades de tener más poder en una relación aumentan y tienen más opciones de tener una relación en la que se sientan bien. • Si se sienten presionadas a hacer cosas con las que no se sienten a gusto o que las hacen sentir confundidas, deben identificar a personas o lugares a los que acudir para pedir consejo, como el espacio seguro. Hay gente capacitada en el espacio seguro para mujeres y niñas que pueden ayudarlas si se encuentran en una situación parecida a la de María.	• Una relación sexual exige el consentimiento de ambas partes. Si una mujer dice que quiere tener relaciones sexuales y luego cambia de opinión, tiene derecho a detener el acto. No obstante, debido a las expectativas que la sociedad impone sobre las mujeres cuando se encuentran en una relación (el hecho de que las mujeres deban responder a las necesidades de sus maridos), las mujeres a veces sienten que tienen que tener relaciones sexuales con sus parejas aunque estén cansadas o no les apetezca. • Las niñas tienen derecho a sentir frustración cuando sus parejas no respetan sus deseos. Los hombres tienen la responsabilidad de garantizar que sus parejas se sientan cómodas durante la relación sexual y que estén de acuerdo en iniciarla. • Si las niñas se sienten presionadas a hacer cosas con las que no se sienten a gusto o que las hacen sentir confundidas, deben identificar a personas o lugares a los que acudir para pedir consejo, como el espacio seguro para mujeres y niñas. Hay mujeres capacitadas en el espacio seguro que pueden ayudarlas si se encuentran en una situación parecida a la de María.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Una relación sana nos hace sentir bien y las relaciones dañinas nos hacen sentir mal. Si alguna chica cree que puede estar viviendo una relación dañina o siente presión de sus amigos o su familia para entrar en una relación, puede acudir a un trabajador o trabajadora de caso que podrá ayudarla a pensar en ello detenidamente y apoyarla a la hora de decidir cómo manejar la situación.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Practiquen algunas de las técnicas que han aprendido hoy para comunicar sus elecciones, ya sea con una amiga o con un miembro de su familia que participe en Las Niñas Brillan, si es seguro hacerlo. Si no tienen con quien practicarlo, pueden practicar con otra chica que necesite ayuda cómo apoyarla sin juzgarla.

SESIÓN 7:

TOMA DE DECISIONES Y ENCARGADOS DE ADOPTAR DECISIONES

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comprenderán qué es la toma de decisiones y cómo adoptarlas.
2. Aprenderán estrategias para influir de manera segura en las decisiones.

Materiales:

- ☐ Pelota.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 7.1: Gráfico sobre toma de decisiones.
- ☐ Recurso 7.2: Línea de sí/no.

Preparación:

- Imprima el recurso 7.1.: Gráfico sobre toma de decisiones.
- Revise el recurso 7.2: Línea sí/no para comprender la actividad 2.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Al tratar las relaciones con niñas con discapacidad, hay unas cuantas cosas que tener en mente¹¹:
 - Las personas con discapacidad en edad de contraer matrimonio tienen derecho a casarse y fundar una familia sobre la base del consentimiento libre y pleno de los futuros cónyuges.
 - Las personas con discapacidad tienen derecho a decidir libremente y de manera responsable el número de hijos que quieren tener y el tiempo que debe transcurrir entre un nacimiento y otro, y a tener acceso a información, educación sobre reproducción y planificación familiar apropiados para su edad, y a que se les ofrezcan los medios necesarios que les permitan ejercer esos derechos.
 - Los Estados Parte asegurarán que los niños y las niñas con discapacidad tengan los mismos derechos con respecto a la vida en familia, a fin de prevenir la ocultación, el abandono, la negligencia y la segregación de los niños y las niñas con discapacidad.
- Hable con las niñas para comprobar si hay otros temas que les gustaría tocar en el programa.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.

11 Adaptado de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Han utilizado alguna de las técnicas para comunicar de manera segura sus elecciones con compañeras, familiares o responsables de tomar decisiones?
- ¿Han practicado cómo apoyar a una amiga? ¿Cómo se sintieron?



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a una o dos niñas que compartan, si procede, cómo lo llevaron a cabo con algunas preguntas de sondeo:

- ¿Qué estrategias utilizaron y con quién?
- ¿Cuál fue el resultado?

Círculo de historias (10 minutos)

Niñas solteras	Niñas casadas y divorciadas
Una de las amigas de Sara se inscribió a un centro de formación profesional. Está aprendiendo competencias informáticas básicas/sastrería y espera encontrar trabajo cuando termine. A Sara le gusta mucha esta idea y también quiere apuntarse al curso. No obstante, necesita el permiso de sus cuidadores. Cuando se lo pide, le dicen que no.	Hace unas semanas conocimos la historia de Reem y los problemas que tenía con su madre/suegra. Pues, cuando volvió tarde a casa después de ir a comprar pan, la reprendieron. Reem pudo utilizar las técnicas de las que hablamos en la sesión para expresar sus sentimientos y las cosas empezaron a mejorar. Reem ha decidido que quiere asistir a un centro de formación para aprender nuevas destrezas y poder ganar algo de dinero. No obstante, necesita permiso para hacerlo. Necesita el permiso de su marido/sus cuidadores. Cuando se lo pide, le dicen que no.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Por qué Sara/Reem no puede tomar la decisión por sí misma?
- ¿Quién influye en las decisiones en la vida de las niñas?
- ¿Qué ocurre en el caso de niñas con discapacidad?



NOTA: No debemos asumir que las niñas con discapacidad no pueden tomar sus propias decisiones; hay muchas formas en que las niñas con discapacidad pueden participar en la toma de decisiones mediante una comunicación adaptada a sus necesidades.

- ¿Qué decisiones pueden tomar las niñas por sí mismas?



DIGA LO SIGUIENTE: A veces la gente toma decisiones por las niñas con las que no están de acuerdo. Estas personas lo suelen hacer porque creen que es en beneficio de ellas. En ocasiones, estas decisiones se toman por cuestiones relacionadas con los estereotipos de género de los que hablamos hace unas sesiones y con las expectativas que se imponen sobre las niñas. Esto se suele traducir en una limitación de las oportunidades de las niñas, de forma que estas no pueden hacer algunas de las cosas que los chicos sí pueden hacer. Diferentes niñas se pueden enfrentar a diferentes obstáculos; por ejemplo, si una chica tiene una discapacidad, se pueden tomar decisiones en su nombre que le nieguen oportunidades, aunque ella pueda ser igual de capaz que una chica sin discapacidad. En otras ocasiones, se da a las niñas la oportunidad de tomar decisiones, pero puede que no cuenten con toda la información que necesitan para tomar la mejor decisión por sí mismas.

Descubramos (15 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Con el fin de entender cómo tomar decisiones e influir en los encargados de adoptarlas, empezaremos descubriendo los tipos de decisiones que toman las niñas y los tipos de decisiones que se toman por ellas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Qué decisiones deben tomar las niñas cada día? (Por ejemplo: qué ropa llevar, si ir a actividades, qué comida comer, etc.)
- ¿Quién suele tomar las decisiones en nombre de las niñas? Den un ejemplo de una decisión que haya tomado esta persona.
- ¿Cómo pueden hacer sentir a las niñas las personas que toman las decisiones por ellas sin dejarlas participar, especialmente cuando no están de acuerdo con ellas?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Las niñas deben tomar muchas decisiones diariamente. Algunas son fáciles; otras son difíciles. En ocasiones, es posible que las niñas no tengan el control sobre las decisiones relacionadas con sus vidas, porque otras personas toman las decisiones en su nombre. Como ya han mencionado, las madres, los padres, los maridos, las suegras, los hermanos, los cuidadores y otros miembros de la familia y la comunidad pueden tomar decisiones por las niñas, aunque a veces ellas no estén de acuerdo. Esto puede hacer sentir a las niñas molestas o frustradas, y están en su derecho de sentirse así. Por tanto, veamos cómo podemos usar el poder que tenemos para influir de manera segura en decisiones, y aprendamos cómo tomar decisiones inteligentes por nosotras mismas.

Actividades (1 hora y 15 minutos)

Actividad 1: Gráfico sobre toma de decisiones (20 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Muestre a las niñas el diagrama del gráfico sobre toma de decisiones. Y guíelas por los siguientes pasos:



DIGA LO SIGUIENTE: Al tratar de influir en un responsable de tomar decisiones, hay unas cuantas cosas que tener en cuenta:

1. ¿Están estas personas dispuestas a hablar (y cómo sabes si lo están o no)?
2. ¿Estás tú preparada para hablar (es decir, te sientes cómoda y preparada para iniciar esta conversación)?
3. Si es así, ¿cómo puedes comenzar la charla? ¿Preparaste lo que vas a decir?
4. Si no, espera a otro momento mejor para hablar sobre la situación o identifica a otra persona a la que acudir.
5. Si el resultado de la charla es lo que querías, ¡estupendo!
6. Si el resultado no es lo que querías o no era el momento adecuado, ¿cuándo es el momento adecuado?
7. Si el resultado no es el que querías, piensa en otras opciones o perspectivas: ¿hay alguien más a quien acudir para pedir consejo? ¿Hay alguien más que pueda negociar en tu nombre?



HAGA LO SIGUIENTE: Explique cómo Reem/Sara puede utilizar el gráfico sobre toma de decisiones para influir en las decisiones que se toman por ella.

ADAPTACIÓN: Si las niñas no saben leer, explíqueles cada paso detalladamente y haga dibujos si fuera necesario. Pedir a las niñas que recuerden las actividades sobre las frases con “yo” y sobre comunicación (decir que no) de sesiones anteriores puede ser útil para esta actividad.

Actividad 2: Responder a un “no” (25 minutos)

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a las niñas que formen dos filas, una frente a la otra. Formarán parejas con la persona que se encuentre enfrente.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Esta fila (apunte a la fila) es la “fila de las preguntas” y el otro grupo es la “fila del no”.

= **DIGA a la “fila de las preguntas”:** Ustedes son Sara/Reem. Imaginen que su pareja de la “fila del no” es la persona que dice no a Sara/Reem. Van a preguntar a esta persona que es la encargada de adoptar decisiones si pueden inscribirse al curso/centro de formación.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Si las niñas necesitan más orientación, puede explicarles que pueden decir cosas como “por favor, ¿puedo apuntarme al curso/centro de formación?”, “es muy importante para mí” o “de verdad me gustaría asistir a este curso; me sería muy útil”.

= **DIGA a la “fila del no”:** Ustedes son la “fila del no” y su trabajo es decir que no a la petición de Sara/Reem.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Pida a una pareja que practique esto una vez para que todas vean cómo debe ser, y luego pida a todas las niñas que se vayan a practicar por parejas. No es necesario que luego lo compartan con el grupo.
- Después de haberlo practicado una vez, diga a la “fila de las preguntas” que cuando la persona de enfrente les diga “no”, deben hacer una pregunta con “qué”, “cómo” o “por qué”, de forma que su pareja explique sus motivos.
- Si las niñas necesitan más orientación, deles ejemplos: “¿Cómo podría convencerte para que me dejes ir?”, “¿cómo podemos llegar a un acuerdo?” o “¿por qué no crees que sea una buena idea que asista?”.
- Explique que la “fila de las preguntas” volverá a plantear sus preguntas con la nueva información aportada por la “fila del no”. La persona de la “fila del no” podrá decidir si acepta la petición de la persona de la “fila de las preguntas”.
- Pida a dos parejas que compartan su práctica con el grupo para ver si la comunicación que utilizan es asertiva.

ADAPTACIÓN: Si las niñas tienen poca movilidad, esta actividad se puede adaptar para que puedan sentarse en lugar de ponerse de pie. También pueden utilizar signos específicos para decir “no”, “¿por qué?”, “¿qué?”, etc.

Chicas casadas: En el caso de niñas casadas, es importante que recuerden que sus maridos no participan en el programa, por lo que no debemos esperar que puedan utilizar estas técnicas con ellos, pues no están recibiendo los mismos mensajes. Pueden identificar a otros encargados de adoptar decisiones en su vida (como suegras) o analizar sus niveles de comodidad a la hora de responder “no” a sus maridos y cuáles son sus limitaciones.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:**

- Es importante decir lo que queremos con claridad. Si una chica quiere hacer algo como pasar tiempo con amigos y dar un paseo, son cosas legítimas que se pueden pedir, y las niñas pueden expresar estos deseos.
- Resulta más útil dar a los cuidadores una razón que justifique su petición, por pequeña que sea, porque, sin razón, es posible que estén menos dispuestos a escuchar las peticiones de las niñas.
- Las niñas también podrían intentar proponer soluciones intentando negociar la división de tareas o preguntando a sus cuidadores si pueden cambiar los días o las horas en que debe hacer las tareas domésticas si este es el motivo por el que no puede asistir. Por ejemplo, podría decir: “Me gustaría ir a dar un paseo ahora, pero volveré a casa y terminaré mis tareas” o “me gustaría asistir a esta formación; quizás [miembro de la familia] puede ayudarme al hacer mis tareas ese día, y yo haré sus tareas otro día”.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué aprendimos de esta actividad?

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Las niñas tienen derecho a ir a la escuela, participar en actividades y otras oportunidades de aprendizaje, al igual que los chicos. Pero no siempre las niñas pueden acceder a sus derechos. Puede haber muchas razones para ello; algunas escapan al control de nuestros encargados de adoptar decisiones; por ejemplo, puede que digan que no porque en la comunidad hay pocas oportunidades o porque ciertos servicios no existen. En otras ocasiones, la razón por la que dicen que no podría ser porque la sociedad suele intentar limitar a las niñas a comportamientos y roles que las impiden desarrollarse a su pleno potencial y lograr sus derechos. Esta actividad nos ayuda a ganar confianza a la hora de expresar lo que queremos cuando alguien dice que no, y nos enseña cómo hacer preguntas de sondeo y reafirmar lo que pedimos de una forma respetuosa.

Actividad 3: Toma de decisiones inteligentes (30 minutos)

 HAGA LO SIGUIENTE:

- Lea la siguiente historia a las niñas y pídale que piensen en qué decidirá la chica de la historia.
- Pida a una o dos niñas que compartan sus ideas con el grupo.

 **NOTA:** Seleccione la historia más apropiada para el grupo con el que está trabajando. Es decir, si todas las niñas están solteras, utilice la historia para “niñas solteras”; si las niñas están casadas/divorciadas, puede utilizar la historia para “niñas casadas”. Si los grupos son mixtos, puede utilizar ambas historias, pero no separe a las niñas por grupos según su estado civil.

Historia de Anne

Niñas solteras	Niñas casadas
La mejor amiga de Anne se casó el mes pasado. Desde que se mudó a este nuevo lugar, se ha dado cuenta de que muchas de las niñas de su edad están casadas. Ahora Anne quiere casarse porque cree que si lo hace, tendrá más libertad para hacer las cosas que quiere. Anne le dice a su padre que quiere casarse. Su padre le dice que piense detenidamente en su decisión; si de verdad lo quiere, organizarán su matrimonio, así que debe estar segura de su decisión.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué creen que debe hacer Anne?	Anne se casó hace poco y vive con su marido en un espacio reducido con muchas otras personas. Su marido no trabaja. Pero Anne siente presión para tener un bebé. No está segura de que sea el momento adecuado para ser madre, pero también siente que es su deber.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué creen que debe hacer Anne? Niñas divorciadas: Anne está divorciada (o viuda) y hay un hombre que acaba de proponerle matrimonio. Es mucho mayor que ella y quiere que Anne sea su segunda esposa. A Anne no le gusta mucho la idea de casarse con él, pero se siente presionada por su familia para que lo haga.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué creen que debe hacer Anne?

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Pueden pensar en ideas sobre cómo tomar una decisión inteligente?

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Todos tomamos decisiones y, en ocasiones, pueden ser adecuadas, pero a veces pueden estar equivocadas. Aunque no hay forma para saber siempre si estamos tomando la decisión correcta o no, al menos podemos pensar en cómo tomar decisiones inteligentes. Igualmente, aunque pensemos que hemos tomado una decisión equivocada para nosotras, podemos aprender de ella si queremos y ver cómo podemos resolverlo.



DIGA LO SIGUIENTE: Hay tres pasos sencillos para tomar una decisión inteligente. A saber:

1. Enumera todas las opciones.
2. Piensa en los pros y los contras.
3. Pide consejo a otras personas.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Con “pros”, nos referimos a las cosas buenas y, con “contras”, a las cosas malas. Es decir, piensa en todas las cosas buenas y malas que podrían ocurrir como resultado de la decisión.



DIGA LO SIGUIENTE: Apliquen estos pasos a la historia de Anne y ayúdenla como grupo a tomar una decisión inteligente.



HAGA LO SIGUIENTE: Vaya paso a paso con las niñas y pídale que aporten sus ideas y sugerencias. Lo pueden hacer en un solo grupo grande o debatiendo en parejas o grupos pequeños y, después, compartir su opinión.

AÑADA los siguientes contras si no los han mencionado:

Niñas solteras	Niñas casadas/divorciadas
• A las niñas que se casan a una edad temprana les puede costar adaptarse a las nuevas responsabilidades que acarrea estar casada. • Les puede parecer más difícil influir en las decisiones de sus maridos y sus suegros. • Puede que les parezca que la relación no siempre es sana. • Puede que les parezca que están más limitadas y tienen menos libertad que antes de estar casadas. • Puede que no vean a su familia y sus amigos tanto como antes y que no puedan acudir a la escuela o disfrutar de otras oportunidades. • Pueden estar expuestas a peligros graves para su salud relacionados con embarazos precoces.	• Sus decisiones pueden tener consecuencias a largo plazo. (Pida a las niñas que enumeren algunas). • Valoren si existe presión comunitaria. ¿Cómo se puede manejar esta presión y a quién se puede acudir en busca de ayuda?  NOTA: La presión y el estigma social se pueden enumerar como contras y es importante recordar a las niñas que no se deben sentir responsables de las opiniones de los demás. Si es necesario tratar esto con ellas,  DIGA LO SIGUIENTE: “Las niñas especialmente se enfrentan a mucha presión y estigma social y a veces esto puede afectar a sus decisiones. No juzgamos a las niñas por tomar una decisión por miedo a los estigmas o la presión social, pero tampoco las juzgamos si deciden ir en contra de estas presiones de una forma que sea segura y cómoda para ellas”.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Tenga o no la persona responsable de una chica el poder de tomar una decisión, sigue siendo bueno que practiquen estas destrezas porque estas personas pueden cambiar de opinión o, en el caso en que no tengan el poder de influir en las decisiones, pueden utilizarlas como una oportunidad para identificar a aquellos que sí que toman las decisiones e influir en ellos.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Practiquen el uso de las destrezas de toma de decisiones, ya sea tomando una decisión inteligente por ustedes mismas o, si tienen un cuidador o una persona responsable que participa en Las Niñas Brillan, intentando influir sobre esta persona. No tiene que ser algo importante; podría ser incluso sobre lo que comerán a mediodía o sobre la hora a la que deben hacer sus tareas; cualquier cosa con la que se sientan seguras. Siempre pueden practicar con su persona de confianza si lo prefieren y, si no tienen a nadie con quien practicar, pueden practicar entre ustedes. Podremos compartir nuestras experiencias en la siguiente sesión.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Conozca la legislación relacionada con el matrimonio temprano en su contexto y en los contextos de los que proceden las refugiadas.
- ☐ Invite a participar a una trabajadora social en una parte o en toda la sesión.
- ☐ Lea las notas para trabajadores o trabajadoras de caso antes de la sesión.

SESIÓN 8:

MATRIMONIO Y UNIONES (Niñas solteras)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comprenderán mejor las relaciones y que lo importante es estar cómoda con nuestras elecciones o decisiones individuales.
2. Comprenderán por qué se produce el matrimonio temprano.
3. Comprenderán las consecuencias del matrimonio temprano.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.

Preparación:

- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” en el anexo B antes de impartir esta sesión.
- Conozca la legislación y las políticas locales sobre la asistencia de niñas casadas y embarazadas a centros formativos (también si son aplicables a refugiadas y desplazadas internas) e identifique opciones alternativas a las que puedan asistir las niñas, si las leyes son prohibitivas.
- Invite a una trabajadora social a participar en la sesión y preséntela. Al final de la sesión, pídale que explique su papel y cómo puede ayudar a las niñas.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- En países en los que es ilegal casarse antes de los 18 años, algunas niñas pueden esconder su matrimonio o pueden insistir en que ya se lo comunicaron a las autoridades. Como trabajador o trabajadora de caso, es importante no juzgar a las niñas que ya se casaron para incentivarlas a que hablen sobre ello de manera honesta; esto permitirá al trabajador o trabajadora de caso ayudarlas más.
- Además, a la hora de valorar si comunicar un caso de matrimonio temprano a las autoridades en contextos en los que es ilegal, especialmente si la chica lo pide, es importante derivar el caso a una trabajadora social en primer lugar. La trabajadora social adoptará un enfoque centrado en la superviviente, y preguntará a la chica cuál cree que es la mejor forma de proceder, partiendo del principio de no hacer daño y evaluando los riesgos que plantea para la joven. Esto se traduce en valorar si la chica corre un riesgo inminente que podría exigir una comunicación obligatoria o si comunicar el caso podría generar otros riesgos para ella. La trabajadora social valorará, por ejemplo, lo siguiente:
 - Si la chica corre peligro de ser arrestada o detenida por mantener relaciones sexuales si la edad del consentimiento sexual es de 18 años;
 - Si la chica corre peligro de recibir una respuesta violenta por comunicar un matrimonio forzado;
 - Si las autoridades vigilan el cumplimiento de la legislación en materia de matrimonio temprano o si son tolerantes con los infractores, lo que significa que las niñas o sus cuidadores no comunican estos casos porque el sistema judicial no los toma en serio.
- Incluso en contextos en que el matrimonio es legal antes de los 18 años, algunas mujeres pueden ser reticentes a admitir que sus hijas menores están casadas porque suelen temer la reacción de la sociedad, las ONG y los trabajadores humanitarios. Por tanto, es importante no juzgar, pues podría levantar barreras entre trabajadores o trabajadoras de caso y el acceso de las niñas a los servicios.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Desde la última vez que nos vimos, ¿han podido tomar una decisión inteligente por ustedes mismas o intentar influir en un encargado de adoptar decisiones? (Pida a una o dos niñas que compartan sus experiencias).

Círculo de historias (15 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE: Seleccione la historia que sea más relevante en su contexto:

Opción A	Opción B
La vecina de Sara, Jihan, se casó hace unos meses y ha vuelto a visitar a su familia. Sara pasa a saludar a Jihan. Jihan le dice a Sara que su marido tiene un hermano que está buscando una esposa y que debería conocerlo. Jihan le dice a Sara que su vida será mucho mejor si se casa, y que tendrá mucha libertad. Sara no quería casarse porque es aún joven, pero ahora se siente confundida.	La vecina de Sara, Jihan, ha sido obligada a unirse hace poco con un hombre con el que habló en una reunión social. Sus padres temían que estuviera teniendo una relación con él, así que le dijeron que debía unirse con él para evitar un embarazo fuera del matrimonio. Aunque sus padres creían que estaban haciendo lo mejor para su futuro, Jihan está muy triste, pues no quería estar con este hombre y quería seguir estudiando.
PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Qué es el matrimonio? • ¿Por qué razones se casan las niñas? • ¿Qué cosas ocurren a las niñas cuando se casan?	PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Qué es una unión/un matrimonio? • ¿Por qué razones se casan/se unen las niñas? • ¿Qué cosas ocurren a las niñas cuando se casan/se unen?
PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Debería casarse Sara? ¿Por qué/por qué no? (Si las niñas dicen que sí, pídale que piensen sobre ello y que debatan sobre cuáles creen que son algunas de las consecuencias negativas de casarse joven).	PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Los padres de Jihan han hecho bien en forzarla a unirse en contra de su voluntad? ¿Por qué? ¿Por qué no? (Si las niñas dicen que sí, explíqueles que Jihan tiene derecho a participar en las decisiones que afectan a su futuro. También tiene derecho a seguir asistiendo a la escuela).

Descubramos (10 minutos)

Historia A	Historia B
 EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Sara, como todas nosotras, es influenciada por lo que los demás piensan. Como todo el mundo, las niñas pueden sentir presión de amigos, familia y comunidad. Debido a las etiquetas y las expectativas de género que la gente pone sobre las niñas, a veces solo se considera que las mujeres tienen éxito si satisfacen los roles relacionados con casarse y tener hijos. Mientras muchas mujeres y niñas quieren casarse y tener hijos, otras no. Aquellas que quieren, pueden hacer muchas cosas antes de casarse, lo que las preparará mejor para el matrimonio futuro (por ejemplo, terminar la escuela). A veces, resulta difícil ver todas las opciones que tenemos por las etiquetas y las expectativas con que cargamos.	 EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Jihan se ha visto obligada a formar una unión por el miedo de sus padres a que quede embarazada fuera del matrimonio. Los padres de Jihan, como todos nosotros, pueden verse influenciados por lo que los demás piensan. Y debido a las etiquetas y las expectativas de género que la gente pone sobre las niñas, a menudo piden a sus hijas que se comporten bien, que se queden en casa y que no mantengan relaciones sexuales. Los chicos, sin embargo, son tratados de manera diferente. En ocasiones, las niñas esconden cosas a su familia por miedo a ser castigadas. Suelen carecer de información importante sobre salud sexual y reproductiva porque algunos encargados de adoptar decisiones consideran que esta información no es adecuada para las niñas antes de que se casen.

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Hoy vamos a descubrir más en detalle las causas del matrimonio y sus posibles consecuencias. En particular, hablaremos sobre el matrimonio temprano. El matrimonio temprano es una unión formal o informal contraída antes de los 18 años.

Actividades (1 hora y 15 minutos)

Actividad 1: Responsabilidades del matrimonio (20 minutos)

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Divida a las niñas en grupos pequeños. La mitad de los grupos dibujarán o escribirán una historia sobre un día en la vida de una chica recién casada. La otra mitad dibujará o escribirá una historia sobre un día en la vida de una chica no casada de una edad similar. Pídeles que piensen en lo siguiente:

- ¿Cómo pasa su día?
- ¿Qué tareas hace?
- ¿Tiene tiempo libre?
- ¿De qué tiene que encargarse?

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Deles 10 minutos para hacerlo por grupos y, después, pregúnteles si tienen alguna reflexión que compartir del ejercicio.

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Hay cosas muy importantes que las niñas deben hacer antes de casarse. Casarse y formar una familia puede resultar difícil, y para lograr que el matrimonio sea bueno, hay mucha información que conocer.

- Cuando las niñas se casan jóvenes (con menos de 18 años), puede que no tengan tanto poder de decisión como las mujeres más mayores a la hora de decidir cuándo ver a su familia y amigos. Esto puede hacer que se sientan tristes y solas.
- Es posible que tengan dificultades para criar a sus hijos, pues ellas mismas aún están creciendo y hay muchas cosas que aún necesitan aprender sobre sí mismas.

- Casarse significa aprender cómo adaptarse a un nuevo entorno familiar (y para la nueva familia, aprender cómo adaptarse a ella), aprender sobre relaciones y hacer frente a nuevas responsabilidades.
- También puede que las niñas sufran problemas de salud debidos a embarazos. Físicamente, las niñas jóvenes (menores de 18 años) no están tan desarrolladas como las mujeres adultas. Hay partes de su cuerpo que siguen creciendo, como la pelvis, que debe haber crecido del todo para poder dar a luz a un niño sano.

Actividad 2: Debate sobre casarse si estamos listas y cuando estemos listas (20 minutos)

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Abra un debate con las niñas partiendo de las siguientes preguntas. Dé tiempo suficiente a las niñas para que den sus propias respuestas antes de añadir nada.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Cuándo sabe una chica si **quiere** casarse? ¿Y qué pensarías si decidiera no casarse nunca?
- ¿Cuándo sabe una chica si **está lista** para casarse?
- (Entre las posibles respuestas, están las siguientes: cuando su cuerpo está plenamente desarrollado, cuando tenga 18 años o más, cuando haya terminado el nivel más alto de estudios posible, cuando haya pensado en las consecuencias del matrimonio, etc.)
- ¿Qué necesita saber para estar mejor preparada para el matrimonio?
- (Entre las posibles respuestas, están las siguientes: roles y responsabilidades del matrimonio, cómo adaptarse a un nuevo entorno, estrategias para criar hijos, cómo tener una buena relación con la familia política, etc.)
- ¿Qué tipo de persona será un buen compañero para una chica?
- (Anime a las niñas a pensar en relaciones sanas, poder de decisión igualitario, rasgos preferibles, etc.)



NOTA: Es importante conocer la legislación y las políticas locales sobre la asistencia de niñas embarazadas o casadas a centros formativos. Si existen leyes contra la participación femenina, ofrezca alternativas de lugares donde estas niñas pueden acudir para que puedan conocer sus opciones y derechos.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Las niñas pueden emplear las destrezas que hemos aprendido para tomar decisiones inteligentes, así como las competencias de negociación con los encargados de adoptar decisiones.
- También pueden pensar en las consecuencias positivas y negativas del matrimonio temprano tanto a corto como a largo plazo.
- También pueden pedir consejo a niñas que se casaron jóvenes. Aunque no todas las niñas querrán compartir sus historias y aunque algunas hayan tenido buenas experiencias, también encontrarán a otras que les harán hacerse una idea mejor de las consecuencias dañinas del matrimonio temprano. Contar con toda la información las ayudará a tomar una decisión más informada.
- Si las niñas quieren explicar más detalladamente sus opciones o si se les está obligando a casarse, pueden charlar con una trabajadora social en el espacio seguro para mujeres y niñas.

Actividad 3: Apoyo mutuo entre niñas (35 minutos)

CONTEXTUALIZACIÓN necesaria:

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Lea los siguientes casos a las niñas. Pídale que piensen qué consejo darían a la chica que se encuentra en esa situación. Deles unos minutos para debatir en grupos si lo prefieren.



DIGA LO SIGUIENTE: Voy a leerles unas cuantas historias o casos; unos cuantos se cuentan en boca de las niñas y el otro es una historia sobre otra chica. Las niñas somos un apoyo las unas para las otras y juntas tenemos más poder. Utilicemos nuestro poder para ver cómo ayudar a estas niñas a tomar decisiones sobre su matrimonio y cómo podemos apoyar en mayor medida a las niñas casadas.

Caso 1: Historia de Aliya

Soy Aliya. Tengo 15 años y hace poco empecé a menstruar. Mi madre me ha dicho que ahora que soy una mujer va a empezar a buscarme un marido. No quiero casarme porque aún no estoy preparada, y quiero terminar la escuela y convertirme en profesora. Pero un hombre que no conozco vino a pedir permiso para casarse conmigo, ¡y mi madre dijo que sí! No me consultó y, cuando le dije que no me interesaba, dijo que me tengo que casar con él porque tengo una discapacidad visual y me costará encontrar otro marido.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Imagina que eres amiga de Aliya y que te cuenta lo ocurrido. ¿Qué consejo le darías? (Deje tiempo para el debate).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La discapacidad de Aliya no debe determinar su valor. Tiene esperanzas y sueños para su futuro que puede lograr con el apoyo adecuado.
- Los cuidadores priorizan la educación de sus hijos frente a la de sus hijas porque creen que son ellos los que cuidarán de su familia cuando crezcan. Pero las niñas también son capaces de cuidar de su familia cuando crezcan, al igual que los chicos.
- La madre de Aliya debe respetar su elección, pues tiene el derecho de negarse a casarse, especialmente porque sigue siendo una niña.
- Aliya no tiene que casarse con cualquier hombre que se lo pida; puede elegir a alguien que crea que será una buena pareja para ella y también se puede tomar el tiempo necesario para tomar esta decisión.
- Si Aliya puede encontrar una forma de convencer a su madre de que espere a que sea algo más mayor y haya terminado la escuela antes de casarse, será mejor para su futuro. También estará en una mejor posición para elegir con quién casarse.
- La amiga de Aliya puede sugerirle que hable con una trabajadora social o que busque información en el espacio seguro sobre organizaciones que trabajan en el ámbito de la discapacidad que puedan apoyarla en esta situación.

Caso 2: Historia de Sophie

Cuando mis padres me preguntaron si quería casarme, tenía 14 años y dije que sí. Quería un vestido de novia bonito y una boda. Pensaba que tendría más libertad cuando me casara y también pensaba que todas las niñas tienen como destino el matrimonio. Pero cuando me casé, tenía que cocinar y limpiar todo el tiempo. Tuve hijos y no tenía tiempo para hacer nada más. Estaba cansada; echaba de menos mi vida anterior.



NOTA: Es posible que las niñas culpen a Sophie en este caso. Intente animar a las niñas a pensar cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de Sophie y a que digan que lo más importante para ella es tener a una amiga con la que hablar si corre peligro de sufrir daños.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Imaginen que son amigas de Sophie y que les contó cómo es su vida de casada. ¿Cómo pueden mostrar a Sophie que están ahí para ayudarla? (Deje tiempo para el debate).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Es posible que las niñas se quieran casar porque creen que les traerá una vida mejor, especialmente cuando la situación es difícil en su casa.
- Aunque sea una solución a corto plazo, a largo plazo puede acarrear incluso más dificultades para ellas.
- Las niñas suelen pasarlo mal después de contraer matrimonio, en particular si son jóvenes. Asumen más responsabilidades y tienen menos tiempo del que tenían antes de estar casadas.
- Es importante no culpar a Sophie de su decisión en este caso. Como amiga, es importante no juzgar y ayudar a Sophie a acceder a información y servicios si lo necesitara.
- Puedes explicar las consecuencias del matrimonio a Sophie sin emitir juicios de valor, para que tenga toda la información que necesita para tomar una decisión.
- También puedes informar a Sophie sobre los servicios de gestión de casos.

Caso 3: Historia de Farah



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora voy a contarles la historia de Farah. Farah tenía 22 años y había terminado sus estudios, tenía un trabajo en una organización local y sentía que quería conocer a alguien para casarse. Su madre la ayudó a encontrar a tres o cuatro parejas adecuadas para ella, y Farah decidió con quién quería casarse. Eligió a alguien de una edad parecida a la suya. Farah informó a su futuro marido de que quería seguir trabajando después de casarse y que quería esperar un poco antes de tener un hijo, y él se mostró de acuerdo. Tras unos años de matrimonio, tuvieron una niña. Farah estaba segura de que su hija iría a la escuela y tendría todas las oportunidades que Farah y su marido pudieran ofrecerle.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Por qué esperó Farah para casarse?
- ¿Qué cosas sucedieron en su vida que le permitieron casarse más tarde?
- ¿Qué podemos hacer para incentivar a más niñas y a sus cuidadores a esperar para formalizar el matrimonio más tarde?
- (Piense en las destrezas para la toma de decisiones y la negociación que podemos utilizar con cuidadores, en las consecuencias a largo plazo del matrimonio temprano, etc.)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: A veces, los cuidadores pueden ayudar a las niñas a encontrar una buena pareja o estas pueden encontrarla por sí mismas. No obstante, si un cuidador insiste en que la chica debe casarse con alguien con quien ella no quiere casarse o intenta convencerla de casarse con alguien a quien considera una buena pareja, estaremos ante un matrimonio forzado.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si una chica se encuentra en una situación en la que está siendo forzada a casarse o formar una unión, ¿a quién puede acudir en busca de ayuda? (Tras algunas respuestas, **AÑADA LO SIGUIENTE:** las niñas pueden acudir a una trabajadora social).

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Las niñas deberían poder casarse cuando sientan que están preparadas. Esto suele ocurrir cuando el cuerpo está plenamente desarrollado, cuando han terminado los estudios que han podido y cuando tienen poder de decisión para influir en las decisiones en el seno de una relación. Deben conocer todas las consecuencias del matrimonio y las responsabilidades que acarrea. Deben contraer matrimonio porque quieren, no por presión comunitaria o familiar. Es difícil, pero la que se casa es la chica, por lo que debe asegurarse de que es la decisión correcta para ella y para su futuro.



HAGA LO SIGUIENTE: Si hay una trabajadora social presente, pídale que se presente y que explique cómo puede ofrecer apoyo a las niñas.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Pregunten a mujeres de su familia (que participen en Las Niñas Brillan) o a una adulta de su confianza qué sintieron cuando se casaron por primera vez. Pueden preguntarles qué edad tenían cuando se casaron, qué fue lo más difícil para ellas, qué fue lo mejor y qué información les hubiera gustado tener antes de casarse. Si no tienen nadie con quien hablar, no hay problema. Escucharemos las experiencias de las demás niñas en la próxima sesión.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Conozca a los actores legales de los contextos en cuestión.
- ☐ Familiarícese con cualquier convención que se haya firmado en el país en que esté impartiendo las sesiones que protejan los derechos de las niñas.
- ☐ Durante y después de la sesión, valore la posibilidad de invitar a un representante del equipo jurídico que pueda responder a preguntas y aportar información contextualizada sobre el marco jurídico.

SESIÓN 8:

MANEJAR EL ESTRÉS DURANTE EL MATRIMONIO Y LAS UNIONES (Niñas casadas y divorciadas)

Objetivos de la sesión

Al final de la sesión, las niñas:

1. Descubrirán cómo les afecta el estrés.
2. Conocerán consejos para manejar el estrés y apoyarse las unas a las otras.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 8.1: Plantilla del regalo.
- ☐ Recurso 8.2: Página para colorear.
- ☐ Suficientes pinturas para que todas pinten la página para colorear.

Preparación:

- Revise las "Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles" en el anexo B antes de impartir esta sesión.
- Imprima unas cuantas copias del recurso 8.1.
- Imprima suficientes copias del recurso 8.2 para cada chica/pareja/grupo.
- Invite a una trabajadora social a participar en la sesión. Preséntela y, al final de la sesión, pídale que explique su papel y cómo puede ayudar a las niñas.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Desde la última vez que nos vimos, ¿han podido tomar una decisión inteligente por ustedes mismas o intentar influir en un encargado de adoptar decisiones?

Círculo de historias (5 minutos)

Escuchemos la historia de Batoul. Batoul se casó hace unos seis meses. Está conociendo a su nueva familia. Está aprendiendo a moverse por la zona a la que se mudó y a las cosas que puede acceder a su alrededor. También asumió mucha responsabilidad en la casa e intenta hacer todo lo que puede para ayudar a su suegra. Aunque hay cosas nuevas y emocionantes, Batoul a veces se siente estresada. Y, dado que está tan ocupada, no tiene tiempo para ella ni para visitar a su familia y amigos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Esta historia les suena familiar a otras historias que conocen?

Descubramos (15 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Entendemos que las mujeres que se casan y se divorcian son muy resilientes y fuertes, pero, al mismo tiempo, pueden sentir mucho estrés. Por tanto, hoy vamos a hablar del estrés y de los desafíos a los que se pueden enfrentar las niñas y cómo podemos prepararnos con técnicas que nos pueden ayudar a manejarlo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Cuando estamos estresados, sentimos tensión o presión. Cuando nos enfrentamos a situaciones en las que sentimos presión, nuestros cuerpos a veces se comportan de una forma diferente a como se suelen comportar habitualmente. Podemos sentirnos, pensar o comportarnos de manera diferente a la habitual. Todo el mundo tiene derecho a sentirse estresado, y no siempre el estrés es malo.
 - Existen diferentes tipos de estrés. Los dos que quiero presentarles son el estrés positivo y el estrés tolerable. Estos tipos de estrés los sufren niños y adultos.
1. **El estrés positivo** se produce cuando una situación estresante nos trae un resultado positivo o se ve como una oportunidad. Algunos ejemplos de estrés positivo pueden incluir la planificación de algo importante o la vacunación de nuestros hijos. Cuando experimentamos estrés positivo, podemos sufrir breves aumentos de la frecuencia cardíaca y una leve subida de los niveles hormonales (breves estallidos de energía).
 2. **El estrés tolerable** viene causado por dificultades más severas y duraderas, como la pérdida de un ser querido, un desastre natural o una lesión grave. Pero podemos asumir este estrés y recuperarnos con el apoyo y las destrezas adecuadas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Pueden pensar en ejemplos de estrés positivo o de estrés tolerable?

Actividades (1 hora y 20 minutos)

Actividad 1: Debate sobre el manejo del estrés (20 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Sigamos pensando en la historia de Batoul.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Creen que Batoul tiene derecho de sentirse estresada?
- ¿Qué otras cosas del entorno de Batoul podrían hacerla sentirse estresada?
- ¿Qué puede experimentar o sentir cuando está estresada? (Por ejemplo: tristeza, malestar, agresividad, cansancio/ agotamiento, ira/odio, depresión, ciclos menstruales irregulares, dolores de cabeza, dolores de estómago, irritación de la piel, etc.)
- ¿Hay algún consejo que podamos compartir con Batoul sobre cómo manejar su estrés?



NOTA: Si hay niñas divorciadas en el grupo, puede añadir preguntas para que sea más relevante para su experiencia. Por ejemplo, puede preguntar lo siguiente:

¿Qué pasaría si Batoul se divorciara? ¿El estrés sería diferente o igual?

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Cuando las niñas nombren algunas formas en que manejan el estrés, repita cada respuesta para reconocer su respuesta.

Céntrese en técnicas que sean sanas. Cuando alguien identifique una técnica negativa,



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de estas acciones sobre la salud o el bienestar de la persona o de otras personas (por ejemplo, si descargamos este estrés con otra persona)?
- En tu opinión, ¿cuáles de estas técnicas son más saludables y traen resultados más positivos e inofensivos?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Las niñas tienen formas diferentes de manejar el estrés. Algunas de estas formas son sanas y otras podrían ser dañinas para ellas o para la gente de su alrededor. Si conocen a niñas que pudieran recurrir a formas dañinas de manejar el estrés, deben estar ahí para ellas. Díganles que están ahí para escucharlas y anímenlas a hablar con un adulto de confianza que pueda prestarles el apoyo necesario.
- Cuando se trata de niños (o de hermanos pequeños), no importa cómo nos sintamos o a qué tipo de estrés nos enfrentemos; es importante darnos cuenta de que manejar este estrés de forma violenta o agresiva, hacia ellos o hacia otros, no es la mejor forma de manejar nuestros sentimientos. Es posible que hayamos sufrido agresiones y violencia en nuestras propias familias, y podemos pensar que es normal, pero los niños tienen derecho a vivir en un entorno seguro donde no sufran violencia.

Actividad 2: Estrategias para manejar el estrés (40 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora que hemos entendido lo que es el estrés, pensemos en algunas cosas que podemos hacer para manejarlo. Ya mencionaron muchas técnicas y ahora veremos algunas que pueden ser nuevas para ustedes. ¡Practiquemos algunas destrezas!

Técnicas de relajación para hacer frente al estrés (aprox. 10 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Las investigaciones muestran que relajar nuestro cuerpo y nuestra mente es una forma eficaz de reducir sentimientos de tristeza e ira. También reduce las preocupaciones y el estrés general.



DIGA LO SIGUIENTE: Una forma de relajar nuestro cuerpo es respirar muy profunda y lentamente. Inhalaremos por la nariz y exhalaremos por la boca. Al inhalar, hacemos que nuestro estómago salga hacia fuera. Es un tipo diferente de respiración, por lo que al principio nos resultará rara. Vamos a probar juntas (si las niñas se sienten cómodas):

- Cierren los ojos y pongan su mano sobre su vientre. (Pausa)
- Tomen aire lentamente e intenten llenar su estómago con todo el aire, de forma que este sobresalga. (Pausa)
- Ahora expulsen el aire MUY lentamente por la boca. Sientan cómo su estómago vuelve a retraerse. Y al exhalar, intenten relajar todos los músculos del cuerpo. (Pausa)
- Puede resultar útil contar hasta tres lentamente al inhalar y, después, volver a repetirlo al exhalar.
- Ahora repítanlo cinco veces. (Deles tiempo. Espere a que todas hayan terminado).
- Ahora abran los ojos. ¿Cómo se sienten? (Espere a sus comentarios).



DIGA LO SIGUIENTE: Si practican esto solo unos minutos al día, se sentirán más relajadas. Cuando se sientan estresadas, pueden detenerse para hacer esto un par de minutos y ayudar así a calmar su cuerpo y su mente. También pueden practicarlo con sus hijos o con otros miembros de su familia.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- A veces la gente nos dice cosas u ocurre algo que nos hace sentir enfadadas, tristes, nerviosas o preocupadas. Puede que nos sintamos desesperanzadas o mal con nosotras mismas y que empecemos a tener pensamientos negativos sobre nosotras mismas, lo que nos hará sentir aún peor.
- Este tipo de pensamiento negativo puede tener un impacto real en la forma en que nos sentimos con nosotras mismas; puede hacernos perder autoestima o valorarnos menos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Alguien tiene ejemplos de patrones de pensamientos negativos que haya experimentado (o alguien que conozcan) que le gustaría compartir?
- ¿Cómo te afectó a ti o a otras personas?
- ¿Cómo lo manejaste/manejó?



HAGA LO SIGUIENTE: Comparta los siguientes pasos con las niñas (utilice imágenes si es posible):

1. Reconoce tus pensamientos.

- Aprende a identificar tus pensamientos cuando se producen. Dilo en voz alta, anótalos o simplemente detente y sopésalos con atención. El objetivo de esto no es intentar eliminarlos, sino simplemente verlos como lo que son: simples pensamientos.



HAGA LO SIGUIENTE: Dé a las participantes algo de tiempo para identificar pensamientos negativos que tengan individualmente y para decirse a sí mismas: "Son solo pensamientos; no significa que sean verdad".

2. Desafía tus pensamientos.

- Cuando identifiques un pensamiento negativo que se te venga a la mente con frecuencia y que te haga daño, discute con él. Desafía la precisión de tus pensamientos. Cada vez que desafíes un pensamiento negativo ("todo lo que hago está mal") con hechos ("hoy ayudé a mi hija" o "mi vecina me dio las gracias por el buen consejo que le di"), tus pensamientos negativos perderán poder.
- También puedes sustituir tus pensamientos negativos por otros más útiles. Por ejemplo: "Puede que no haya tenido una nota perfecta en esta tarea, pero aun así lo hice bien y aprendí mucho" o "solo porque la última vez que fui al mercado tuve problemas, no significa que vaya a ocurrir otra vez".



HAGA LO SIGUIENTE: Dé a las participantes unos minutos para intentar esta actividad individualmente.

3. Interrumpe tus pensamientos.

Utiliza tu imaginación para crear algo que te ayude a detener tus pensamientos negativos en cuanto los identificas. Hay gente que visualiza una luz roja y una señal de Alto o que se imagina escuchando "para" o el sonido de una campana.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las participantes que decidan cuál será su mecanismo de interrupción.

4. Aléjate de tus pensamientos.

A veces el mejor enfoque es cambiar de tema o crear una distracción. Da un paseo, habla con una amiga, escucha música o haz una tarea. Cualquier cosa que te proporcione algo de alivio, aunque temporal, permitirá a tu cerebro romper con este ciclo de pensamientos negativos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Creen que es una técnica realista que puedan usar? ¿Por qué sí o por qué no?

5. Aprende cómo controlar las respuestas de tu cuerpo al estrés.

Algunos estudios sugieren que colorear puede ayudar a relajar la parte del cerebro que se activa en situaciones de estrés.¹³ También puede ayudar sustituir los patrones de pensamientos negativos por pensamientos positivos. ¡Y por no mencionar que puede ser divertido y relajante!

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Reparta el recurso 2: Página para colorear, y diga a las niñas que lo pinten cuando quieran si quieren probar esta técnica.

Automasaje (aprox. 10 minutos)

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Vamos a aprender cómo hacernos un automasaje. Aunque no todo el mundo siente los mismos beneficios del masaje, hay a quien le resulta útil para reducir el estrés, el dolor y la tensión muscular.

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a las niñas que formen un círculo y dígales que las guiará para hacerse un automasaje. A medida que las vaya guiando, muestre los movimientos sobre sí misma.

 **DIGA LO SIGUIENTE:**

1. Comienza por dar golpecitos con tus dedos en tu cabeza, de adelante hacia atrás, y después repítelo en la cara.
2. Masajéate la cara con la palma de tus manos.
3. Agárrate la nariz y sacúdela hacia arriba y hacia abajo a la vez que respiras por la nariz.
4. Agarra tus orejas entre dos dedos y muévelas de arriba abajo, y luego tira de ellas.
5. Abre tu brazo derecho, inhala y, al exhalar, trae tu puño derecho hasta golpear ligeramente tu pecho izquierdo y suelta el sonido "ahhhh", y luego repítelo, pero esta vez abriendo o estirando más el brazo, y luego golpeando más fuerte tu pecho y liberando un sonido más alto. Repite una tercera vez, haciendo todo más fuerte. Haz lo mismo con tu puño izquierdo y el lado derecho de tu pecho.
6. Masajéate el pecho y el vientre con la mano hasta que se sienta suave.
7. Dobla hacia adelante la espalda y golpea su parte inferior y el centro con la parte trasera de tu mano.
8. Golpea tu pierna izquierda con tus dos manos, desde arriba hasta abajo, hasta llegar al pie. Haz lo mismo con la pierna izquierda.
9. Ponte recta y sacude todo tu cuerpo, soltando el sonido que quieras.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cómo se sintieron? ¿Es algo que creen que pueden usar cuando se sientan estresadas?

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Estos ejercicios son algunas formas de relajarse y manejar el estrés. No obstante, cada una puede tener sus propias técnicas que la hagan sentir cómoda o mejor. Siempre que lo que hagamos nos haga sentir cómodas y no nos cause daño a nosotras mismas ni a los demás, podemos emplear las técnicas que mejor nos funcionen.

13 Nancy A. Curry and Tim Kasser, Galesburg, IL
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ688443.pdf>

Actividad 3: Nuestros regalos de apoyo (20 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Dado que las niñas vivimos experiencias similares, sabemos lo difíciles que pueden resultar las cosas a veces. Hemos hablado sobre muchas formas estupendas de manejar el estrés que sufrimos individualmente. Ahora vamos a pensar en cómo podemos apoyar a nuestras amigas o hermanas de este grupo que puedan sufrir de estrés. Vamos a dar al grupo los regalos de nuestros consejos y nuestro apoyo.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida que todas las niñas se sienten formando un círculo.
- En pequeños grupos, parejas o individualmente si lo prefieren, van a pensar en una forma en que pueden ayudar a otras niñas que estén pasando por momentos de estrés; es decir, en el regalo que van a ofrecer al grupo. Por ejemplo, pueden decir: "Doy al grupo el regalo de no juzgar para que todas nos sintamos cómodas", "doy al grupo el regalo de mi tiempo, si necesitan hablar" o "doy al grupo el regalo de cantar una canción cuando se sientan tristes".
- Es posible que las niñas tarden unos minutos en pensar sobre esto solas o decidir en grupos. Una vez que lo hayan decidido, pueden anotar el "regalo" que harán en la plantilla de regalo impresa. Si no saben escribir, pueden poner sus iniciales o decorar la plantilla para representar lo que es.
- Cada chica/grupo compartirá su regalo por turnos. Después de cada regalo, el resto del grupo puede decir "gracias" o mostrar agradecimiento por el regalo como deseen.
- Una vez terminado, se pueden colocar los "regalos" en la pared como recordatorio de todo el apoyo que hay en la sala.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Si nos encontramos en una situación en la que no podamos expresarnos ante nuestros maridos u otros hombres de nuestra familia o, si ellos dirigen su estrés hacia nosotras, es posible que nosotras también expresemos nuestro estrés o nuestra frustración hacia otras mujeres de la familia o hacia los niños. No obstante, hay formas más positivas de resolver nuestro estrés de manera beneficiosa para nosotras y que no cause daño a otras personas. Podemos emplear algunas de las técnicas que hemos aprendido hoy.



HAGA LO SIGUIENTE: Si hay una trabajadora social presente, pídale que se presente y que explique cómo puede ofrecer apoyo a las niñas. Si no, explique a las niñas que hay trabajadores o trabajadoras de caso disponibles si quieren hablar sobre el estrés que están sufriendo, sus causas y el tipo de apoyo que hay disponible más en detalle. Diga a las niñas dónde pueden acceder a este recurso.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Practiquen una de las técnicas de manejo del estrés antes de la siguiente sesión. Si no se sienten estresadas, sugiera estas técnicas a alguien de su confianza que sufra de estrés y pueda aprovecharlas. Pueden compartir cómo resultó esta experiencia en la siguiente sesión.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Conozca a los actores legales de los contextos en cuestión.
- ☐ Familiarícese con cualquier convención que se haya firmado en el país en que esté impartiendo las sesiones que protejan los derechos de las niñas.
- ☐ Durante y después de la sesión, valore la posibilidad de invitar a un representante del equipo jurídico que pueda responder a preguntas y aportar información contextualizada sobre el marco jurídico.

SESIÓN 9:

NUESTROS DERECHOS

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Serán conscientes de sus derechos (matrimonio, inscripción de nacimientos, herencias y derechos humanos y de la infancia).

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recurso 9.1: Tarjetas de derechos.
- ☐ Recurso 9.2: Derechos de las niñas.
- ☐ Caja/bolsa para introducir las "tarjetas de derechos".
- ☐ Recurso 9.3: Derechos - Mensajes clave.

Preparación:

- Imprima el recurso 9.1: Derechos de las niñas, y recórtelos.
- Imprima los recursos 9.2 y 9.3.
- Conozca quiénes son los actores legales de su zona (incluso valorando los recursos internos) y contáctelos por adelantado para comprobar si tienen orientaciones que dar sobre inscripciones de nacimientos, matrimonios o divorcios.
- Obtenga información sobre el marco jurídico para matrimonios de niñas; es decir, si es ilegal casarse siendo menor de 18 años, puede añadir esta información a la sesión; si las niñas tienen derecho a inscribir su matrimonio siendo menores de 18 años, también se puede añadir a la sesión (específicamente a la actividad 2).
- Infórmese de si el país donde está impartiendo el programa ha firmado alguna convención o declaración internacional específica sobre derechos de las niñas.
- Si es posible, cuente con una mujer del equipo jurídico (una abogada o una asistente legal) para la actividad 2 que le ayude a responder preguntas. Es importante que esta persona tenga información sobre el marco jurídico aplicable a refugiados en el país anfitrión. Si no puede asistir un representante legal, el trabajador o trabajadora de caso puede aportar la información básica que se incluye en la sesión. Resulta de gran importancia que el trabajador o trabajadora de caso no dé ninguna información de la que no esté 100 % segura.
- Por último, asegúrese de tener los datos de contacto del equipo jurídico en caso de que las niñas quieran ponerse en contacto con ellos.
- Si es posible, cuente con la presencia de un trabajador o trabajadora de caso y preséntela al final de la sesión para que las niñas se familiaricen con ella y puedan hablar con ella en caso de querer ser derivadas.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

Compruebe con las niñas (si es posible, de manera discreta) cómo se sienten ante la participación de sus cuidadoras o cuidadores en las sesiones para cuidadores. Si no se sienten cómodas, hable con ellas sobre cómo manejar la situación de manera segura.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (5 minutos)

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.

Niñas solteras	Niñas casadas
 PREGUNTE LO SIGUIENTE: Desde la última vez que nos vimos, ¿han preguntado a mujeres de su familia cómo se sintieron a los inicios de estar casadas? ¿Cómo fue la charla?	 PREGUNTE LO SIGUIENTE: Desde la última vez que nos vimos, ¿han practicado alguna de las técnicas de manejo del estrés? ¿Cómo fue la experiencia para ustedes?

Círculo de historias (10 minutos)

Niñas solteras	Niñas casadas
Sara está en clase de biología. Hoy están hablando sobre las partes del cuerpo femenino. Una de las niñas de la clase pregunta: “¿Y las partes del cuerpo de los chicos?” Todo el mundo en clase empieza a reírse. Sara pregunta cómo se embarazan las mujeres y todo el mundo se vuelve a reír. La profesora se muestra muy molesta y grita a las niñas y les dice: “No es asunto suyo”.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Qué ocurre en esta historia? • ¿Creen que Sara y sus compañeros de clase tiene derecho a conocer esta información?	Julie está casada y vive con la familia de su marido. Un día, Julie está a punto de salir de casa cuando su cuñada, Beatrice, le pregunta dónde va. Julie le dice que va al centro de mujeres. Beatrice le dice que debe dejar de ir allí. Ahora está casada y sus responsabilidades están en casa.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Qué piensan sobre la interacción entre Julie y Beatrice? • ¿Tiene derecho Julie a participar en actividades?  EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Aunque Julie tiene el derecho de participar, a veces puede resultar difícil exigir nuestros derechos cuando otras personas con más poder controlan lo que podemos y lo que no podemos hacer.

Descubramos (15 minutos)

- 
- PREGUNTE LO SIGUIENTE:**
- ¿Qué queremos decir con “nuestros derechos” o “derechos humanos”? (Antes de dar una respuesta, dé a las niñas la oportunidad de compartir sus definiciones. También pueden debatir por parejas si lo prefieren).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Los “derechos” son cosas que toda chica debe tener o poder hacer. Los chicos y las niñas tienen los mismos derechos. Estos derechos se enumeran en la Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas y son aplicables a todos los niños y jóvenes de 18 años y menos. También existen otros derechos aplicables a niños y adultos; por ejemplo, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y algunos derechos son para grupos específicos, como mujeres y niñas (CEDAW¹⁴) o personas con discapacidad (CRPD¹⁵). Muchos países se han adherido a estos derechos (incluidos países de los que procedemos o en los que vivimos). Todos los derechos están conectados entre sí, y son igual de importantes. A medida que vamos creciendo, tenemos más responsabilidad para hacer elecciones y hacer valer nuestros derechos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué es importante conocer los derechos que tenemos? (Antes de dar una respuesta, dé a las niñas la oportunidad de compartir sus definiciones. También pueden debatir por parejas si lo prefieren).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Si no conocemos nuestros derechos, seremos menos capaces de hacerlos valer. Si los conocemos, podremos acceder a ellos. A veces, hay gente que puede impedirnos acceder a nuestros derechos. Podemos utilizar la información que tenemos sobre nuestros derechos para intentar acceder a ellos o para buscar ayuda si nos están impidiendo acceder a ellos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- **Niñas solteras:** Volviendo a la historia de Sara, Sara y sus compañeros tienen derechos a contar con esta información. ¿Qué pueden hacer en esta situación?

AÑADA las siguientes posibilidades si no las han mencionado:

- Pueden informar a su profesora de que es importante para ellos tener esta información, pues es su derecho aprender sobre sus cuerpos.
- Sara puede pedir a un adulto de su confianza que defienda sus derechos en su nombre.
- Sara puede pedir a alguien del espacio seguro para mujeres y niñas que le dé esta información.
- **Niñas casadas:** Volviendo a la historia de Julie, ella tiene derecho a participar en actividades. ¿Qué puede hacer Julie en esta situación?

AÑADA las siguientes posibilidades si no las han mencionado:

- Julie puede decir a Beatrice que acudir al espacio seguro es muy importante para ella y que saca mucho beneficio de ello.
- Julie puede hablar con otra persona de su familia que la apoye en su idea de asistir al espacio seguro y pedirle que la ayude si lo necesita.
- Si estas opciones no funcionan, Julie puede hablar con alguien del espacio seguro que pueda ayudarla a pensar cómo manejar de la mejor forma la situación.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Cuando pensamos en cómo responder a aquellos que nos están impidiendo acceder a ciertos derechos, debemos valorar los pros y los contras de nuestra respuesta. Ciertas respuestas podrían causar más daño o generar más conflicto para nosotras. Por ejemplo, puede que estas personas intenten controlar nuestros movimientos, nos griten o se pongan violentas contra nosotras.
- Nuestra seguridad emocional y física es muy importante. Podemos pensar en formas de hablar sobre nuestros derechos de una forma que sea segura según nuestra situación. Puede haber situaciones en las que no podamos encontrar una forma segura de hablar sobre nuestros derechos. Podemos intentar comprender cuáles son estas situaciones y tener cuidado de hablar de nuestros derechos en estos casos.

14 La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/>

15 La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

- Siempre podemos pedir a alguien del espacio seguro o a un adulto de confianza que nos ayude a pensar detenidamente en nuestras opciones.

Actividades (80 minutos)

Actividad 1: Planeta nuevo^{16/17} (35 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE:

- ¡Vamos a jugar a un juego imaginario! En este juego, nos convertiremos en ciudadanos de un nuevo planeta. En este planeta, hacemos una cosa todo el tiempo: ¡saludarnos! También escuchamos y seguimos estrictamente la ley del país.
- Las participantes caminarán por toda la sala y se presentarán dando su nombre a las demás, de una en una. Cada vez que nos encontremos con alguien por segunda o tercera vez, debemos dar información nueva sobre nosotras mismas (por ejemplo, dónde vivimos, cuál es nuestra comida favorita, quién es nuestra mejor amiga, etc.).



HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida a las participantes que se pongan de pie y empiecen a moverse y a saludar a las demás. Mientras lo estén haciendo, saque los montones de las “tarjetas de derechos”.
- Una vez transcurridos dos minutos en los que las participantes se hayan presentado, grite: ¡Alto! Capte su total atención y asegúrese de que permanezcan de pie.



DIGA LO SIGUIENTE: En este nuevo planeta, la gente hace lo que exige la ley. Ahora leeré la ley del nuevo planeta.

LEA lo siguiente a las participantes:

¡Bienvenidos, nobles ciudadanos de nuestro nuevo planeta! Están en un planeta de personas felices y amables, siempre dispuestas a conocer a alguien nuevo, siempre listas para contar a los demás algo sobre sí mismas. Como ciudadanos de este nuevo planeta, todos tienen cuatro derechos:

- En primer lugar, tienen derecho a la **seguridad física**, que las protege de daños físicos. Cada una de ustedes tendrá esta tarjeta que representa su derecho a la seguridad física. (Muestre la tarjeta de «Seguridad física» al grupo).
- En segundo lugar, tienen derecho al **respeto de los demás**, que las protege de que la gente las trate mal o que las discrimine. Cada una de ustedes tendrá esta tarjeta que representa su derecho al respeto. (Muestre la tarjeta de «Respeto de los demás» al grupo).
- En tercer lugar, tienen derecho a la **oportunidad de tomar sus propias decisiones**, que las protege de que alguien les impida tener dinero, propiedades o acceso a la información. Cada una de ustedes tendrá esta tarjeta que representa su derecho a la oportunidad de tomar sus propias decisiones. (Muestre la tarjeta de «Oportunidad de tomar sus propias decisiones» al grupo).
- En cuarto lugar, tienen derecho al **control sobre su cuerpo**, que las protege de que alguien las obligue a casarse, a mantener relaciones sexuales o a realizar cualquier tipo de tocamiento no deseado. (Muestre la tarjeta de «Control sobre su cuerpo» al grupo).



DIGA LO SIGUIENTE: Como estamos en un nuevo planeta, también tendrán la oportunidad de crear sus propias leyes y dar a los ciudadanos ciertos derechos. Para pensar en estos derechos, deben reflexionar sobre cómo las personas accederán a ellos teniendo en cuenta su género, su edad, su capacidad, su sexualidad u otras cuestiones como su estado civil.

16 Adaptado de SAFE @ Home

17 Adaptado de It's All One Curriculum https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneActivities_en.pdf

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Divida a las niñas en grupos pequeños y pídale que piensen detenidamente en otros derechos. Deles 10 minutos para hacer una lluvia de ideas.
- Cada grupo presentará su lista y rellenará una «Lista de grupo» unificada que incluya todos los derechos mencionados.
- Si las niñas no han incluido derechos relacionados con la discapacidad, la sexualidad, los grupos minoritarios, etc., puede preguntarles si estos grupos deberían acceder a los mismos derechos que los demás. Si hay resistencia, puede explicarles que todas las niñas, independientemente de su capacidad, su sexualidad, su etnia o su cultura, merecen el mismo respeto, seguridad, oportunidades y control sobre sus cuerpos que las demás.
- Cuando hayan terminado, presénteles la lista de derechos (tomados de diversas convenciones).



DIGA LO SIGUIENTE: Hay muchas cosas que nuestro nuevo planeta puede aprender de los derechos que ya tenemos en este planeta.



HAGA LO SIGUIENTE: Coloque los recortes de derechos en una bolsa o caja pequeña (recurso 9.1). Pida a una chica que saque uno de la caja/bolsa y pregúntele si quiere leerlo o si quiere pedir al trabajador o trabajadora de caso que lo lea.

Una vez que haya terminado,



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Qué similitudes existen entre nuestra lista y la lista que he leído?
- ¿Qué derechos de la lista que leímos no incluimos en la lista que hicimos?
- ¿Queremos añadir algún otro derecho a nuestra lista?
- ¿Había algún derecho en la lista del grupo que no estuviera incluido en la lista que leímos?



NOTA: El resto de la actividad necesita **CONTEXTUALIZACIÓN**.



DIGA LO SIGUIENTE: En nuestro planeta real, tienen otros muchos derechos y, si quieren más información sobre ellos, pueden pedirla. Es importante saber que las niñas y los chicos tienen los mismos derechos y que la ley debe salvaguardarlos.



HAGA LO SIGUIENTE: Explique cualquier ley local que exista que proteja a las niñas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué podemos hacer si alguien nos niega nuestros derechos?



HAGA LO SIGUIENTE: Recuérdeles que piensen en los pros y los contras de responder y que busquen ayuda en un adulto de confianza o en alguien del espacio seguro.

Actividad 2: Nuestros derechos y los matrimonios/uniones (25 minutos)



NOTA: La siguiente actividad necesita **CONTEXTUALIZACIÓN**. Es importante conocer el marco jurídico del país en que trabaja. Esto resulta especialmente importante para niñas casadas sobre cuestiones relacionadas con la inscripción de matrimonios, nacimientos y divorcios. Incluya la información relevante en los siguientes cuadros.

Puede invitar a un representante del equipo jurídico para esta actividad que pueda responder a cualquier pregunta y aportar información contextualizada del marco jurídico].



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué es importante conocer nuestros derechos, específicamente los relacionados con el matrimonio?

Para niñas solteras	Para niñas casadas
 DIGA LO SIGUIENTE: Conocer nuestros derechos puede ayudarnos a conseguir protección. Por ejemplo, si nos están obligando a casarnos y es ilegal casarse siendo menor de 18 años, podemos utilizar esta información para ayudar a impedir nuestro matrimonio.	 DIGA LO SIGUIENTE: Conocer nuestros derechos puede ayudarnos a conseguir protección. Por ejemplo, si una chica está casada, inscribir su matrimonio le puede dar protección y otorgar derechos como mujer casada, a los que no tendría acceso si no estuviera inscrito.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Utilice el recurso 9.3 para explicar lo siguiente.

Para niñas solteras	Para niñas casadas
• Esperar a tener 18 años para casarnos nos da la oportunidad de convertirnos en adultas exitosas. • Tienen derecho a terminar la escuela. Terminar su educación les ofrecerá mejores oportunidades para convertirse en adultas exitosas. • El matrimonio es un paso importante. Esperar a casarse hasta conocer mejor a la persona y hasta ser mayor ayuda a estar segura de que es la decisión correcta para ustedes y para su familia. • Aunque sus padres y sus abuelos se casaran pronto, esto no significa que sea lo adecuado para ustedes. • Deben participar en la decisión de casarse. Si tienen dudas sobre el matrimonio o las están presionando para casarse antes de estar preparadas, deben hablarlo con su familia. Si lo desean, también pueden pedir consejo y apoyo en el espacio seguro para mujeres y niñas o en una agencia de protección de la infancia. • Retrasar el primer embarazo hasta tener al menos 18 años ayuda a garantizar un embarazo y un parto más seguros. En niñas menores de 15 años, estos riesgos para la salud de las niñas y de sus bebés aumentan sustancialmente. • Si están planeando casarse, obtengan información sobre planificación familiar y embarazos seguros. Las ayudará a protegerse a ustedes mismas y a sus bebés. • Si están pensando en casarse, es posible que crean que de esta forma tendrán más independencia y libertad. El matrimonio viene acompañado de muchas responsabilidades, tanto financieras como sociales; es importante disfrutar de los años que tienen como jóvenes para disfrutar con sus amigos antes de asumir las responsabilidades del matrimonio.	• Tienen derecho a seguir asistiendo a la escuela, a acceder a servicios sanitarios y a participar en la vida comunitaria aunque estén casadas o divorciadas. Puede ser difícil para niñas casadas o divorciadas acceder a sus derechos por las limitaciones que les imponen otras personas. Si se encuentran en esta situación, pueden hablar con un adulto de confianza o con alguien del espacio seguro. • Retrasar el primer embarazo hasta tener al menos 18 años ayuda a garantizar un embarazo y un parto más seguros. • Si alguien no respeta su derecho a esperar hasta que sus cuerpos se hayan desarrollado completamente para embarazarse, pueden hablar con un adulto de confianza que pueda ayudarlas a pensar en opciones seguras para ustedes. También pueden hablar detenidamente sobre ello con una trabajadora social del espacio seguro. • Puede resultar muy útil para mujeres casadas y divorciadas obtener información sobre planificación familiar y embarazos seguros, pues las ayudará a protegerse a sí mismas (y a sus bebés). Asegúrense de que esta información proceda de una fuente confiable, como un médico de confianza. En el espacio seguro pueden informarles sobre dónde obtener esta información. • Si tienen un bebé, deben inscribirlo inmediatamente tras su nacimiento para que adquiera la nacionalidad y sea reconocido por el Estado. Así se protegerán sus derechos. Cuando el matrimonio temprano es legal: • Tienen derecho a recibir asesoramiento legal sobre por qué es importante inscribir su matrimonio y cuáles son los pasos para hacerlo. Pueden hablar con una trabajadora social en el espacio seguro quien podrá ayudarlas a ponerse en contacto con un asesor legal cercano en cualquier momento que las ayudará y las asistirá en estas cuestiones.

- Sin una prueba de matrimonio, pueden enfrentarse a dificultades a la hora de obtener la custodia de sus hijos, el divorcio o una pensión alimentaria. También puede que tanto ustedes como sus hijos tengan problemas con cuestiones de herencias. Contar con un certificado de matrimonio significa protección para ustedes y sus hijos.

 **NOTA:** Cuando el matrimonio es ilegal para menores de 18 años y las niñas están casadas/ en uniones, es importante que los trabajadores o trabajadoras de caso no comuniquen estos matrimonios a la policía, pues podrían poner a las niñas en más peligro. Si un trabajador o trabajadora de caso está preocupado sobre la situación de una chica casada y si le piden que comunique estos casos, debe hablar con su supervisor para determinar cuáles son los siguientes pasos. Si una chica quiere comunicar su matrimonio o si quiere obtener ayuda para salir de él, dévela a una trabajadora social que pueda ayudarla a comprender sus opciones].

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Dé tiempo a las niñas para que hagan preguntas al representante legal. Puede ser necesario dar más tiempo si las niñas tienen muchas preguntas. Asegúrese de que el representante legal esté disponible también después de la sesión para responder a preguntas individualmente que las niñas puedan tener y que no quieran plantear en grupo porque no se sienten cómodas. Deje saber a las niñas que existe esta opción.

Actividad 3: Apoyándonos las unas a las otras para proteger nuestros derechos (20 minutos)

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a las niñas que formen un círculo.

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Ahora que conocemos los derechos que tenemos, también sabemos que a veces es difícil acceder a ellos porque otras personas pueden intentar limitarnos. Pero algo que está dentro de nuestro control es limitar o apoyar a otras niñas en el acceso a sus derechos.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Por qué es importante no limitar el acceso de otras niñas a sus derechos?

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Ahora sabemos que los derechos pueden ayudar a protegernos. Aunque no podamos controlar cómo se comportan los demás, sí controlamos nuestro propio comportamiento. Podemos hacer un cambio positivo y asegurarnos de que nuestros comportamientos y nuestras acciones no limitan el acceso de otras niñas a sus derechos.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué cosas pueden hacer las niñas para impedir que otras niñas accedan a sus derechos? (Algunos ejemplos incluyen hacer bullying a otras niñas, ser violentas con otras niñas o con hermanas pequeñas, negarles la oportunidad de participar en juegos y debates, decir mentiras sobre niñas, compartir secretos que nos hayan confiado, etc.)

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué podemos hacer individualmente y como grupo para garantizar que las niñas puedan acceder a sus derechos? (Las niñas en círculo pueden hacer sugerencias voluntariamente).

AÑADA que si necesitan más orientación para pensar sobre esto, puede darles unos cuantos ejemplos de los siguientes:

- Debo respetar las ideas de otras niñas aunque sean diferentes a las mías.
- Debo respetar la privacidad de mis amigas.
- Debo tratar a las demás niñas por igual, aunque sean diferentes a mí.
- Debo recibir amablemente a otras niñas que sean de diferente cultura o entorno.
- Puedo compartir información con niñas sobre dónde pueden obtener información sobre sus derechos y cómo buscar ayuda en el espacio seguro si lo necesitan (y es seguro hacerlo).

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Conocer nuestros derechos es el primer paso para comprender cómo acceder a ellos. Si no conocemos nuestros derechos, no sabremos cómo acceder a ellos. Y aunque existan los derechos, no significa que siempre podamos acceder a ellos, pues hay gente que puede intentar impedirnos hacerlo. Si nos encontramos en esta situación, podemos hablar con un adulto de confianza o con una trabajadora social en el espacio seguro para mujeres y niñas que pueda apoyarnos a lo largo del proceso. También podemos asegurarnos de apoyar a nuestras amigas no limitándolas a la hora de acceder a sus derechos. ¡Juntas somos más fuertes!

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: La semana que viene, si es posible, hablen con una amiga sobre los derechos que tenemos. Si quieren, también pueden hablar con una cuidadora (que participe en Las Niñas Brillan) o con una adulta de confianza sobre los derechos de los que hemos hablado para saber cuáles conocía y cuáles no.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Familiarícese con el contenido por adelantado y lea las notas preparatorias.
- ☐ Si desea invitar a una profesional sanitaria, asegúrese de que esté familiarizada con los conceptos clave de violencia de género **y con la atención clínica a supervivientes de agresiones sexuales.**
- ☐ Compre kits de dignidad/higiene u obténgalos del stock como parte de la preparación de la sesión y, después, distribúyalos entre las niñas.
- ☐ Si cuenta con fondos disponibles, valore la posibilidad de comprar un prototipo médico del sistema reproductivo femenino para ayudarla en su demostración.

SESIÓN 10:

NUESTRA SALUD PARTE I¹⁸

(Niñas solteras)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comprenderán y se sentirán cómodas con los cambios de la pubertad.
2. Tendrán información sobre los cambios físicos y emocionales por los que pueden pasar durante la adolescencia.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recursos 10.1 a 10.4.
- ☐ Prototipo médico del sistema reproductivo femenino para ayudar en la demostración (si hay fondos disponibles).
- ☐ Kits de dignidad/higiene (para dar a las niñas tras la sesión).

Preparación:

- Familiarícese con la información por adelantado. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso se sienta cómoda al impartir la sesión. Si el trabajador o trabajadora de caso no está cómoda, las niñas tampoco lo estarán.
- Como alternativa, podría estudiar la posibilidad de invitar a una médica que tenga formación en conceptos clave de violencia de género y en atención clínica a supervivientes de agresiones sexuales, tanto para ayudar en la impartición de estas sesiones, como para explicar claramente el desarrollo adolescente, incluida su terminología.
- Revise las "Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles" antes de impartir esta sesión.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las niñas los "Acuerdos de grupo" (de la sesión 1) y preguntarles si les gustaría añadir otros específicamente para esta sesión.
- No pasa nada si el trabajador o trabajadora de caso no tiene todas las respuestas; lo más importante es crear un espacio donde no se juzgue y en el que las niñas puedan obtener información importante y plantear preguntas. Si hacen una pregunta al trabajador o trabajadora de caso cuya respuesta no conoce, esta dirá a las niñas que les responderá en la próxima sesión.

Duración: Son necesarias 2 horas y media para impartir esta sesión en su totalidad. Es importante comprobar que las niñas estén disponibles durante todo el tiempo que dura la sesión; como alternativa, el contenido puede dividirse en dos sesiones.

Bienvenida y repaso (5 minutos)

☒ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Pudieron hablar con otra chica o una adulta de confianza sobre la información relativa a los derechos de las niñas? ¿Cómo les fue?



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre un tema muy importante. Vamos a hablar sobre nuestra salud y nuestros cuerpos.

Círculo de historias (10 minutos)

Nora tiene 15 años. Ya tiene la menstruación, pero siente curiosidad por saber más sobre su cuerpo. Acudió a sus hermanas y les preguntó: ¿Por qué las niñas tienen el periodo y los chicos no? Sus hermanas empezaron a reírse. Nora se sentía confusa y le preguntó a su madre: ¿Cómo se embarazan las mujeres? Su madre se sintió molesta y le gritó: ¡No es asunto tuyo! A tu edad aún no debes saber estas cosas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué ocurre en esta historia? ¿Creen que Nora tiene derecho a obtener respuesta a sus preguntas? ¿Por qué?



DIGA LO SIGUIENTE: Es posible que las preguntas que hizo Nora no se planteen públicamente en la comunidad en que vivimos por la forma en que la sociedad percibe estas cuestiones como vergonzosas o tabú, pero Nora y las niñas de su edad tienen derecho a acceder a esta información. En el día de hoy, acompañaremos a Nora a descubrir las preguntas que tiene sobre su cuerpo y la ayudaremos a encontrar respuestas.

Descubramos (10 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Hoy vamos a hablar sobre los cambios sociales, emocionales y físicos que experimentan las niñas entre los 10 y los 19 años. A esta etapa de la vida la llamamos “adolescencia”. Es el momento de la vida de todo el mundo en que pasamos de niños a adultos.
- Esto no significa que las niñas ya sean adultas; el tiempo que se tarda hasta que las niñas se desarrollan totalmente tanto emocional como físicamente puede durar hasta sus años adultos. Aunque las niñas piensen que por fuera se parecen a las mujeres mayores y a las niñas que conocen, aún hay muchos cambios que tienen lugar que no ven, como cambios en el cerebro. Las experiencias vitales también desempeñan un papel en el desarrollo adolescente de las niñas.
- Los cambios físicos que las niñas y los chicos experimentan se llaman “pubertad”, y se producen durante la fase de la adolescencia. Hoy vamos a ver los cambios que sufren las niñas (y los chicos, si quieren) durante la adolescencia. Estos cambios incluyen aquellos que se ven, pero también aquellos que se sienten. Muchas de ustedes ya han experimentado algunos cambios, por lo que ya tendrán mucha información para la siguiente actividad.

Actividades (1 hora y 45 minutos)

Actividad 1: Cambios que sentimos y vemos (30 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE:

- Divida a las niñas en dos grupos. Dé a cada grupo papel de rotafolio y rotuladores de colores.
- Diga que el grupo A se centrará en los cambios físicos de las niñas (cambios que se ven) y el grupo B, en los emocionales (cambios que sentimos).
- Pida a las niñas del grupo A que dibujen a una chica y que señalen dónde experimentamos los cambios físicos.
- Pida a las niñas del grupo B que hagan dibujos para describir los cambios emocionales.

- Transcurridos 15 minutos, pida a dos niñas de cada grupo que compartan sus dibujos y sus ideas.
- Pregunte a las niñas de los otros grupos si tienen cambios que añadir a la lista.
- Señale cualquier otro cambio que no hayan mencionado (consulte la Gráfica de cambios durante la adolescencia) y ayúdelas a entender la diferencia entre cambios físicos y emocionales.

Cambios durante la adolescencia

Cambios físicos en niñas	Cambios emocionales
• Inicio de la ovulación y la menstruación • Crecimiento en altura • Aumento de peso • Desarrollo de los senos • Desarrollo del vello púbico y en las axilas • Surgimiento del flujo vaginal • Desarrollo de acné • Crecimiento de los genitales • Ensanchamiento de las caderas	• Atracción por otras personas • Cambios de humor • Sentimientos de vergüenza • Mayor cercanía con los amigos que con la familia • Mayor autoconciencia • Mayor capacidad para resolver problemas que cuando éramos niños • Deseo de independencia; posible rebeldía contra los padres • Deseo de "encajar" con amigos/compañeros • Experimentación con formas de ser y formas de hacer las cosas



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

Cambios físicos

- Los senos crecen de tamaño y es posible que se produzca un aumento de peso. Es normal que a veces los senos molesten y duelan. El dolor en los senos puede ser desde una molestia leve hasta una sensación aguda de punzamiento y ardor durante el periodo de crecimiento. En algunas personas, el dolor en los senos se ve afectado por sus cambiantes niveles hormonales; el dolor empeora justo antes de la menstruación y se calma después. Para otras, el dolor ocurre en cualquier momento. No obstante, no hay de qué preocuparse cuando los senos están creciendo.
- Las niñas notarán que sudan más, que su piel se vuelve más grasa y que les crecen sus huesos pélvicos, sus caderas y su vello púbico y axilar.
- Experimentarán secreciones vaginales transparentes o blanquecinas. La consistencia del flujo puede variar según la fase del ciclo y de un cuerpo a otro. Es normal y ayuda al buen estado de la vagina.
- Las niñas comenzarán a menstruar en torno a dos años después de la aparición de los primeros signos de la pubertad. En las niñas, estas primeras señales suelen ser el inicio del desarrollo de los senos y el crecimiento del vello púbico. Si a los 14 años las niñas no tienen ninguna señal de pubertad y si a los 16 no han comenzado a menstruar, conviene acudir a un profesional sanitario. Es probable que les digan que esperen, puesto que, en muchos casos, el periodo comenzará naturalmente a los 18 años.

*Orientación sexual e identidad de género:

En esta fase de sus vidas, los adolescentes comienzan a descubrir su identidad, lo que abarca muchos aspectos vitales, incluso hasta entender hacia quién se sienten atraídos. Pueden ser personas del mismo sexo, del sexo contrario o de ambos.

Cuando los adolescentes están descubriendo su identidad en general, también pueden descubrir su identidad de género. Esto significa que su identidad de género puede ser la misma que el sexo que le ha sido asignado al nacimiento (es decir, personas de sexo femenino que se identifican como mujeres o niñas) o puede ser diferente (es decir, personas de sexo masculino que se identifican como mujeres o viceversa, como ocurre con las personas trans).

Cambios emocionales

Los cambios físicos y emocionales pueden alterar la forma en que los adolescentes piensan y se sienten. Esto puede estar relacionado con lo siguiente:

- Lucha con su sentido de identidad (se preguntan “¿quién soy?”)
- Diferentes emociones, como cambios de humor, rabia o frustración
- Deseo de mayor independencia
- Experimentación y asunción de riesgos
- Preocupaciones sobre su cuerpo y apariencia
- Curiosidad por el amor
- Presión de amigos por actuar o comportarse de cierta forma



DIGA LO SIGUIENTE: En la adolescencia, es normal experimentar algunos, la mayoría o todos estos cambios físicos y emocionales. Cada uno se desarrolla a su propio ritmo, unos antes y otros después, y no todos estos cambios le suceden a todo el mundo al mismo tiempo.

Actividad 2: Nuestros órganos reproductivos (30 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Para comprender la menstruación, en primer lugar debemos entender cómo se hacen los bebés. Es importante porque, cuando una chica comienza a tener su periodo, significa que su cuerpo es capaz de embarazarse.
- Es importante recordar que la salud reproductiva también es salud. Por ello, debemos asegurarnos de cuidar todas las partes de nuestra salud, incluida nuestra salud física, nuestra salud emocional y nuestra salud reproductiva. Para ello, debemos conocer nuestros órganos reproductivos.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Cuando hablamos de “partes íntimas”, nos referimos a nuestro sistema reproductivo, que está formado por nuestros órganos reproductivos.
- Tanto las mujeres como los hombres tienen órganos reproductivos.
- Uno de los órganos reproductivos femeninos del que quizá hayan oído hablar es la vagina, y el órgano masculino del que quizá hayan oído hablar es el pene.
- Pero hay órganos reproductivos que no podemos ver porque están dentro de nuestro cuerpo.
- Voy a mostrarles imágenes/un prototipo de nuestros órganos. Estas imágenes/Este prototipo puede/n resultar divertidas/o, pero todas tenemos estas partes. Es completamente normal y muy importante que aprendamos hoy sobre ello y sobre cómo protegerlos y mantenerlos sanos.



NOTA: Antes de mostrar las imágenes/el prototipo, descríbalas/lo a las niñas, para que estén preparadas.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Muestre el recurso de los órganos externos femeninos o el prototipo si lo tiene.
- Si las niñas están de acuerdo y es seguro hacerlo, muestre a las niñas el diagrama o el prototipo de los órganos masculinos. Si hay niñas que no están cómodas con esta información sobre las partes del cuerpo masculino, no las obligue a recibirla.
- Diga a las niñas que pueden hablar con alguien en privado si quieren más información. O el trabajador o trabajadora de caso puede organizar una sesión aparte sobre ello para las que estén interesadas.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Muestre a las niñas el recurso 10.1.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Los órganos femeninos que no están escondidos dentro del cuerpo son los órganos externos. Esto se llama vulva. Incluye los dos pliegues de piel llamados labios, el clítoris, la uretra y la apertura de la vagina.

- Los labios tienen dos partes de piel llamadas labios internos y externos. Los labios cubren y protegen la apertura de la vagina.
- Cerca de la parte superior de los labios, dentro de los pliegues, hay una parte pequeña con forma de tubo llamada clítoris. El clítoris es muy sensible y es la parte que da placer a las mujeres cuando están en intimidad con sus parejas. Esta parte del órgano está cubierta por una campana que lo protege, pues es muy sensible.
- La uretra es un tubo corto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. La apertura de la uretra es muy pequeña y puede ser difícil de encontrar al tacto o a la vista. Está justo encima de la apertura de la vagina.
- La apertura de la vagina permite que salga la sangre menstrual y que nazcan los bebés.
- Todos los órganos externos son diferentes. Tienen diferentes formas, tamaños e incluso colores. Es normal. Si sientes incomodidad, debes consultar un médico, pero no tienes que preocuparte porque tu cuerpo no sea exactamente con el de las imágenes.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Muestre a las niñas el recurso 10.2 sobre órganos internos y explíqueles los siguientes puntos.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Como hemos comentado, hay partes de nuestro sistema reproductivo que no podemos ver porque están dentro de nosotras, y se llaman **órganos internos**. En las mujeres, los órganos internos incluyen el útero, los ovarios, los óvulos y la vagina.

- El útero se encuentra en la parte baja del abdomen (el vientre). Junto al útero, hay otros órganos que participan en el embarazo.
- También hay una glándula con forma de almendra llamada ovario. En nuestro cuerpo, hay dos ovarios, uno a cada lado del útero.
- Cada uno de estos ovarios contiene muchos óvulos pequeños. ¿Saben por qué estos óvulos son tan importantes? Son las células que acaban convirtiéndose en bebés. Al igual que estos pequeños óvulos en el cuerpo femenino, los hombres tienen pequeños espermatozoides en su cuerpo.
- Cuando un óvulo se encuentra con un espermatozoide, las células se combinan y se pueden llegar a convertir en un bebé dentro del útero. Estas células combinadas se llaman embrión. Esto ocurre cuando una mujer se embaraza.
- La vagina puede estirarse lo suficiente para permitir que salga por ella un bebé. Es un tubo que conecta el útero con la parte exterior del cuerpo. Esta es también la parte del órgano reproductivo que entra en contacto con el órgano reproductivo masculino.



DIGA LO SIGUIENTE: Es mucha información sobre nuestro sistema reproductivo, pero es importante.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué es importante obtener información sobre salud reproductiva?

 **NOTA:** Si **todas** las niñas están de acuerdo en recibir la información sobre los órganos reproductivos masculinos, muéstrelas el recurso 10.3, y **EXPLIQUE** lo siguiente:

En los hombres, los órganos reproductivos incluyen lo siguiente:

- **Testículos:** hay dos testículos y producen espermatozoides.
- **Pene:** el pene consta de dos partes: la parte principal (el cuerpo) y la punta. El pene permite que el esperma y la orina salgan del cuerpo a través de una pequeña apertura en la punta. Esta es la parte del órgano reproductivo masculino que entra en contacto con el órgano reproductivo femenino, la vagina.
- **Conductos y glándulas espermáticas:** el esperma pasa a través de los conductos espermáticos y se mezcla con los fluidos que producen las glándulas. La mezcla de esperma y fluidos se llama semen.
- **Uretra:** es el tubo que transporta el semen y la orina hacia fuera del pene.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:**

- ¿Tienen alguna pregunta relacionada con lo hablado?
- ¿Qué piensan de la información presentada?

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Comenzamos la sesión conociendo los órganos reproductivos femeninos y masculinos porque esto nos ayudará a nosotras y a Nora a entender cómo funciona el periodo femenino y cómo nos embarazamos. Conocer nuestros órganos reproductivos es el primer paso para comprender cómo funciona nuestro cuerpo y cómo mantenerlo en buena salud.

Actividad 3: Menstruación (45 minutos)

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:**

- Las niñas y los chicos tienen diferentes órganos reproductivos. Los chicos no tienen óvulos que se convierten en bebés o que se expulsan del cuerpo en forma de sangre. Por tanto, los chicos no tienen el periodo.
- Una chica/mujer sabe que tiene el periodo cuando sangra por la vagina. Normalmente dura entre 3 y 7 días. Es posible que algunos días sangremos más que otros.
- Que haya sangre durante el periodo no significa haya algo mal en la chica, como cuando sangras por una herida que te hiciste por una caída. La sangre que sale de la vagina es normal.
- Este ciclo normal también se llama menstruación.

 **DIGA LO SIGUIENTE:**

- Vamos a jugar a un juego sobre algunos mitos habituales relacionados con la menstruación. Voy a leer algunas frases. Por favor, levántense si creen que la frase es cierta. Permanezcan sentadas si creen que la frase es un mito; es decir, si creen que no es verdadera.

 **ADAPTACIÓN:** si las niñas no pueden levantarse y sentarse o no se sienten cómodas con ello, déles dos signos: un signo de cruz "✕" y una marca de verificación "✓". Pídale que muestren el signo que refleje su opinión.

 **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Lea las siguientes frases de una en una o invite a las niñas a compartir sus creencias sobre la menstruación.
- Espere a que las niñas se levanten o se sienten, o, en el caso de la adaptación, espere a que muestren sus signos.
- Pida a unas cuantas niñas que den sus razones para adoptar esta postura y, a continuación, explíqueles la respuesta correcta a cada frase.
- Permita que se debata tras cada frase según sea necesario:

CONTEXTUALIZACIÓN necesaria: actualícelas con mitos locales y revíselos junto con sus asesores/especialistas técnicos antes de su uso.

- El sangrado que se produce durante el periodo es la descarga de la «sangre mala y sucia» del cuerpo. **(Falso.)**
- Durante la menstruación, las niñas pueden seguir realizando sus actividades diarias normalmente. **(Verdadero.)**
- Cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas. **(Verdadero.)**
- Solo porque puedan quedar embarazadas no significa que los cuerpos de las niñas estén listos para ello. **(Verdadero.)**
- Una vez que una chica comienza a menstruar, está lista para casarse. **(Falso.)**



DIGA LO SIGUIENTE: Hemos hablado sobre mitos (y ciertos hechos) sobre la menstruación y, ahora, vamos a conocer otros datos sobre este ciclo natural.



HAGA LO SIGUIENTE: Muestre a las niñas el recurso 10.4.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Este diagrama muestra algunos de nuestros órganos reproductivos internos.
- Cada mes, uno de los óvulos sale de uno de los ovarios y viaja a través de la trompa de Falopio. Cuando el óvulo llega al ovario, se produce lo que llamamos la ovulación.
- Al mismo tiempo, ciertos cambios en las hormonas de nuestro cuerpo (químicos naturales que producimos) preparan el útero (la parte en la que crecen los bebés) para el embarazo. Se crea una suave pared esponjosa en el útero.
- Si un óvulo y un espermatozoide masculino se juntan para formar un bebé, esta pared lo nutrirá. Si un óvulo no es fertilizado por un espermatozoide masculino (de una relación sexual), la pared uterina empezará a desprenderse, y el óvulo y la pared saldrán del útero al exterior del cuerpo.
- La sangre que se libera del desprendimiento de la pared fluye a través de la vagina. Este sangrado es el periodo menstrual y este ciclo completo se llama menstruación.
- Cada persona sangra en días diferentes según la duración de su ciclo.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Compruebe si las niñas tienen alguna pregunta.
- Si tienen preguntas que no se sienta capaz de responder, dígalas: “Tomaré nota, lo comprobaré y les responderé en la próxima sesión. ¿De acuerdo?” Después, no olvide hacer un seguimiento y buscar la ayuda necesaria para poder responder a la pregunta de la chica o poder derivarla a alguien que pueda hacerlo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La menstruación es la pérdida normal y sana de sangre y tejidos. Esta sangre y estos tejidos salen del cuerpo desde el útero y pasan a través de la vagina. La sangre y los tejidos que se expulsan no son sucios, sino que es un proceso normal y natural que las niñas y las mujeres experimentan.
- Es cierto que las niñas pueden quedar embarazadas cuando empiezan a menstruar. No obstante, sus cuerpos están aún en proceso de desarrollo y no se habrán desarrollado completamente hasta los 18 años. Incluso después de los 18, algunos órganos siguen desarrollándose. Quedar embarazada cuando el cuerpo aún no está plenamente desarrollado aumenta el riesgo de complicaciones sanitarias durante el embarazo y el parto, no solo para la chica, sino también para el bebé.
- Igualmente, teniendo en cuenta que las niñas están pasando por un crecimiento emocional y cerebral, deben esperar a estar preparadas para cuidarse a sí mismas así como al recién nacido para garantizar una vida segura, sana y feliz para ella y su familia¹⁹.
-

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Pasar por la pubertad es una parte normal y sana de la adolescencia. Aunque puede resultar incómodo y poco habitual hablar sobre estos temas, es importante que las niñas conozcan sus cuerpos y los cambios que están viviendo. Las niñas deben hablar con su persona de confianza sobre ello y obtener información de fuentes confiables y basadas en hechos como profesiones del espacio seguro para mujeres o trabajadores sanitarios oficiales.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hablen con una cuidadora que participe en Las Niñas Brillan o con una adulta de confianza sobre la información de la que hablamos hoy. Si no se sienten cómodas, no pasa nada; no es necesario hablar con nadie. Simplemente piensen con quién se sentirían más cómodas hablando de esto o con quién podrían hablarlo en un futuro.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Familiarícese con el contenido por adelantado y lea las notas preparatorias.
- ☐ Si desea invitar a una profesional sanitaria, asegúrese de que esté familiarizada con los conceptos clave de violencia de género y con la atención clínica a supervivientes de agresiones sexuales.
- ☐ Compre kits de dignidad/higiene u obténgalos del stock como parte de la preparación de la sesión y, después, distribúyalos entre las niñas.
- ☐ Si cuenta con fondos disponibles, valore la posibilidad de comprar un prototipo médico del sistema reproductivo femenino para ayudarla en su demostración.

SESIÓN 10:

NUESTRA SALUD PARTE I²⁰

(Niñas casadas)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Obtendrán información sobre los órganos reproductivos y la menstruación.
2. Comprenderán cómo funcionan los embarazos.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Recursos 10.1 a 10.5.
- ☐ Prototipo médico del sistema reproductivo femenino para ayudar en la demostración (si hay fondos disponibles).
- ☐ Kits de dignidad/higiene (para dar a niñas tras la sesión).
- ☐ Recurso 10.6: Fichas/folleto con el calendario menstrual para todas las niñas que quieran registrar su ciclo.
- ☐ Aplicación de seguimiento del periodo, como Flo²¹ (para contextos en los que las niñas tienen acceso a teléfonos y tecnología; puede necesitar demostración).

Preparación:

- Familiarícese con la información por adelantado. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso se sienta cómodo al impartir la sesión. Si el trabajador o trabajadora de caso no está cómodo, las niñas tampoco lo estarán.
- Como alternativa, podría estudiar la posibilidad de invitar a una médica que tenga formación en conceptos clave de violencia de género y en atención clínica a supervivientes de agresiones sexuales, para ayudar en la impartición de esta sesión y explicar claramente el desarrollo adolescente, incluida su terminología.
- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” antes de impartir esta sesión.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las niñas los “Acuerdos de grupo” (de la sesión 1) y preguntarles si les gustaría añadir otros específicamente para esta sesión.
- No pasa nada si el trabajador o trabajadora de caso no tiene todas las respuestas; lo más importante es crear un espacio donde no se juzgue y en el que las niñas puedan obtener información importante y plantear preguntas. Si hacen una pregunta al trabajador o trabajadora de caso cuya respuesta no conoce, esta dirá a las niñas que les responderá en la próxima sesión.

Duración: Son necesarias 2 horas y media para impartir esta sesión en su totalidad. Es importante comprobar que las niñas estén disponibles durante todo el tiempo que dura la sesión; como alternativa, el contenido puede dividirse en dos sesiones.

²⁰ Adaptado de Child Marriage Toolkit- UNICEF & IRC Líbano

²¹ <https://flo.health/>

Bienvenida y repaso (5 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Pudieron hablar con otra chica o una adulta de confianza sobre la información relativa a los derechos de las niñas? ¿Cómo les fue?



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre un tema muy importante. Vamos a hablar sobre nuestra salud y nuestros cuerpos.

Círculo de historias (5 minutos)

Nora se casó hace poco y tiene muchas preguntas sobre el embarazo, la menstruación y los bebés. Quiere más información, pero no sabe a quién puede acudir, pues es algo de lo que no se suele hablar en su comunidad.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Es normal por lo que está pasando Nora? ¿Qué puede hacer en esta situación?



DIGA LO SIGUIENTE: sobre el embarazo y la menstruación puede no ser habitual en la comunidad en que vivimos. Puede ser así porque la sociedad percibe las charlas relacionadas con la menstruación como algo vergonzoso o tabú. No obstante, menstruar es algo muy normal que viven las mujeres y las niñas, y Nora tiene derecho a acceder a información y apoyo, así como a llevar su menstruación con dignidad.

Descubramos (15 minutos)

- Las niñas pasan por muchos cambios entre los 10 y los 19 años que pueden ser tanto físicos como emocionales. A esta etapa de la vida la llamamos «adolescencia». Muchas de ustedes seguramente ya habrán pasado por algunos de estos cambios físicos, como cambios en los senos, caderas y huesos pélvicos, y el desarrollo de vello púbico y en las axilas. Otras de ustedes notarán que sudan más o su piel se ha vuelto más grasa. Estos cambios físicos se llaman «pubertad», y se producen durante la fase de la adolescencia. Todo ello es muy normal.
- Además, las niñas experimentarán secreciones vaginales transparentes o blanquecinas. La consistencia del flujo puede variar según la fase del ciclo y de un cuerpo a otro. Es normal y ayuda al buen estado de la vagina.
- En esta fase, las niñas comenzarán a menstruar, pero si no lo han hecho a los 16 años, conviene acudir a un profesional sanitario. Es probable que les digan que esperen, puesto que, en muchos casos, el periodo comenzará naturalmente a los 18 años.
- Junto con estos cambios físicos, es posible que las niñas también experimenten cambios emocionales; pueden estar

*Orientación sexual e identidad de género:

en esta fase de la vida, los adolescentes comienzan a descubrir su identidad, lo que abarca muchos aspectos vitales. También puede incluir entender hacia quién se sienten atraídos, si es hacia personas del sexo contrario, del mismo sexo o ambos.

Cuando los adolescentes están descubriendo su identidad en general, también pueden descubrir su identidad de género. Esto significa que su identidad de género puede ser la misma que el sexo que le ha sido asignado al nacer, es decir, personas de sexo femenino que se identifican como mujeres, o puede ser diferente, como ocurre con las personas trans.

batallando con su identidad ("¿quién soy?") o pueden estar sintiendo muchas emociones distintas, como cambios de humor, ira o frustración. Es normal, pues sus hormonas están cambiando.

- Algunas niñas pueden querer más independencia y pasar más tiempo con sus amigas. También pueden empezar a experimentar o asumir más riesgos. Con los cambios en su cuerpo, es posible que sean más conscientes de su cuerpo y de su apariencia. También pueden empezar a sentir curiosidad por el amor, y pueden verse influidas por amigos para comportarse de una cierta manera.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué piensan de la información que les he compartido?



DIGA LO SIGUIENTE: Todos estos cambios físicos y emocionales son normales. Cada uno se desarrolla a su propio ritmo, unos antes y otros después.

Actividades (1 hora y 50 minutos)

Actividad 1: Nuestros órganos reproductivos (30 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora vamos a hablar sobre las partes del cuerpo que tienen las mujeres.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Para comprender el ciclo menstrual femenino, en primer lugar debemos entender cómo se hacen los bebés. Es importante porque, cuando una chica comienza a tener su periodo, significa que su cuerpo es capaz de embarazarse.
- Es importante recordar que la salud reproductiva también es salud. Por ello, debemos asegurarnos de cuidar todas las partes de nuestra salud, incluida nuestra salud física, nuestra salud emocional y nuestra salud reproductiva. Para ello, debemos conocer nuestros órganos reproductivos.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Cuando hablamos de nuestras "partes íntimas", nos referimos a nuestro sistema reproductivo, que está formado por nuestros órganos reproductivos.
- Tanto las mujeres como los hombres tienen órganos reproductivos.
- Uno de los órganos reproductivos femeninos del que quizá hayan oído hablar es la vagina, y el órgano masculino del que quizá hayan oído hablar es el pene.
- Pero hay órganos reproductivos que no podemos ver porque están dentro de nuestro cuerpo.
- Voy a mostrarles imágenes/un prototipo de nuestros órganos. Estas imágenes/Este prototipo puede/n resultar divertidas/o, pero todas tenemos estas partes. Es completamente normal y muy importante para nosotras aprender sobre ello y cómo protegerlos y mantenerlos sanos.



NOTA: Antes de mostrar las imágenes/el prototipo, descríbalas/lo a las niñas, para que estén preparadas.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Muestre el recurso de los órganos externos femeninos o el prototipo si lo tiene.
- Si las niñas están de acuerdo y es seguro hacerlo, muestre a las niñas el diagrama o el prototipo de los órganos masculinos. Si hay niñas que no están cómodas con esta información sobre las partes del cuerpo masculino, no las obligue a recibirla.
- Diga a las niñas que pueden hablar con alguien en privado si quieren más información. O el trabajador o trabajadora de caso puede organizar una sesión aparte sobre ello para las que estén interesadas.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Muestre a las niñas el recurso 10.1.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Los órganos femeninos que no están escondidos dentro del cuerpo son los órganos externos. Esto se llama vulva. Incluye los dos pliegues de piel llamados labios, el clítoris, la uretra y la apertura de la vagina.

- Los labios tienen dos partes de piel llamadas labios internos y externos. Los labios cubren y protegen la apertura de la vagina.
- Cerca de la parte superior de los labios, dentro de los pliegues, hay una parte pequeña con forma de tubo llamada clítoris. El clítoris es muy sensible y es la parte que da placer a las mujeres cuando están en intimidad con sus parejas. Esta parte del órgano está cubierta por una campana que lo protege, pues es muy sensible.
- La uretra es un tubo corto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. La apertura de la uretra es muy pequeña y puede ser difícil de encontrar al tacto o a la vista. Está justo encima de la apertura de la vagina.
- La apertura de la vagina permite que salga la sangre menstrual y que nazcan los bebés.
- Todos los órganos externos son diferentes. Tienen diferentes formas, tamaños e incluso colores. Es normal. Si sientes incomodidad, debes consultar un médico, pero no tienes que preocuparte porque tu cuerpo no sea exactamente con el de las imágenes.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Muestre a las niñas el recurso 10.2 sobre órganos internos y explíqueles los siguientes puntos.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Como hemos comentado, hay partes de nuestro sistema reproductivo que no podemos ver porque están dentro de nosotras, y se llaman **órganos internos**. En las mujeres, los órganos internos incluyen el útero, los ovarios, los óvulos y la vagina.

- El útero se encuentra en la parte baja del abdomen (el vientre). Junto al útero, hay otros órganos que participan en el embarazo.
- También hay una glándula con forma de almendra llamada ovario. En nuestro cuerpo, hay dos ovarios, uno a cada lado del útero.
- Cada uno de estos ovarios contiene muchos óvulos pequeños. ¿Saben por qué estos óvulos son tan importantes? Son las células que acaban convirtiéndose en bebés. Al igual que estos pequeños óvulos en el cuerpo femenino, los hombres tienen pequeños espermatozoides en su cuerpo.
- Cuando un óvulo se encuentra con un espermatozoide, las células se combinan y se pueden llegar a convertir en un bebé dentro del útero. Estas células combinadas se llaman embrión. Esto ocurre cuando una mujer se embaraza.
- La vagina puede estirarse lo suficiente para permitir que salga por ella un bebé. Es un tubo que conecta el útero con la parte exterior del cuerpo. Esta es también la parte del órgano reproductivo que entra en contacto con el órgano reproductivo masculino.



DIGA LO SIGUIENTE: Es mucha información sobre nuestro sistema reproductivo, pero es importante.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué es importante obtener información sobre salud reproductiva?

 **NOTA:** Si **todas** las niñas están de acuerdo en recibir la información sobre los órganos reproductivos masculinos, muéstrelas el recurso 10.3, y **EXPLIQUE** lo siguiente:

En los hombres, los órganos reproductivos incluyen lo siguiente:

- **Testículos:** hay dos testículos y producen espermatozoides.
- **Pene:** el pene consta de dos partes: la parte principal (el cuerpo) y la punta. El pene permite que el esperma y la orina salgan del cuerpo a través de una pequeña apertura en la punta. Esta es la parte del órgano reproductivo masculino que entra en contacto con el órgano reproductivo femenino, la vagina.
- **Conductos y glándulas espermáticas:** el esperma pasa a través de los conductos espermáticos y se mezcla con los fluidos que producen las glándulas. La mezcla de esperma y fluidos se llama semen.
- **Uretra:** es el tubo que transporta el semen y la orina hacia fuera del pene.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:**

- ¿Tienen alguna pregunta relacionada con lo hablado?
- ¿Qué piensan de la información presentada?

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Comenzamos la sesión conociendo los órganos reproductivos femeninos y masculinos porque esto nos ayudará a nosotras y a Nora a entender cómo funciona el periodo femenino y cómo nos embarazamos. Conocer nuestros órganos reproductivos es nuestro derecho y el primer paso para comprender cómo funciona nuestro cuerpo y cómo mantenerlo en buena salud.

Actividad 2: Menstruación (40 minutos)

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:**

- Las niñas y los chicos tienen diferentes órganos reproductivos. Los chicos no tienen óvulos que se convierten en bebés o que se expulsan del cuerpo en forma de sangre. Por tanto, los chicos no tienen el periodo.
- Una chica/mujer sabe que tiene el periodo cuando sangra por la vagina. Normalmente dura entre 3 y 7 días. Es posible que algunos días sangremos más que otros.
- Que haya sangre durante el periodo no significa haya algo mal en la chica, como cuando sangras por una herida que te hiciste por una caída. La sangre que sale de la vagina es normal.
- Este ciclo normal también se llama menstruación.

 **DIGA LO SIGUIENTE:**

- Vamos a jugar a un juego sobre algunos mitos habituales relacionados con la menstruación. Voy a leer algunas frases. Por favor, levántense si creen que la frase es cierta. Permanezcan sentadas si creen que la frase es un mito; es decir, si creen que no es verdadera.

 **ADAPTACIÓN:** si las niñas no pueden levantarse y sentarse o no se sienten cómodas con ello, déles dos signos: un signo de cruz "x" y una marca de verificación "✓". Pídeles que muestren el signo que refleje su opinión.

 **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Lea las siguientes frases de una en una o invite a las niñas a compartir sus creencias sobre la menstruación.
- Espere a que las niñas se levanten o se sienten, o, en el caso de la adaptación, espere a que muestren sus signos.
- Pida a unas cuantas niñas que den sus razones para adoptar esta postura y, a continuación, explíqueles la respuesta correcta a cada frase.
- Permita que se debata tras cada frase según sea necesario:

CONTEXTUALIZACIÓN necesaria: actualícelas con mitos locales y revíselos junto con sus asesores/especialistas técnicos antes de su uso.

- El sangrado que se produce durante el periodo es la descarga de la «sangre mala y sucia» del cuerpo. **(Falso.)**
- Durante la menstruación, las niñas pueden seguir realizando sus actividades diarias normalmente. **(Verdadero.)**
- Cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas. **(Verdadero.)**
- Solo porque puedan quedar embarazadas no significa que los cuerpos de las niñas estén listos para ello. **(Verdadero.)**
- Una vez que una chica comienza a menstruar, está lista para casarse. **(Falso.)**



DIGA LO SIGUIENTE: Hemos hablado sobre mitos (y ciertos hechos) sobre la menstruación y, ahora, vamos a conocer otros datos sobre este ciclo natural.



HAGA LO SIGUIENTE: Muestre a las niñas el recurso 10.4.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Este diagrama muestra algunos de nuestros órganos reproductivos internos.
 - Cada mes, uno de los óvulos sale de uno de los ovarios y viaja a través de la trompa de Falopio. Cuando el óvulo llega al ovario, se produce lo que llamamos la ovulación.
 - Al mismo tiempo, ciertos cambios en las hormonas de nuestro cuerpo (químicos naturales que producimos) preparan el útero (la parte en la que crecen los bebés) para el embarazo. Se crea una suave pared esponjosa en el útero.
 - Si un óvulo y un espermatozoide masculino se juntan para formar un bebé, esta pared lo nutrirá.
- Si un óvulo no es fertilizado por un espermatozoide masculino (de una relación sexual), la pared uterina empezará a desprenderse, y el óvulo y la pared saldrán del útero al exterior del cuerpo.
- La sangre que se libera del desprendimiento de la pared fluye a través de la vagina. Este sangrado es el periodo menstrual y este ciclo completo se llama menstruación.
 - Cada persona sangra en días diferentes según la duración de su ciclo.



NOTA: Es posible que las niñas pregunten sobre matrimonios entre parientes.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Los matrimonios entre parientes pueden resultar en problemas de salud para el niño, lo que significa que tendrá mayor posibilidad de padecer problemas de corazón, pulmón u otros.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Compruebe si las niñas tienen alguna pregunta.
- Si tienen preguntas que no se sienta capaz de responder, dígalas: “Tomaré nota, lo comprobaré y les responderé en la próxima sesión. ¿De acuerdo?” Después, no olvide hacer un seguimiento y buscar la ayuda necesaria para poder responder a la pregunta de la chica o poder derivarla a alguien que pueda hacerlo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La menstruación es la pérdida normal y sana de sangre y tejidos. Esta sangre y estos tejidos salen del cuerpo desde el útero y pasan a través de la vagina. La sangre y los tejidos que se expulsan no son sucios, sino que es un proceso normal y natural que las niñas y las mujeres experimentan.
- Es cierto que las niñas pueden quedar embarazadas cuando empiezan a menstruar. No obstante, sus cuerpos están aún en proceso de desarrollo y no se habrán desarrollado completamente hasta los 18 años. Incluso después de los 18 años, algunos órganos siguen desarrollándose. Quedar embarazada cuando el cuerpo aún no está plenamente desarrollado aumenta el riesgo de complicaciones sanitarias durante el embarazo y el parto, no solo para la chica, sino también para el bebé.

- Es posible que haya niñas que tengan bebés antes de los 18 años, y que tanto la madre como el bebé estén bien. Pero, debido a los riesgos potenciales para la salud, es mejor esperar a después de los 18 años para pensar en tener más hijos con el fin de garantizar la seguridad de ambos.
- Dado que están viviendo un crecimiento emocional y cerebral, las niñas casadas deben intentar encontrar a una persona de confianza a la que acudir para que las ayude durante esta etapa, pues habrá muchas cosas nuevas y desconocidas para ella.

Actividad 3: Ciclo menstrual (40 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora que sabemos más sobre la menstruación, vamos a ver con qué frecuencia menstruamos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Con qué frecuencia creen que las niñas tienen su periodo?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando una chica tiene su periodo por primera vez, puede ser irregular, pero, tras unos meses, empezará a tener el periodo aproximadamente una vez al mes, según cuánto dure su ciclo menstrual.



HAGA LO SIGUIENTE: Muestre a las niñas el recurso 10.5.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Este es un diagrama sobre el ciclo menstrual.
- La sangre que sale por la vagina se llama sangre menstrual. La sangre que sale no siempre tiene por qué ser roja intensa. Puede empezar siendo roja intensa, pero luego puede volverse marrón hacia el final de la menstruación.
- Si el ciclo menstrual de una chica es corto, su menstruación volverá antes que si su ciclo es largo.
- Este proceso se vuelve a repetir aproximadamente una vez al mes y se llama ciclo menstrual. El ciclo dura aproximadamente entre 28 y 30 días. Puede ser un poco más corto o un poco más largo. La sangre menstrual es solo una pequeña parte del ciclo, la parte que vemos.
- La menstruación no dura toda nuestra vida. Normalmente se detiene entre mediados de los 40 y principios de los 50 y puede variar según el cuerpo de cada mujer.
- Cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas, pero esto no significa que su cuerpo esté preparado para ello. El cuerpo femenino seguirá creciendo hasta los primeros años de la edad adulta, por lo que se recomienda a las niñas que no queden embarazadas hasta después de los 18 años. Si ya tienen hijos, pueden valorar esperar hasta los 18 antes de tener más, simplemente por reducir los riesgos a los que se enfrentan durante el embarazo.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Deténgase para comprobar si las niñas tienen alguna pregunta y si se sienten cómodas avanzando a la siguiente parte.
- A continuación, muestre a las niñas el recurso 10.6: Calendario menstrual, y repártalo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La duración del ciclo femenino es el número de días contados a partir del primer día del último periodo hasta el día anterior al siguiente.
- Por ejemplo, si el periodo de una chica comenzó el 10 de enero y su siguiente periodo comenzó el 7 de febrero, la duración de su ciclo menstrual se cuenta desde el 10 de enero hasta el 6 de febrero; es decir, 28 días. Esto significa que tendrá su periodo aproximadamente cada 28 días.
- En algunas niñas, el ciclo menstrual puede ser solo de 21 días, mientras que en otras puede ser de hasta 35 días. Es normal.

- PERO si una chica de repente deja de ser regular durante más de 90 días, podría deberse a complicaciones que se estén dando en su cuerpo y debe acudir a un médico lo antes posible.



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a practicar contando los días de nuestro ciclo menstrual.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Divida a las niñas en grupos pequeños y dígales que leerá algunos ejemplos. Explíqueles que el equipo que encuentre la respuesta primero debe decirla en alto y ganará.
- Cuando los equipos estén listos, lea los siguientes ejemplos e identifique al equipo que dé la respuesta correcta más rápido.

1. Susan comenzó su periodo el 26 de marzo y su último periodo fue el 4 de marzo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuánto dura su ciclo? (21 días)

2. El periodo de Roshna comenzó el 30 de septiembre y el siguiente debe venirle el 1 de noviembre.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuánto dura su ciclo? (31 días)

3. El periodo de Noora comenzó el 12 de julio y el anterior fue el 16 de junio.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuánto dura su ciclo? (26 días)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Conocer nuestro ciclo nos ayudará a prepararnos mejor para cuando tiene que venirnos el periodo; no siempre es exacto, pero puede ayudarnos a saber cuándo comenzar a prepararnos, como comprando productos sanitarios y llevarlos cuando salgamos de casa.



DIGA LO SIGUIENTE: Si alguna chica quiere hacer un seguimiento de su ciclo, podemos darle impresos/ folletos para rellenar y registrar los días del ciclo. Esto ayuda a las niñas como Nora a saber cuándo esperar su periodo.

AÑADA lo siguiente (en contextos en que las niñas tienen teléfonos móviles propios que no vigilan ni restringen otras personas): pueden utilizar una aplicación de seguimiento del periodo. Hay muchas diferentes entre las que elegir y algunas tienen muchas posibles configuraciones de idiomas, como Flo²².

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Todas las niñas tienen derecho a contar con información objetiva sobre su cuerpo. Cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas, pero esto no significa que su cuerpo esté preparado para ello. El cuerpo femenino seguirá creciendo hasta la edad adulta, por lo que se recomienda a las niñas que no se embaracen hasta tener 18 años. Si las niñas ya tienen hijos, pueden valorar esperar hasta los 18 años antes de tener más, simplemente para reducir los riesgos a los que se enfrentan durante el embarazo. Si las niñas tienen preguntas o necesitan más información, pueden hablar con una adulta de confianza o con alguien del espacio seguro.

22 Actualmente, Flo se encuentra disponible en alemán, árabe, bokmål noruego, chino simplificado, chino tradicional, coreano, español, inglés, danés, finlandés, francés, hindi, indonesio, italiano, japonés, polaco, portugués, ruso, sueco, tailandés, turco y vietnamita. <https://flo.health/>

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hablen con una cuidadora que participe en Las Niñas Brillan o con una adulta de confianza sobre la información que hemos visto hoy. Si no se sienten cómodas o no saben con quién hablar, no hay problema. Pueden pensar sobre qué podría hacerlas sentir más cómodas para hablar sobre ello o identificar a otras personas a las que puedan acudir potencialmente en el futuro.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Familiarícese con el contenido por adelantado y lea las notas preparatorias.
- ☐ Si desea invitar a una profesional sanitaria, asegúrese de que esté familiarizada con los conceptos clave de violencia de género **y con la atención clínica a supervivientes de agresiones sexuales.**
- ☐ Compre kits de dignidad/higiene u obténgalos del stock como parte de la preparación de la sesión y, después, distribúyalos entre las niñas.
- ☐ Si cuenta con fondos disponibles, valore la posibilidad de comprar un prototipo médico del sistema reproductivo femenino para ayudarla en su demostración.

SESIÓN II:

NUESTRA SALUD PARTE 2²³ (Niñas solteras)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comprenderán y se sentirán cómodas con los cambios de la pubertad.
2. Tendrán información sobre los cambios físicos y emocionales por los que pueden pasar durante la adolescencia.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ (Si está disponible o lo puede adquirir) Prototipo médico del sistema reproductivo femenino (modelo genital y pélvico) para ayudar en la demostración.
- ☐ Kits de dignidad/higiene disponibles para dar a niñas tras la sesión, si no se han repartido ya
- ☐ Impreso del recurso 10.5.
- ☐ Recurso 10.6: fichas/folletos con el calendario menstrual para todas las niñas que quieran registrar su ciclo.
- ☐ Aplicación de seguimiento del periodo, como Flo²⁴ (para contextos en los que las niñas tienen acceso a teléfonos y tecnología; puede necesitar demostración).
- ☐ Recursos 11.1, 11.2 y 11.3 (hojas informativas sobre ITS).
- ☐ Recurso 11.5 como referencia.

Preparación:

- Familiarícese con la información por adelantado. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso se sienta cómodo al impartir la sesión. Si el trabajador o trabajadora de caso no está cómodo, las niñas tampoco lo estarán.
- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” antes de impartir esta sesión.
- Si las niñas plantearon preguntas en la última sesión que usted no haya podido responder enseguida, haga un seguimiento con su responsable o con sus compañeros competentes en el tema para poder darles una respuesta en esta sesión.
- Si hay niñas con discapacidad, prepárese con información relevante para ellas; hable con una organización local colaboradora en materia de discapacidad para ver si puede recurrir a ellos. Se incluye información relativa a discapacidades en las cajas que se utilizarán en la sesión.
- Infórmese sobre cuáles son los tipos de pruebas de embarazo más accesibles.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las niñas los “Acuerdos de grupo” (de la sesión 1) y preguntarles si les gustaría añadir otros específicamente para esta sesión.
- No pasa nada si el trabajador o trabajadora de caso no tiene todas las respuestas; lo más importante es crear un espacio donde no se juzgue y en el que las niñas puedan obtener información importante y plantear preguntas. Si hacen una pregunta al trabajador o trabajadora de caso cuya respuesta no conoce, esta dirá a las niñas que les responderá en la próxima sesión.

Duración: Son necesarias 2 horas y media para impartir esta sesión en su totalidad. Es importante comprobar que las niñas estén disponibles durante todo el tiempo que dura la sesión; como alternativa, el contenido puede dividirse en dos sesiones.

23 Adaptado de Child Marriage Toolkit- UNICEF & IRC Líbano

24 <https://flo.health/>

Bienvenida y repaso (5 minutos)

HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.

PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Hablaron con una adulta de confianza sobre la información que vimos en la última sesión?
- Si no lo hicieron, ¿pensaron sobre qué podría hacerlas sentir más cómodas para hablar sobre ello más adelante?
- ¿Hay algo que les gustaría compartir con nosotras?

DIGA LO SIGUIENTE: Hoy seguiremos hablando del mismo tema, de nuestra salud reproductiva.

Círculo de historias (5 minutos)

Ahora Nora sabe por qué las niñas menstrúan y los chicos no. También tiene información básica sobre la menstruación. Pero aún hay muchas cosas que Nora no sabe, como cada cuándo viene el periodo y cómo mantenerse limpia durante este tiempo. Es posible que a veces le venga el periodo estando en la escuela y que no esté preparada para ello. Quiere saber más sobre cómo controlar la menstruación y mantenerse limpia durante este tiempo.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Lo que Nora está viviendo es normal? ¿Por qué sí/por qué no?

Descubramos (5 minutos)

DIGA LO SIGUIENTE:

- La menstruación es una parte normal y saludable de las niñas. No obstante, a veces puede resultar difícil porque puede que no contemos con información suficiente sobre lo que nos está ocurriendo, o puede ser difícil manejar nuestros síntomas o intentar mantenernos limpias durante estos días. Esto puede estar relacionado con la forma en que la comunidad apoya (o no apoya) a las niñas que están menstruando. Por ejemplo, es posible que en las escuelas no haya instalaciones que puedan utilizar las niñas cuando estén menstruando o puede que las niñas no puedan hacer ciertas cosas durante la menstruación por las creencias comunitarias en torno a este tema.
- Debemos intentar recordar que, aunque no sea habitual hablar sobre estas cuestiones, es una parte natural de las mujeres. Hoy lo veremos en más detalle para que nos sintamos más cómodas y nos familiaricemos con nuestros procesos corporales.

HAGA LO SIGUIENTE: Compruebe que las niñas se sientan cómodas y estén preparadas para comenzar las actividades.

Actividades (1 hora y 55 minutos)

Actividad 1: Ciclo menstrual (30 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora que sabemos más sobre la menstruación, vamos a ver con qué frecuencia menstruamos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Con qué frecuencia creen que las niñas tienen su periodo?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando una chica tiene su periodo por primera vez, puede ser irregular, pero, tras unos meses, empezará a tener el periodo aproximadamente una vez al mes, según cuánto dure su ciclo menstrual.



HAGA LO SIGUIENTE: Muestre a las niñas el recurso 10.5.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Este es un diagrama sobre el ciclo menstrual.
- La sangre que sale por la vagina se llama sangre menstrual. La sangre que sale no siempre tiene por qué ser roja intensa. Puede empezar siendo roja intensa, pero luego puede volverse marrón hacia el final de la menstruación.
- Si el ciclo menstrual de una chica es corto, su menstruación volverá antes que si su ciclo es largo.
- Este proceso se vuelve a repetir aproximadamente una vez al mes y se llama ciclo menstrual. El ciclo dura aproximadamente entre 28 y 30 días. Puede ser un poco más corto o un poco más largo. La sangre menstrual es solo una pequeña parte del ciclo, la parte que vemos.
- La menstruación no dura toda nuestra vida. Normalmente se detiene entre mediados de los 40 y principios de los 50 y puede variar según el cuerpo de cada mujer.
- Cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas, pero esto no significa que su cuerpo esté preparado para ello. El cuerpo femenino seguirá creciendo hasta los primeros años de la edad adulta, por lo que se recomienda a las niñas que no queden embarazadas hasta después de los 18 años. Si ya tienen hijos, pueden valorar esperar hasta los 18 antes de tener más, simplemente por reducir los riesgos a los que se enfrentan durante el embarazo.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Deténgase para comprobar si las niñas tienen alguna pregunta y si se sienten cómodas avanzando a la siguiente parte.
- A continuación, muestre a las niñas el recurso 10.6: Calendario menstrual, y repártalo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La duración del ciclo femenino es el número de días contados a partir del primer día del último periodo hasta el día anterior al siguiente.
- Por ejemplo, si el periodo de una chica comenzó el 10 de enero y su siguiente periodo comenzó el 7 de febrero, la duración de su ciclo menstrual se cuenta desde el 10 de enero hasta el 6 de febrero; es decir, 28 días. Esto significa que tendrá su periodo aproximadamente cada 28 días.
- En algunas niñas, el ciclo menstrual puede ser solo de 21 días, mientras que en otras puede ser de hasta 35 días. Es normal.
- PERO si una chica de repente deja de ser regular durante más de 90 días, podría deberse a complicaciones que se estén dando en su cuerpo y debe acudir a un médico lo antes posible.



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a practicar contando los días de nuestro ciclo menstrual.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Divida a las niñas en grupos pequeños y dígales que leerá algunos ejemplos. Explíqueles que el equipo que encuentre la respuesta primero debe decirla en alto y ganará.
- Cuando los equipos estén listos, lea los siguientes ejemplos e identifique al equipo que dé la respuesta correcta más rápido.

1. Susan comenzó su periodo el 26 de marzo y su último periodo fue el 4 de marzo.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuánto dura su ciclo? (21 días)

2. El periodo de Roshna comenzó el 30 de septiembre y el siguiente debe venirle el 1 de noviembre.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuánto dura su ciclo? (31 días)

3. El periodo de Noora comenzó el 12 de julio y el anterior fue el 16 de junio.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuánto dura su ciclo? (26 días)

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Conocer nuestro ciclo nos ayudará a prepararnos mejor para cuando tiene que venirnos el periodo; no siempre es exacto, pero puede ayudarnos a saber cuándo comenzar a prepararnos, como comprando productos sanitarios y llevarlos cuando salgamos de casa.

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Si alguna chica quiere hacer un seguimiento de su ciclo, podemos darle impresos/ folletos para rellenar y registrar los días del ciclo. Esto ayuda a las niñas como Nora a saber cuándo esperar su periodo.

AÑADA lo siguiente (en contextos en que las niñas tienen teléfonos móviles propios que no vigilan ni restringen otras personas): pueden utilizar una aplicación de seguimiento del periodo. Hay muchas diferentes entre las que elegir y algunas tienen muchas posibles configuraciones de idiomas, como Flo²⁴.

Actividad 2: Manejar la menstruación (35 minutos)

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Hablemos sobre cómo manejar algunos de los síntomas de la menstruación que viven las niñas. Pensemos también en cómo apoyarnos las unas a las otras durante este tiempo.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué cosas experimentan las niñas cuando están menstruando? **(Por ejemplo, cansancio, calambres, ausencia de síntomas, aislamiento, falta de privacidad, falta de medios adecuados para mantenerse limpia, etc.)**

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Puede que algunas niñas experimenten lo siguiente:

- Dolor abdominal de ligero a severo. El desprendimiento de la pared uterina, que es la fuente del sangrado mensual, puede provocarlo.
- Cambios emocionales. Cada mujer responde de manera diferente y puede experimentar una amplia gama de emociones durante la menstruación y su ciclo menstrual.
- Falta de productos sanitarios adecuados para mantener la ropa limpia. Muchas mujeres y niñas no tienen acceso a compresas o toallas sanitarias (o cualquier otro producto) que puedan evitar que la sangre manche su ropa. Esta suele ser la razón principal por la que las niñas no salen de casa, incluso faltan a la escuela o al trabajo durante este periodo del mes.

²⁴ Actualmente, Flo se encuentra disponible en alemán, árabe, bokmål noruego, chino simplificado, chino tradicional, coreano, español, inglés, danés, finlandés, francés, hindi, indonesio, italiano, japonés, polaco, portugués, ruso, sueco, tailandés, turco y vietnamita. <https://flo.health/>

CONTEXTUALIZACIÓN:

- En este contexto, es posible que nos encontremos con que las mujeres y las niñas tengan que hacer cola durante muchas horas para conseguir comida y otros artículos no alimentarios, sin acceso a productos sanitarios, lo que puede hacer que eviten hacer la cola, resultando en que no obtienen lo que necesitan.
- Los hombres pueden encargarse de recoger estos artículos y es posible que no lleven productos sanitarios para las mujeres y las niñas, sin que se hable de este tema debido a los tabús o el estigma vinculados a la menstruación.
- Estos tabús o estigmas se pueden traducir en que las niñas y las mujeres no puedan lavarse o ir a buscar agua durante el día, teniendo que ir por la noche, lo que afecta a su seguridad. Puede que la infraestructura de agua y saneamiento no sea adecuada para cubrir las necesidades femeninas o que las niñas no se sientan cómodas utilizándolas, especialmente durante la menstruación. Y, en el caso de niñas con discapacidad, es posible que ni siquiera tengan acceso a ellas debido a la falta de rampas o baños e instalaciones sanitarias adecuados.



DIGA LO SIGUIENTE: Puede haber otros síntomas en las niñas; todas somos únicas. Lo importante es ser pacientes con nuestro cuerpo e intentar entender cómo es la “nueva normalidad” para nuestro cuerpo a medida que atraviesa por estos cambios.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué estrategias utilizan para manejar estas cosas en el contexto actual?



HAGA LO SIGUIENTE: Divida a las participantes en dos grupos, cada uno centrado en uno de los siguientes puntos.

- **Grupo 1:** ¿Qué pueden hacer ellas para manejar la situación cuando menstrúan (tanto individual como colectivamente)?
- **Grupo 2:** ¿Qué pueden hacer las cuidadoras y los cuidadores para mejorar la situación de las niñas cuando menstrúan?
- **Grupo 3:** ¿Qué puede hacer la comunidad, las autoridades locales o las ONG para mejorar la situación de las niñas y las mujeres cuando menstrúan?
- Cuando haya niñas con discapacidad, sondee también a cada grupo sobre cómo estas niñas y otras “niñas diversas” se reflejan en sus planes.



NOTA: Anote sus recomendaciones para la comunidad y las autoridades locales. Se deberá informar de estos resultados a las ONG a través de los canales adecuados, los socios en materia de agua, saneamiento e higiene, aliados de la comunidad y grupos de coordinación. **Diga** a las niñas lo que hará con esta información que le han facilitado. Por ejemplo, compartirla con su responsable de promoción o dejársela a ellas para que la planteen al subgrupo sobre violencia de género, etc. **Asegúrese de seguir la acción que se ha comprometido a llevar a cabo.**

AÑADA lo siguiente a las sugerencias del grupo si es contextualmente relevante:

Dolor e incomodidad:

- No es necesario que las niñas se queden en casa durante la menstruación, a menos que así lo elijan. Pueden optar por hacerlo, por ejemplo, si tienen mucho dolor.
- Para ayudar a aliviar este dolor, pueden utilizar una botella de agua caliente o un paño caliente y colocarlo sobre el abdomen. También realizar un ejercicio ligero ayuda.
- Las niñas saben lo que pueden y no pueden controlar durante la menstruación. Si tienen hermanas, parientes u otras niñas en su vida que están menstruando, pueden preguntarles cómo se sienten y si pueden seguir o no con ciertas tareas.
- Esto también incluye preguntar a niñas que tengan discapacidad, pues puede ser más difícil para algunas de ellas comunicar su dolor y su incomodidad.

Productos sanitarios:

Existen diferentes productos que pueden utilizar las niñas durante la menstruación. Algunos son de más fácil acceso que otros.

- **Trozos de tela limpios o compresas reutilizables:** estos se cortan para que se adapten a la zona de la ropa interior cosiendo varias capas de paño de algodón unas encima de otras. Deben estar limpios. El paño utilizado debe lavarse por separado con agua y jabón, y luego secarse al sol.
- **Compresas o toallas sanitarias:** están diseñadas para adaptarse a la zona de la ropa interior más cercana al cuerpo. Tienen franjas de cinta adhesiva que las mantienen adheridas a la ropa interior. Las compresas son desechables y se deben tirar tras cada uso. Deben tirarse en una letrina de pozo, quemarse o enterrarse tras su uso. No deben dejarse en el cubo de la basura ni tirarse al retrete.
- **Otros productos sanitarios:** el mercado de los productos sanitarios nuevos está creciendo, por lo que deben conocer otros tipos de productos. ¿Alguien quiere compartir qué otros productos sanitarios conoce o ha visto?



NOTA: Si procede, puede llevar productos sanitarios a la sesión si están localmente disponibles y son accesibles y hacer una demostración sobre cómo usarlos. Por ejemplo, cómo colocar una toalla sanitaria o un paño en la ropa interior. Cómo quitarlo y dónde desecharlo. Consulte la ilustración del recurso 11.5.

- Las niñas con discapacidad pueden necesitar más ayuda a la hora de colocar los productos sanitarios, según el tipo de discapacidad que tengan. Si necesitan ayuda, es importante que cuenten con una persona de confianza con la que poder hablar (y comunicar a su manera) sobre el tipo de apoyo que necesita.

Para niñas con discapacidad,

DIGA LO SIGUIENTE: Las niñas con discapacidad pueden tener diferentes necesidades durante la menstruación. Aquellas que tengan limitaciones de movilidad en la parte superior de su cuerpo y en sus brazos pueden tener dificultades a la hora de colocar los productos sanitarios en la posición correcta y a la hora de lavarse a sí mismas y de lavar su ropa y los productos sanitarios.

Aquellas que tengan discapacidad visual (ciegas o con baja visión) pueden enfrentarse a retos a la hora de saber si se han limpiado bien y cuánto han sangrado, mientras que aquellas que tengan discapacidad intelectual o deficiencias de desarrollo pueden necesitar apoyo individualizado para manejar la menstruación.

Si tenemos una discapacidad o si hay una chica con discapacidad en nuestra familia, es importante que encontremos una forma de comunicar, entender o expresar de manera efectiva cómo se debe atender a nuestra/su seguridad emocional, comodidad y salud.

Mantenerse limpia:

(Muestre el recurso 11.5)

Durante la menstruación, es importante mantenerse limpia y saludable. Una mala gestión de la higiene puede derivar en infecciones. Hay unas cuantas cosas que pueden



HACER:

- Intentar mantenerse limpias con agua y jabón cuando sea seguro y posible hacerlo. También es importante secarse bien para evitar infecciones.
- Lavar su ropa interior con agua y jabón para evitar manchas, también cuando sea seguro y posible hacerlo.
- Cambiar la toalla o el paño con regularidad para evitar que se ensucie la ropa y el mal olor, idealmente cada cuatro horas. De nuevo repito: puede que no siempre sea posible hacerlo, pero inténtelo cuando puedan. Lavarse las manos tras cambiar las toallas higiénicas o el paño si es posible.
- Y repito: las niñas con Y sin discapacidad deben identificar a una persona de confianza con la que puedan hablar para decirle el tipo de apoyo que necesitan.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguna parte de esta información es nueva para ustedes? ¿Les parece relevante para su situación?

Actividad 3: ITS - Cosas que pueden ver y sentir (30 minutos)

DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a hablar sobre infecciones que se transmiten de una persona a otra. Es importante que tengan esta información porque puede tener repercusiones sobre nuestra salud. Sabemos que puede ser un tema delicado, pues algunas de ustedes puede que hayan pasado por ello o que conozcan a alguien que lo haya hecho. En esta sesión, no esperamos que nadie comparta sus experiencias personales y, si les preocupa algo de lo que hayamos hablado, pueden acudir a mí para hablar tras la sesión.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Han oído hablar de infecciones que se transmiten de una persona a otra?

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Saben cómo se transmiten las infecciones de una persona a otra?

EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Estas son algunas de las cosas que podemos “atrapar”:

- Resfriado común: el resfriado se transmite por el aire cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz cerca.
- Intoxicación alimentaria: una de las formas en que podemos sufrir una intoxicación alimentaria es cuando alguien que manipula nuestra comida no se ha lavado las manos.
- Sarampión/varicela: se pueden atrapar al tocar las ampollas de otra persona. También se transmiten por el aire cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz cerca.
- Verrugas: se pueden transmitir al entrar en contacto con alguien que las tiene, como dando la mano o, durante un periodo de tiempo largo, utilizando las mismas prendas/toallas.

DIGA LO SIGUIENTE: Se trata de virus/infecciones que la gente en general suele atrapar, pero hay algunos relacionados con las “interacciones íntimas” que se pueden transmitir de una persona a otra durante estas relaciones o entrando en contacto con la sangre de la otra persona.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Saben cuáles pueden ser? (Sífilis, herpes, gonorrea, clamidia, hepatitis B, hepatitis C, VIH/sida).

DIGA LO SIGUIENTE: Estas infecciones se llaman infecciones de transmisión sexual (ITS). A veces, una persona infectada puede no ver o sentir nada diferente. Pero, otras veces, se producen cambios.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué cosas podríamos ver o sentir en nuestros órganos reproductivos que nos alertarían y nos harían acudir a un médico?

Cosas que pueden ver y sentir

Cosas que se ven:

- Una úlcera en el pene, la vagina o en la apertura de la vagina
- Pus que sale del pene o rojez en su extremo
- Flujo intenso y con mal olor en la ropa interior femenina
- Pequeños granos con forma de coliflor en los genitales o cerca de ellos
- Pequeños insectos marrones moviéndose por el vello púbico y pequeñas huevas blancas

Cosas que se sienten:

- Picor en el interior de la vagina o en el vello púbico
- Ardor al pasar la orina, con una sensación de tener que orinar frecuentemente
- Dolor en el útero y fiebre
- Dolor durante las relaciones íntimas



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo se puede reducir el riesgo de transmitir estas infecciones a otras personas?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- ¡Tratarse es la mejor prevención! Si has mantenido relaciones sexuales sin protección, hazte pruebas y trátate lo antes posible. Un tratamiento a tiempo ayuda a prevenir complicaciones de salud y a reducir el riesgo de transmisión.
- Si está disponible, protégete contra el VPH y la hepatitis B vacunándote en tu centro médico más cercano.
- Opta por abstenerse de practicar relaciones sexuales o utiliza preservativo. (Explique que los preservativos no protegen contra todas las ITS, pero que son el método más efectivo después de la abstinencia).
- No compartas agujas con otras personas, por ejemplo, a la hora de hacerte piercings en la oreja.
- Asegúrate, cuando te vayan a poner cualquier tipo de inyección, de que la aguja sea nueva (esté empaquetada) y esté limpia.
- No compartas cuchillas de afeitar con otras personas.
- Cuando entres en contacto con sangre, no la toques directamente, sino utiliza mejor guantes de plástico o una hoja de plástico para limpiar o tratar una herida o corte.
- Es posible que algunas niñas no hayan tenido esta información antes y se hayan dado cuenta de que deben comprobar si necesitan tratamiento: **nunca es demasiado tarde para acudir a un médico incluso si ha pasado mucho tiempo desde que contraieron alguna infección.**

VIH y SIDA



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Todo el mundo tiene un sistema inmune, que es la forma en que nuestro cuerpo se mantiene sano y fuerte. El VIH es un virus humano que hace que el sistema inmune no funcione bien. Con un sistema inmune más débil, el cuerpo corre más peligro de contraer infecciones y enfermedades. Si nos infectamos con VIH, seremos VIH positivos. Pero si el VIH se detecta a tiempo, ahora existen tratamientos farmacológicos eficaces disponibles en el mundo y los científicos están desarrollando constantemente nuevos avances. Ahora existen tratamientos farmacológicos eficaces disponibles en el mundo y los científicos están desarrollando constantemente nuevos avances y tratamientos. En ocasiones, el VIH puede evolucionar en SIDA, pero cuando se detecta y trata a tiempo, no tiene por qué hacerlo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Saben lo que es el SIDA? ¿Han oído hablar sobre ello?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- El SIDA se transmite de una persona a otra. No se desarrolla solo. Se pasa por contacto con la sangre, los fluidos sexuales o la leche materna de una persona infectada. El SIDA es una condición por la que el sistema inmune se deteriora debido al VIH. No hay cura para el SIDA, razón por la cual es muy importante hacer pruebas pronto si sospechamos algo. Es la forma en que se puede controlar el virus del VIH antes de que se desarrolle en SIDA.
- El VIH se transmite a través de los fluidos sexuales y la sangre y se pasa de una madre a su hijo a través del embarazo o la lactancia materna. Una forma de prevenir el VIH es utilizar preservativo, especialmente necesario cuando las niñas no están seguras del estado serológico de su pareja respecto al VIH. Otra cosa importante que pueden hacer las niñas es abstenerse de tener relaciones sexuales con una pareja hasta que este se haga una prueba. También es importante no compartir agujas con otras personas y siempre comprobar que las agujas que vayan a utilizar contigo en contextos sanitarios sean nuevas. Aquellas mujeres que sean VIH positivas y estén embarazadas o estén pensando en quedar embarazadas deben acudir a un profesional sanitario para consultar cómo evitar la transmisión al bebé, pues existen opciones disponibles.
- Si alguna cree que ha podido estar expuesta recientemente al VIH durante una relación sexual o por compartir agujas, debe acudir a un profesional sanitario enseguida para consultar posibles medicaciones que la ayuden a prevenir la infección. Esta medicación es más efectiva si se toma en las 72 horas siguientes a la exposición.



DIGA LO SIGUIENTE: Aunque haya pasado mucho tiempo y alguien crea que puede haber contraído el VIH, sigue siendo importante buscar asesoramiento médico, pues puede que haya algún tratamiento disponible que ayude a tratar el virus.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuándo debe alguien acudir a un centro sanitario para solicitar un tratamiento para una ITS?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: En cuanto crea que puede tener una ITS, si una pareja le dice que tiene una ITS o si sospecha que la persona con la que ha mantenido relaciones sexuales puede tener una ITS, por ejemplo, porque observó los síntomas que comentamos de alguna ITS. También puede acudir en cualquier momento; por ejemplo, porque no tenía esta información antes y, ahora que la tiene, piensa que puede tener una ITS. En estos casos, debe acudir a un centro sanitario.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Adónde puede acudir alguien si cree que tiene una ITS? (Prepare información relativa a servicios cercanos).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Si alguien cree que puede tener una ITS, en primer lugar debe acudir a un centro médico o un hospital en busca de tratamiento. No se puede tratar uno mismo en casa.
- También es importante tomar toda la medicación prescrita por el profesional sanitario. Si su pareja le contagió la ITS, debe intentar que este se trate también, de forma que no vuelva a contraer la misma ITS de nuevo más adelante de su pareja.
- Puede hablar con alguien del espacio seguro si quiere más información.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué ocurre cuando una ITS no se trata?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Puede tener consecuencias; por ejemplo, algunas ITS no tratadas pueden provocar abortos, infertilidad o su transmisión al bebé durante el embarazo, razón por la que es importante obtener asesoramiento médico nada más darnos cuenta de que podemos tener una ITS.



DIGA LO SIGUIENTE: Si las niñas tienen problemas para acceder a servicios sanitarios, pueden informar a alguien del espacio seguro que pueda asegurar que esta información se le transmita a través del sector sanitario. Todas las niñas deben poder acceder a información, así como a servicios y profesionales sanitarios, quienes, a su vez, tienen el deber de tratarlas y no darles la espalda.

Actividad 4: Retrasar los embarazos (20 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: En la última sesión, explicamos que cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas, pero esto no significa que su cuerpo esté preparado para ello. Hablemos ahora sobre cómo las niñas pueden retrasar los embarazos hasta los 18 años.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si comenzamos una relación íntima/matrimonial, ¿qué podemos hacer para retrasar el embarazo hasta que nuestros cuerpos se hayan desarrollado completamente y estemos preparadas?

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Divida a las niñas en dos o tres grupos pequeños para que lo debatan.
- Pídale que piensen en sus opciones; por ejemplo, métodos de planificación familiar, hablar con su pareja para explicarle por qué es importante esperar, identificar a una persona de confianza que pueda defenderla en su nombre, etc.
- Una vez terminado, pida a las niñas que compartan sus ideas con el grupo.

AÑADA si procede y si el grupo no lo ha mencionado:

*** NOTA:** En algunos contextos, puede que no sea aceptable que las niñas solteras reciban este tipo de información. Puede **CONTEXTUALIZARLA** hablando sobre niñas que están en uniones o casadas si así se le permite dar la información].

- Una persona que quiere tener relaciones sexuales, pero que no desee un embarazo, puede utilizar un anticonceptivo, que la ayudará a evitar que esto ocurra.
- También se puede utilizar para planificar cuándo tener hijos y cuántos (planificación familiar).
- La mayor parte de los métodos anticonceptivos son de uso femenino, pero existen otros que pueden utilizar los hombres (como los preservativos). Hay muchos métodos entre los que elegir: preservativos, píldoras, inyectables, implantes, DIU y métodos permanentes. El uso de anticonceptivos permite a mucha gente disfrutar de su intimidad sin tener que preocuparse por embarazos no deseados. Los preservativos femeninos y masculinos en particular permiten disfrutar de la intimidad con menos preocupaciones sobre las infecciones de transmisión sexual.
- Ningún método anticonceptivo es perfecto, y todos tienen sus propias características. Algunos varían en efectividad a la hora de prevenir embarazos. Algunos tienen efectos secundarios y otros requieren acudir a un centro médico.
- Si alguna chica siente que los profesionales sanitarios le dan la espalda o percibe una respuesta negativa o inapropiada de parte del personal de un centro médico, debe informar a alguien del espacio seguro que pueda plantear esta cuestión a las personas relevantes.
- Las niñas tienen derecho a acceder a servicios sanitarios, independientemente de si están casadas, divorciadas, solteras, tengan discapacidad, etc.
- Las niñas tienen el derecho a decidir si quieren quedar embarazadas y cuándo hacerlo. No obstante, la sociedad en general y los familiares cercanos en particular pueden presionar a las mujeres y niñas casadas para que se embaracen y tienden a culparlas si no lo hacen justo después de casarse.
- Las niñas tienen derecho a sentirse frustradas por las presiones, así como a tomar sus propias decisiones sin presión ni interferencia de ningún factor externo.

? PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo podemos saber si estamos embarazadas?

... EXPLIQUE LO SIGUIENTE: La mejor forma de saber si estamos embarazadas es a través de una prueba de embarazo. (Introduzca las pruebas de embarazo más accesibles en su contexto). Puede haber otras señales de embarazo, pero, sin una prueba, es difícil saber si estos signos indican un embarazo.

= DIGA LO SIGUIENTE: Señales de embarazo:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Retraso o ausencia de sangre menstrual• Cansancio extremo• Senos sensibles y más grandes• Pezones posiblemente más grandes y más oscuros• Molestias estomacales con o sin vómitos (náuseas matutinas)• Antojos o aversión por ciertos alimentos• Cambios de humor | <ul style="list-style-type: none">• Estreñimiento (cambios en los movimientos intestinales)• Necesidad de orinar con mayor frecuencia• Dolores de cabeza• Acidez• Aumento o pérdida de peso |
|---|---|



DIGA LO SIGUIENTE: Si quieren más información sobre planificación familiar, pueden acudir a mí en privado o, si hay bastante interés, podemos organizar una sesión específica sobre ello. (Consulte la sesión sobre contracepción de Las Niñas Brillan en la página 213).

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Las niñas tienen derecho a tomar decisiones sobre sus cuerpos. Si comienzan una relación íntima con alguien que intenta convencerlas o presionarlas para tener relaciones o tener hijos, las niñas tienen derecho a decir que no. Si alguien está forzando a una chica a tener relaciones o a quedar embarazada, esta puede acudir a alguien del espacio seguro con quien podrá resolver esta situación. Esto es aplicable a todas las niñas, incluso a las casadas.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hablen con una cuidadora que participe en Las Niñas Brillan o con una amiga de confianza sobre cómo apoyarse mutuamente durante la menstruación.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Invite a una trabajadora social a la sesión.
- ☐ Familiarícese con el contexto por adelantado.

SESIÓN II:

NUESTRA SALUD PARTE 2²⁵ (Niñas casadas)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Tendrán información sobre los cambios físicos y emocionales por los que pueden pasar durante la adolescencia.
2. Tendrán información sobre la menstruación y cómo manejar la higiene menstrual

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ (Si está disponible o lo puede adquirir) Prototipo médico del sistema reproductivo femenino (modelo genital y pélvico) para ayudar en la demostración.
- ☐ Kits de dignidad/higiene disponibles para dar a niñas tras la sesión, si no se han repartido ya.
- ☐ Impreso del recurso 10.5.
- ☐ Recurso 10.6: fichas/folletos con el calendario menstrual para todas las niñas que quieran registrar su ciclo.
- ☐ Aplicación de seguimiento del periodo, como Flo²⁶ (para contextos en los que las niñas tienen acceso a teléfonos y tecnología; puede necesitar demostración).
- ☐ Recursos 11.1, 11.2 y 11.3 (hojas informativas sobre ITS).

Preparación:

- Familiarícese con la información por adelantado. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso se sienta cómodo al impartir la sesión. Si el trabajador o trabajadora de caso no está cómodo, las niñas tampoco lo estarán.
- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” antes de impartir esta sesión.
- Si las niñas plantearon preguntas en la última sesión que usted no haya podido responder enseguida, haga un seguimiento con su responsable o con sus compañeros competentes en el tema para poder darles una respuesta en esta sesión.
- Lea atentamente los recursos 11.1. a 11.6. Si algo no está claro, consulte a su supervisor.
- Infórmese sobre cuáles son los tipos de pruebas de embarazo más accesibles.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las niñas los “Acuerdos de grupo” (de la sesión 1) y preguntarles si les gustaría añadir otros específicamente para esta sesión.
- No pasa nada si el trabajador o trabajadora de caso no tiene todas las respuestas; lo más importante es crear un espacio donde no se juzgue y en el que las niñas puedan obtener información importante y plantear preguntas. Si hacen una pregunta al trabajador o trabajadora de caso cuya respuesta no conoce, esta dirá a las niñas que les responderá en la próxima sesión.

Duración: Son necesarias 2 horas y media para impartir esta sesión en su totalidad. Es importante comprobar que las niñas estén disponibles durante todo el tiempo que dura la sesión; como alternativa, el contenido puede dividirse en dos o incluso tres sesiones.

25 Adaptado de Child Marriage Toolkit- UNICEF & IRC Líbano

26 <https://flo.health/>

Bienvenida y repaso (5 minutos)

HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.

PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Hablaron con alguien de confianza sobre la información que vimos en la última sesión?
- Si no lo hicieron, ¿pensaron sobre qué podría hacerlas sentir más cómodas para hablar sobre ello más adelante?
- ¿Hay algo que les gustaría compartir con nosotras?

DIGA LO SIGUIENTE: Hoy seguiremos hablando del mismo tema.

Círculo de historias (5 minutos)

En la última sesión, conocimos a Nora, que se acababa de casar. Dentro de poco le vendrá el periodo por primera vez desde que se mudó con su marido. No está segura de con quién hablar sobre dónde conseguir productos sanitarios, dónde desecharlos y dónde acceder a más agua para mantenerse limpia durante esos días. Se pregunta a quién puede acudir. Se siente avergonzada de hablar sobre ello con su suegra o con su marido.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Lo que Nora está viviendo es normal? ¿Por qué sí/por qué no?

Descubramos (5 minutos)

- La menstruación es una parte normal y saludable de las niñas. No obstante, a veces puede resultar difícil porque puede que no contemos con información suficiente sobre lo que nos está ocurriendo o puede ser difícil manejar nuestros síntomas o intentar mantenernos limpias durante estos días. Esto puede estar relacionado con la forma en que la comunidad apoya (o no apoya) a las niñas que están menstruando. Para las niñas casadas, adaptarse a la menstruación en un nuevo entorno puede resultar a veces difícil sin el apoyo adecuado.
- Debemos intentar recordar que, aunque no sea habitual hablar sobre estas cuestiones, es una parte natural de las mujeres. Hoy lo veremos en más detalle para que nos sintamos más cómodas y nos familiaricemos con nuestros procesos corporales.

HAGA LO SIGUIENTE: Compruebe que las niñas se sientan cómodas y estén preparadas para comenzar las actividades.

Actividades (1 hora y 45 minutos)

Actividad 1: Manejar la menstruación (35 minutos)

DIGA LO SIGUIENTE: Hablemos sobre cómo manejar algunos de los síntomas de la menstruación que viven las niñas. Pensemos también en cómo apoyarnos las unas a las otras durante este tiempo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué cosas experimentan las niñas cuando están menstruando? (Por ejemplo, cansancio, calambres, ausencia de síntomas, aislamiento, falta de privacidad, falta de medios adecuados para mantenerse limpia, etc.)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Puede que algunas niñas experimenten lo siguiente:

- **Dolor abdominal de ligero a severo.** El desprendimiento de la pared uterina, que es la fuente del sangrado mensual, puede provocarlo.
- **Cambios emocionales.** Cada mujer responde de manera diferente y puede experimentar una amplia gama de emociones durante la menstruación y su ciclo menstrual.
- **Falta de productos sanitarios adecuados para mantener la ropa limpia.** Muchas mujeres y niñas no tienen acceso a compresas o toallas sanitarias (o cualquier otro producto) que puedan evitar que la sangre manche su ropa. Esta suele ser la razón principal por la que las niñas no salen de casa, incluso faltan a la escuela o al trabajo durante este periodo del mes.

CONTEXTUALIZACIÓN:

- En este contexto, es posible que nos encontremos con que las mujeres y las niñas tengan que hacer cola durante muchas horas para conseguir comida y otros artículos no alimentarios, sin acceso a productos sanitarios, lo que puede hacer que eviten hacer la cola, resultando en que no obtienen lo que necesitan.
- Los hombres pueden encargarse de recoger estos artículos y es posible que no lleven productos sanitarios para las mujeres y las niñas, sin que se hable de este tema debido a los tabús o el estigma vinculados a la menstruación.
- Estos tabús o estigmas se pueden traducir en que las niñas y las mujeres no puedan lavarse o ir a buscar agua durante el día, teniendo que ir por la noche, lo que afecta a su seguridad. Puede que la infraestructura de agua y saneamiento no sea adecuada para cubrir las necesidades femeninas o que las niñas no se sientan cómodas utilizándolas, especialmente durante la menstruación. Y, en el caso de niñas con discapacidad, es posible que ni siquiera tengan acceso a ellas debido a la falta de rampas o baños e instalaciones sanitarias adecuados.



DIGA LO SIGUIENTE: Puede haber otros síntomas en las niñas; todas somos únicas. Lo importante es ser pacientes con nuestro cuerpo e intentar entender cómo es la “nueva normalidad” para nuestro cuerpo a medida que atraviesa por estos cambios.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué estrategias utilizan para manejar estas cosas en el contexto actual?



HAGA LO SIGUIENTE: Divida a las participantes en dos grupos, cada uno centrado en uno de los siguientes puntos.

- **Grupo 1:** ¿Qué pueden hacer ellas para manejar la situación cuando menstrúan (tanto individual como colectivamente)?
- **Grupo 2:** ¿Qué pueden hacer las cuidadoras y los cuidadores para mejorar la situación de las niñas cuando menstrúan?
- **Grupo 3:** ¿Qué puede hacer la comunidad, las autoridades locales o las ONG para mejorar la situación de las niñas y las mujeres cuando menstrúan?
- Cuando haya niñas con discapacidad, sondee también a cada grupo sobre cómo estas niñas y otras “niñas diversas” se reflejan en sus planes.



NOTA: Anote sus recomendaciones para la comunidad y las autoridades locales. Se deberá informar de estos resultados a las ONG a través de los canales adecuados, los socios en materia de agua, saneamiento e higiene, aliados de la comunidad y grupos de coordinación. **Diga** a las niñas lo que hará con esta información que le han facilitado. Por ejemplo, compartirla con su responsable de promoción o dejársela a ellas para que la planteen al subgrupo sobre violencia de género, etc. **Asegúrese de seguir la acción que se ha comprometido a llevar a cabo.**

AÑADA lo siguiente a las sugerencias del grupo si es contextualmente relevante:

Dolor e incomodidad:

- No es necesario que las niñas se queden en casa durante la menstruación, a menos que así lo elijan. Pueden optar por hacerlo, por ejemplo, si tienen mucho dolor.
- Para ayudar a aliviar este dolor, pueden utilizar una botella de agua caliente o un paño caliente y colocarlo sobre el abdomen. También realizar un ejercicio ligero ayuda.
- Las niñas saben lo que pueden y no pueden controlar durante la menstruación. Si tienen hermanas, parientes u otras niñas en su vida que están menstruando, pueden preguntarles cómo se sienten y si pueden seguir o no con ciertas tareas.
- Esto también incluye preguntar a niñas que tengan discapacidad, pues puede ser más difícil para algunas de ellas comunicar su dolor y su incomodidad.

Productos sanitarios:

Existen diferentes productos que pueden utilizar las niñas durante la menstruación. Algunos son de más fácil acceso que otros.

- **Trozos de tela limpios o compresas reutilizables:** estos se cortan para que se adapten a la zona de la ropa interior cosiendo varias capas de paño de algodón unas encima de otras. Deben estar limpios. El paño utilizado debe lavarse por separado con agua y jabón, y luego secarse al sol.
- **Compresas o toallas sanitarias:** están diseñadas para adaptarse a la zona de la ropa interior más cercana al cuerpo. Tienen franjas de cinta adhesiva que las mantienen adheridas a la ropa interior. Las compresas son desechables y se deben tirar tras cada uso. Deben tirarse en una letrina de pozo, quemarse o enterrarse tras su uso. No deben dejarse en el cubo de la basura ni tirarse al retrete.
- **Otros productos sanitarios:** el mercado de los productos sanitarios nuevos está creciendo, por lo que deben conocer otros tipos de productos. ¿Alguien quiere compartir qué otros productos sanitarios conoce o ha visto?

 **NOTA:** Si procede, puede llevar productos sanitarios a la sesión **si están localmente disponibles y son accesibles** y hacer una demostración sobre cómo usarlos. Por ejemplo, cómo colocar una toalla sanitaria o un paño en la ropa interior. Cómo quitarlo y dónde desecharlo. Consulte la ilustración del recurso 11.5.

- **Las niñas con discapacidad** pueden necesitar más ayuda a la hora de colocar los productos sanitarios, según el tipo de discapacidad que tengan. Si necesitan ayuda, es importante que cuenten con una persona de confianza con la que poder hablar (y comunicar a su manera) sobre el tipo de apoyo que necesita.

Mantenerse limpia:

(Muestre el recurso 11.5)

Durante la menstruación, es importante mantenerse limpia y saludable. Una mala gestión de la higiene puede derivar en infecciones. Hay unas cuantas cosas que pueden

 **HACER:**

- Intentar mantenerse limpias con agua y jabón cuando sea seguro y posible hacerlo. También es importante secarse bien para evitar infecciones.

Para niñas con discapacidad,



DIGA LO SIGUIENTE: Las niñas con discapacidad pueden tener diferentes necesidades durante la menstruación. Aquellas que tengan limitaciones de movilidad en la parte superior de su cuerpo y en sus brazos pueden tener dificultades a la hora de colocar los productos sanitarios en la posición correcta y a la hora de lavarse a sí mismas y de lavar su ropa y los productos sanitarios.

Aquellas que tengan discapacidad visual (ciegas o con baja visión) pueden enfrentarse a retos a la hora de saber si se han limpiado bien y cuánto han sangrado, mientras que aquellas que tengan discapacidad intelectual o deficiencias de desarrollo pueden necesitar apoyo individualizado para manejar la menstruación.

Si tenemos una discapacidad o si hay una chica con discapacidad en nuestra familia, es importante que encontremos una forma de comunicar, entender o expresar de manera efectiva cómo se debe atender a nuestra/su seguridad emocional, comodidad y salud.

- Lavar su ropa interior con agua y jabón para evitar manchas, también cuando sea seguro y posible hacerlo.
- Cambiar la toalla o el paño con regularidad para evitar que se ensucie la ropa y el mal olor, idealmente cada cuatro horas. De nuevo repito: puede que no siempre sea posible hacerlo, pero inténtelo cuando puedan. Lavarse las manos tras cambiar las toallas higiénicas o el paño si es posible.
- Y repito: las niñas con Y sin discapacidad deben identificar a una persona de confianza con la que puedan hablar para decirle el tipo de apoyo que necesitan.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguna parte de esta información es nueva para ustedes? ¿Les parece relevante para su situación?

Actividad 2: Retrasar los embarazos (30 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: En la primera actividad explicamos que, cuando las niñas comienzan a menstruar, pueden quedar embarazadas, pero esto no significa que su cuerpo esté preparado para ello. Hablemos ahora sobre cómo se produce el embarazo y cómo las niñas pueden retrasarlo hasta los 18 años.



HAGA LO SIGUIENTE: Muestre a las niñas el recurso 11.6.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Como mencionamos anteriormente, el embarazo se produce por la unión de un óvulo y un espermatozoide. Esta unión se produce en las trompas de Falopio y el óvulo fertilizado va hasta el útero para desarrollarse y convertirse en un bebé.
- Cuando el órgano reproductivo masculino entra en el órgano reproductivo femenino (es decir, cuando el pene del hombre se introduce en la vagina de la mujer), se está produciendo lo que llamamos una relación sexual.
- Para que el embarazo se produzca, la chica debe estar en la fase ovulatoria y el hombre debe eyacular un fluido de su pene dentro de la vagina de la mujer; esto es lo que llamamos eyaculación. Este fluido se llama semen, y contiene millones de pequeños espermatozoides. Los espermatozoides se mueven muy rápido para alcanzar el óvulo. Cuando un espermatozoide o varios entran en el óvulo, se produce el primer momento del embarazo.
- El embarazo continúa durante nueve meses. El ciclo mensual (incluida la sangre menstrual) se detiene durante este tiempo y se retoma tras el nacimiento del bebé.
- El bebé baja desde el útero de su madre a través de la entrada de la vagina, que se ensancha durante el parto para permitir que el niño salga. Tras el parto, vuelve a su tamaño normal.
- Es importante saber que no todas las relaciones sexuales desembocan en un embarazo. Para que el embarazo se produzca, la chica debe estar en su periodo de ovulación; es decir, el momento en que el óvulo es liberado desde los ovarios.



NOTA: Es posible que las niñas pregunten sobre matrimonios entre parientes.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

Los matrimonios entre parientes pueden resultar en problemas de salud para el niño, lo que significa que tendrá mayor posibilidad de padecer problemas de corazón, pulmón u otros.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si comenzamos una relación íntima/matrimonial, ¿qué podemos hacer para retrasar el embarazo hasta que nuestros cuerpos se hayan desarrollado completamente y estemos preparadas?



HAGA LO SIGUIENTE:

- Divida a las niñas en dos o tres grupos pequeños para que lo debatan.
- Pídale que piensen en sus opciones; por ejemplo, métodos de planificación familiar, hablar con su pareja para explicarle por qué es importante esperar, identificar a una persona de confianza que pueda defenderla en su nombre, etc.
- Una vez terminado, pida a las niñas que compartan sus ideas con el grupo.

AÑADA si procede y si el grupo no lo ha mencionado:

- Una persona que quiere tener relaciones sexuales, pero que no desea un embarazo, puede utilizar un anticonceptivo, que la ayudará a evitar que esto ocurra.
- También se puede utilizar para planificar si quiere tener hijos, cuándo y cuántos (planificación familiar).
- La mayor parte de los métodos anticonceptivos son de uso femenino, pero existen otros que pueden utilizar los hombres (como los preservativos). Hay muchos métodos entre los que elegir: preservativos, píldoras, inyectables, implantes, DIU y métodos permanentes. El uso de anticonceptivos permite a mucha gente disfrutar de su intimidad sin tener que preocuparse por embarazos no deseados. Los preservativos femeninos y masculinos en particular permiten disfrutar de la intimidad con menos preocupaciones sobre las infecciones de transmisión sexual o ITS.
- Ningún método anticonceptivo es perfecto, y todos tienen sus propias características. Algunos varían en efectividad a la hora de prevenir embarazos. Algunos tienen efectos secundarios y otros requieren acudir a un centro médico.
- Un embarazo antes de que las niñas sean plenamente maduras puede tener consecuencias muy negativas. Las complicaciones en el embarazo y el parto son la principal causa de muerte en niñas entre 15 y 19 años a nivel mundial. Cuando una madre es menor de 20 años, su hijo tiene más probabilidades de ser prematuro o de fallecer en las primeras semanas de vida que un bebé de una madre mayor²⁷.
- Si alguna chica siente que los profesionales sanitarios le dan la espalda o percibe una respuesta negativa o inapropiada de parte del personal de un centro médico, debe informar a alguien del espacio seguro que pueda plantear esta cuestión a las personas relevantes. Las niñas tienen derecho a acceder a servicios sanitarios, independientemente de si están casadas, divorciadas, solteras, tengan discapacidad, etc.
- Es importante que las niñas esperen a estar física y emocionalmente listas antes de quedar embarazadas. El cuerpo femenino debe estar bien desarrollado y sano, y la chica debe sentir que puede ocuparse de sí misma y de otra persona más.
- Las niñas tienen el derecho a decidir si quieren quedar embarazadas y cuándo hacerlo. No obstante, la sociedad en general y los familiares cercanos en particular pueden presionar a las mujeres y niñas casadas para que se embaracen y tienden a culparlas si no lo hacen justo después de casarse.
- Las niñas tienen derecho a sentirse frustradas por las presiones, así como a tomar sus propias decisiones sin presión ni interferencia de ningún factor externo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo podemos saber si estamos embarazadas?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: La mejor forma de saber si estamos embarazadas es a través de una prueba de embarazo. (Introduzca las pruebas de embarazo más accesibles en su contexto). Puede haber otras señales de embarazo, pero, sin una prueba, es difícil saber si estos signos indican un embarazo.



DIGA LO SIGUIENTE: Señales de embarazo:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Retraso o ausencia de sangre menstrual• Cansancio extremo• Senos sensibles y más grandes• Pezones posiblemente más grandes y más oscuros• Molestias estomacales con o sin vómitos (náuseas matutinas)• Antojos o aversión por ciertos alimentos• Cambios de humor | <ul style="list-style-type: none">• Estreñimiento (cambios en los movimientos intestinales)• Necesidad de orinar con mayor frecuencia• Dolores de cabeza• Acidez• Aumento o pérdida de peso |
|---|---|



DIGA LO SIGUIENTE: Si quieren más información sobre planificación familiar, pueden acudir a mí en privado o, si hay bastante interés, podemos organizar una sesión específica sobre ello. (Consulte la sesión sobre contracepción de Las Niñas Brillan en la página 213).

27 <https://www.girlsnotbrides.org/themes/health/>

Actividad 3: ITS - Cosas que pueden ver y sentir (40 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a hablar sobre infecciones que se transmiten de una persona a otra. Es importante que tengan esta información porque puede tener repercusiones sobre nuestra salud. Sabemos que puede ser un tema delicado, pues algunas de ustedes puede que hayan pasado por ello o que conozcan a alguien que lo haya hecho. En esta sesión, no esperamos que nadie comparta sus experiencias personales y, si les preocupa algo de lo que hayamos hablado, pueden acudir a mí para hablar tras la sesión.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Han oído hablar de infecciones que se transmiten de una persona a otra?



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Saben cómo se transmiten las infecciones de una persona a otra?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Estas son algunas de las cosas que podemos “atrapar”:

- Resfriado común: el resfriado se transmite por el aire cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz cerca.
- Intoxicación alimentaria: una de las formas en que podemos sufrir una intoxicación alimentaria es cuando alguien que manipula nuestra comida no se ha lavado las manos.
- Sarampión/varicela: se pueden atrapar al tocar las ampollas de otra persona. También se transmiten por el aire cuando una persona enferma estornuda, tose o se suena la nariz cerca.
- Verrugas: se pueden transmitir al entrar en contacto con alguien que las tiene, como dando la mano o, durante un periodo de tiempo largo, utilizando las mismas prendas/toallas.



DIGA LO SIGUIENTE: Se trata de virus/infecciones que la gente en general suele atrapar, pero hay algunos relacionados con las “interacciones íntimas” que se pueden transmitir de una persona a otra durante estas relaciones o entrando en contacto con la sangre de la otra persona.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Saben cuáles pueden ser? (Sífilis, herpes, gonorrea, clamidia, hepatitis B, hepatitis C, VIH/sida).



DIGA LO SIGUIENTE: Estas infecciones se llaman infecciones de transmisión sexual (ITS). A veces, una persona infectada puede no ver o sentir nada diferente. Pero, otras veces, se producen cambios.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué cosas podríamos ver o sentir en nuestros órganos reproductivos que nos alertarían y nos harían acudir a un médico?

Cosas que pueden ver y sentir

Cosas que se ven:

- Una úlcera en el pene, la vagina o en la apertura de la vagina
- Pus que sale del pene o rojez en su extremo
- Flujo intenso y con mal olor en la ropa interior femenina
- Pequeños granos con forma de coliflor en los genitales o cerca de ellos
- Pequeños insectos marrones moviéndose por el vello púbico y pequeñas huevas blancas

Cosas que se sienten:

- Picor en el interior de la vagina o en el vello púbico
- Ardor al pasar la orina, con una sensación de tener que orinar frecuentemente
- Dolor en el útero y fiebre
- Dolor durante las relaciones íntimas



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cómo se puede reducir el riesgo de transmitir estas infecciones a otras personas?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- ¡Tratarse es la mejor prevención! Si has mantenido relaciones sexuales sin protección, hazte pruebas y trátate lo antes posible. Un tratamiento a tiempo ayuda a prevenir complicaciones de salud y a reducir el riesgo de transmisión.
- Si está disponible, protégete contra el VPH y la hepatitis B vacunándote en tu centro médico más cercano.
- Opta por abstenerte de practicar relaciones sexuales o utiliza preservativo. (Explique que los preservativos no protegen contra todas las ITS, pero que son el método más efectivo después de la abstinencia).
- No compartas agujas con otras personas; por ejemplo, a la hora de hacerte piercings en la oreja.
- Asegúrate, cuando te vayan a poner cualquier tipo de inyección, de que la aguja sea nueva (esté empaquetada) y esté limpia.
- No compartas cuchillas de afeitar con otras personas.
- Cuando entres en contacto con sangre, no la toques directamente, sino utiliza mejor guantes de plástico o una hoja de plástico para limpiar o tratar una herida o corte.
- Es posible que algunas niñas no hayan tenido esta información antes y se hayan dado cuenta de que deben comprobar si necesitan tratamiento: nunca es demasiado tarde para acudir a un médico incluso si ha pasado mucho tiempo desde que contrajeron alguna infección.

VIH y SIDA

EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Todo el mundo tiene un sistema inmune, que es la forma en que nuestro cuerpo se mantiene sano y fuerte. El VIH es un virus humano que hace que el sistema inmune no funcione bien. Con un sistema inmune más débil, el cuerpo corre más peligro de contraer infecciones y enfermedades. Si nos infectamos con VIH, seremos VIH positivos. Pero si el VIH se detecta a tiempo, ahora existen tratamientos farmacológicos eficaces disponibles en el mundo y los científicos están desarrollando constantemente nuevos avances. Ahora existen tratamientos farmacológicos eficaces disponibles en el mundo y los científicos están desarrollando constantemente nuevos avances y tratamientos. En ocasiones, el VIH puede evolucionar en SIDA, pero cuando se detecta y trata a tiempo, no tiene por qué hacerlo.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Saben lo que es el SIDA? ¿Han oído hablar sobre ello?

EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- El SIDA se transmite de una persona a otra. No se desarrolla solo. Se pasa por contacto con la sangre, los fluidos sexuales o la leche materna de una persona infectada. El SIDA es una condición por la que el sistema inmune se deteriora debido al VIH. No hay cura para el SIDA, razón por la cual es muy importante hacer pruebas pronto si sospechamos algo. Es la forma en que se puede controlar el virus del VIH antes de que se desarrolle en SIDA.
- El VIH se transmite a través de los fluidos sexuales y la sangre y se pasa de una madre a su hijo a través del embarazo o la lactancia materna. Una forma de prevenir el VIH es utilizar preservativo, especialmente necesario cuando las niñas no están seguras del estado serológico de su pareja respecto al VIH. Otra cosa importante que pueden hacer las niñas es abstenerse de tener relaciones sexuales con una pareja hasta que este se haga una prueba. También es importante no compartir agujas con otras personas y siempre comprobar que las agujas que vayan a utilizar contigo en contextos sanitarios sean nuevas. Aquellas mujeres que sean VIH positivas y estén embarazadas o estén pensando en quedar embarazadas deben acudir a un profesional sanitario para consultar cómo evitar la transmisión al bebé, pues existen opciones disponibles.
- Si alguna cree que ha podido estar expuesta recientemente al VIH durante una relación sexual o por compartir agujas, debe acudir a un profesional sanitario enseguida para consultar posibles medicaciones que la ayuden a prevenir la infección. Esta medicación es más efectiva si se toma en las 72 horas siguientes a la exposición.
- Si alguna cree que ha podido estar expuesta recientemente al VIH durante una relación sexual o por compartir agujas, debe acudir a un profesional sanitario enseguida para consultar posibles medicaciones que la ayuden a prevenir la infección. Esta medicación es más efectiva si se toma en las 72 horas siguientes a la exposición.

DIGA LO SIGUIENTE: Aunque haya pasado mucho tiempo y alguien crea que puede haber contraído el VIH, sigue siendo importante buscar asesoramiento médico, pues puede que haya algún tratamiento disponible que ayude a tratar el virus.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuándo debe alguien acudir a un centro sanitario para solicitar un tratamiento para una ITS?

EXPLIQUE LO SIGUIENTE: En cuanto crea que puede tener una ITS, si una pareja le dice que tiene una ITS o si sospecha que la persona con la que ha mantenido relaciones sexuales puede tener una ITS, por ejemplo, porque observó los síntomas que comentamos de alguna ITS. También puede acudir en cualquier momento; por ejemplo, porque no tenía esta información antes y, ahora que la tiene, piensa que puede tener una ITS. En estos casos, debe acudir a un centro sanitario.

PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Adónde puede acudir alguien si cree que tiene una ITS? (Prepare información relativa a servicios cercanos).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Si alguien cree que puede tener una ITS, en primer lugar debe acudir a un centro médico o un hospital en busca de tratamiento. No se puede tratar uno mismo en casa.
- También es importante tomar toda la medicación prescrita por el profesional sanitario. Si su pareja le contagió la ITS, debe intentar que este se trate también, de forma que no vuelva a contraer la misma ITS de nuevo más adelante de su pareja.
- Puede hablar con alguien del espacio seguro si quiere más información.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué ocurre cuando una ITS no se trata?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Puede tener consecuencias; por ejemplo, algunas ITS no tratadas pueden provocar abortos, infertilidad o su transmisión al bebé durante el embarazo, razón por la que es importante obtener asesoramiento médico nada más darnos cuenta de que podemos tener una ITS.



DIGA LO SIGUIENTE: Si las niñas tienen problemas para acceder a servicios sanitarios, pueden informar a alguien del espacio seguro que pueda asegurar que esta información se le transmita a través del sector sanitario. Todas las niñas deben poder acceder a información, así como a servicios y profesionales sanitarios, quienes, a su vez, tienen el deber de tratarlas y no darles la espalda.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Todas las niñas (incluidas las niñas casadas, solteras, divorciadas y con discapacidad, etc.) tienen derecho a tomar decisiones sobre sus cuerpos. Si inician una relación íntima con alguien que intenta convencerlas o presionarlas para tener relaciones o tener hijos, tienen derecho a decir que no. También tienen derecho a acceder a tratamiento si sospechan que tienen una ITS y tienen derecho a protegerse de contraer una ITS de otra persona. Si las niñas se enfrentan a cualquiera de estas situaciones, pueden hablar con alguien del espacio seguro que podrá resolverlo con ella.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Hablen con una cuidadora que participe en Las Niñas Brillan, con una amiga de confianza adulta de confianza sobre cómo pueden apoyarse mutuamente durante la menstruación y cómo acceder a servicios sanitarios cuando necesiten información o tratamiento.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Invite a una trabajadora social a la sesión.
- ☐ Familiarícese con el contexto por adelantado.

SESIÓN 12:

VIOLENCIA CONTRA MUJERES Y NIÑAS

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comprenderán el rol del género y el poder en la violencia de género.
2. Conocerán las diferentes formas de violencia de género.
3. Comprenderán que nunca se debe culpar a las mujeres y las niñas por la violencia que reciben.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Dibujos de tipos de violencia (similar a los del recurso 12.1: Ilustraciones de muestra para la actividad 1).
- ☐ Materiales de IEC sobre respuesta a la violencia de género o datos de contacto del servicio.

Preparación:

- Es muy importante que una trabajadora social participe en la sesión para presentarse y explicar su papel y cómo puede ayudar a las niñas al final de la sesión. También se podrán abordar actitudes dañinas que surjan relacionadas con el hecho de que las niñas se culpen a sí mismas por la violencia que reciben.
- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” antes de impartir esta sesión.
- Revise el recurso 12.2: Árbol de la violencia de género, antes de la sesión como recordatorio de sus causas y sus consecuencias.
- Piense en cómo explicar y definir términos sensibles, como violación, explotación y acoso, de forma que no se minimice el hecho de que se trata de abusos, ni que se aprueben, siempre sin asustar a las niñas.
- Para niñas solteras, revise la caja de comentarios para comprobar si alguna tuvo preguntas de la última sesión y prepare las respuestas.
- Prepare imágenes para mostrar los tipos de violencia. Encontrará algunas imágenes de ejemplo en el recurso 12.1: Ilustraciones de muestra para la actividad 1. Puede pedir a un diseñador que cree algunas relevantes para el contexto en que se encuentra o puede dibujarlas con un rotafolio y un bolígrafo. No es necesario que sean precisas.
- Asegúrese de tener preparada la información sobre los servicios de gestión de casos, como los datos de contacto y el punto focal. Puede preparar folletos, materiales de IEC o panfletos que puede dejar en la sala para que las niñas los tomen (si así lo desean) o deles la posibilidad de memorizar estos datos.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Comprenda el panorama nacional e internacional de las leyes en materia de violencia de género. Entre las leyes internacionales que abordan la violencia contra las mujeres y las niñas, encontramos la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), la Declaración Universal de Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño. Compruebe si el país en que trabaja las ha firmado. Ciertos países también contarán con leyes nacionales que condenan la violencia doméstica; es importante conocer la situación del país en cuestión.
- Compruebe con las niñas (si es posible, de manera discreta) cómo se sienten ante la participación de sus cuidadoras o cuidadores en las sesiones para cuidadores. Si no se sienten cómodas, hable con ellas sobre cómo manejar la situación de manera segura.
- También hable con las niñas para comprobar si hay otros temas que les gustaría tocar en el programa.

Duración: Son necesarias más de 2 horas para impartir esta sesión en su totalidad. Si no se puede terminar en este tiempo, el contenido se puede dividir en dos sesiones.

Bienvenida y repaso (5 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.
- Si hay una trabajadora social presente, pídale que se presente a las niñas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Han hablado con una adulta o una amiga de confianza sobre cómo apoyarse mutuamente durante la menstruación?

Círculo de historias (5 minutos)

Niñas solteras	Niñas casadas
Sara está empezando a conocer el lugar en el que vive y a sentirse más cómoda con su entorno. Acude al grupo de niñas y vuelve de él con su amiga, Tasnim. No obstante, un día había un grupo de chicos sentados fuera del centro cuando las niñas pasaron. Empezaron a decir cosas desagradables a Sara y Tasnim, y empezaron a seguirlas. Uno de ellos tiró una botella a Tasnim porque no respondió a su petición de volver a hablar con él. Sara sabía que esto estaba mal.	El marido de Betty, Adam, quiere que esta haga muchas cosas. Ella se encarga de la casa y trabaja. Cuando Betty quiere visitar a amigas, Adam no la deja. Adam es muy controlador y, cuando Betty se enfrenta a él, le responde pegándole o impidiéndole que vea a su familia. La familia de Betty le dice que no debe enfrentarse a él, y que debe limitarse a escuchar lo que dice. Dicen que su comportamiento es normal. Betty no cree que sea verdad.
PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Cómo llamaríamos a este comportamiento de este grupo de chicos? (Violencia) • ¿Quién es responsable/culpable en esta situación? • ¿Qué podrían hacer Tasnim y Sara?	PREGUNTE LO SIGUIENTE: • ¿Cómo llamaríamos a este comportamiento de Adam? (Violencia) • ¿Quién es responsable/culpable en esta situación? • ¿Qué puede hacer Betty?
NOTA: Es posible que las niñas relacionen rápidamente este comportamiento con violencia o acoso. Ahora bien, puede que algunas niñas no reconozcan como violencia o acoso el comportamiento de alguien que las haga sentir incómodas al coquetear con ellas o decirles cosas como “eres muy bonita, cariño”, o que les guiñe un ojo o les tire besos. Una forma de explicar esto es diciéndoles que cualquier cosa que las haga sentir incómodas y que ellas no deseen puede ser una forma de violencia/acoso.	

Descubramos (15 minutos)

 **NOTA:** Esta sesión abarcará el tema de la violencia, incluidas las relaciones sexuales forzadas, no deseadas y no consentidas. Se aconseja informar a las niñas de que se tratarán algunos temas que pueden resultar incómodos. Dígales que no deben sentirse presionadas a participar en la plática si no lo desean, y que también son libres de tomarse un descanso cuando quieran. Como trabajador o trabajadora de caso, si siente que este tema causa angustia en las niñas, no las fuerce a participar en la conversación. Los niveles de comodidad de las niñas son de máxima importancia en todo momento.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué piensan que significa la palabra “seguridad”?

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Cuando hablamos sobre “seguridad”, nos referimos a estar libres de daño, peligro, amenazas o riesgos, tanto dentro como fuera de casa. Estos daños, peligros, amenazas y riesgos pueden estar relacionados con diversas cuestiones; por ejemplo, el medio ambiente puede crear inseguridad si se produce un terremoto o una tormenta.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Alguien puede pensar en otros tipos de daños, peligros, amenazas o riesgos que provocan inseguridad en la gente? (Por ejemplo, guerras, conflictos, falta de dinero, falta de un hogar, violencia. etc.)

 **DIGA LO SIGUIENTE:** A efectos de esta sesión, vamos a centrarnos en el tema de la violencia y los tipos de violencia que la gente inflige a las mujeres y las niñas para provocarles inseguridad. Es importante recordar que la violencia no es algo que “simplemente ocurre” a alguien por ser mujer o chica. Es la elección que otra gente toma de ser violentos hacia mujeres y niñas. La violencia contra las mujeres y las niñas es una violación de sus derechos humanos y está contemplada en muchas leyes internacionales (así como en las leyes nacionales, si procede).

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuáles creen que son algunos de los riesgos y amenazas específicos a la seguridad a los que se exponen mujeres y niñas en la comunidad y en casa?

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Escriba sus respuestas en un rotafolio.

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:**

- En ocasiones, hay personas que causan daño, plantean riesgos o amenazan a mujeres, niñas, chicos y hombres, pero existen algunos tipos de daño, peligro, amenaza o riesgo que se infligen principalmente a las mujeres y las niñas. Estos problemas de seguridad son tipos de violencia que infligen principalmente hombres, aunque también otros adultos, a mujeres y niñas por su género. (Recuérdelos los roles y los estereotipos de género de los que hablamos en una de las sesiones anteriores).
- Este tipo de violencia se ejerce contra las mujeres y las niñas porque algunos hombres eligen abusar de su “**poder sobre**” mujeres y niñas. A veces, las mujeres pueden ejercer violencia contra una chica por su poder como adultas.
- En ocasiones, las mujeres y las niñas aceptan esta violencia porque pueden no darse cuenta de que se trata de un tipo de violencia. Puede ser algo muy común en la comunidad y, por tanto, se percibe como normal y aceptable que ocurra.
- A veces, las niñas pueden ser violentas contra otras niñas respecto a las que tienen más poder. Por ejemplo, la cuñada de una chica puede ser violenta hacia ella, o una chica con discapacidad puede sufrir violencia de niñas sin discapacidad.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Creen que las mujeres y las niñas merecen tener menos poder y seguridad que los hombres y los chicos? (Las mujeres y las niñas merecen tener el mismo poder y la misma seguridad que los hombres y los chicos. Las mujeres y las niñas son tan capaces, inteligentes e importantes como los hombres y los chicos, y merecen ser tratadas igual).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: La violencia contra las mujeres y las niñas consiste en cualquier amenaza o acto (físico, emocional, sexual, económico) dirigido a una mujer o una chica que le provoque daño y que busque mantenerla bajo el control de otra persona.



DIGA LO SIGUIENTE: Este es un espacio seguro donde, si alguien se siente incómoda en cualquier momento durante la sesión, puede expresarlo. También hay una trabajadora social disponible para hablar, y puedo darles más información sobre esto al final de la sesión, o pueden venir a hablar conmigo después.

Actividades (1 hora y 25 minutos)

Actividad 1: Tipos de violencia (35 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Prepare imágenes por adelantado para presentárselas a las niñas. No deben ser representaciones precisas; la idea es hacer que las niñas hablen sobre lo que ocurre en la imagen. Puede consultar el recurso 12.1 para ver ejemplos. Muestre las imágenes a las niñas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Pueden describir esta imagen? (Repítalo con cada imagen, dejando que las niñas expliquen cada una de ellas).



HAGA LO SIGUIENTE: Después de hablar sobre las imágenes, presente la(s) siguiente(s) situación(es).

CONTEXTUALIZACIÓN: Las siguientes situaciones se han dividido en las categorías de casada y soltera. No obstante, las niñas solteras se pueden beneficiar de las situaciones para niñas casadas y viceversa. Elija las situaciones más relevantes para su contexto.



NOTA: Puede que algunas niñas hayan vivido experiencias similares a la situación y no se den cuenta o no crean que es violencia. Es importante explicar cómo es cada tipo de violencia con delicadeza. Puede utilizar “daño” o “amenaza” u otras palabras que hagan a las niñas sentirse cómodas, pero que sigan transmitiendo el mensaje. También es importante supervisar de cerca las reacciones de las niñas y ofrecer descansos si los necesitan, pues el contenido puede ser difícil para algunas de ellas.

Niñas solteras	Niñas casadas
Imagen 1  DIGA LO SIGUIENTE: Rosa camina por la calle cuando ve un grupo de chicos afuera de una tienda. Empiezan a gritarle, diciéndole cosas sobre la forma en que camina, la forma en que va vestida y su apariencia.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?	Imagen 1  DIGA LO SIGUIENTE: Ghada quiere pasar tiempo con sus amigas, pero su marido/novio le dice que si lo hace es porque no lo quiere. La amenaza con divorciarse/dejarla si no hace caso a lo que dice.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?
 DIGA LO SIGUIENTE: Se trata de un tipo de violencia llamada “violencia emocional”, que puede herir los sentimientos o generar una baja autoestima. Se produce cuando alguien hace sentir miedo para controlar a la otra persona. Entre algunos ejemplos, encontramos amenazar con pegar a alguien; gritar o chillar; decir cosas dañinas; impedir a alguien ver a su familia, sus parientes o sus amigos; hacer comentarios sobre la apariencia o sobre algo relacionado con su cuerpo; mirar fijamente, guiñar un ojo o preguntar insistentemente el nombre; tomar fotos de alguien sin su consentimiento; decir cosas que hagan sentir incomodidad (p. ej., “hola, bonita”, “mi amor” o “cariño”, etc.).	
Imagen 2  DIGA LO SIGUIENTE: Los padres de Mandy no la dejan ir a la escuela porque no creen que los estudios sean importantes para las niñas. Un día, Mandy intenta hablar con ellos sobre la posibilidad de volver a la escuela. Su madre le dice que solo sus hermanos pueden ir a la escuela.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?	Imagen 2  DIGA LO SIGUIENTE: El marido de Maha y sus suegros no la dejan ir al espacio seguro para mujeres y niñas. Le dicen que una chica casada tiene muchas responsabilidades, y que su papel es quedarse en casa y cuidar de la casa.  PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?
 DIGA LO SIGUIENTE: • Se trata de un tipo de violencia llamada “negación de oportunidades y recursos”. Entre los ejemplos de este tipo de violencia, se encuentran los siguientes: impedir a alguien asistir a la escuela por ser una chica, por estar casada o por tener una discapacidad; no cubrir las necesidades básicas de alguien, como las relacionadas con el agua, el alimento y el cobijo, por ser una chica; impedir a alguien ir al médico por ser una chica; no permitir a las niñas practicar deportes u otras actividades físicas; o no permitir a las niñas participar en actividades públicas. • No permitir algo por otros motivos, como la falta de dinero o cuestiones de seguridad, es diferente que negarlo por ser una chica. También hay una diferencia entre las cosas que quieres y las que necesitas. Que te nieguen las cosas que quieres, como unos zapatos nuevos, es diferente a que te nieguen las cosas que necesitas, como comida.	

Imagen 3



DIGA LO SIGUIENTE: La madre y el padre de Anna discuten mucho en casa. Un día, los oye gritar. Va a ver qué ocurre y ve a su padre pegándole a su madre.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?

Imagen 3



DIGA LO SIGUIENTE: Anam y su marido discuten mucho. Un día, cuando estaban discutiendo, Anam le gritó a su marido y él la golpeó y luego se fue de casa. Anam estaba en shock; era la primera vez que le pegaba.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?



DIGA LO SIGUIENTE: Se trata de un tipo de violencia llamada “violencia física”, que provoca daños en el cuerpo. Entre algunos ejemplos están pegar, empujar o utilizar la fuerza para hacer daño o sujetar a alguien, así como utilizar cualquier tipo de material, como manos, un palo o herramientas, que pueda hacer daño para herir a alguien.

Imagen 4



DIGA LO SIGUIENTE: Nancy siempre va a la misma tienda a comprar pan. Un día, cuando intentó pagar el pan, el tendero le dijo que no tenía que pagar. Una semana más tarde, ocurrió lo mismo. Nancy estaba contenta porque estaba ahorrando dinero. Pero la tercera vez que fue, el tendero le preguntó a Nancy si quería ser su novia. Cuando dijo que no, le dijo que no podía negarse por las tres veces que le había dado pan gratis.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? Si no, ¿por qué no?

Imagen 4



DIGA LO SIGUIENTE: Neema estaba en una relación con un chico llamado Paul, a quien acaba de dejar. Pero Paul no quería que Neema lo dejara. La amenaza con compartir sus mensajes de texto y sus fotos con todo el mundo si no vuelve con él y tiene relaciones sexuales con él.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia/daño? De ser así, ¿de qué tipo? Si no, ¿por qué no?



DIGA LO SIGUIENTE: Se trata de un tipo de violencia llamada “violencia sexual”, que controla sexualmente a la víctima. Entre algunos ejemplos, encontramos la violación, los favores sexuales a cambio de ayuda y los besos o tocamientos no deseados (incluido el tocamiento de partes íntimas). También incluye cuando alguien pide o fuerza a otra persona a tocar sus partes íntimas. También se incluye la violencia sexual en línea, como la edición de fotos utilizando la cara de una chica y la amenaza de compartirlas con otros, el envío de mensajes sexuales no deseados, fotos, etc.



NOTA: Aún no hemos incluido la mutilación genital femenina (MGF) como un tipo de violencia, pero entra dentro de esta categoría y se puede añadir si es relevante para su contexto].

Imagen 5



DIGA LO SIGUIENTE: Samira tiene 15 años. Una día, cuando volvió a casa de la casa de su amiga, su madre le dijo que tenía que casarse la semana siguiente con un hombre que la había pedido en matrimonio. Samira no quiere casarse con este hombre, pero sus padres le han dicho que no tiene elección.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Se trata de un tipo de violencia? De ser así, ¿de qué tipo? De no ser así, ¿por qué?



DIGA LO SIGUIENTE: Se trata de un tipo de violencia llamada “matrimonio forzado”. Se produce cuando alguien se tiene que casar aun no queriendo y no tiene voz en su decisión. El matrimonio forzado suele derivar en otras formas de violencia de las que ya hemos hablado.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Hubo algo de lo que mencionamos que no les pareciera un tipo de violencia? (Deje tiempo para el debate).



DIGA LO SIGUIENTE: El cuerpo y la mente de una persona le pertenecen a ella, y nadie tiene derecho a dañarlos. Si una chica se ve sometida a cualquier tipo de violencia, es importante que se lo diga a alguien en quien confíe y que sepa que no es su culpa. La violencia física no es el único tipo de violencia. La violencia física es más visible, pero todos los tipos de violencia son dañinos. La violencia es una elección, pues existen muchas formas diferentes de hacer frente a una situación sin recurrir a ella. Desgraciadamente, se sabe que mucha gente hace daño a otras personas y, en los tipos de violencia de los que hemos hablado, normalmente son los hombres los que hacen daño a las mujeres y las niñas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué creen que la violencia contra las niñas está relacionada con el género, el poder y el control?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- La violencia está relacionada con el género, el poder y el control porque, como sociedad, esperamos que los hombres demuestren que tienen el control sobre sus parejas, sus hijas o sus hermanas.
- Como comunidad, muchos ven normal que los hombres controlen a las mujeres y las niñas. Se piensa que, sin control externo, las mujeres y las niñas no pueden hacerse cargo de sí mismas, lo que, por supuesto, es incorrecto.
- Toda violencia es un abuso de poder.
- La violencia se utiliza para controlar a otra persona a través del miedo.
- La violencia contra las mujeres y las niñas es una violación de sus derechos y está contemplada en muchas leyes internacionales y nacionales.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿En qué se diferencia la violencia que sufren los hombres de la que sufren las mujeres? (Deles unos minutos para hablar y compartir sus respuestas).



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Los hombres sufren actos de violencia, pero, por lo general, no se usa como medio para controlarlos como ocurre en el caso de las mujeres.
- Los hombres como grupo no viven con miedo a la violencia de parte de las mujeres como grupo. La mayoría de las mujeres vive con miedo a la violencia masculina (de parejas o extraños). Las mujeres tienen este miedo porque la sociedad acepta el poder de los hombres sobre ellas y la violencia contra ellas.
- La mayor parte de las veces, cuando un hombre sufre violencia de su pareja, es porque la mujer se defiende de la violencia que él ha ejercido contra ella.

Actividad 2: Consecuencias de la violencia – Lluvia de ideas (25 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Dibuje a una chica. Cada vez que alguien responda a la siguiente pregunta, escriba las consecuencias alrededor del dibujo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Cuando una chica sufre algún tipo de violencia de los que hemos hablado, ¿qué creen que le ocurre física y emocionalmente (cómo se siente)? Si las niñas lo prefieren, pueden debatir por parejas y luego compartirlo.



HAGA LO SIGUIENTE: Cuando las niñas hayan terminado de responder, utilice la siguiente lista para completar lo que falte.



DIGA LO SIGUIENTE: La violencia tiene consecuencias físicas y emocionales.

Físicas:

- Moretones, quemaduras, cortes, mordiscos, huesos rotos, sangrado
- Embarazos no deseados
- ITS/VIH
- Otras infecciones

Emocionales:

- Puede sentirse ansiosa, triste o sola.
- Puede sentir que quiere huir.
- Es posible que no pueda comer, dormir o estudiar bien.
- Puede sentir que quiere hacerse daño a sí misma de diferentes formas.
- Puede sentirse “bloqueada”, en shock o incluso tranquila respecto a lo ocurrido.
- Puede sentirse preocupada por lo que pueda pensar la gente y por si debe contarlo.
- Puede pensar que es su culpa, aunque no sea así.
- Puede sentirse asustada por lo ocurrido; es una reacción natural.
- Puede querer hacer daño a la persona responsable.
- Es posible que no quiera ver a sus amigas y que deje de asistir a actividades.
- Puede tener baja autoestima.
- Puede tener pesadillas con lo ocurrido.



DIGA LO SIGUIENTE: Puede sentir muchas cosas que no hemos mencionado. No existe una manera correcta o incorrecta de sentirse tras sufrir violencia. Pero hablar con alguien puede ser de ayuda. Hay trabajadores o trabajadoras de caso con los que pueden hablar las niñas que hayan sufrido violencia. Siempre deben saber que no es su culpa. No deben culparse.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Si una mujer/chica se ve sometida a violencia física o sexual, es importante que se lo diga a alguien en quien confíe para buscar asistencia médica si la necesitara. Para evitar ITS, es mejor buscar ayuda en los tres días/las 72 horas siguientes. Para evitar un embarazo, las niñas tienen 5 días/120 horas para buscar ayuda.

Actividad 3: ¿Quién es el culpable? (25 minutos)



PREGUNTE LO SIGUIENTE: De las situaciones que hemos visto, ¿creen que en algún caso la chica era la culpable de la violencia sufrida? ¿Por qué/por qué no?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: La gente a veces culpa en parte o totalmente a la persona que sufre la violencia; le dicen que es su culpa o que podría haber hecho algo para impedir que pasara. Nunca es culpa de la persona que sufre la violencia, la superviviente. En lugar de centrarse en la persona que inflige la violencia, la sociedad suele culpar a las mujeres y las niñas, e intenta controlar su comportamiento, sin tener en cuenta el comportamiento de los que son violentos. Por ejemplo, siempre decimos “una mujer ha sido golpeada”, “una chica ha sido violada” o “una chica ha sido forzada a casarse”, en lugar de decir “un hombre ha golpeado a una mujer”, “un hombre ha violado a una chica” o “los padres han forzado a la chica a casarse”.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: En ocasiones, cuando una chica sufre algún tipo de violencia de los que hemos hablado, es posible que no quiera hablar de ello con nadie. ¿Por qué creen que ocurre?



DIGA LO SIGUIENTE: Es posible que no sepa en quién confiar; es posible que tema que se difunda la noticia o que la gente la juzgue; es posible que piense que es su culpa o tenga miedo de que los demás la culpen.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuáles pueden ser algunas de las razones por las que resulta útil compartir esta información con una persona de confianza?



DIGA LO SIGUIENTE: Si una superviviente de violencia comparte su experiencia con una persona de confianza, puede sentirse menos sola; esta persona puede ayudarla a encontrar soluciones y a elaborar un plan.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué podemos hacer como niñas para apoyar a otras niñas?



DIGA LO SIGUIENTE: Podemos marcar la diferencia creyendo y apoyando a otras niñas. Podemos crear un espacio sin prejuicios en el que las niñas nos sintamos cómodas expresándonos y recibiendo la ayuda que necesitamos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Si las niñas sienten que las van a culpar por la violencia que sufren, ¿qué pasará?



DIGA LO SIGUIENTE: Podrían sentir que han hecho algo mal y podrían no querer buscar ayuda, pues es posible que teman ser juzgadas por los demás. Es posible que lo mantengan en secreto y, si ocurre algo, no sentirán que pueden decírselo a nadie.



HAGA LO SIGUIENTE: Diga a las niñas que va a leer algunas situaciones. Para cada situación, hará una pregunta. Cuando las niñas hayan decidido la respuesta a la pregunta, levantarán la mano. Una vez que cierto número de niñas haya levantado la mano, pida a una o dos que den su respuesta.



Actividad alternativa: Pida a las niñas que se sienten, se pongan cómodas y cierren los ojos. Para cada situación, hará una pregunta. Cuando las niñas hayan decidido la respuesta a la pregunta, abrirán los ojos. Cuando todas las niñas hayan abierto los ojos, pida a unas cuantas que den su respuesta y las razones.

Caso 1: Una chica está hablando con un chico en el mercado que le parece atractivo. Cuando se encuentra con él más tarde, este intenta besarla, pero ella no quiere. Él sigue intentándolo, así que ella lo empuja.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿De quién es la culpa?

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Es culpa del chico. Solo porque tuviera la sensación de que a ella le gustaba, no significa que pueda intentar besarla sin su permiso.

Caso 2: Una chica está caminando tarde a casa tras pasar tiempo en casa de su amiga. Lleva puestos unos pantalones ajustados. Aparece un hombre que intenta agarrarla. Ella consigue huir.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿De quién es la culpa?

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Algunas personas podrían pensar que la chica no debería estar en la calle por la noche ni llevar esa ropa. Pero es el hombre quien tomó la decisión de acercarse a ella, por tanto él es el responsable de sus acciones, no ella. No importa la hora del día que sea, si ella está o no está sola y la ropa que lleve; es la decisión de él y él es el único que causó daño.

Caso 3: Un marido y una mujer están discutiendo porque ella no ha preparado la cena. El marido la empuja y ella se golpea el brazo.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿De quién es la culpa?

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Hay quien diría que la mujer es responsable, pues debería haber hecho sus deberes. Pero bajo ninguna circunstancia ella es la culpable de un acto de agresión física de su marido. Hay formas diferentes de resolver problemas, formas que no implican el uso de la violencia, y los deberes, como cocinar, los pueden hacer tanto hombres como mujeres.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué puede hacer una chica que se ve sometida a violencia?

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Es importante que sepa que nunca es su culpa. Se debe animar a la chica a que cuente a una persona de su confianza que está sufriendo violencia y que podría necesitar ayuda para detenerla. Si la chica no sabe a quién acudir, un trabajador o trabajadora de caso del espacio seguro puede ayudarla. Ayudará a la chica a elaborar un plan para intentar mantenerse a salvo.

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Recuerde a las niñas la disponibilidad de los servicios de gestión de casos y, si cuenta con una trabajadora social presente, pídale que comparta más información sobre cómo acceder al servicio.

Informe a las niñas de que hay folletos, materiales de IEC y panfletos disponibles. Recuérdeles que pueden llevarlos a casa solo si es seguro hacerlo. Y si no lo fuera, déles unos pocos minutos para memorizar la información.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: En ocasiones, la sociedad trata de manera diferente a las mujeres y niñas que a los hombres y chicos, de forma que creemos que ciertos tipos de violencia son normales o no somos capaces de verlos como lo que son. Por ejemplo, que un marido diga a su mujer que es inútil puede ser algo común, por lo que lo consideramos normal, pero no deja de ser un tipo de violencia. Las mujeres y las niñas tienen derecho de ser tratadas con respeto y vivir sus vidas libres de todo tipo de violencia. Tenemos que entender los diferentes tipos de violencia de forma que seamos capaces de reconocerlos si nos ocurren a nosotras o a otras mujeres y niñas de nuestro entorno.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Practiquemos la solidaridad con otras niñas. Piensen en cómo pueden mostrar a otras amigas y familiares que no las juzgan, que son abiertas y que las apoyan. Si tienen la oportunidad, intenten mostrárselo a amigas y familiares a través de sus acciones o sus palabras. Hablaremos sobre cómo les fue en la siguiente sesión.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Familiarícese con el contenido por adelantado, pues puede ser delicado.

SESIÓN 13:

TOMA DE DECISIONES SEXUALES²⁸

(Niñas solteras)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Comprenderán que tienen derecho de tomar decisiones relacionadas con el sexo y el embarazo.
2. Practicarán las destrezas de toma de decisiones relacionadas con el sexo.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.

Preparación:

- Familiarícese con la información por adelantado. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso se sienta cómodo al impartir la sesión. Si el trabajador o trabajadora de caso no está cómodo, las niñas tampoco lo estarán.
- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” antes de impartir esta sesión.
- Si las niñas plantearon preguntas en la última sesión que usted no haya podido responder enseguida, haga un seguimiento con su responsable o con sus compañeros competentes en el tema para poder darles una respuesta en esta sesión.
- Lea atentamente la sesión por adelantado. Si algo no está claro, consulte a su supervisor.
- Obtenga la información más actualizada sobre los servicios disponibles en la comunidad, a los que puedan acudir las niñas para obtener información relacionada con la salud sexual y reproductiva (SRH) y otros servicios.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Esta sesión abarcará las relaciones sexuales forzadas, no deseadas y no consentidas. Se aconseja informar a las niñas que se tratará este tema, pues podría desencadenar un trauma en niñas que hayan vivido o estén viviendo experiencias angustiantes. Podría indicar a las niñas en qué actividades tratará este contenido, para que puedan decidir si quieren participar o no.
- Esta sesión toca temas de sexo y relaciones. En ciertos contextos, podría no ser habitual o aceptable que las niñas solteras hablen sobre estos temas. Es importante presentar esta información de forma que se destaque su utilidad en el futuro, cuando las niñas estén listas para iniciar relaciones sexuales. Cuando sea posible, puede **CONTEXTUALIZAR** el contenido diciendo “cuando estén casadas”, si resulta útil para dar esta información de manera segura. Es esencial que las niñas reciban esta información. A menudo, los cuidadores se pueden sentir incómodos a la hora de hablar de sexualidad con las niñas jóvenes, pero ellas suelen haber ya estado expuestas a esta información (a menudo desinformación) y a estas experiencias. La información que facilite resulta vital para garantizar que las niñas tengan acceso a información precisa.
- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las niñas los “Acuerdos de grupo” (de la sesión 1) y preguntarles si les gustaría añadir otros específicamente para esta sesión.
- No pasa nada si el trabajador o trabajadora de caso no tiene todas las respuestas; lo más importante es crear un espacio donde no se juzgue y en el que las niñas puedan obtener información importante y plantear preguntas. Si hacen una pregunta al trabajador o trabajadora de caso cuya respuesta no conoce, esta dirá a las niñas que les responderá en la próxima sesión.

Duración: 2 horas

Bienvenida y repaso (5 minutos)

HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Practicaron la solidaridad con otras niñas? ¿Cómo les fue?



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy vamos a hablar sobre la toma de decisiones y lo que implica a la hora de adoptar decisiones personales relacionadas con nuestros cuerpos.

Círculo de historias (5 minutos)

HAGA LO SIGUIENTE: Elija la historia que mejor se adapte a su contexto:

Opción A	Opción B (para contextos delicados)
Nora tiene una amiga llamada Anna, que tiene una relación con alguien que le gusta mucho. Anna duda de si es el momento adecuado para tener relaciones sexuales con esta persona. Él tiene muchas ganas y siempre le habla a Anna sobre ello. Anna no está segura de estar preparada y se siente presionada. Siente que es una decisión muy difícil y quiere el consejo de Nora.	Sahar está casada pero, últimamente, no le apetece tener sexo con su marido. Se lo contó a su amiga, y ella le dijo que es su obligación tener sexo con su marido. El marido de Sahar también comenta su falta de interés en el sexo, y le dice que una mujer no debe rechazar tener sexo con su marido. Pero Sahar no quiere tener sexo en estos momentos.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Se escuchan historias como la de Anna/Sahar?
- ¿Qué pueden hacer las niñas si no se sienten preparadas para tener sexo con su pareja/marido?

Descubramos (20 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- El tema que trataremos hoy gira en torno a la toma de decisiones sexuales. Hablaremos sobre temas delicados, como la violencia en las relaciones íntimas, incluida la violencia sexual. Sabemos que es un tema delicado y que algunas de ustedes no se sientan cómodas hablando de ello. Si este contenido les parece incómodo, pueden tomarse un descanso en cualquier momento. También podemos detenernos en cualquier momento si así lo desean.
- Estamos en un espacio seguro de apoyo para aprender y charlar, y nadie debe sentir que debe hablar si no se siente cómoda. Es su elección.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Muchas circunstancias y sentimientos diferentes influyen en las decisiones de cada uno respecto a si tener sexo o algún tipo de relación física íntima con alguien. A veces tenemos sentimientos encontrados. Podemos sentir presión externa por practicar sexo (p. ej., de una pareja, de compañeros o familiares en situaciones en que la chica está casada). Hoy hablaremos sobre cómo manejar estas presiones y cómo tomar decisiones con las que estemos cómodas en relación con el sexo y otro tipo de contacto físico.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Cuáles de nuestros “Acuerdos de grupo” debemos recordar para este tipo de sesiones que nos ayuden a sentirnos cómodas y seguras participando?
- ¿Les gustaría añadir algún acuerdo nuevo a nuestra lista para esta sesión?



HAGA LO SIGUIENTE: Recuerde a las niñas que si quieren hablar con alguien sobre cualquier problema que estén sufriendo, contamos con personal femenino capacitado disponible que pueden escucharlas y ofrecerles apoyo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Cuando hablamos sobre citas o coqueteo, nos referimos a las interacciones sociales con otras personas que se convierten en parejas románticas o sexuales.
- En ocasiones, las personas que están en una relación, una unión o un matrimonio se sienten atraídas la una por la otra y ambas desean tener contacto sexual, lo que puede incluir darse la mano, besarse, acariciarse u otras actividades íntimas. Cuando hay confianza, respeto y cuidado entre dos personas, estas experiencias pueden ser maravillosas y emocionantes.
- A veces, las niñas pueden estar en una relación romántica, pero no en una relación sexual. Es normal. O puede que no se sientan preparadas para iniciar relaciones románticas o sexuales o que no estén interesadas en ello. También es totalmente natural. Las relaciones tienen formas muy diferentes y creemos que es importante que tengan esta información, incluso cuando no estén en este momento en una relación, pues puede resultarles útil para el futuro si llegan a estar listas o para cuando lo estén.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien puede decirme qué es una relación sexual?



DIGA LO SIGUIENTE: Como mencionamos en una sesión anterior, el embarazo ocurre cuando un óvulo femenino y un espermatozoide masculino se unen en el cuerpo de la mujer. Esto puede ocurrir cuando un hombre y una mujer tienen una relación sexual y el pene del hombre entra dentro de la vagina de la mujer.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Cuando no existe consentimiento, ¿cómo lo llamamos?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando no existe consentimiento para participar en una relación sexual, se llama violación. Cualquier otro contacto sexual no consentido, como besar, tocar, manosear, restregarse, etc., es una agresión sexual.



NOTA: Puede que las niñas no se den cuenta de que son formas de violencia o que se sientan incómodas al describirlas utilizando estos términos. No pasa nada. Déjelas que utilicen los términos con los que más cómodas se sientan, siempre que comprendan que las relaciones sexuales necesitan de consentimiento y que, sin él, una relación sexual es una forma de violencia.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Hoy hablaremos sobre formas que tienen las parejas para comunicarse sobre sexo; cómo pueden ejercer las niñas su derecho a decir que no al sexo; y dónde acceder a más información o apoyo sobre cuestiones relacionadas con el sexo y el embarazo.



NOTA: En ciertos contextos, puede ser necesario adaptar el lenguaje de las siguientes actividades para que esta información sea mejor recibida; por ejemplo, añadir “sexo dentro de un matrimonio/relación de pareja”, etc.]

Actividades

Actividad 1: Por qué tener o no tener contacto sexual/intimo (25 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Para tratar este tema, leeré unas cuantas afirmaciones. Para cada frase, si están de acuerdo, pónganse de pie del lado que dice “estoy de acuerdo”. Si no lo están, vayan al lado que dice “no estoy de acuerdo”. Elijan un lado o el otro, incluso si su punto de vista está entre ambas posturas.



HAGA LO SIGUIENTE: Lea cada afirmación. Tras cada afirmación, deje tiempo para que las niñas elijan su “lado”. Permita dos comentarios de cada lado. A continuación, pase a la siguiente afirmación, aunque la conversación no haya concluido.



ADAPTACIÓN: Si las niñas no se pueden mover o están incómodas moviéndose por la sala, pueden hacer la actividad sentadas, pidiéndoles que levanten la mano o que aplaudan fuertemente para expresar su acuerdo o desacuerdo.

Afirmaciones:

1. Si una chica ama a su novio/marido, debe demostrárselo teniendo sexo con él.
2. Si una chica está casada, no puede negarse a tener sexo con su marido.
3. Presionar a alguien para tener sexo contra su voluntad, sea mediante palabras o la fuerza física, es violación.
4. Muchas niñas tienen sexo porque es lo que se espera de ellas.
5. La mayor parte de las niñas hablan detenidamente con su pareja sobre si se sienten cómodas y quieren tener sexo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Por qué es importante para una persona joven pensar claramente en las razones de su elección de tener o no tener sexo?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Existen muchas razones diferentes por las que la gente elige tener o no tener sexo, como un sentido de comodidad, seguridad, placer y protección de la propia salud. A continuación, presentamos algunas preguntas sobre las que deben pensar las niñas a la hora de decidir si tener sexo o no:

- ¿Cómo se siente respecto al sexo? ¿Cuándo cree que será adecuado para ella?
- ¿Confía plenamente en su pareja?
- ¿Está cómoda con su pareja?
- ¿Qué placer extra puede sentir al tener sexo?
- ¿Qué hará para evitar ITS o embarazos?
- ¿Qué haría si se produjera un embarazo como resultado de la relación sexual?



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué tipo de problemas o malentendidos pueden resultar de estas diferencias en las razones?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: A veces, la gente no es consciente de todas sus motivaciones y sentimientos o no se han tomado el tiempo de pensar en su situación y de lo que quieren que ocurra.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿De qué formas podemos ser más conscientes de lo que está ocurriendo, de cómo nos sentimos y de qué queremos y qué no?

AÑADA LO SIGUIENTE si no se menciona:

- Hablemos en privado con alguien de confianza.
- Pensemos honestamente en lo que queremos y por qué.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué podemos hacer si no nos sentimos preparadas o no queremos tener sexo con nuestra pareja, pero nos sentimos presionadas para hacerlo?

AÑADA LO SIGUIENTE si no se menciona:

- Comuniquemos nuestra elección a nuestra pareja y pidámosle respeto por nuestros deseos.
- Comuniquemos nuestra elección a otras personas que nos están presionando.
- Hablemos con una persona de confianza.
- Hablemos con alguien del espacio seguro para mujeres y niñas para pedirle consejo.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Es importante recordar que podemos decir que no al sexo cuando no nos apetezca. Aunque hayamos comenzado los preliminares (actividades que se hacen antes del sexo, como besos o tocamientos) o el sexo y luego cambiemos de opinión, tenemos derecho a parar. Todas las niñas, incluidas aquellas que están en una relación, las casadas y las niñas con discapacidad, tienen el derecho de decir que no al sexo. Nadie debe obligar a una chica a tener sexo contra su voluntad.
- Como hemos comentado, siempre conviene pedir consejo a una adulta de confianza o una organización de confianza cuando tengamos preguntas y preocupaciones.
- Puede que las amigas y las compañeras tengan información porque suelen vivir desafíos similares, pero no siempre será precisa o puede estar basada en rumores o en experiencias personales.
- Existen muchos mitos y desinformación sobre el sexo. Si no estás segura sobre la información que hayas escuchado, busca más información de una fuente fiable.

Actividad 2: Cómo comunicar nuestras elecciones (20 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Es importante recordar que podemos decir que no al sexo o a cualquier otro comportamiento sexual cuando no nos apetezca.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- El consentimiento sexual significa aceptar participar en un comportamiento sexual particular. Puede ser cualquier cosa, como tocamientos, abrazos, besos o sexo.
- Ambas personas deben estar de acuerdo en hacerlo y, si una persona no quiere, no estará dando su consentimiento. Es extremadamente importante, porque cualquier acto sexual sin consentimiento se considera violencia sexual y puede ir contra la ley.
- Niñas y chicos que se encuentren en una relación o incluso casados tienen derecho a decir que no a cualquier comportamiento sexual. Nadie debe obligar a nadie a practicar ningún tipo de acto sexual contra su voluntad.
- Es importante estar cómoda a la hora de comunicar lo que queremos y lo que no durante el sexo para crear una relación sexual responsable y basada en el respeto mutuo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué puede dificultar a veces la comunicación/las charlas sobre sexo?

... **EXPLIQUE** que pueden darse muchas de estas razones, si no se mencionan: Puede dar vergüenza; puede que no queramos molestar a la otra persona hablando sobre estas cuestiones; podemos estar nerviosas porque nuestra pareja nos deje si decimos algo; puede que nuestra pareja no esté abierta a hablar sobre ello; podemos tener miedo de hablar sobre ello; puede preocuparnos que los demás piensen que no somos niñas buenas o bien educadas.

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Cuando las niñas están en una relación en la que la comunicación es buena y tienen cierto poder para influir en las decisiones, pueden desarrollar sus niveles de confianza y comodidad para hablar sobre sexo con sus parejas. Cuando las niñas están en una relación en la que esto no es posible, podrían necesitar desarrollar otras estrategias que las ayuden a hacer valer sus derechos sobre su cuerpo.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** Si una chica no quiere tener sexo con su pareja, ¿de qué formas podría responder?

Elija unas cuantas respuestas y

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Existen tres técnicas comunicativas que suele utilizar la gente:

- **Asertividad:** cuando decimos lo que queremos o lo que queremos decir sin hacer daño a la otra persona.
- **Pasividad:** cuando no expresamos lo que queremos, lo que pensamos o lo que sentimos.
- **Agresividad:** cuando no tenemos en cuenta los sentimientos de la otra persona. A veces esto es necesario si la otra persona no está respetando nuestra elección de decir que no.

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Hablemos sobre formas en que las niñas pueden decir que no al sexo.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo expresar esto **asertivamente?** (Pida respuestas).

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Podría decir: "No me apetece ahora mismo".

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cómo sería si la chica respondiera de una **forma pasiva?** (Pida respuestas).

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Podría decir: "No me importa" o "si tú quieres".

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué podría ocurrir si la chica responde pasivamente?

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Puede resultarle difícil expresar sus necesidades y sus deseos si responde de una manera pasiva.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo expresar esto **agresivamente?**

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Podría decir: "¡De ninguna manera!" o "¡aléjate de mí".

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Las niñas pueden utilizar varias de estas técnicas si alguien no responde a un estilo comunicativo.

Actividad 3: Toma de decisiones sexuales (40 minutos)



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Pueden recordar los pasos para tomar una decisión inteligente (que vimos en la sesión 7)?



DIGA LO SIGUIENTE:

- **Paso 1:** Valorar todas las opciones.
- **Paso 2:** Identificar las ventajas y desventajas de cada opción detenidamente.
- **Paso 3:** Cuando corresponda, buscar información o pedir consejo a personas de confianza.
- **Paso 4:** Tomar una decisión provisional.
- **Paso 5:** Volver a valorar la decisión si es necesario.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Ahora vamos a pensar en algunas situaciones que pueden surgir entre una pareja al hablar de sexo.
- Vamos a intentar ayudar a las niñas de las situaciones a pensar en formas asertivas de abordar los problemas que surjan. Esto significa que queremos que digan lo que quieren o lo que quieren decir de una forma que sea segura y cómoda para ellas.
- Tengan en cuenta que, aunque las estrategias comunicativas que practicamos se centran en técnicas asertivas, puede haber ocasiones en las que las niñas tengan que emplear estilos agresivos (cuando sea seguro hacerlo), si están siendo forzadas a hacer algo con lo que no se sienten cómodas.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: En todas estas situaciones, la persona 1 (el marido/novio) quiere algo de la persona 2 (la chica), pero esta no quiere lo mismo.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida a las niñas que trabajen con la persona sentada a su lado para esta actividad.
- Lea en voz alta las afirmaciones de una en una. Con cada situación, dé a las parejas un par de minutos para que debatan.
- Tras cada debate, pida a dos o tres parejas que compartan sus respuestas.
- Comparta los ejemplos de respuestas asertivas enumeradas tras cada situación si ve que no han sido contemplados por las niñas.



NOTA: Elija las situaciones más relevantes para su contexto:

SITUACIÓN 1

Opción A

La persona 1 dice: "Quiero tener sexo contigo/darte un beso porque te quiero mucho. Si te niegas, no me quieres de verdad y tenemos que terminar la relación".

Opción B:

La persona 1 dice: "Sé que dijimos que esperaríamos para besarnos, pero mis amigos me están preguntando si ya lo hemos hecho. Estamos comprometidos ya, y creo que ya podemos hacerlo".

Posibles respuestas asertivas:

- "Aún no me siento preparada. Espero que no sea un problema, porque me gusta mucho lo que tenemos, pero necesito más tiempo".
- "Sigo sintiendo lo mismo. Y creo que, para que esta relación funcione, deben importarte más mis sentimientos que lo que haga otra gente".

SITUACIÓN 2

Opción A:

La persona 1 dice: "Si no quieres tener sexo conmigo, encontraré a otra que quiera".

Opción B:

La persona 1 dice: "Si no quieres tener sexo conmigo, encontraré a otra esposa".

Posibles respuestas asertivas:

- "Me gustas mucho, por eso me cuesta decirlo, pero aún no estoy preparada para que nuestra relación se vuelva más física".
- "Por favor, no me presiones a hacer algo que sabes que no quiero hacer. No es justo y eso no cambiará mi opinión".

SITUACIÓN 3

La persona 1 dice: "No quiero utilizar preservativo cuando tenemos sexo. ¡Es como si dijeras que soy sucio o algo así!"

Posibles respuestas asertivas:

- "Utilizar preservativo es muy importante para mí. No pienso que seas sucio. Solo quiero protegerme de un embarazo y de infecciones de transmisión sexual".
- "Quiero tener sexo contigo, pero no lo haré sin preservativo".
- "Prefiero que no tengamos sexo".



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Estas situaciones son realistas?
- ¿A qué otras conversaciones difíciles relacionadas con el sexo se enfrentan las niñas? (Tome algunos ejemplos y anótelos).
- ¿Cómo podemos responder de manera asertiva?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Estar en una relación no significa que la chica deba renunciar a quién es o a sus propias necesidades.
- Las mujeres y las niñas tienen derecho a decir que no al sexo.
- En una situación sana, debemos poder expresarnos abiertamente y poder escuchar, valorar y aceptar las necesidades de la otra persona.
- Es importante ser fiel a aquello en lo que creemos y a las decisiones que tomamos, aunque sean diferentes a lo que la gente de nuestro alrededor nos dice.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: No se debe forzar a las niñas a realizar ningún acto sexual en una relación para el que no se sientan completamente preparadas. Las niñas pueden tomarse su tiempo para decidir si están listas; si alguien intenta presionarlas para practicar sexo, ese podría ser un signo de una relación dañina. Si las niñas deciden practicar sexo, pueden cambiar de opinión en cualquier momento, antes e incluso durante el sexo. Hay personas capacitadas en el espacio seguro que pueden ayudarlas si necesitan hablar sobre ello más detenidamente.



HAGA LO SIGUIENTE: Comunique a las niñas datos sobre la información, los servicios y el apoyo a los que pueden acceder.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Esta semana no hay nada que practicar; simplemente piensen en cualquier pregunta que puedan tener sobre este tema. Podrán compartir estas preguntas con nosotras la próxima semana (o ponerlas en la caja de comentarios). Recuerden: somos un grupo de niñas, así que apoyémonos las unas a las otras y a otras niñas si tienen preguntas sobre este tema. Podemos ayudarlas dándoles la información que aprendimos y siendo una amiga con la que practicar si necesitan hablar de estas cosas con sus parejas.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Lea las notas preparatorias por adelantado.
- ☐ Quizá tenga que preparar algunas ilustraciones antes de la sesión.
- ☐ Invite a una trabajadora social a participar en la sesión para que responda a cualquier pregunta que pudieran plantear las niñas relacionada con la seguridad.

SESIÓN 13:

LA NATURALEZA CAMBIANTE DE NUESTRAS VIDAS SEXUALES²⁹ (Niñas casadas)

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Tendrán la oportunidad de hablar sobre problemas relacionados con su bienestar sexual.
2. Aprenderán cómo evaluar los riesgos cuando se enfrenten a una situación compleja relacionada con su bienestar sexual.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Bolígrafos.
- ☐ Notas post-it.
- ☐ Bolsa/caja.
- ☐ Recurso 13.1: Mensajes clave.

Preparación:

- Familiarícese con la información por adelantado. Es importante que el trabajador o trabajadora de caso se sienta cómodo al impartir la sesión.
- Si se siente incómoda impartiendo esta sesión, hable con su supervisor para ver las opciones que hay para garantizar que las niñas reciban esta información de otra forma.
- Si se siente incómoda impartiendo esta sesión en grupo o cree que puede ser demasiado delicado hacerlo en un contexto grupal (p. ej., porque no estén listas para recibir esta información), también puede hacerlo de manera individual con las niñas que más lo necesiten.
- Cuente con una trabajadora social presente durante toda la sesión. Es preferible que la trabajadora social ya conozca a las niñas; es decir, que haya asistido a una sesión anterior.
- Revise las "Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles" antes de impartir esta sesión.
- Obtenga la información más actualizada sobre los servicios disponibles en la comunidad, a los que puedan acudir las niñas para obtener información relacionada con la salud sexual y reproductiva (SRH) y otros servicios.
- Si las niñas plantearon preguntas en la última sesión que usted no haya podido responder enseguida, haga un seguimiento con su responsable o con sus compañeros competentes en el tema para poder darles una respuesta en esta sesión.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Esta sesión abarcará las relaciones sexuales forzadas, no deseadas y no consentidas. Es posible que haya niñas que estén sufriendo violencia por parte de su pareja en casa. Es importante informar a las niñas que se tratará este tema, pues podría desencadenar un trauma en niñas que hayan vivido o estén viviendo experiencias angustiantes. Podría indicar en qué actividades tratará este contenido, para que puedan decidir si quieren participar o no. Puede decir: "En la próxima actividad, hablaremos sobre relaciones sexuales forzadas, ¿se sienten cómodas si proseguimos con ello?" Si no, no las obligue.
- El formato de esta sesión es diferente al de otras sesiones, dada la naturaleza del tema. Es importante ser flexible durante la sesión y evaluar los niveles de comodidad de las niñas.
- Deje espacio para las conversaciones y los temas que se les ocurran a las niñas. Quizá usted no tenga todas las respuestas, pero hay una lista de mensajes clave en el recurso a la que puede recurrir si resultara útil para el debate.
- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las niñas los "Acuerdos de grupo" (de la sesión 1) y preguntarles si les gustaría añadir otros específicamente para esta sesión.
- No pasa nada si el trabajador o trabajadora de caso no tiene todas las respuestas; lo más importante es crear un espacio donde no se juzgue y en el que las niñas puedan obtener información importante y plantear preguntas. Si hacen una pregunta al trabajador o trabajadora de caso cuya respuesta no conoce, esta dirá a las niñas que les responderá en la próxima sesión.

Duración: 2 horas.

Bienvenida y repaso (5 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Practicaron la solidaridad con otras niñas? ¿Cómo les fue?



HAGA LO SIGUIENTE: Presente a la trabajadora social: su papel, por qué asiste a la sesión y si va a participar en toda la sesión.



DIGA LO SIGUIENTE: La sesión de hoy es un poco diferente de las habituales. No empezaremos con una historia, sino que la presentaremos al final.

Descubramos (60 minutos)



NOTA: Enfoque la sección "Descubramos" como un debate en grupo focal. Utilícela como oportunidad para que las niñas se expresen haciéndoles preguntas abiertas. Puede hacerles preguntas si las niñas están tranquilas, pero no las obligue a participar en la conversación. También puede introducir un elemento activador (como una canción) para ayudar al grupo a relajarse.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las niñas que se sienten formando un círculo.



DIGA LO SIGUIENTE: Ya hemos hablado sobre nuestra salud y sobre temas relacionados con nuestra salud sexual en sesiones anteriores. Hoy vamos a hablar sobre nuestro bienestar sexual.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué creen que significa “bienestar sexual”? (Pida unas cuantas respuestas).



DIGA LO SIGUIENTE: Cuando hablamos de “bienestar sexual”, estamos hablando de lo cómodas, sanas o felices que estamos con nuestras experiencias sexuales.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Cuáles de nuestros “Acuerdos de grupo” debemos recordar para este tipo de sesiones que nos ayuden a sentirnos cómodas y seguras participando?
- ¿Les gustaría añadir algún acuerdo nuevo a nuestra lista para esta sesión?



HAGA LO SIGUIENTE: Recuerde a las niñas que si quieren hablar con alguien sobre cualquier problema que estén sufriendo, contamos con personal femenino capacitado disponible que pueden escucharlas y ofrecerles apoyo. Si cuenta con una trabajadora social presente durante toda la sesión, también puede mostrarse disponible para hablar con ellas durante la sesión.



DIGA LO SIGUIENTE: Vamos a profundizar en este tema utilizando algunas preguntas orientadoras. Estas preguntas sirven solo de guía; podemos responderlas o, por el contrario, puede haber otras cosas de las que queramos hablar y que queramos explorar. Somos flexibles. Estamos en un espacio seguro de apoyo para aprender y charlar, y nadie debe sentir que debe hablar si no se siente cómoda. Es su elección. También tenemos la opción de anotar nuestras respuestas, si lo prefieren, o pensar las respuestas individualmente. No hay presión por hablar si no quieren hacerlo.



NOTA: Las niñas pueden escribir sus respuestas de manera anónima si así se sienten más cómodas.

Preguntas:

- ¿Sobre qué pueden y no pueden hablar en relación con el sexo las niñas casadas/en una unión en nuestra comunidad?
- ¿De qué cosas nos gustaría hablar pero se consideran tabú o inaceptables?
- ¿Qué ocurre si las niñas tienen necesidades sexuales diferentes a las de sus parejas?
- ¿Qué ocurre si las niñas no quieren tener sexo cuando sus parejas sí quieren?
 - o ¿Cuáles son los riesgos de que las niñas se nieguen a tener sexo estando casadas (p. ej., tener que devolver la dote)?
 - o ¿Pueden decir que no las niñas a sus parejas en estos casos?
 - o Si es así, ¿cómo pueden hacerlo?



HAGA LO SIGUIENTE: Deténgase aquí para ver el tipo de respuestas que dan las niñas. Deles tiempo para anotarlas o para pensarlas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- Si lo comparten verbalmente, **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué piensan de este enfoque?
- En caso de que las niñas no lo compartan, **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué piensan del enfoque en que han pensado?
- ¿Podría crear algún problema de seguridad? Si es el caso, ¿cómo serían estos problemas de seguridad?
- ¿Qué pueden hacer las niñas que se enfrentan a este problema de seguridad?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- El bienestar sexual es un tema tabú en muchos lugares del mundo, especialmente si eres mujer o chica. Al abrir la conversación, compartir desafíos, experiencias o preguntas, podremos aprender más sobre cómo el bienestar sexual nos afecta y cómo podemos tomar medidas para cambiar las cosas que afectan a nuestro bienestar.

- A pesar de las presiones y las expectativas que ponemos en las relaciones sexuales dentro del matrimonio, es posible que las niñas no sientan interés por el sexo en ningún caso o en momentos concretos o que tengan incluso más deseo sexual que sus parejas. Todo ello es completamente normal, y no existe una respuesta correcta o incorrecta.
- El sexo requiere de consentimiento de las personas implicadas. ¿Recuerdan cuando hablamos de “nuestros derechos” hace unas cuantas sesiones? De manera similar, sabemos que tenemos derecho a negarnos a tener sexo, pero a veces otras personas pueden limitarnos el acceso a nuestros derechos.

Actividades (45 minutos)

Actividad 1: Estrategias de bienestar sexual (45 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora vamos a analizar unas cuantas situaciones y a debatir sobre qué opción podría tomar la chica de la historia, cuáles podrían ser los riesgos de seguridad y qué cambiaríamos o mantendríamos igual en las diferentes opciones.

CONTEXTUALIZACIÓN

SITUACIÓN 1

Rozana se casó hace una semana con Rahul. Aún no han tenido relaciones sexuales, pues Rozana está nerviosa. La madre de Rahul no deja de preguntar a Rozana si ya han tenido relaciones sexuales. Cuando Rozana le dice que no, la madre de Rahul le dice que es su deber, y que simplemente debería tenerlas y acabar con eso de una vez por todas. Esa noche, Rahul le pregunta a Rozana qué le pasa y por qué no quiere tener relaciones sexuales.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué puede hacer Rozana? Levanten la mano con la opción que prefieran.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las niñas que elijan solo una opción. También pueden optar por no elegir ninguna y dar la suya propia en la opción E.

- **Opción A:** Seguir el consejo de su suegra y tener relaciones sexuales con Rahul.
- **Opción B:** Explicar a Rahul que está nerviosa y que aún no está lista, y pedirle que sea más paciente.
- **Opción C:** Inventarse una excusa para librarse de tener relaciones sexuales.
- **Opción D:** Hablar con una trabajadora social.
- **Opción E:** Vea qué otras opciones sugieren las niñas.

Cuando las niñas hayan decidido su opción preferida,



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuáles podrían ser los riesgos de seguridad si seleccionamos la opción A? ¿La opción B, la opción C, la opción D, la opción E?

Si no lo mencionan, puede **AÑADIR LO SIGUIENTE:**

- **Opción A:** Rozana se podría sentir asustada e incómoda, así como sufrir consecuencias emocionales y físicas.
- **Opción B:** Es una opción ideal, pero quizás Rahul no reaccionaría bien cuando Rozana le dijera esto. Rozana puede decidir si es la mejor opción para ella según cómo se haya comportado Rahul con ella hasta ahora.
- **Opción C:** Podría funcionar en ciertas situaciones por un tiempo, pero, a largo plazo, podría plantear otros riesgos, como que Rahul siga insistiendo en tener relaciones sexuales.
- **Opción D:** Es una opción estupenda, pues una trabajadora social puede ayudarla a pensar detenidamente en los riesgos y los beneficios derivados de esta situación.
- **Opción E:** Si las niñas sugieren otras opciones, pregunte cuáles son los pros y los contras.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: A partir de los riesgos de seguridad que identificamos, ¿querrían cambiar de opción o proponer una nueva? Recuerden: ¿Cuáles son los riesgos de seguridad asociados? ¿Se pueden manejar? ¿Dónde pueden encontrar apoyo las niñas?



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a la trabajadora social que explique cómo pueden buscar apoyo/asesoramiento si se encuentran en una situación similar.

SITUACIÓN 2

Verity se casó siendo joven, pero no ha querido dejar de ir a la escuela. Su marido Billy aceptó que siguiera estudiando. Verity le explicó a Billy que le gustaría que se informaran sobre planificación familiar para no quedar embarazada mientras sigue estudiando. Billy está en contra de la idea de la planificación familiar.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué puede hacer Verity? Levanten la mano con la opción que prefieran.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las niñas que elijan solo una opción. También pueden optar por no elegir ninguna y dar la suya propia en la opción D.

- **Opción A:** Aceptar la opinión de su marido y esperar no quedarse embarazada.
- **Opción B:** Explicarle a Billy que de verdad no quiere asumir el riesgo y pedirle que estudie opciones con ella con las que ambos se sientan cómodos.
- **Opción C:** Iniciar la planificación familiar sin decírselo a Billy.
- **Opción D:** Vea qué otras opciones sugieren las niñas.

Cuando las niñas hayan decidido su opción preferida,



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuáles podrían ser los riesgos de seguridad si seleccionamos la opción A? ¿La opción B, la opción C, la opción D?

Si no lo mencionan, puede AÑADIR LO SIGUIENTE:

- **Opción A:** Existe el riesgo de que quede embarazada y tenga que dejar la escuela, lo que tendría consecuencias a largo plazo sobre su bienestar.
- **Opción B:** Es una opción ideal. No obstante, quizás Billy no reaccionaría bien cuando Verity le dijera esto. Verity puede decidir si es la mejor opción para ella según cómo se haya comportado Billy con ella hasta ahora.
- **Opción C:** Podría funcionar en ciertas situaciones por un tiempo, pero, a largo plazo, podría plantear otros riesgos, como que Billy se entere y se enfade con Verity.
- **Opción D:** Si las niñas sugieren otras opciones, pregunte cuáles son los pros y los contras.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: A partir de los riesgos de seguridad que identificamos, ¿querrían cambiar de opción o proponer una nueva? **Recuerden:** ¿Cuáles son los riesgos de seguridad asociados? ¿Se pueden manejar? ¿Dónde pueden encontrar apoyo las niñas?



NOTA: Puede que en la sesión haya niñas que se hayan encontrado en la situación de la opción A: quedar embarazadas y dejar la escuela. Es importante decirles que, si se encuentran en esta situación, no significa que no puedan tener derecho a otras oportunidades. Aunque seguir estudiando sería el mejor resultado, la realidad es que a veces las niñas quedan embarazadas sin planearlo. Aun así, tienen opciones y alternativas a la escuela. Pueden valorar la formación profesional o negociar con su marido para retomar los estudios. Quedar embarazada no tiene por qué significar dejar de aprender y desarrollar habilidades].

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a una trabajadora social que desarrolle lo que ya ha comentado.

SITUACIÓN 3

Sandrine se casó con un chico con el que estaba saliendo, Alfred. En general, son felices juntos, aunque han pasado por tiempos mejores y peores, como la mayoría de parejas. Cuando tienen relaciones sexuales, hay cosas con las que Sandrine no se siente cómoda. Le da vergüenza decírselo a su pareja, pero también quiere que deje de hacer lo que la hace sentir incómoda.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué podría hacer Sandrine? Levanten la mano con la opción que prefieran.

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a las niñas que elijan solo una opción. También pueden optar por no elegir ninguna y dar la suya propia en la opción D.

- **Opción A:** No decirle nada y esperar que deje de hacer aquello que la hace sentir incómoda.
- **Opción B:** Explicarle a Alfred lo que la hace sentir incómoda y pedirle que dejen de hacerlo.
- **Opción C:** Intentar salir de la situación incómoda sin llamar la atención de Alfred hacia ello.
- **Opción D:** Vea qué otras opciones sugieren las niñas.

Cuando las niñas hayan decidido su opción preferida,

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Cuáles podrían ser los riesgos de seguridad si seleccionamos la opción A? ¿La opción B, la opción C, la opción D?

Si no lo mencionan, puede **AÑADIR LO SIGUIENTE:**

- **Opción A:** Es posible que Alfred continúe haciéndolo, lo que seguirá provocando daño físico o emocional o incomodidad en Sandrine.
- **Opción B:** Es una opción ideal, pero quizás Alfred no reaccionaría bien cuando Sandrine le dijera esto. Sandrine puede decidir si es la mejor opción para ella según cómo se haya comportado Alfred con ella hasta ahora.
- **Opción C:** Podría ser una buena opción si a Sandrine le preocupa cómo pueda reaccionar Alfred. También puede aprovechar la oportunidad para hablar con una persona de confianza, como una trabajadora social, para ver cómo responder a esto en el futuro.
- **Opción D:** Si las niñas sugieren otras opciones, pregunte cuáles son los pros y los contras.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** A partir de los riesgos de seguridad que identificamos, ¿querrían cambiar de opción o proponer una nueva? **Recuerden:** ¿Cuáles son los riesgos de seguridad asociados? ¿Se pueden manejar? ¿Dónde pueden encontrar apoyo las niñas?

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a una trabajadora social que desarrolle lo que ya ha comentado.

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Explique la actividad de la siguiente manera.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:**

- ¿Qué pasaría si las niñas respondieran en la vida real utilizando alguna de estas opciones?
- ¿Tienen otras sugerencias o estrategias que puedan utilizar para hacer frente a desafíos comunes a los que se pueden enfrentar en relación con el bienestar sexual que aún no hayamos comentado?

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pregunte si la trabajadora social quiere añadir algo aquí según lo que las niñas hayan compartido.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Esta actividad nos enseñó cómo pensar en opciones e identificar los riesgos asociados a estas. También practicamos cómo elegir la mejor opción para una situación concreta. Pueden aplicar esto a otras situaciones de su vida.

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Cada situación es diferente, y la misma estrategia podría no funcionar para todas las niñas. No obstante, algo que podemos hacer en todas las situaciones es evaluar los riesgos. Antes de actuar, podemos intentar responder a las siguientes preguntas, que pueden ayudarnos a evaluar los riesgos y a elegir la mejor opción para nosotras.

Preguntas para evaluar la seguridad:

1. ¿Cuáles son los posibles riesgos asociados a una cierta acción?
Por ejemplo, si contesto firmemente a la persona, ¿esto la hará dejar de hacer lo que estaba haciendo o la hará ser más agresiva?
2. ¿Puedo manejar los riesgos a los que me expongo o me expondré a más riesgos?
Por ejemplo, si existe la posibilidad de que se dé un conflicto entre la otra persona y yo, sé que hay alguien presente que me protegerá de un posible comportamiento violento de su parte. O sé que hay una amiga o una vecina con la que puedo quedarme.
3. ¿Puedo salir de manera segura de la situación que amenaza mi seguridad sin que esto suponga más riesgos?
A veces no es posible que las niñas expresen su opinión o negocien una situación más segura. En ocasiones, alejarse es la única solución, pero intentar hacerlo también puede conllevar riesgos, por lo que es importante pensar detenidamente en los pros y los contras de huir.
4. ¿Hay una solución temporal para evitar daños inmediatos?
A veces, decir que no puede plantear mayores riesgos de seguridad, como que la persona que lo reciba se comporte de manera violenta o sienta que se le está faltando al respeto. En estos casos, las niñas pueden decidir utilizar una comunicación menos directa que las ayude a salir de la situación y ganar tiempo para desarrollar una respuesta más segura a largo plazo. Por ejemplo, pueden decir: "Por favor, dame tiempo para pensarlo".
5. ¿Sé dónde conseguir ayuda?
¿Hay alguien en mi familia/comunidad a quien puedo pedir ayuda? Contar con una persona de confianza, como una trabajadora social, puede ayudarlas a hablar detenidamente de su situación concreta y a desarrollar un plan de seguridad.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Si las niñas sufren violencia o daños debido a las estrategias empleadas, deben saber que nunca será culpa suya. La persona violenta siempre es la responsable de sus acciones, y puede elegir responder de una forma no violenta. No obstante, en situaciones en que no podamos asegurarnos de que respetarán esto, es posible que debamos pensar detenidamente en los riesgos de seguridad que nos atañen.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a la trabajadora social que añada información sobre la evaluación de riesgos que pueda resultar útil para las niñas.

Círculo de historias (5 minutos)

Tasnim va a visitar a su amiga Nelly, quien acaba de casarse. Nelly le dice a Tasnim que estaba nerviosa respecto al sexo y que no sabía cómo hablar sobre ello con su marido. Por tanto, Nelly fue a hablar con su tía, con quien tiene mucha confianza, y le preguntó cómo podía abordar el tema con su marido. Su tía guio a Nelly por varias opciones sobre lo que podía hacer. Preguntó a Nelly con qué opciones se sentía más cómoda y cuáles podría aplicar sintiéndose segura. Tras aceptar el consejo de su tía, Nelly le dice a Tasnim que se siente más cómoda expresando sus niveles de comodidad con su marido. Nelly le dice a Tasnim: “Puede resultar útil hablar con alguien en quien confías sobre un problema por el que estás pasando, especialmente si no estás segura sobre cómo manejarlo tú sola”.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Nuestro bienestar sexual puede cambiar con el tiempo. Aunque esperamos estar siempre cómodas, sanas y felices con nuestro bienestar sexual, no es siempre lo que ocurre en la realidad. Y el punto en el que estamos ahora respecto a nuestro bienestar sexual puede ser diferente de donde nos encontrábamos hace unos meses o donde nos encontraremos dentro de unos años. Si en algún momento quieren plantear dudas o preocupaciones de este tipo, siempre hay una trabajadora social disponible con la que hablar que puede ayudarlas a pensar detenidamente en estrategias seguras y realistas para su situación.



HAGA LO SIGUIENTE: La trabajadora social puede añadir cualquier información en este punto.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Esta semana no hay nada que practicar; simplemente piensen en cualquier pregunta que puedan tener sobre este tema. Podrán compartir estas preguntas con nosotras la próxima semana (o ponerlas en la caja de comentarios). Recuerden: somos un grupo de niñas, así que apoyémonos las unas a las otras y a otras niñas si tienen preguntas sobre este tema. Podemos ayudarlas dándoles la información que aprendimos y siendo una amiga con la que practicar si necesitan hablar de estas cosas con sus parejas.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Lea las notas preparatorias por adelantado.
- ☐ Quizá tenga que preparar algunas ilustraciones antes de la sesión.
- ☐ Invite a una trabajadora social a participar en la sesión para que responda a cualquier pregunta que pudieran plantear las niñas relacionada con la seguridad.

SESIÓN 14:

CARTOGRAFÍA DE NUESTRA COMUNIDAD

Objetivos de la sesión:

Al final de la sesión, las niñas:

1. Identificarán riesgos potenciales de violencia de género en su hogar y la comunidad.
2. Elaborarán un plan que contribuya a su seguridad.
3. Conocerán dónde están los servicios disponibles y cómo acceder a ellos.

Materiales:

- ☐ Caja de arte.
- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Al menos 5 rotuladores de colores diferentes.
- ☐ Recurso 14.1: Tabla del plan de seguridad.

Preparación:

- Revise las “Orientaciones para trabajadores o trabajadoras de caso sobre temas sensibles” antes de impartir esta sesión.
- Recuerde la sesión sobre violencia contra las mujeres y las niñas, pues tendrá que recurrir a temas similares en esta sesión.
- Para niñas solteras, revise la caja de comentarios para comprobar si alguna tuvo preguntas de la última sesión y prepare las respuestas.
- Si es posible, cuente con una trabajadora social presente (al final de la sesión) que explique los servicios de gestión de casos y, si puede, que se quede al final de la sesión si las niñas tienen preguntas.
- Cuando proceda y según el contexto, los teléfonos de líneas directas se pueden compartir con las niñas que tengan teléfonos móviles. Prepare esta información.
- Prepare un ejemplo de riesgo de seguridad que presentará a las niñas en la Tabla del plan de seguridad.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Además de ser consciente de los riesgos a los que se enfrentan las niñas que trabajan o que van a la escuela, es importante ser consciente de los riesgos a los que pueden estar expuestas las mujeres casadas dentro de su hogar. Es posible que estos casos exijan un seguimiento individualizado y la derivación a una trabajadora social.
- Si es posible, para la sesión con niñas casadas, cuente con una trabajadora social presente en parte de la sesión o en toda ella, que pueda estar disponible para ellas durante o después de la sesión.

Duración: Son necesarias hasta 2,5 horas para impartir esta sesión en su totalidad. Si no se puede terminar en este tiempo, el contenido se puede dividir en dos sesiones.

Bienvenida y repaso (5 minutos)

✓ HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Tienen alguna pregunta que les haya surgido desde la última sesión?

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Responda a las preguntas que hubiera en la caja de comentarios.

Círculo de historias (10 minutos)

Sara se da cuenta de que tiene una nueva vecina.	
Para niñas solteras	Para niñas casadas
Se trata de una chica que se acaba de mudar a la comunidad con su familia, y se llama Nancy.	Se trata de una chica que vive con sus dos hijos, y se llama Nancy.
Cuando Sara va a darle la bienvenida, se da cuenta de que Nancy se siente insegura respecto a su entorno y no sabe qué zonas son seguras de visitar y cuáles no. Sara quiere ayudar a Nancy a familiarizarse con la comunidad.	

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿A qué nos referimos con “seguridad”? (Nos referimos a estar libres de daños o peligros).

Descubramos (15 minutos)

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Una de las cosas que Sara pensó que podría ayudar a Nancy es dibujar un mapa. Sara propuso ayudar a Nancy a conocer qué lugares son seguros y cuáles no marcándolos en el mapa. Sara traza el mapa, partiendo de la casa de Nancy, luego los lugares por los que podría pasar al ir hacia y desde su casa para llegar al espacio seguro para mujeres y niñas y otros lugares que podría visitar con regularidad, y, por último, todos los lugares que sabe que no son seguros. Después, marca los alrededores de los lugares y las rutas seguras y tacha los alrededores de los lugares y las rutas inseguras. Ahora Nancy tiene información que puede ayudarla a conocer la zona.

 **NOTA:** Esta sesión de preguntas y respuestas debe ser muy breve, pues las niñas profundizarán en el tema durante las actividades.

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Por qué creen que las mujeres y las niñas en particular están expuestas a ciertos riesgos para su seguridad en comparación con los hombres y los chicos?

 **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Los hombres (y otros adultos) pueden plantear riesgos para la seguridad de las mujeres y los niñas debido al uso de su poder sobre estas (recuérdelos la charla de la sesión sobre seguridad).

 **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Creen que hay ciertos grupos de mujeres y niñas que pueden estar más expuestos a riesgos que otros? Niñas con discapacidad, no acompañadas, de una minoría, etc. ¿Qué grupos son y cuáles son estos riesgos?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Hay ciertos problemas de seguridad específicos de mujeres y niñas. Estos problemas de seguridad son tipos de peligros o de violencia a los que están expuestas las mujeres y niñas por su género (tal como comentamos en la sesión sobre género).
- Esto ocurre porque los hombres intentan utilizar su poder sobre mujeres y niñas. En ocasiones, las mujeres y las niñas aceptan estos riesgos como normales porque es algo muy común en la comunidad.
- Es posible que también se espere que las niñas eviten estos riesgos, pues se les dice lo que pueden y lo que no pueden hacer, adónde pueden ir y qué ropa llevar. Sin embargo, las niñas no son responsables de estos riesgos y, aunque puede que tengan que tomar medidas a corto plazo para su propia protección, en última instancia es el autor el que es responsable del riesgo que plantea.
- Quizá haya ciertos riesgos específicos de algunos grupos de mujeres y niñas; por ejemplo, los tipos de riesgos que sufren las niñas que trabajan pueden ser diferentes de los que sufren las que no trabajan; o los tipos de riesgos que sufren las niñas separadas o no acompañadas (niñas cuyos padres no viven con ellas); o los riesgos que sufren las niñas de minorías en comparación con las niñas de grupos mayoritarios.



NOTA: Defina cuáles son los grupos minoritarios en su contexto, como podrían ser minorías étnicas/religiosas, personas con discapacidad, LGBTQ, etc..

- Una vez más, esto está relacionado con el poder que tienen ciertos grupos en una comunidad (poder financiero, acceso a una red social, acceso a la información y a dispositivos de comunicación, fuerza física, poder relacionado con la edad, acceso a la educación, etc.). Esto está especialmente relacionado con el poder sobre otros y los tipos de riesgos que sufren.

Actividades (1 hora y 35 minutos)

Actividad 1: Mapa de riesgos (50 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora vamos a hacer un mapa propio. Antes de hacerlo, recordemos nuestros “Acuerdos de grupo” y que estamos en un espacio confidencial y seguro donde las niñas podemos compartir.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Divida a las niñas en grupos según su zona de procedencia. Lo haremos así porque van a dibujar mapas, por lo que deben corresponder con su entorno.
- Cada grupo debe tener un máximo de cinco o seis niñas, para que puedan sentarse fácilmente alrededor del mapa y dibujar en él.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Imaginen que están en la cumbre de una gran colina viendo su comunidad desde arriba. ¿Qué lugares suelen visitar y por qué carreteras o caminos suelen circular?



HAGA LO SIGUIENTE: Siga los siguientes pasos con las niñas.



DIGA LO SIGUIENTE:

1. En primer lugar, sitúen sus casas en el mapa.
2. Partiendo de su casa, pongan todos los lugares que visitan y los lugares que ven en el mapa. Asegúrense de añadir lugares donde haya servicios útiles (lugares que conocen y donde se sienten cómodas o incluso aquellos donde se sienten incómodas) disponibles en la comunidad.
3. Cuando hayan terminado, pongan una X en las zonas del mapa que no son seguras para niñas. Utilizando un color diferente, indiquen si estos lugares no son seguros durante el día o durante la noche (o en otro momento específico).
4. Marquen los lugares que son seguros con un círculo.

 **NOTA:** Las niñas comenzarán añadiendo su casa, de forma que también podrán indicar si sus casas son inseguras para ellas. Si ninguna marca su casa, sondéelas para ver si el hogar es un espacio seguro para las niñas (en general). El hogar puede ser un lugar donde **las niñas casadas en particular** pueden correr peligro de sufrir daños. A la hora de sondearlas, no les pida que hablen sobre su experiencia personal, sino más bien pregunte: “¿Qué podría hacer que el hogar sea un lugar inseguro para una chica casada?” Si alguna chica revela algún riesgo para su seguridad, asegúrese de hacer un seguimiento con ella al final de la sesión para derivarla a una trabajadora social (si la chica quiere).

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Una vez terminado, pida a los grupos más pequeños que presenten sus mapas a todo el grupo.

 PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Cuáles de estos riesgos son generales (p. ej., un riesgo para todas las niñas, mujeres, chicos y hombres de la comunidad) y cuáles de estos riesgos tienen que ver con el género (p. ej., riesgos a los que solo se enfrentan las niñas o las mujeres)?
- ¿Qué es lo que hace que los lugares que marcaron con un círculo sean seguros para las niñas?
- ¿Qué es lo que hace que los lugares que marcaron con una cruz sean inseguros para las niñas; p. ej., qué o quién plantea el riesgo?
- ¿Por qué hay lugares que son seguros o inseguros según las horas?
- ¿Algunos de estos riesgos son específicos de ciertos grupos de niñas en particular; p. ej., las niñas con discapacidad? ¿Qué niñas?

 **NOTA:** El objetivo de esto no es pedir a las niñas individualmente que cuenten sus experiencias, sino que comprendan si grupos específicos de niñas (como niñas más jóvenes, más mayores, niñas que trabajan, niñas casadas, etc.) están expuestas a riesgos concretos?

Actividad 2: Plan de seguridad (45 minutos)

 HAGA LO SIGUIENTE:

- Comparta el recurso 14.1: Tabla del plan de seguridad, que el mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso rellene, y explíqueles las categorías.
- En conjunto, rellenen la Tabla del plan de seguridad utilizando los riesgos que identificaron en la actividad 1.

 **DIGA LO SIGUIENTE:** Al pasar a la siguiente parte de esta sesión, recordemos nuestros “Acuerdos de grupo” y que estamos en un espacio confidencial y seguro.

 **HAGA LO SIGUIENTE:** Ofrezca las siguientes pautas para el plan de seguridad.

 DIGA LO SIGUIENTE:

- Identifiquemos los riesgos más habituales a los que se enfrentan las niñas y que queramos darles prioridad.
- Describamos el riesgo, cuándo se produce y quién lo provoca.

 **NOTA:** El objetivo no es identificar a autores individuales, sino comprender quién provoca el riesgo en general. Si las niñas quieren hablar sobre experiencias individuales, recuérdelas que pueden hablar con el trabajador o trabajadora de caso después de la sesión.

- A continuación, sugeriremos cómo se puede abordar este riesgo en cuatro pasos:
 - o **Paso 1:** ¿Qué pueden hacer las niñas y quién puede apoyarlas?
 - o **Paso 2:** ¿Qué puede hacer el mentor o mentora/trabajador o trabajadora de caso?
 - o **Paso 3:** ¿Qué pueden hacer los padres/cuidadores?
 - o **Paso 4:** ¿Qué puede hacer la comunidad?

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Guíelas para que piensen en planes realistas y seguros para abordar estos riesgos. Por ejemplo, si las niñas no tienen teléfono móvil, sea consciente de que llamar a la policía puede no ser accesible o no proceder. Igualmente, hágalas pensar en si estos planes serían apropiados para todas las niñas de la comunidad, es decir, diversos perfiles de niñas, o si habría que valorar otras cosas para ciertos grupos.

Si no lo mencionan, puede



EXPLIQUE LO SIGUIENTE:

- Las personas que mencionaron son las que forman la red social de las niñas. Estas personas pueden ser miembros de la familia, amigos y mujeres y niñas del espacio seguro.
- El apoyo podría consistir en tener a alguien que escuche con atención sin juzgar o culpar o personas que orienten a las niñas hacia servicios que puedan ayudarlas o a lugares en los que puedan notificar el problema de manera segura si así lo eligen; por ejemplo, una persona fiable con la que se sientan cómodas hablando del tema, que puede ser un familiar, un amigo, una compañera del grupo, etc.
- La mentora podría derivar a las niñas a ciertos servicios o, si hay un problema específico (necesidades en materia de salud o seguridad, etc.) que la organización pueda gestionar, la mentora puede hacer un seguimiento con la organización, la administración del campamento, la administración municipal, etc.
- La comunidad podría crear conciencia sobre el problema o comunicarlo a los líderes comunitarios. Estos podrían asegurarse de que no se tolere la violencia contra las mujeres en la comunidad.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Las niñas nunca tienen la culpa de los riesgos que la gente les plantea, y pueden decidir qué quieren hacer en esta situación. Un ejemplo podría ser hablar con alguien de confianza, especialmente un adulto o una organización de confianza que pueda ayudarlas a determinar cuál podría ser el siguiente paso. Pero también pueden tomar medidas como grupo. Por ejemplo, algo inmediato que pueden hacer es juntarse para desplazarse, aunque no sea una solución a largo plazo. Al mismo tiempo, una medida a largo plazo podría incluir la concienciación sobre los problemas a los que se enfrentan las niñas y animar a miembros de la comunidad a apoyarlas para que no tengan que desplazarse en grupos por su seguridad.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Pueden pensar en otras acciones que podrían emprender las niñas como grupo que sean realistas en el contexto de su comunidad?



DIGA LO SIGUIENTE:

- Si miramos nuestra Tabla del plan de seguridad, podemos ver que existen riesgos para las niñas en nuestra comunidad. Recordemos que la violencia y el daño nunca son culpa de la superviviente; no podemos culpar a las niñas por los riesgos o los daños a los que otras personas las exponen.
- Aun así, intentar mantener nuestra propia seguridad a pesar de estos riesgos es extremadamente importante.
- Cada persona tiene su propia forma de mantener su seguridad, y este plan de seguridad está aquí en apoyo o como complemento de las medidas de seguridad que cada una de nosotras ya toma.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Si las niñas identificaron problemas generales de seguridad, pregúnteles si les importa que los comparta con la administración del campamento, los comités o la administración del pueblo, de forma que estos problemas se puedan abordar.
- Si se identificaron problemas delicados relativos a personas concretas, dérvelos a su supervisor.

Facilite a las niñas la información de contacto del espacio/centro seguro. Ofrezca ayuda a las niñas que no tienen acceso a un teléfono móvil para contactar con el espacio seguro o con una trabajadora social. Explique a las niñas los servicios de gestión de casos por si quisieran tratar cuestiones específicas de seguridad. Si es posible, cuente con una trabajadora social presente para que facilite esta información.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Es importante saber que, aunque una mujer o una chica se vea expuesta a algún daño, nunca es su culpa. La persona que provoca el daño tiene la opción de hacerlo o de no hacerlo. Es el derecho de las mujeres y las niñas vivir libres de violencia.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Piensen en ideas sobre qué pueden hacer las niñas en conjunto para crear conciencia sobre los riesgos a los que se exponen. Si se sienten cómodas, charlen sobre sus ideas con su persona de confianza o sus amigas dentro o de fuera del grupo, y vean si tienen alguna sugerencia. Pueden compartir estas ideas la próxima vez que nos veamos.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Comience a preparar a las niñas preguntándoles cuándo quieren celebrar su graduación y a quién les gustaría invitar, etc.
- ☐ Haga un seguimiento con los trabajadores o trabajadoras de caso de los grupos de cuidadores para que compartan los mensajes clave que las niñas quieren que los cuidadores pongan en práctica.
- ☐ Puede invitar a un ponente que se reúna con las niñas en la siguiente sesión, como una activista de la comunidad.

SESIÓN 15:

APOYO DE NUESTRA COMUNIDAD

Objetivos de la sesión:

Al final de las sesiones, las niñas:

1. Se sentirán seguras a la hora de abordar de manera segura las cuestiones que las atañen.
2. Sentirán que forman parte de un grupo que puede trabajar en conjunto para crear un cambio.

Materiales:

- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Bolígrafos de colores.
- ☐ Rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Papel o libretas personales.
- ☐ Bolígrafos.
- ☐ Notas post-it.

Preparación:

- Prepare el recurso 15.1: Póster del Círculo de influencia.
- Prepare el papel de colores, córtelo a la mitad diagonalmente (para formar un triángulo) y ponga el nombre de cada chica en la parte superior de su papel. (Vea el recurso 15.2: Nuestro regalo de grupo).
- Puede invitar a una activista comunitaria a esta sesión para que ayude a las niñas con sus planes y para que les dé consejos e ideas sobre cómo llevar a cabo sus planes.

Nota para los trabajadores o trabajadoras de caso:

- Esta es la penúltima sesión. Debemos empezar preparando a las niñas para la clausura del grupo y ayudarlas a planificar cómo continuarán reuniéndose.
- Las niñas deben sentirse preparadas para empezar a enfrentarse a los problemas que identifiquen si es seguro hacerlo. A través del proceso del plan de acción, pueden empezar por determinar qué pueden hacer que esté dentro de sus niveles de control y comodidad.
- Si las niñas llegan al final de la sesión 16 y aún siguen necesitando seguir planificando, ofrézcales sesiones adicionales para hacerlo.

Duración: 2 horas.

Calendario: Antes de la sesión 15 para cuidadoras y cuidadores.

Bienvenida y repaso (15 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Han pensado en ideas sobre qué pueden hacer las niñas en conjunto para crear conciencia sobre los riesgos a los que se exponen? ¿Hablaron sobre esto con alguien? ¿Cómo les fue?

Círculo de historias (5 minutos)

Sara y sus amigas han estado reuniéndose para hablar sobre temas importantes con una chica mayor de la comunidad llamada Mónica. Ahora, Mónica se va a marchar para ir a la universidad y les pidió a Sara y sus amigas que sigan reuniéndose aunque ella ya no pueda organizar las reuniones. Sara y sus amigas quieren hacerlo, pero no están seguras sobre cómo empezar, pues Mónica había organizado las reuniones hasta ahora.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Qué podrían hacer Sara y sus amigas para seguir con las reuniones?

Descubramos (20 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Si invitó a una activista comunitaria a la sesión, preséntela y explique a las niñas que está ahí para apoyarlas con consejos e ideas sobre cómo desarrollar e implementar sus ideas y sus planes.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Ya casi completamos todas nuestras sesiones juntas y, aunque estén terminando, las animamos a que sigan reuniéndose con su grupo de niñas.



DIGA LO SIGUIENTE: Descubramos cómo hacerlo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien tiene alguna idea sobre cómo mantener el grupo en funcionamiento y cómo organizarnos para no abandonar todo el magnífico trabajo que hemos hecho cuando terminen las sesiones? (Elija algunas respuestas).



HAGA LO SIGUIENTE: Anote las ideas que sugiera el grupo.

AÑADA lo siguiente si no lo han mencionado:



DIGA LO SIGUIENTE: Regularidad: establecer una hora y un lugar de reunión fijos. Aunque no todas podrán asistir a todas las reuniones, las reuniones en sí mismas deben continuar celebrándose con regularidad en la mayor medida posible.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: Decidamos ahora un lugar, un día y una hora para las reuniones (consiga que el grupo se ponga de acuerdo sobre esto).



NOTA: Si las niñas pueden seguir reuniéndose en el espacio seguro en lo sucesivo aunque hayan terminado las sesiones, señáleselo. Si en el espacio seguro se les puede facilitar material de papelería, té, café o aperitivos, o pequeños fondos para sus actividades, infórmelas de ello.



DIGA LO SIGUIENTE: Identidad: decidan un nombre para el grupo. De esta forma, desarrollaremos la identidad de grupo y, en el futuro, si deciden que quieren que otras personas sepan que el grupo existe, podrán ubicarlo fácilmente.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Hacemos una lluvia de ideas con sugerencias de nombres? (Elija algunas sugerencias de las niñas. Pueden debatir en parejas o en pequeños grupos o anotar sus ideas, con lo que más cómodas se sientan). Explique que decidirán el nombre en la siguiente sesión.



DIGA LO SIGUIENTE: Compasión: creen un espacio para conectar, hablar y apoyarse mutuamente, además de trabajar en sus actividades y planes comunitarios. Su tiempo juntas no debe centrarse en las tareas, sino incluir también tiempo para cuidar de ustedes mismas y de las demás.



DIGA LO SIGUIENTE: Colaboración: identifiquen a personas que tengan roles y responsabilidades específicas (dividir y asignar tareas). Por ejemplo, alguien que organice dónde reunirse, alguien que se lo recuerde a las demás, alguien que las mantenga encaminadas hacia su misión, etc. Podemos charlar sobre roles y responsabilidades en la siguiente sesión.



DIGA LO SIGUIENTE: Toma de decisiones: como grupo, quizá no siempre estén de acuerdo, pero votar ciertas decisiones las ayudará a asegurarse de que la toma de decisiones sea más justa cuando no todas estén de acuerdo en algo. Puede haber otras formas de decidir, pero las decisiones deben ser colectivas. Podemos hablar más sobre esto en la siguiente sesión.



DIGA LO SIGUIENTE: Esperanza: habrá desafíos y, quizás, cierta resistencia en el camino, pero mantengan la esperanza. Ya están marcando la diferencia en las vidas de las demás y de otras niñas, así que celebren los pequeños logros igual que los grandes.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien tiene algo que añadir?

Actividades (1 hora y 20 minutos)

Actividad 1: Círculo del cambio³⁰ (55 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: En su actividad para casa, hablamos de ideas sobre lo que las niñas pueden hacer en conjunto para crear conciencia sobre los riesgos a los que se exponen.



HAGA LO SIGUIENTE: Recapitule el plan de seguridad, lo que las ayudará a que tengan más ideas.



DIGA LO SIGUIENTE:

- Hay cosas que queremos que cambien en nuestra comunidad. Como ya hemos estado hablando de los riesgos a los que se enfrentan las niñas, podemos partir de ahí.
- Pero puede haber otras cosas que queramos que cambien. Podemos pensar en situaciones en las que sentimos que no se nos ha tratado de manera justa por ser niñas y podemos pensar en las actitudes o comportamientos que queramos cambiar en relación con esto.
- Quizá parezca que algunas de estas cosas escapan de nuestro control, mientras otras no. Haremos una actividad que nos ayudará a entenderlo mejor.
- Esta actividad nos ayudará a saber aquello cuyo cambio está bajo nuestro control y aquello en lo que podemos influir; esto nos ayudará a crear nuestro plan.
- Nuestra seguridad es lo primero, de forma que, a medida que vayamos avanzando en la actividad y vayamos pensando en aquello que queremos cambiar, siempre debemos priorizar nuestra seguridad al valorar los riesgos de nuestras acciones.

30 <https://www.thensomehow.com/wp-content/uploads/2019/06/TS-Circle-of-Influence-Worksheet-2.0.pdf>

► Paso 1

- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** En un rotafolio, muestre a las niñas la ilustración del Círculo de influencia que preparó previamente (recurso 15. 1) y reparta notas post-it y bolígrafos.
- ... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Tomemos el círculo externo del diagrama. Lo llamaremos el Círculo del cambio. Aquí podemos anotar las cosas que queremos que cambien en nuestra comunidad para las niñas.
- = **DIGA LO SIGUIENTE:** Por ejemplo, Sara y su grupo de niñas quiere que la comunidad acuda a ellas para pedirles su opinión sobre problemas que les afectan, algo que en estos momentos no está ocurriendo.
- ? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** ¿Qué cosas nos gustaría que cambiaran para las niñas en nuestra comunidad?
- = **DIGA LO SIGUIENTE:** Puedo añadirlas al rotafolio si las dicen en voz alta o pueden tomarse tiempo para hablarlo durante unos minutos por parejas antes de compartirlo.
- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Cuando las participantes hayan terminado la tarea, revise las notas post-it y agrúpelas por tema.
- * **NOTA:** No debemos intentar influir en las niñas respecto a aquello en lo que queremos que trabajen; aunque no encaje con los objetivos globales del programa, no pasa nada. Es importante que elijan temas con los que se sientan cómodas y con los que puedan practicar sus destrezas.
- ✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida a las niñas que se pongan de acuerdo en dos o tres temas del círculo del cambio antes de pasar a la siguiente etapa. Esto ayudará a las niñas a centrarse en áreas específicas y desarrollar un plan en torno a ello. Puede hacerlo dándoles la oportunidad de votar por sus tres temas preferidos.

► Parte 2

- ... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Ahora pasaremos a la parte más interior del círculo. Lo llamamos el Círculo del control. Nos referimos con ello a las cosas sobre las que tenemos el control a nivel personal o como grupo. Teniendo en cuenta los temas que priorizamos en el Círculo del cambio (en la parte 1), pensaremos en qué cosas tenemos el poder de cambiar personalmente o como grupo.
- = **DIGA LO SIGUIENTE:** Por ejemplo, Sara y sus amigas dijeron que querían que la gente de la comunidad les pidiera su opinión. Una de las cosas que el grupo identificó en su Círculo del control fue la posibilidad de compartir sus ideas con sus personas de confianza. Dijeron que compartirían sus ideas con adultos y compañeras.
- ? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:** Con nuestros propios ejemplos del Círculo del cambio, ¿alguien puede pensar en algo que esté bajo nuestro control a nivel personal o como grupo que podamos hacer para iniciar el cambio?
- = **DIGA LO SIGUIENTE:** Puedo añadirlas al rotafolio si las dicen en voz alta o pueden tomarse tiempo para hablarlo durante unos minutos por parejas antes de compartirlo.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Cuando las participantes hayan terminado la tarea, revise las notas post-it y agrúpelas por tema.
- Compruebe que lo anotado responda al área de cambio, sea realista y evalúe sus riesgos potenciales.
- Si le preocupan los riesgos potenciales, pregunte a las participantes cuáles son los pros y los contras utilizando esta técnica e intente ofrecer una alternativa segura o explique que se va a dejar de lado esa opción.

► **Parte 3**



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Ahora nos centraremos en el círculo del medio. Este círculo se llama Círculo de influencia. Es un círculo muy importante, puesto que aquí nos centraremos en las cosas o en las personas que escapan de nuestro control, pero sobre las que podemos influir; por ejemplo, las personas de confianza que identificamos en nuestro Plan de seguridad.



DIGA LO SIGUIENTE: Por ejemplo, Sara y sus amigas no tienen el control sobre su comunidad, pero identificaron a personas clave que podrían intentar influir transmitiendo la importancia de pedir la opinión de las niñas. Identificaron a sus padres, un profesor de la escuela y una líder de la comunidad. Anotaron los nombres de estas personas y sugirieron que se podría influir en ellas hablando con ellas y concienciándolas del valor de incluir a las niñas.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿En quién tenemos que influir para que nos ayude a crear el cambio que queremos ver y cómo?



DIGA LO SIGUIENTE: Puedo añadir las al rotafolio si las dicen en voz alta o pueden tomarse tiempo para hablarlo durante unos minutos por parejas antes de compartirlo.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Cuando las participantes hayan terminado la tarea, revise las notas post-it y agrúpelas por tema.
- Compruebe que lo anotado responda al área de cambio, sea realista y evalúe sus riesgos potenciales.
- Si le preocupan los riesgos potenciales, pregunte a las participantes cuáles son los pros y los contras utilizando esta técnica e intente ofrecer una alternativa segura o explique que se va a dejar de lado esa opción.

► **Parte 4**



HAGA LO SIGUIENTE: Resuma su Círculo del cambio, su Círculo del control y su Círculo de influencia.



DIGA LO SIGUIENTE: Identificaron (1) dos o tres cambios que quieren que se produzcan; (2) qué cambios están bajo su control; (3) cómo pueden influir en aquello que escapa de su control; y (4) con quién tienen que trabajar para hacerlo (sus aliados).



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Qué piensan de este plan?
- ¿Qué pueden hacer sus cuidadoras y cuidadores que participan en Las Niñas Brillan para apoyarlas con su plan?

Actividad 2: Nuestro regalo de grupo (25 minutos)

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida que todas las niñas se sienten formando un círculo.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:** Pasar este tiempo juntas y conocerlas a todas (aprender sobre sus destrezas, sus puntos fuertes y su resiliencia, su creatividad y adaptabilidad, y su amabilidad) ha sido un regalo. Cada una de ustedes aportó mucho valor al grupo y, cuando pasemos a la siguiente fase en la que ustedes liderarán el grupo de ahora en adelante, quiero que se tomen un momento para reconocer la cantidad de regalos que este grupo nos hace.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Reparta los papeles con los nombres de las niñas y bolígrafos de colores.

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Todas ustedes tienen un papel delante, solo con su nombre en la parte de arriba. El resto de la página está vacía, esperando a ser rellenada con todas las increíbles cosas que las demás niñas del grupo piensan sobre ustedes.

... **EXPLIQUE LO SIGUIENTE:**

- Daremos nuestro papel a la chica de nuestra izquierda, ella escribirá algo bueno sobre nosotras o hará un pequeño dibujo. Tras un minuto, pasará el papel a la siguiente. Seguiremos hasta que el papel con nuestro nombre vuelva a nosotras.
- Como estamos dibujando o escribiendo sobre las increíbles niñas de nuestro grupo, intentemos pensar en las cosas que cada una aporta a nuestro grupo. Saben escuchar, son organizadas, son cariñosas, divertidas, etc. Se trata de cosas que van a enriquecer el grupo a medida que vayamos avanzando. No es necesario comentar la forma de vestir o el aspecto de las demás. Aunque aprecien estas cosas, es diferente a lo que estamos intentando captar en esta actividad.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Invite a las niñas a que no dejen de pasar los papeles y pídale que le avisen cuando reciban sus papeles de vuelta. Deles unos minutos para que los lean. Si necesitan ayuda para leerlos, pídale que se pongan con otra chica o el trabajador o trabajadora de caso las ayudará.

? **PREGUNTE LO SIGUIENTE:**

- ¿Cómo las hizo sentir esta actividad, tanto respecto a lo que otras niñas escribieron sobre ustedes, como respecto a las cosas que las niñas del grupo les ofrecen?
- ¿Cómo se sienten al escuchar todas las increíbles destrezas y habilidades que tenemos dentro de este maravilloso grupo de niñas?

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:** Pida algunas reflexiones a las niñas.

= **DIGA LO SIGUIENTE:** Ahora que estas sesiones van llegando a su fin y cuando sigan reuniéndose con el grupo de niñas, recuerden las cosas que sus amigas piensan de ustedes. También recuerden que juntas poseen una gran cantidad de destrezas y habilidades, lo que las convierte en un grupo poderoso y positivo. En la siguiente sesión, planificaremos y celebraremos el tiempo que pasamos juntas, así como nuestros logros tras terminar las sesiones. Pero recuerden: podemos seguir reuniéndonos hasta que sintamos que nuestros planes están totalmente listos y podamos empezar a llevarlos a la práctica.

Mensaje clave



DIGA LO SIGUIENTE: Cada una de nosotras tiene el poder de crear un cambio en nuestra comunidad. Aunque no podamos cambiar las cosas de la noche a la mañana y haya cosas que escapen de nuestro control, podemos empezar cambiando las cosas que sí controlamos e identificando a las personas en las que podemos influir. Estos pequeños pasos concretos son las bases que nos ayudarán a lograr nuestra visión global de las niñas tanto en casa como en la comunidad.

Repaso

PREGUNTE a las niñas qué les pareció la sesión y si hay algo que les gustaría cambiar en la siguiente. (Resulta importante que implemente los cambios sugeridos por las niñas o que explique por qué no es posible).

RECUERDE a las niñas que pueden dejar su opinión en la caja de comentarios y que usted estará disponible al final de la sesión para hablar con ellas si fuera necesario.

Actividades para casa (5 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Queremos que compartan sus ideas con sus cuidadoras y cuidadores que hayan participado en Las Niñas Brillan o con una adulta de confianza o una compañera, para que piensen en cómo ayudarlas, si se sienten cómodas con ello. También podemos compartir nuestras ideas de manera anónima con los trabajadores o trabajadoras de caso de esos grupos si les parece bien.



NOTA: PARA LOS TRABAJADORES/TRABAJADORAS DE CASO, PARA LA PRÓXIMA SESIÓN:

- ☐ Decida cómo clausurará la última sesión.
- ☐ Hable sobre los planes de graduación con las niñas si aún no lo han hecho.

SESIÓN 16:

HORA DE ACTUAR

Objetivos de la sesión:

Al final de las sesiones, las niñas:

1. Finalizarán sus planes de acción a partir de los últimos comentarios de la actividad para casa.
2. Decidirán cuándo y dónde será la próxima reunión.
3. Celebrarán sus logros por haber completado las sesiones.

Materiales:

- ☐ Caja de comentarios.
- ☐ Bolígrafos de colores.
- ☐ Rotafolio.
- ☐ Rotuladores.
- ☐ Papel o libretas personales.
- ☐ Bolígrafos.
- ☐ Notas post-it.
- ☐ Si la graduación va a tener lugar el mismo día, consiga certificados de finalización y camisetas con mensajes (si el presupuesto lo permite).
- ☐ Consiga también aperitivos y bebidas para la celebración.
- ☐ Recurso 16.1 – Certificados para las niñas.

Preparación:

- Lea la sección “Descubramos” antes de la sesión para estar preparada con toda la información relevante.
- Anote los nombres sugeridos por el grupo y proyéctelos en la pared.
- Prepare una actividad de clausura para celebrar que el grupo terminó el programa. Pregunte al grupo cómo quieren celebrarlo y planifíquelo en función de lo que digan. Se recomienda encarecidamente que las niñas participen en la planificación si quieren hacerlo, para que desarrollen un sentimiento de apropiación del grupo y que vean cómo llega a su fin.
- Si quieren celebrar una ceremonia pública, asegúrese de que hayan invitado a personas que quieren que asistan. Si van a participar hombres, asegúrese de que el espacio elegido sea ajeno al espacio seguro y que se hayan llevado a cabo las comprobaciones de seguridad necesarias. Dado que la ceremonia se añade al final de la sesión, si es pública, puede ser necesario celebrarla en un momento o en un día diferente al resto de la sesión.
- Cuente con información actualizada sobre servicios y derivación para facilitar a las niñas.
- Para niñas poco alfabetizadas y que no entienden lo que dice el certificado, intente ser creativa a la hora de elaborarlo con ilustraciones que comprendan.

Duración: 2 horas; añada más tiempo si la celebración y la entrega de certificados van a tener lugar el mismo día.

Calendario: Antes de la sesión 16 para cuidadoras y cuidadores.

Bienvenida y repaso (10 minutos)

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Dé la bienvenida a las niñas a la sesión.
- Si alguna de las niñas faltó la semana anterior, pida a las demás que le hagan un resumen de lo que se trató.



DIGA LO SIGUIENTE: Hoy la actividad de apertura va a ser un poco diferente por tratarse de la última sesión. Quiero empezar diciendo que es un gran logro para nosotras estar aquí juntas terminando nuestra sesión final.

Hoy me siento _____ (comparta con el grupo cómo se siente por haber llegado a este punto).



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Alguien quiere compartir cómo se siente?



DIGA LO SIGUIENTE: Todas debemos sentirnos muy orgullosas de nosotras mismas por haber dado cabida a este grupo, por haber hecho amistades y por haber aprendido tanto las unas de las otras.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Hoy no habrá Círculo de historias. Hoy compartiremos nuestras propias historias y experiencias, al mismo tiempo que revisamos algunos conceptos clave, planificamos nuestros próximos pasos y reflexionamos sobre las lecciones que hemos extraído de aquí.

Descubramos (20 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Dado que es nuestra última sesión juntas, para esta parte de la sesión, en lugar de descubrir nuevas ideas, nos aseguraremos de que el grupo se organice para seguir reuniéndose y revisaremos información importante para el futuro del grupo.

✓ **HAGA LO SIGUIENTE:**

- Ayude a las niñas a decidir un nombre para el grupo.
- Compruebe que hayan decidido una hora y un lugar fijos para reunirse (regularidad).
- Recapitule todos los detalles sobre las reuniones del grupo si van a continuar celebrándose en el espacio seguro para mujeres y niñas, como la hora, la fecha, quién será su coordinador (nombre y contacto), cómo solicitar recursos, etc.
- Es posible que algunas niñas solo estén disponibles los fines de semana. Si el espacio seguro solo abre entre semana, debe haber flexibilidad para poder trabajar con las niñas el fin de semana. Hable con su supervisor sobre las posibles opciones.
- **Para niñas casadas, niñas con discapacidad u otros grupos,** compruebe que cuentan con información adicional relacionada con sus necesidades personales. Hable a las niñas casadas sobre cualquier opción de cuidado de sus hijos disponible durante sus sesiones de grupo. Para niñas con discapacidad, solucione cualquier problema de acceso para asegurar su participación. Para niñas que hablan lenguas minoritarias, infórmeles de la disponibilidad de recursos de interpretación/traducción en sus idiomas. Añada cualquier información relevante para las niñas y sus contextos.
- Informe a todas las niñas sobre los protocolos específicos instaurados en el espacio seguro que tengan que conocer o en los que se les tenga que introducir.
- **Si quiere recopilar experiencias del grupo para ayudar a informar sobre cambios en grupos futuros:** Explique que le gustaría volver a reunirse con ellas para una evaluación posterior en unas semanas y organizar un debate de grupo focal en un mes aproximadamente para hablar sobre sus experiencias en las sesiones y sobre cualquier cambio que se haya producido en sus vidas desde el final de las sesiones. Compruebe si les gustaría ser contactadas para participar en ello y decida cuál es la mejor forma de hacerlo.

- Explique a las niñas que siguen pudiendo acceder a los servicios del espacio seguro, que incluyen servicios de gestión de casos. Haga hincapié en que estos servicios seguirán siempre disponibles y abiertos para ellas. Si hubiera alguna otra actividad que tenga lugar en el espacio seguro o alguna sesión de orientación que se vaya a celebrar, infórmeles que pueden participar en ellas, además de seguir participando en las actividades de su grupo.
- Si hay oportunidades para que se conviertan en mentoras de otras niñas, explíqueles el proceso de participación. Hable con su supervisor, que podrá consultar las orientaciones de Las Niñas Brillan sobre el tema.
- Infórmeles de cualquier grupo de mujeres activo en el centro o cerca con el que pueda conectarlas para que puedan colaborar y asociarse con ellas.
- Responda a cualquier pregunta que pueda tener el grupo y compruebe que sienten que tienen toda la información que necesitan antes de pasar a las actividades.

Actividades (1 hora y 30 minutos)

Actividad 1: Plan de acción (40 minutos)



HAGA LO SIGUIENTE: Muéstreles el póster del Círculo de influencia.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Compartieron ideas con sus cuidadoras y cuidadores (que participan en Las Niñas Brillan) o con una adulta de confianza o una compañera respecto a cómo pueden ayudarlas por estar dentro de su círculo de influencia? ¿Cómo les fue?



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora que tenemos nuestro plan, tenemos que decidir cómo lograr estas acciones. Para ayudarnos a mantenernos en el buen camino y motivarnos a desarrollar nuestro plan, podría resultarnos útil hacer lo siguiente:

- Elegir a alguien/unas cuantas personas que sea(n) coordinadora(s) de las reuniones en el espacio seguro; esta(s) persona(s) tendrá(n) preferiblemente una forma de contactar con el personal del espacio seguro para saber cuándo pueden acceder a una sala, para recopilar materiales para las reuniones o para informar al grupo si se produjeran cancelaciones.
- Elija a alguien que recuerde al grupo las reuniones.
- Elija a alguien que controle el tiempo de las reuniones.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Estos roles y responsabilidades deben ir rotando, para que todo el mundo tenga la oportunidad de participar en igualdad de condiciones. Pueden rotar mensualmente, cada tres meses o cada seis, según la frecuencia de las reuniones.



DIGA LO SIGUIENTE: También tenemos que decidir cómo tomaremos las decisiones. Dado que somos muchas, no siempre estaremos de acuerdo. Entonces ¿cómo tomaremos las decisiones sobre cómo llevar a cabo las acciones de una forma que sea justa?



NOTA: Es importante animar a las niñas a charlar y debatir para llegar a un acuerdo. Esto les resultará útil para reforzar sus destrezas comunicativas y para aprender cómo funcionar como equipo. Por ejemplo, cuando no puedan llegar a un acuerdo hablando, pueden optar por votar ciertas cosas].



HAGA LO SIGUIENTE: Una vez que se hayan tomado las decisiones, compruebe si queda algo pendiente sobre lo que el grupo quiera hablar.



HAGA LO SIGUIENTE: Pida a las niñas que resuman las acciones que van a llevar a cabo en su plan. Es importante que no haya más de dos o tres acciones, pues puede resultar abrumador para empezar.

Actividad 2: Destrezas para el cambio³¹ (30 minutos)



DIGA LO SIGUIENTE: Ahora que hemos decidido nuestras acciones principales, tendremos que pensar en cómo comunicar los mensajes clave a la comunidad o a los encargados de adoptar decisiones, que son los que pueden ayudarnos a generar el cambio.



PREGUNTE LO SIGUIENTE: ¿Cuándo fue la última vez que alguien les dijo algo que captó su atención? ¿Qué les hizo querer saber más?



DIGA LO SIGUIENTE: La gente responde bien a mensajes que:

- Están relacionados con un interés existente que ya tiene la persona;
- Apelan al corazón (que les dicen por qué deben prestar atención), la cabeza (que les dicen qué pueden cambiar) y las manos (que les dicen qué pueden hacer);
- Cuentan una historia: la gente tiende a recordar más una historia que hechos y estadísticas (aunque estos sean importantes también).



DIGA LO SIGUIENTE: A la hora de desarrollar nuestros mensajes, debemos incluir:

- ¿Cuál es el problema y cómo se puede cambiar?
- ¿Qué quieren de esas personas a las que se dirige el mensaje?
- Debemos considerar lo que tenemos que cambiar del mensaje o de lo que pedimos según con quién estemos hablando.



DIGA LO SIGUIENTE: ¡Practiquemos! Tomemos un ejemplo de un problema de nuestro círculo del cambio sobre el que queramos crear conciencia.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Pida a las niñas que elijan una idea.
- Deben pensar detenidamente todas las cuestiones enumeradas anteriormente relacionadas con cómo desarrollar su mensaje.
- En pequeños grupos, pídale que desarrollen un juego de roles sobre cómo presentarán su mensaje.
- Pida a cada grupo que se centre en un público diferente; por ejemplo, padres, compañeras, la comunidad en general, líderes femeninas, etc.
- Una vez que hayan terminado de prepararlo, pídale que presenten sus juegos de roles a todo el grupo.



PREGUNTE LO SIGUIENTE:

- ¿Qué juego de roles captó más su atención?
- ¿Qué observaron respecto a las diferencias de los juegos de roles para los diferentes públicos?



DIGA LO SIGUIENTE:

- Tenemos que adaptar nuestros mensajes y lo que estamos pidiendo según nuestro público.
- Nuestros mensajes pueden ser más potentes cuando los preparamos por adelantado y los adaptamos a nuestro público.

31 Adaptado de Girls Advocacy Alliance: Youth Advocacy Toolkit: https://issuu.com/plannederland/docs/gaa_youth_advocacy_toolkit

Actividad 3: Reflexiones (20 minutos)



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Dado que hoy es la última sesión, queremos reflexionar sobre los cambios que experimentamos desde que empezamos a participar en estas sesiones.



DIGA LO SIGUIENTE: Hagamos algo divertido y creativo que nos ayude a resumir nuestras experiencias de las sesiones.



HAGA LO SIGUIENTE: Divida a las participantes en tres grupos.



DIGA LO SIGUIENTE: Pueden resumir sus experiencias de la forma que quieran. Puede ser a través de una canción, una dramatización, un dibujo de una bonita obra de arte, un poema, etc., cualquier cosa que acuerden con su grupo. Algunas de las cosas sobre las que nos interesa saber son:

- ¿Su relación con su familia ha cambiado?
- ¿La forma en que su familia ve los diferentes roles de sus miembros ha cambiado?
- **(Solo para el grupo de niñas casadas)** ¿Sus sentimientos sobre el matrimonio temprano han cambiado?
- ¿Qué sienten sobre las relaciones que hemos construido en este grupo?
- ¿Qué sienten sobre su capacidad de llevar adelante estos aprendizajes?



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Su grupo no tiene por qué limitarse a valorar estas preguntas. Queremos conocer cómo fue su experiencia, de la forma en que les gustaría compartirla.



HAGA LO SIGUIENTE:

- Dé a las participantes tiempo para pensar y prepararse.
- Una vez que hayan terminado, pídale que lo presenten a todo el grupo.
- Dé las gracias a todos los grupos al final de sus presentaciones, reconociendo sus experiencias y alabando sus esfuerzos.



EXPLIQUE LO SIGUIENTE: Cuando comparten los beneficios obtenidos con sus amigas, hermanos, cuidadores y adultos de confianza, estos ejemplos positivos pueden incentivar el cambio y pueden inspirar también a otra gente a apoyar a las niñas.

Ceremonia de certificados



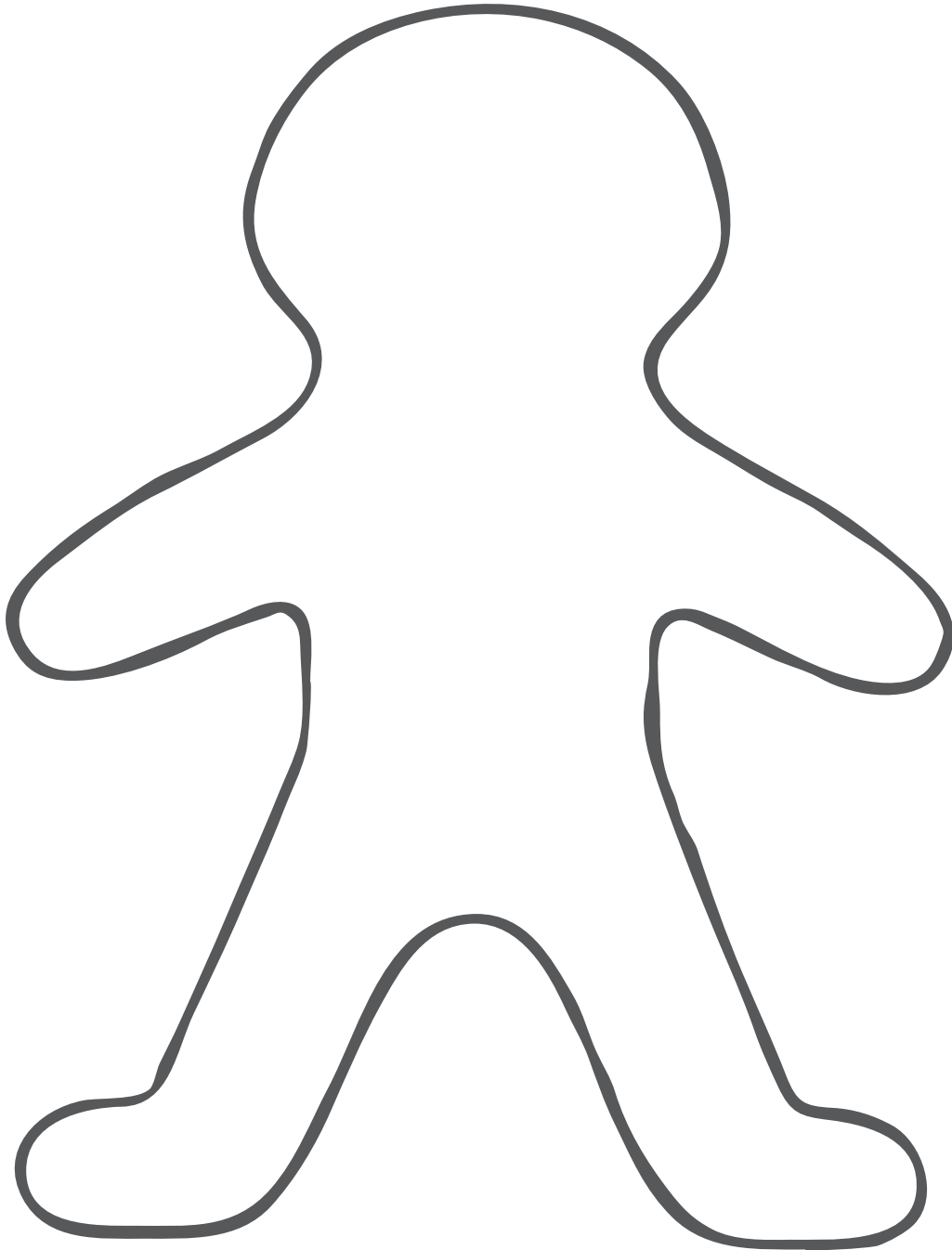
NOTA: Para esta actividad, puede haber organizado una ceremonia pública o cerrada, según los deseos de las niñas. Quizá las niñas hayan invitado a la ceremonia a mujeres u hombres que participan en las sesiones para cuidadores. La ceremonia debe guiarse por los deseos de las niñas. Aproveche este espacio como oportunidad para reconocer la participación de las niñas.



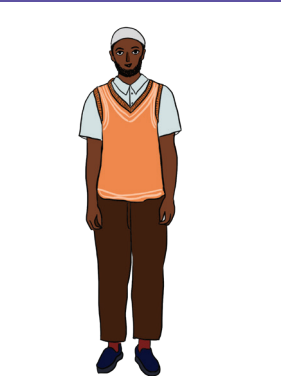
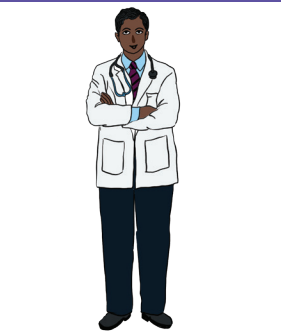
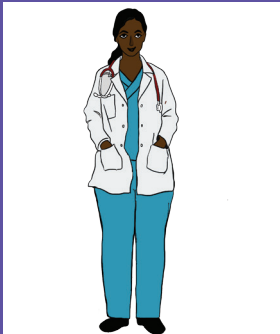
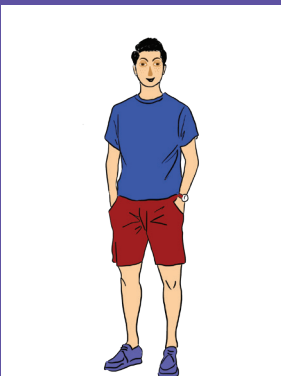
HAGA LO SIGUIENTE: Asegúrese de que haya aperitivos y bebidas a disposición de los participantes. Debe imprimir y entregar a las niñas los certificados. Deje espacio para que celebren sus logros. Quizá quieran preparar algún mensaje si se trata de una ceremonia pública o compartir sus reflexiones respecto a la actividad en la ceremonia.

RECURSOS

I.I: Herramienta “¿Quién soy?”



Recurso 2.I: Tarjetas de personajes ³²

			
MUJER, REFUGIADA/DESPLAZADA INTERNA DIVORCIADA	HOMBRE, REFUGIADO/DESPLAZADO INTERNO DIVORCIADO	MUJER, ADOLESCENTE SOLTERA, ESTUDIANTE REFUGIADA/DESPLAZADA INTERNA	MUJER, ADOLESCENTE CASADA REFUGIADA/DESPLAZADA INTERNA
			
HOMBRE, ADULTO, LÍDER RELIGIOSO	HOMBRE, ADOLESCENTE NO REFUGIADO CON DISCAPACIDAD (MOVILIDAD)	MUJER, ADOLESCENTE CON DISCAPACIDAD (MOVILIDAD)	HOMBRE, ADULTO, MÉDICO
			
HOMBRE, ADULTO, CON DISCAPACIDAD (INTELLECTUAL)	MUJER, ADULTA, MÉDICA	MUJER, ADULTA, NO REFUGIADA CON DISCAPACIDAD (INTELLECTUAL)	MUJER, ADOLESCENTE ESTUDIANTE SOLTERANO REFUGIADA
			
MUJER, ADOLESCENTE, DE MINORÍA RELIGIOSA REFUGIADA/DESPLAZADA INTERNA	MUJER, 5 HIJOS, SIN INGRESOS	MUJER, ANCIANA, VIUDA	MUJER, EMBARAZADA SOLTERA

32 Adaptado de: <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/>

Redes de mujeres y niñas*

*Taken from FRIDA - Young Feminist Fund



Red feminista-Líbano

Problemas que están intentado abordar:

Están intentado luchar contra la violencia y el acoso contra las mujeres y las niñas (*y las personas trans) en espacios públicos y privados del Líbano. Atienden a las diversas necesidades de sus comunidades, desde la seguridad, pasando por la creatividad y los espacios de expresión, hasta la adquisición de destrezas.

Logros:

Uno de los logros más importantes fue la creación de lo que llaman un “tiempo de recordatorio abierto”. El tiempo de recordatorio consistía en un momento durante la reunión dedicado al debate, ya sea sobre frustraciones diarias, problemas o preocupaciones a los que se enfrentan o conversaciones relacionadas con acoso, discriminación, identidad y feminismo. Con el tiempo, se dieron cuenta de que uno de sus puntos fuertes era su capacidad de crear un espacio seguro en el que la gente podía hablar sobre cuestiones importantes y delicadas.

Visión de futuro: crear espacios seguros de solidaridad, apoyo, expresión y debate para mujeres y niñas.

<https://youngfeministfund.org/grantees/feminist-network/>

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Grupo de mujeres Kaiso–Uganda

Problemas que están intentado abordar:

Las grandes empresas están tomando el control de sus tierras, y se está expulsando a la gente de sus casas. Cuando se obliga a las mujeres a abandonar sus hogares, no solo pierden su casa, sino que también pierden su sustento, sus ingresos y sus medios para sostenerse a sí mismas y a sus familias.

Logros:

Este grupo medioambientalista de mujeres jóvenes contribuye a la mejora de los ingresos y ofrece información sobre los derechos que tienen las mujeres. Lo hacen a través de capacitación, concienciación e identificación de recursos.

Visión de futuro: “A través de nuestro trabajo, queremos que todos nuestros hogares sean autosuficientes alimentaria y energéticamente. Queremos que se reconozcan y apoyen los esfuerzos de las mujeres. Ya está empezando a suceder en nuestra comunidad”.

<https://youngfeministfund.org/grantees/kaiso-womens-group/>

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Siqqee Scholars–Etiopía

Problemas que están intentado abordar:

El grupo reconoce el importante papel que desempeña la educación en el empoderamiento de mujeres y niñas, pero es consciente de la gran cantidad de obstáculos que impiden a las estudiantes convertirse en mujeres completamente empoderadas una vez graduadas.

Logros:

El grupo lleva a cabo diversas actividades y programas que van desde campañas de reparto de toallas sanitarias, hasta el desarrollo de plataformas de debate, las capacitaciones y el asesoramiento para luchar contra la violencia contra mujeres y niñas. Creen que su mayor logro es alimentar la confianza y la automotivación entre la población estudiantil femenina de su comunidad escolar.

Visión de futuro: Quieren que las graduadas estén plenamente preparadas, en todos los aspectos de su vida, en el momento en que salen de las instituciones formativas: “Observamos con orgullo cómo, siguiendo nuestro movimiento, las estudiantes son más proactivas en la comunidad escolar, pues no solo tienen mejores resultados académicos, sino que también se involucran en sus comunidades participando en movimientos existentes en las escuelas y tomando la iniciativa de formar el suyo propio”.

<https://youngfeministfund.org/grantees/siqqee-scholars/>

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Miss Deaf Pride–Zimbabwe

Problemas que están intentado abordar:

Los miembros del grupo trabajan para capacitar y mejorar la autoestima de niñas y mujeres jóvenes sordas, con el fin de que demuestren su creatividad, se comprometan con sus líderes comunitarios y sean embajadoras de su comunidad en la lucha contra la violencia de género contra las mujeres. “No a la discriminación, no a la exclusión; somos sordas y orgullosas, no sordas y tontas”.

Logros:

Uno de los grandes éxitos del grupo fue la organización y coordinación de una sesión de concienciación sobre la sordera en Norton. Lograron reunir a personas sordas de Norton y sus alrededores, incluso a gente de Harare, para celebrar la cultura sorda, sus talentos como personas sordas, así como para conocerse e interactuar con sus líderes comunitarios.

Visión de futuro: Conciben una comunidad empoderada de niñas y mujeres jóvenes sordas que logran su potencial.

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Action Femme Et Eco-Justice (AFECOJU)–DRC

Problemas que están intentado abordar:

Luchan por el reconocimiento de los derechos humanos y medioambientales, así como por el acceso a ellos, especialmente los derechos territoriales y los derechos sobre el agua, de mujeres jóvenes y otros grupos marginados (como personas trans*), así como por la justicia climática y medioambiental y la igualdad de género con el fin de combatir todas las formas de violencia sufrida por estos grupos. (*Puede ser un tema delicado, por lo que añádalo solo si es seguro y apropiado para su contexto).

Logros:

Uno de los grandes éxitos de este grupo ha sido la creación de un espacio comunitario en el que se reúnen con frecuencia mujeres, jóvenes feministas y otros grupos para debatir sobre la violencia a la que se enfrentan los grupos marginados. El grupo ha logrado defender y restaurar los derechos sobre la tierra a mujeres jóvenes rurales, cuyas tierras les habían sido arrebatadas.

Visión de futuro: La visión de futuro del grupo es contribuir a la creación de un fuerte movimiento en el que se escuchen las voces de los grupos marginados y vulnerables de la sociedad a través de campañas,

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Crown the Woman–Sudán del Sur

Problemas que están intentado abordar:

Su misión es reconocer, desarrollar el potencial de las mujeres y fomentar su fuerza dentro de las comunidades a nivel social, económico y político.

Logros:

Afirman: “A pesar de una historia desgarrada por la guerra y de otros perturbadores desafíos, las mujeres de Sudán del Sur han logrado emerger como profesionales exitosas en campos como la medicina, el derecho o el emprendimiento. El grupo crea vínculos entre mujeres mayores de Sudán del Sur (mentoras) y mujeres jóvenes (alumnas) que siguen luchando y forjándose un camino con el fin de superar sus desafíos a través de la orientación y el apoyo”.

Visión de futuro: Promover un futuro de tolerancia cero a las desigualdades, la injusticia y otras prácticas dañinas que afectan a mujeres y niños.

<https://youngfeministfund.org/grantees/crown-the-woman/>

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Girls United for Human Rights–Pakistán

Problemas que están intentado abordar:

Empoderan a las niñas como titulares de derechos para que los hagan valer y defiendan la igualdad de género y la justicia. El grupo trabaja principalmente para empoderar a las niñas con el fin de que puedan vivir la vida que quieren.

Logros:

Hicieron campaña en favor de los derechos de las niñas, especialmente el derecho a la educación como herramienta para prevenir el matrimonio temprano. Han visitado 300 hogares, construyendo diálogos con socios e informándoles sobre las repercusiones negativas de los matrimonios infantiles sobre las niñas. También han prestado asistencia legal y apoyo a niñas que han sufrido violencia.

Visión de futuro: Conciben una sociedad pacífica, socialmente justa, democrática y tolerante en la que todas las niñas tengan el mismo estatus, no sean discriminadas y vivan con dignidad, respeto e igualdad.

<https://youngfeministfund.org/grantees/girls-united-for-human-rights-2/>

Recurso 3.I: Redes de mujeres y niñas



Corporación Sihyta–Colombia

Problemas que están intentado abordar:

Su objetivo es abordar cuestiones relacionadas con problemas medioambientales. Buscan ofrecer alternativas y soluciones medioambientales a los retos climáticos a que se enfrentan sus comunidades.

Logros:

El grupo desarrolló un proyecto por el que se puso en marcha un método de educación creativa. Visitaron diferentes escuelas de la ciudad por las que difundieron la importancia de los árboles nativos e invitaron a los jóvenes a formar parte de los procesos, con el fin de fomentar la planta de árboles para contribuir a la mejora del medio ambiente. “Al ser una organización compuesta principalmente por mujeres, damos ejemplo de empoderamiento y participación femenina”.

Visión de futuro: Queremos reforzar la comunidad en sus procesos organizativos para promover espacios de debate en torno a problemas medioambientales.

<https://youngfeministfund.org/grantees/corporacion-sihyta/>

Los Hijos de Maya

Esta es una historia sobre los hijos de Maya.

A los niños les encanta jugar.



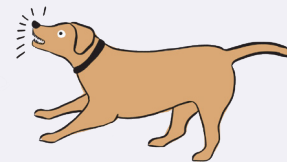
Una mañana, los dos niños están jugando juntos. El niño B quiere ir a jugar con los otros niños, pero el niño A prefiere jugar solo con ellos dos.



Se pelean un poco y el niño A se pone a llorar. Finalmente, el niño B acepta y los dos niños se quedan juntos y no van a jugar con los demás niños.



Cuando vuelven a casa después de jugar fuera, un perro enorme se les acerca y empieza a ladrar. El perro no déjalos pasar. Niño A y el niño B empiezan pensando en formas de escapar...



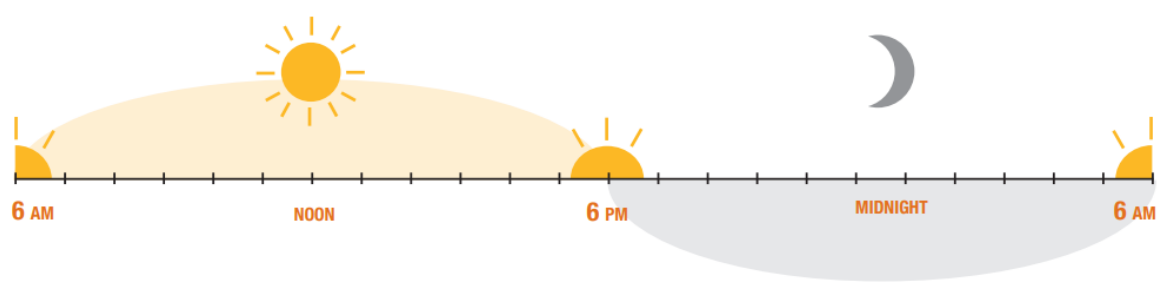
pero consiguen escapar y huir de vuelta a casa.



En ese momento oyen ladrar al perro en la entrada. El niño A se esconde y el niño B decide ir a la entrada y ocuparse del perro.



Recurso 4.2³⁴: Actividad 2 Adaptación: cronograma de 24 horas



34 Herramientas de género de Care: https://www.care.org/sites/default/files/documents/FFBS_4_Gender_Tools.pdf

NUESTROS CONSEJOS SOBRE RELACIONES



Prepárate: Sepa lo que pide y piense en las consecuencias de su petición.



Elige el momento adecuado: Cuando la situación en casa sea relajada, comprueba el lenguaje corporal de tus padres/cuidadores para ver si están dispuestos a hablar.



Mantén la calma: Presenta tu tema con calma y con hechos. Si empiezas a sentirte menos tranquila para continuar, puedes pedir a tus cuidadores que se tomen un descanso y vuelvan a hablar del tema más tarde.

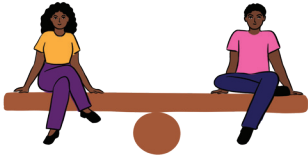
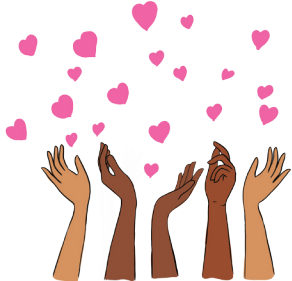
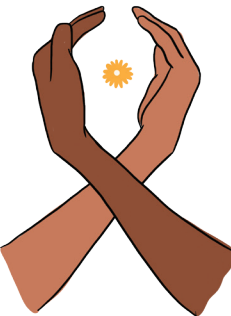


Escucha lo que tienen que decir tus cuidadores: Considera su punto de vista y si pueden tener razón.

Utiliza afirmaciones "yo": Son afirmaciones que muestran cómo te sientes o lo que piensas, y que no culpan a la otra persona. Estas frases se refieren a nuestra propia experiencia y sentimientos. Esto significa que podrías decir: "Me siento molesta por lo que has dicho", en lugar de decir "Eres una mala persona por decir lo que has dicho".



Recurso 6.I: Guiso de relaciones sanas

			
Control ajeno	Poder igualitario	Amistad	Buena comunicación
			
Golpes	Amabilidad	Risas	Lealtad
			
Mentiras	Respeto mutuo	Apoyo mutuo	Paciencia
			
Seguridad	Trato justo	Palabras hirientes	

Recurso 6.I: Guiso de relaciones sanas



MENSAJES CLAVES SOBRE LAS RELACIONES

Niñas no casadas

Las amistades: A medida que crecemos, chicos y chicas empezamos a dar más importancia a las amistades. Tener amigos y ser un buen amigo se convierte en algo muy importante. Los amigos pueden tener una gran influencia sobre nosotros, incluso sobre lo que decimos, lo que nos gusta y cómo nos comportamos, y nosotros también podemos influir en nuestros amigos de la misma manera. A veces esta influencia puede ser positiva y otras negativa. Cuando la influencia es negativa, la llamamos presión de grupo negativa.

Relaciones románticas: Durante esta época de cambio, las chicas y los chicos también pueden interesarse por relaciones más románticas. Pueden empezar a desarrollar sentimientos románticos hacia otra persona, querer pasar más tiempo con ella y considerar esta relación "especial". A veces, las chicas y los chicos ven que sus amigos tienen relaciones y sienten curiosidad.

Es importante que las niñas puedan rodearse de amigas que no las juzguen, en las que puedan confiar y que las apoyen y a las que puedan recurrir cuando necesiten hablar de algo que les preocupa y si no están seguras de si algo es sano o no. También podemos ser esas amigas para otras chicas.

En algunas comunidades, puede que no se acepte que las chicas o los chicos mantengan relaciones con otras personas, las chicas pueden encontrarse con que su primera experiencia de una relación es una vez que se casan, o un corto periodo de tiempo antes del matrimonio. Otras veces pueden tener relaciones y mantenerlas en secreto y sentir que no pueden hablar de los problemas que pueden estar experimentando porque temen que la gente sepa de la relación.

Es muy importante que las niñas y las jóvenes conozcan la diferencia entre una relación romántica sana y una malsana para que, cuando se encuentren en una, puedan identificar cuándo están siendo tratadas de forma injusta y perjudicial y cuándo no, porque tenemos derecho a ser tratadas con igualdad, amabilidad y respeto.



MENSAJES CLAVES SOBRE LAS RELACIONES

Niñas casadas y divorciadas

En caso de que entren en una nueva relación a una edad temprana, a veces no tenemos toda la información sobre cómo son las relaciones sanas y malsanas. En algunas comunidades, puede que no se acepte que las niñas o los niños tengan relaciones con otras personas, las niñas pueden encontrarse con que su primera experiencia de una relación es una vez que se casan, o en un corto periodo de tiempo previo al matrimonio. Aunque muchas relaciones son sanas, hay algunas situaciones en las que las chicas pueden encontrarse en relaciones poco sanas. Esto suele ocurrir cuando los hombres asumen mucho más poder en la relación que las mujeres.

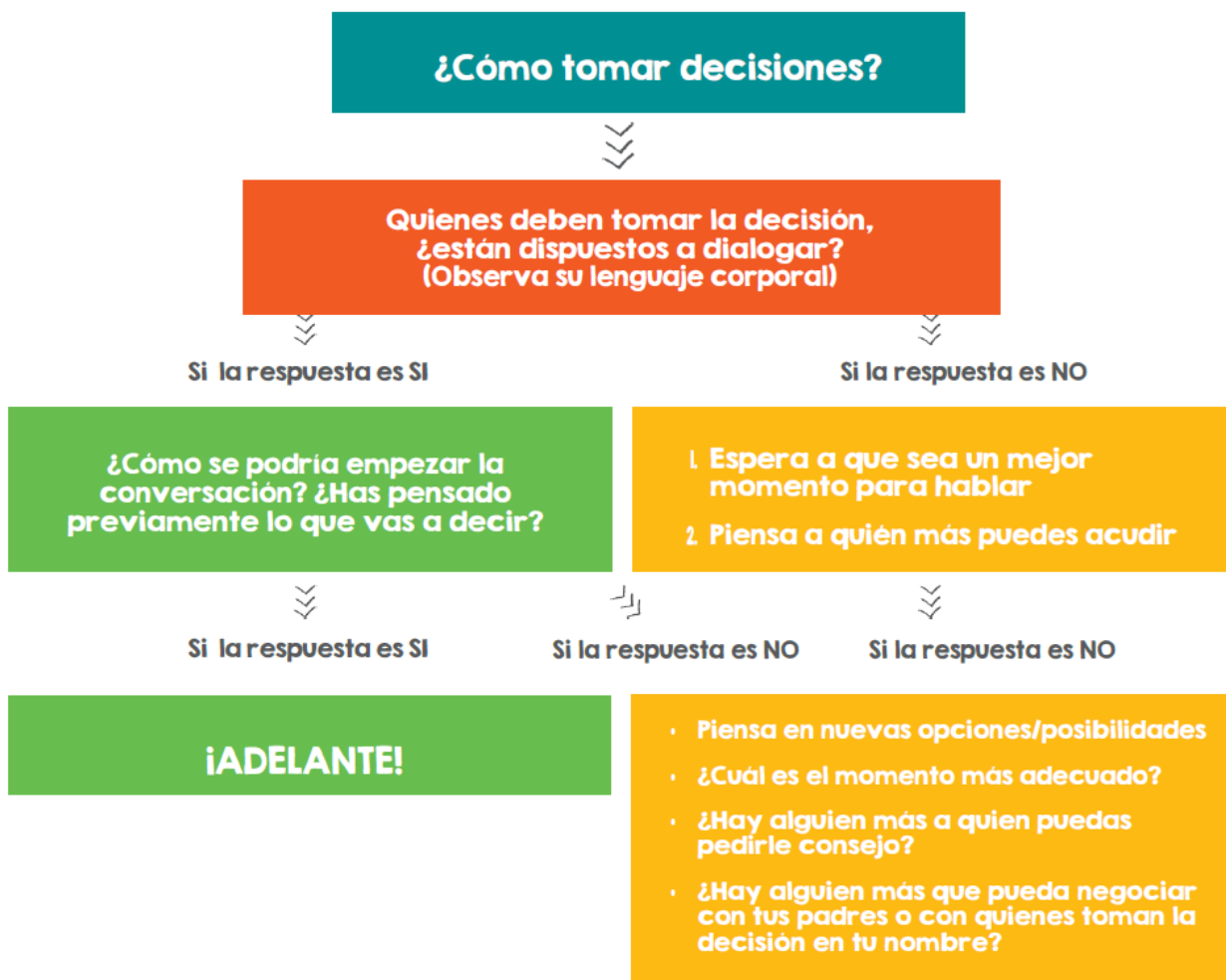
Las chicas también pueden divorciarse por muchas razones, y esto también puede incluir dejar una relación malsana. La información presentada en esta sesión ayudará a las niñas divorciadas a tener más conocimientos sobre las relaciones saludables y no saludables en caso de que se asocien con otra persona. También puede ayudar a las chicas a comprender los tipos de cualidades que también buscan en sus amistades y en otras relaciones de su vida.



Por eso es importante que las niñas puedan rodearse de amigas sin prejuicios, de confianza y solidarias a las que puedan acudir cuando necesiten hablar de algo que les preocupa y si no están seguras de si algo es sano o no. También podemos ser esas amigas para otras chicas.



Recurso 7.I: Gráfico sobre toma de decisiones



Recurso 7.2: Responder a un “no”

FILA SÍ/NO

Instrucciones:

Haz que las niñas formen dos filas, una frente a la otra, se emparejarán con la persona de enfrente. Un grupo será la “fila de pregunta” y el otro grupo la “fila de no”.



Fila de pedir

Di: a la “fila de pregunta”: Tú eres Sara/Reem. Imagina que tu compañero en la “fila de no” es la persona que dice que no a Sara/Reem. Vas a preguntar al responsable de la toma de decisiones si puedes apuntarte al curso/colegio de formación.



Fila de no

Di: a la “fila de no”: Tú eres la “fila de no” y tu trabajo es decir no a las peticiones de Sara/Reem.

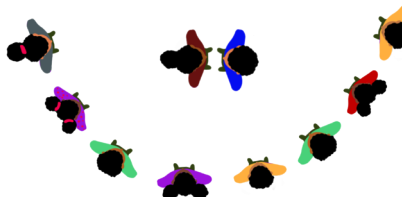


Después de que hayan practicado una vez, dile a la “fila de pregunta” que cuando la persona de enfrente diga que no, debe hacer una pregunta del tipo “qué”, “cómo” o “por qué”, que hará que su compañero explique sus razones.

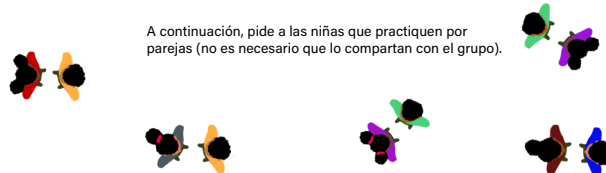


Si las chicas necesitan más orientación, puedes decirles, por ejemplo: “¿Qué te convencería para dejarme ir?” o “¿Cómo podemos llegar a un acuerdo?” o “¿Por qué no te parece buena idea que asista?”

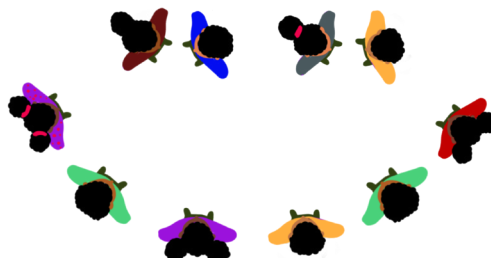
Haz que una pareja lo practique una vez para que todos vean cómo debe ir,



A continuación, pide a las niñas que practiquen por parejas (no es necesario que lo compartan con el grupo).



La persona de la “fila de pregunta” volverá a formular su pregunta con la nueva información facilitada por la persona de la “fila de no”. La persona de la “fila de no” puede decidir si acepta la petición de la persona de la “fila de pregunta”.



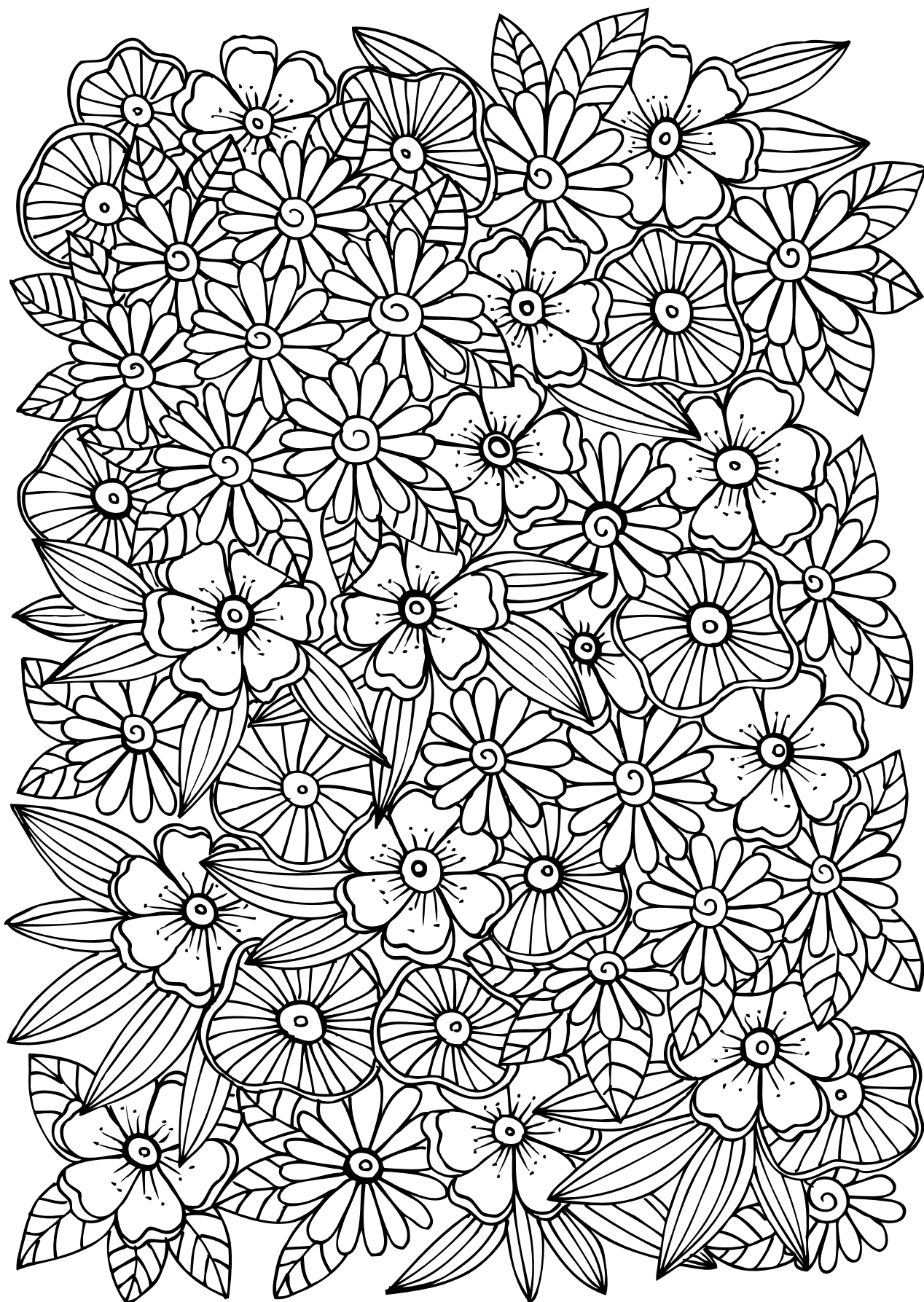
Pide a dos parejas que compartan su práctica con el grupo para ver si la comunicación que utilizaban era asertiva.

Recurso 8.I: Plantilla del regalo



Recurso 8.2: Página para colorear

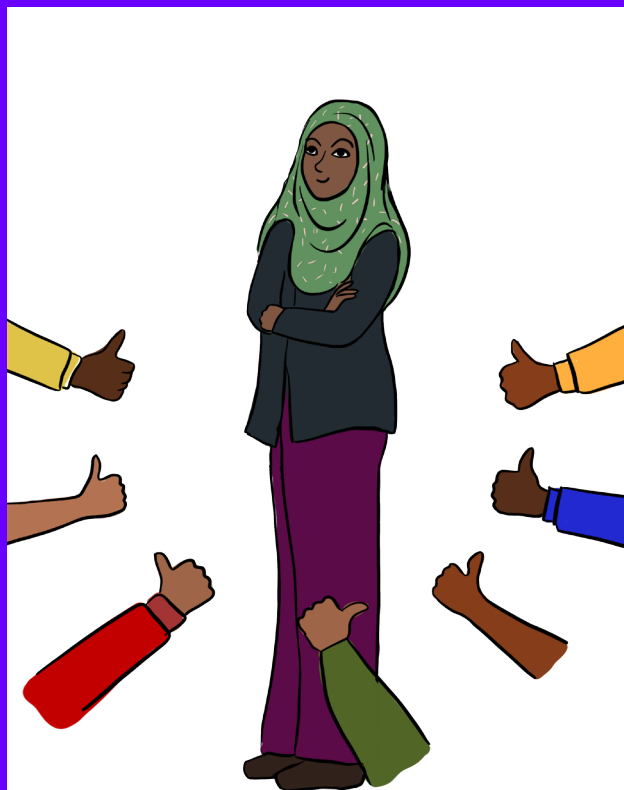
Re



Recurso 9.I: Tarjetas de derechos



TOMA DE DECISIONES



RESPECTO DE LOS DEMÁS



CONTROL SOBRE NUESTRO CUERPO



SEGURIDAD FISICA

DERECHOS DE LAS NIÑAS



Las niñas tienen derecho a jugar y a descansar.



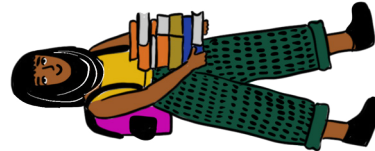
Las chicas tienen derecho a elegir a sus propios amigos y a unirse o crear grupos de amigos, siempre que no sea perjudicial para los demás.



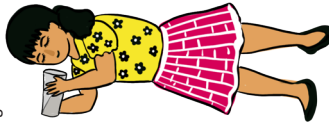
Las mujeres y las niñas tienen el mismo derecho que los hombres a contraer matrimonio, a elegir libremente pareja y a contraer matrimonio solo con su libre y pleno consentimiento, además de tener los mismos derechos y responsabilidades durante el matrimonio y en el momento de su disolución.



Las niñas tienen derecho a dar su opinión y a que los adultos las escuchan y las tomen en serio.



Las niñas tienen derecho a alimentos, ropa, un lugar seguro donde vivir y a que se satisfagan sus necesidades básicas.



No se debe frenar a las niñas ni impedirles hacer muchas de las cosas que otros niños pueden hacer.



Todos los adultos deben hacer lo que sea mejor para las niñas. Cuando los adultos toman decisiones, deben pensar en cómo afectarán a las niñas.

Las niñas tienen derecho a ser protegidas contra el daño y los malos tratos, en el cuerpo o en la mente.



Las familias tienen la responsabilidad de ayudar a las niñas a aprender a ejercer sus derechos y de garantizar la protección de sus derechos.



Las niñas y los niños con discapacidad deben disfrutar de una vida plena y digna y poder participar activamente en la comunidad.



Las niñas tienen derecho a una educación de calidad. Hay que animar a las niñas a que vayan a la escuela hasta el nivel más alto que puedan.

MENSAJES CLAVE SOBRE DERECHOS

Niñas no casadas



Esperar hasta los 18 años para casarse les brinda la mejor oportunidad de convertirse en adultas exitosas. Tienes derecho a terminar tus estudios, te proporcionará mejores oportunidades para convertirte en un adulta exitosa.



El matrimonio es un paso importante. Esperar a casarte hasta que conozcas mejor a la persona y seas mayor te ayuda a asegurarte de que es la decisión correcta para ti y tu familia.

Aunque tus padres y abuelos se hayan casado pronto, eso no significa que sea la mejor opción para ti.



Debes participar en la decisión de casarte. Si tienes dudas sobre el matrimonio o te presionan para casarte antes de que te sientas preparada, debes hablarlo con tu familia. Si lo deseas, también puedes recibir asesoramiento y apoyo en el espacio seguro para mujeres y niñas o en el organismo de protección de la infancia.



Si estás pensando en casarte, infórmate sobre planificación familiar y embarazo seguro. Te ayudará a protegerte a ti misma y a tu bebé.



Retrasar el primer embarazo hasta que la niña tenga al menos 18 años contribuye a garantizar un embarazo y un parto más seguros. En el caso de las menores de 15 años, estos riesgos para la salud de las niñas y sus bebés aumentan sustancialmente.

Si estás pensando en casarte puedes pensar que eso te aportará más independencia y libertad. El matrimonio conlleva muchas responsabilidades, tanto económicas como sociales. Es importante que disfrutes de los años que tienes como niña para divertirte con tus amigas antes de asumir las responsabilidades del matrimonio.

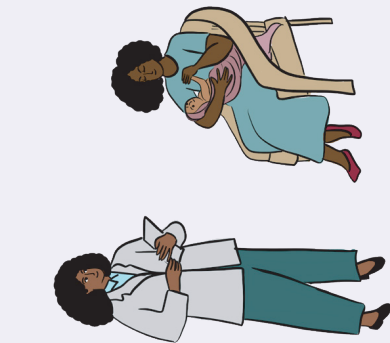


MENSAJES CLAVE SOBRE DERECHOS

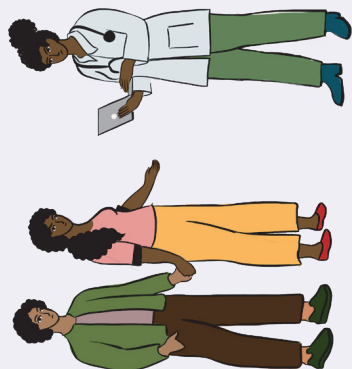
Chicas casadas



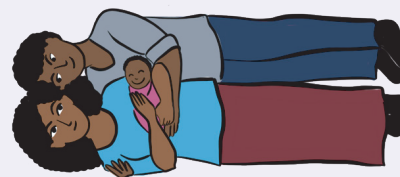
Tienes derecho a seguir estudiando, a acceder a los servicios sanitarios y a participar en la vida de la comunidad aunque estés casada o divorciada. A las niñas casadas y divorciadas puede resultarles difícil acceder a sus derechos debido a las limitaciones que les imponen otras personas. Si te encuentras en esta situación, puedes hablar con un adulto de confianza o con alguien del espacio seguro.



Si tienes un bebé, debes inscribirlo inmediatamente después de nacer para que adquiera una nacionalidad y sea reconocido por el Estado. Esto les ayudará a garantizar sus derechos.



La información sobre planificación familiar y embarazo seguro puede ser muy útil para las chicas casadas y divorciadas y te ayudará a protegerte a ti (y a tu bebé). Asegúrate de que esta información proceda de una fuente de confianza, por ejemplo, un médico confidencial. El espacio seguro puede darte más información sobre dónde obtenerla.



Retrasar el primer embarazo hasta que la niña tenga al menos 18 años contribuye a garantizar un embarazo y un parto más seguros.



Si alguien no respeta tu derecho a esperar hasta que tu cuerpo esté completamente desarrollado para quedarte embarazada, puedes hablar con un adulto de confianza que te ayude a pensar en opciones seguras para ti. Una trabajadora social también puede ayudarte en un espacio seguro.



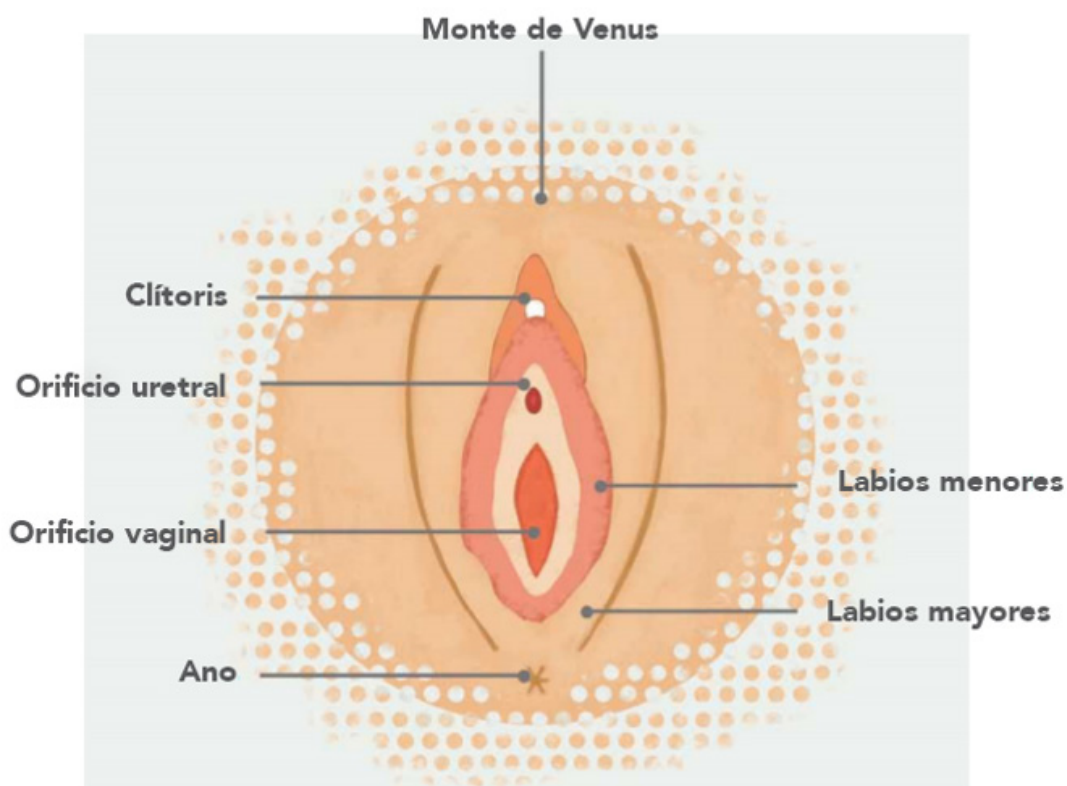
Sin una prueba de matrimonio puede tener dificultades para obtener la custodia de sus hijos, el divorcio y la pensión alimenticia. Usted y sus hijos también pueden tener dificultades en cuestiones de herencia. Tener un certificado de matrimonio es una protección para usted y sus hijos.



Tienes derecho a recibir asesoramiento jurídico sobre por qué es importante registrar tu matrimonio y cuáles son los pasos para hacerlo. Puedes hablar con un trabajador social del espacio seguro, que te ayudará a ponerte en contacto en cualquier momento con la pareja legal más cercana para que te apoye y te ayude en este asunto.

Donde el matrimonio temprano es legal:

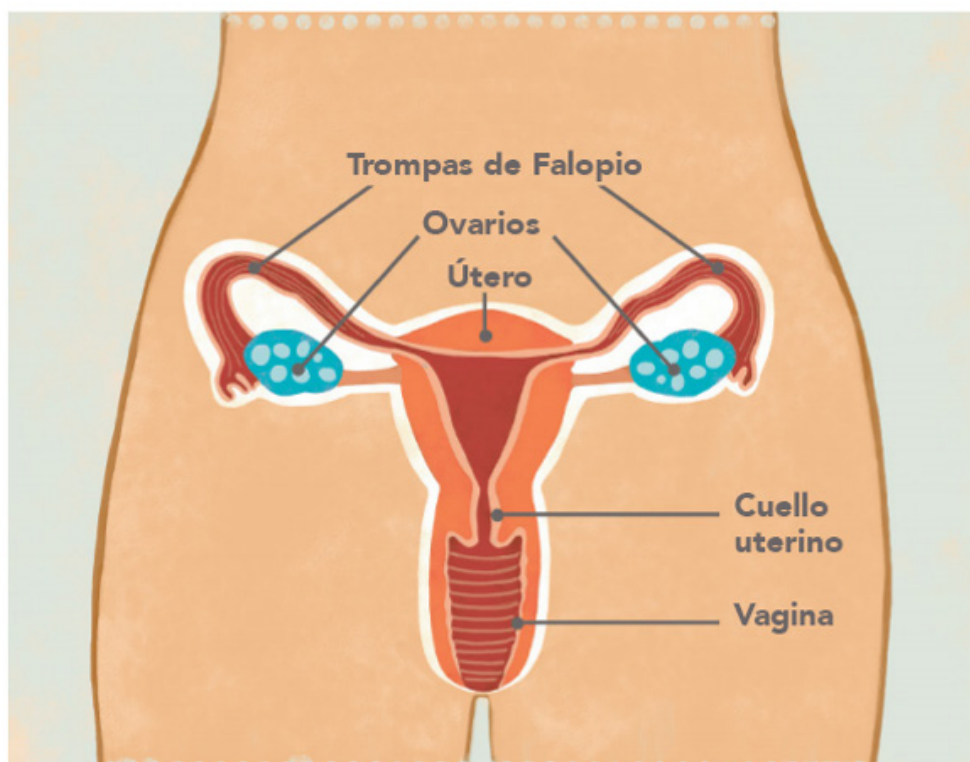
Órganos reproductores externos de una mujer



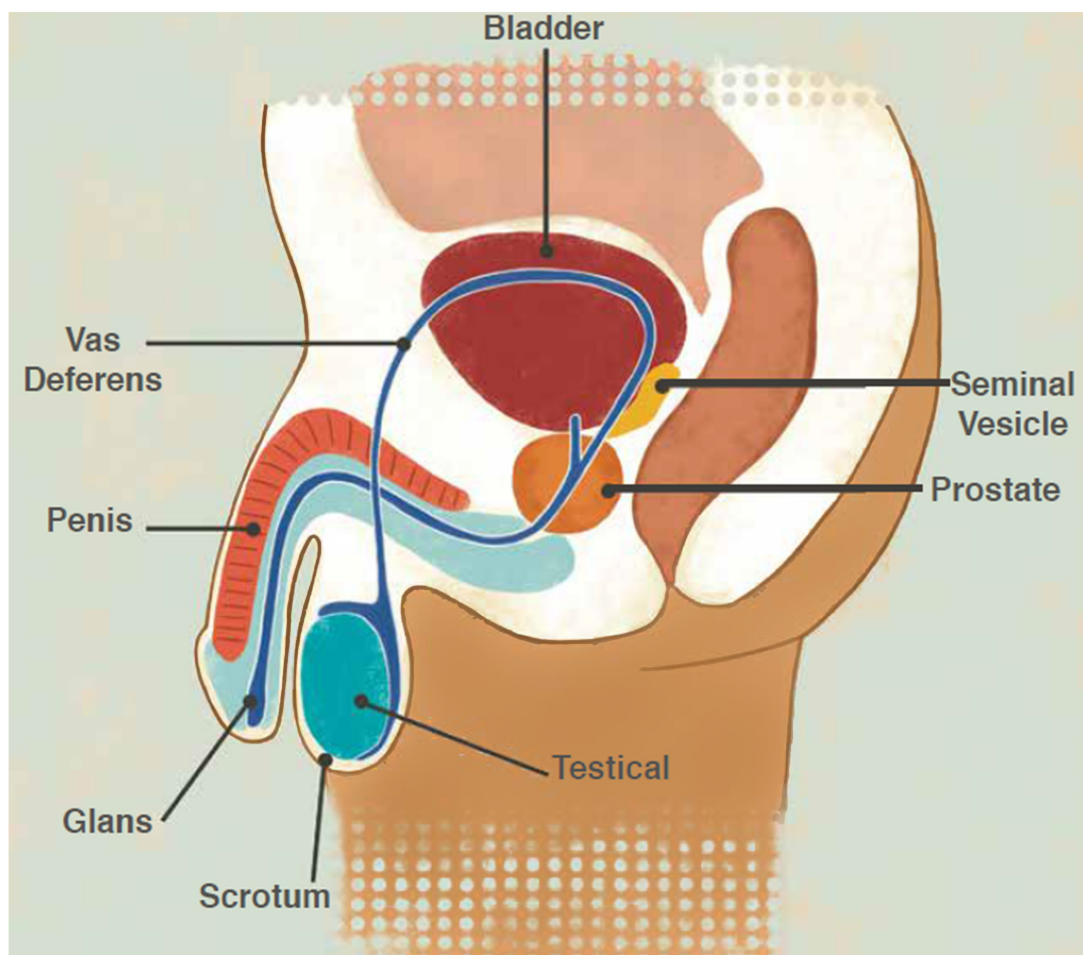
© 2014 The Children's Center

Recurso I0.2

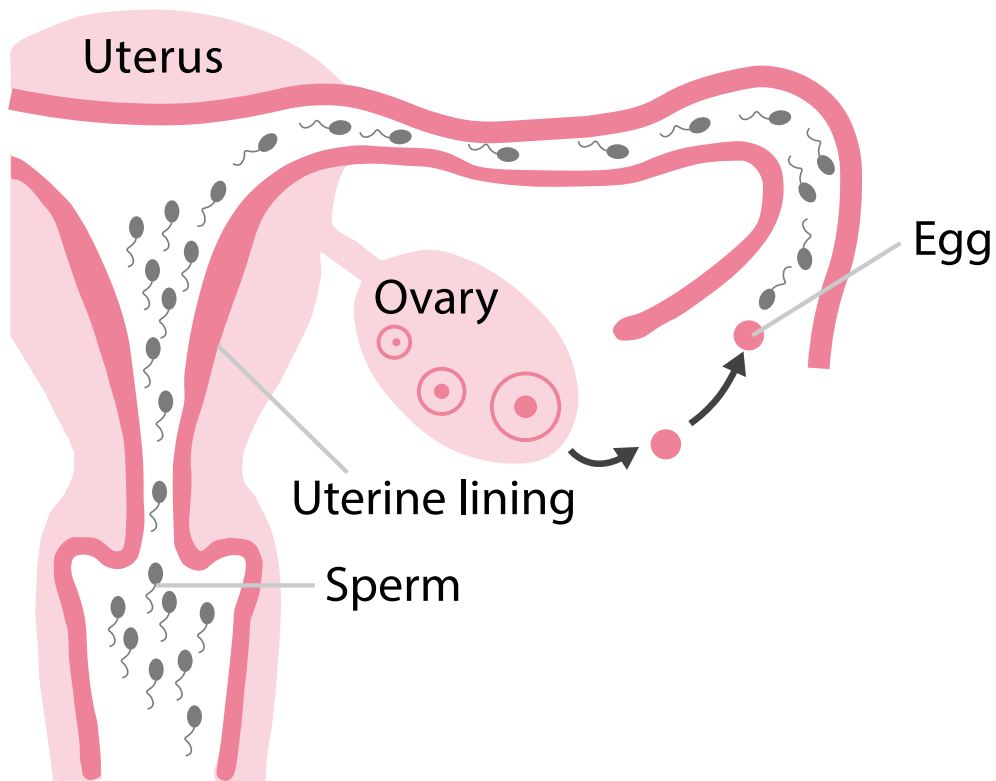
Órganos reproductores internos de una mujer



Recurso I0.3

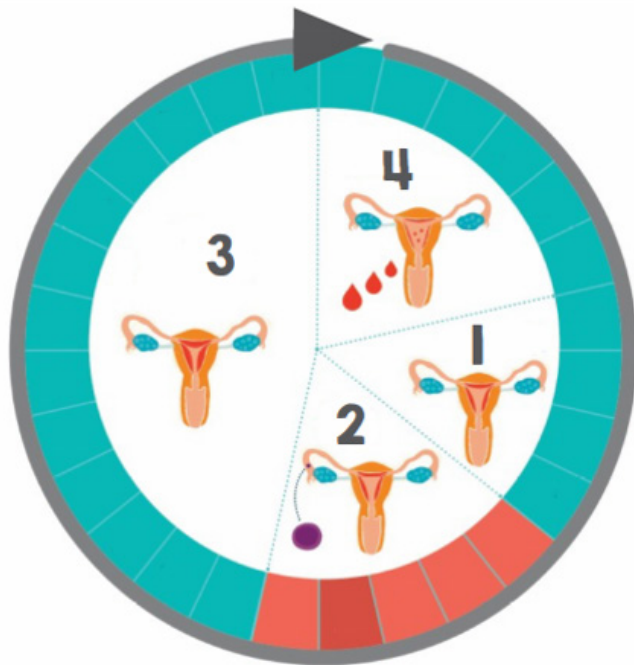


Recurso 10.4



Recurso I0.5

RECURSO Ciclo ovulatorio



1. El útero está conectado a los ovarios mediante las trompas de Falopio. Normalmente, madura un óvulo en cada ciclo.
2. Una vez maduro, el óvulo se libera del ovario y pasa a través de la trompa de Falopio. A medida que el óvulo atraviesa la trompa, el revestimiento del útero se hace más grueso.
3. Si el óvulo es fecundado, este revestimiento del útero proporciona un hogar para que el bebé crezca.
4. Si no se produce la fecundación, el cuerpo elimina el revestimiento del útero en forma de sangre. Las hemorragias regulares forman parte del proceso natural de las mujeres y las niñas.

Calendario menstrual

Mes:			Año:			
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

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.

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.

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.

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 contrae.	• 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.

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.

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.

¿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 embarazadas. 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.

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.

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.

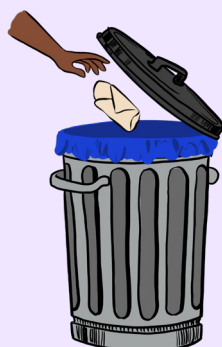
Anticonceptivos

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 periodos sean más regulares y menos dolorosos.	- Puede causar irritación en la piel debajo del parche. - Puede ocasionar sangrado en los primeros meses de uso.
Píldora	91-99%		Puede ayudar a que los periodos sean más regulares y menos dolorosos.	Puede ocasionar sangrado en los primeros meses de uso.

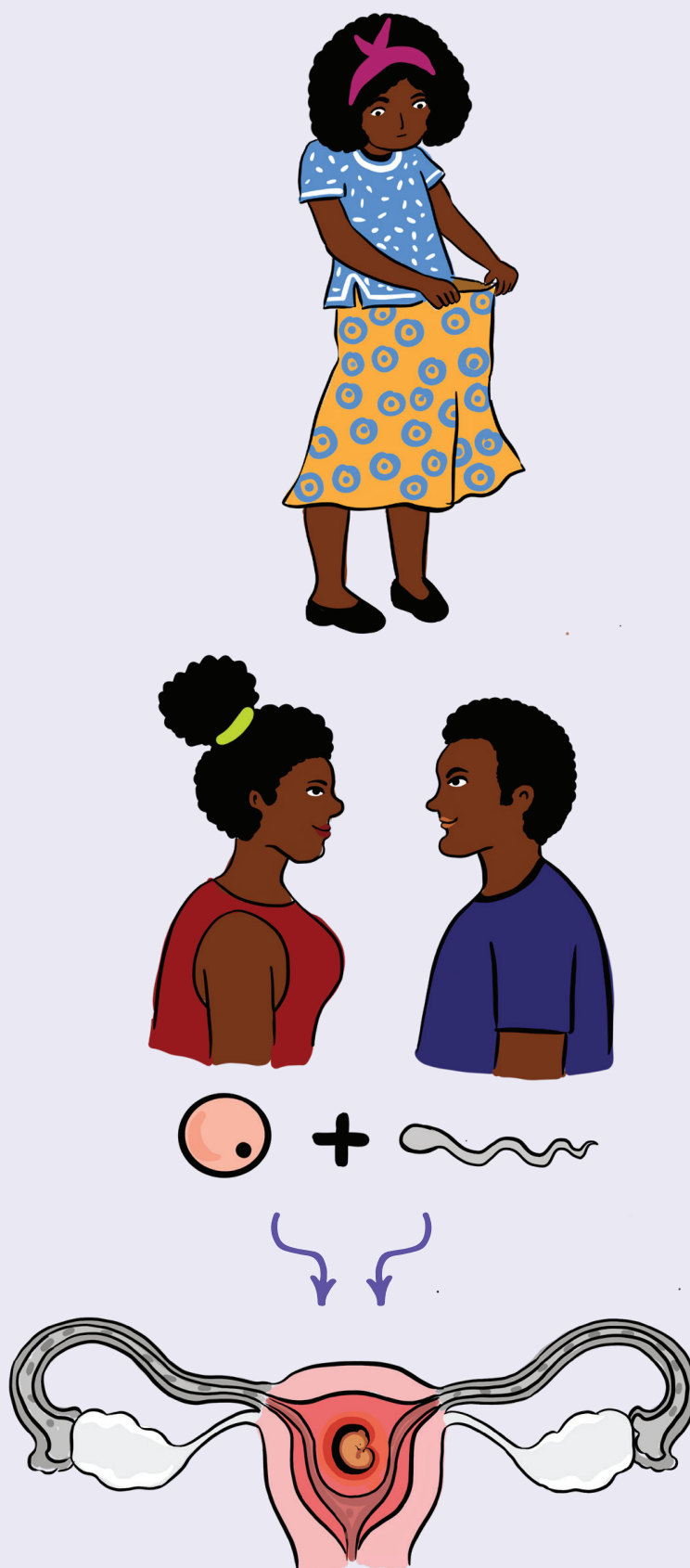
DEMOSTRACIÓN DE GESTIÓN DE LA HIGIENE MENSTRUAL



MENSTRUATION HYGIENE MANAGEMENT (MHM) DEMONSTRATION

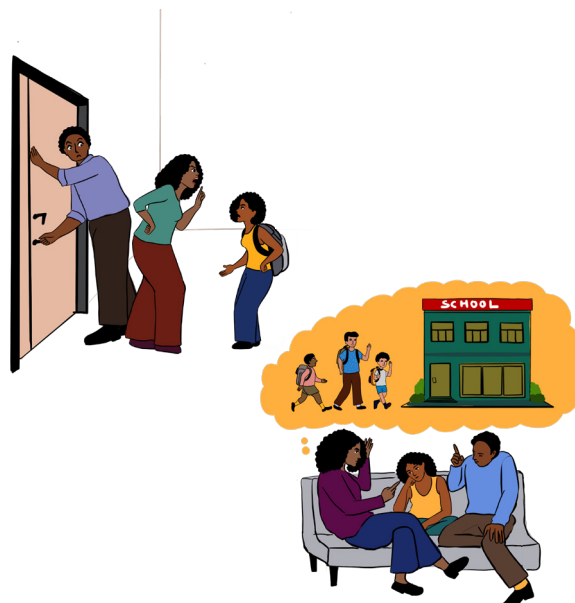


EL PROCESO PARA TENER HIJOS



Recurso I2.I: Ilustraciones de muestra para la actividad I

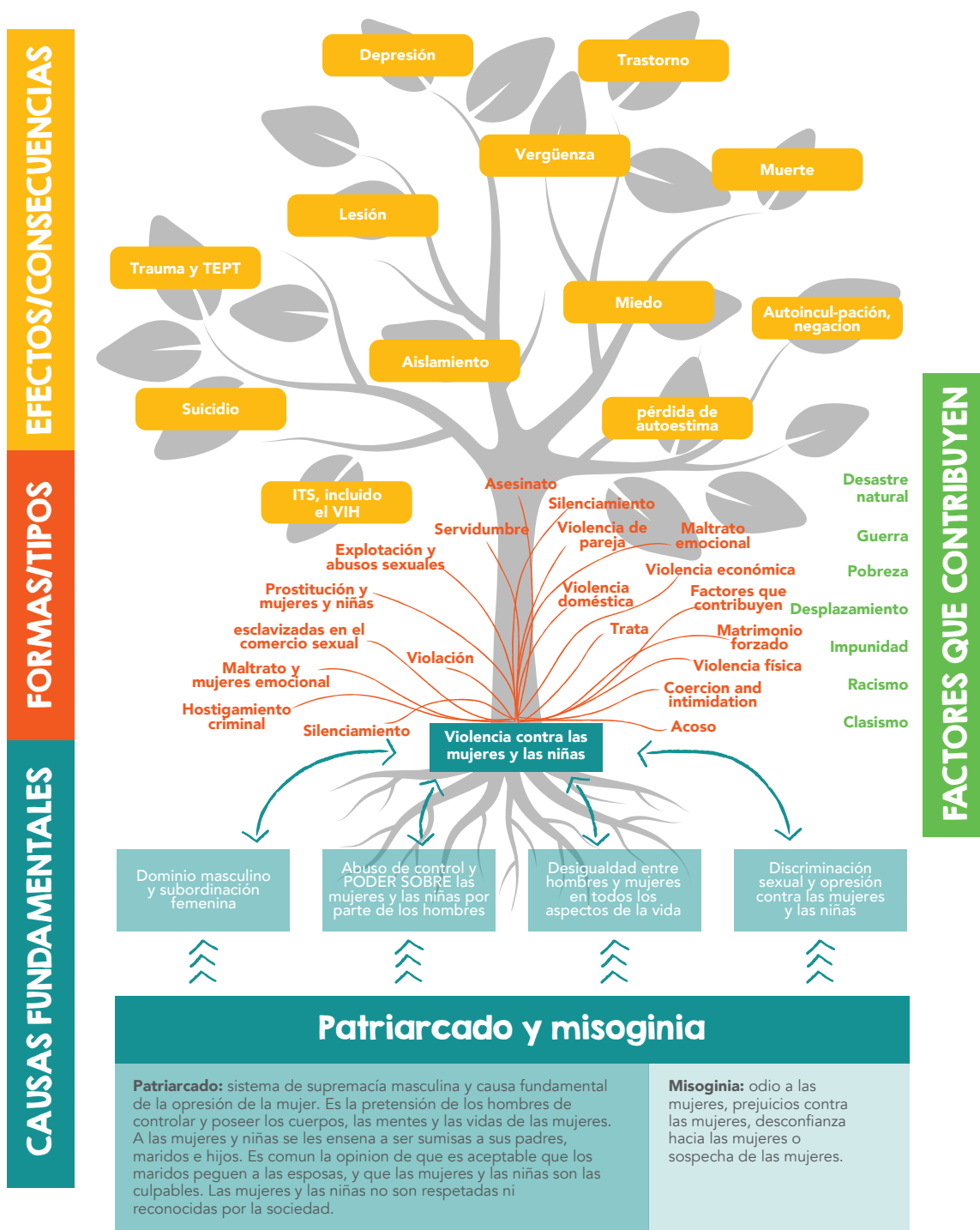
Puede utilizar algunas de estas imágenes para retratar las historias de la actividad 1 o crear las suyas.





Recurso I2.2: Árbol de la violencia de género

Violencia contra las mujeres y las niñas



Recurso I3.I: Mensajes clave

Estos mensajes clave servirán de guía para las conversaciones con las niñas. No tiene que usarlos, sino que se incluyen por si resultaran útiles para la conversación. Están organizados por temas, de forma que pueda ubicarlos fácilmente.

Servicios de gestión de casos:

Se puede derivar a cualquier chica a una trabajadora social por cualquier problema al que se enfrente, aunque no crea que esté sufriendo violencia. Sea cual sea el problema, la trabajadora social podrá trabajar en ello con la chica y apoyarla o derivarla al servicio más adecuado.

Sexo en el matrimonio y las uniones:

- Muchas circunstancias y sentimientos diferentes influyen en las decisiones de cada uno respecto a si tener relaciones sexuales o no (por ejemplo, sus experiencias pasadas, sus compañeros, su cultura o su fe pueden influir en sus decisiones). A veces tenemos sentimientos encontrados. Pueden sentir presión externa por tener relaciones sexuales (p. ej., de una pareja, de amigos o familiares) y, en ocasiones, quizá realmente quieran tener relaciones sexuales.
- A veces, las personas que están en una unión o un matrimonio se sienten atraídas la una por la otra y ambas desean tener contacto sexual, lo que puede incluir darse la mano, besarse, acariciarse u otras actividades íntimas. Cuando hay confianza, respeto y cuidado entre dos personas, estas experiencias pueden ser maravillosas y emocionantes. También hay situaciones en las que ocurre lo contrario, en las que se verá afectado el bienestar de las niñas, incluido su bienestar sexual. En estas situaciones, las niñas pueden hablar con una trabajadora social que pueda ayudarlas a pensar en estrategias para abordarlo.

Comunicación sobre las relaciones sexuales:

- Es importante estar cómoda a la hora de comunicar lo que queremos y lo que no durante el sexo para crear una relación sexual responsable y basada en el respeto mutuo.
- En ocasiones, puede dar vergüenza hablar sobre sexo, o pueden inquietarse a la hora de sacar un tema relacionado con el sexo con su pareja. Esto puede ocurrir porque no quieren molestar a la otra persona hablando sobre estas cuestiones; pueden estar nerviosas porque su pareja las deje si dicen algo; quizá su pareja no esté abierta a hablar sobre ello; o pueden tener miedo de hablar sobre ello.
- Cuando las niñas están en una relación en la que la comunicación es buena y tienen cierto poder para influir en las decisiones, pueden desarrollar sus niveles de confianza y comodidad para hablar sobre sexo con sus parejas. Cuando las niñas están en una relación en la que esto no es posible, quizá necesiten desarrollar otras estrategias que las ayuden a hacer valer sus derechos sobre su cuerpo.
- Las niñas siempre pueden hablar con una trabajadora social sobre los problemas a los que se están enfrentando, y esta las ayudará a averiguar cuál es el mejor enfoque que pueden aplicar en su situación.

Relaciones sanas:

- En una relación sana, ambas partes deben poder expresarse abiertamente y poder escuchar, valorar y aceptar las necesidades de la otra persona.
- Quizá no siempre nos encontremos en situaciones en las que esto sea posible. Si creen que se encuentran en una relación dañina y quieren hablar con alguien sobre ello, pueden charlar con una trabajadora social en el espacio seguro para mujeres y niñas.

Nuestros derechos:

- Nadie debe llevar a cabo ningún acto sexual en una relación para lo que no se sienta plenamente preparado o cómodo. Las niñas tienen derecho a decir que no o a interrumpir las relaciones sexuales antes o incluso durante las mismas. Quizá no siempre sea posible tener garantizado este derecho, pues hacerlo valer podría ponernos incluso en más riesgo, pero es importante saber que es nuestro derecho, porque, si no lo sabemos, podríamos creer que es nuestro deber tener relaciones sexuales si nuestra pareja nos lo pide.
- Es posible que no siempre se respeten nuestros derechos, y, si las niñas se ven envueltas en esta situación, pueden acudir a una trabajadora social del espacio seguro que está capacitada para ayudarlas a la hora de enfrentarse a estos problemas.

Información sobre sexo:

- Quizá sus amigas y compañeras tengan información sobre sexo, porque a menudo viven cosas similares. Es estupendo hablar con amigas sobre sexo si tienen confianza con ellas, y tranquiliza saber que otras niñas viven experiencias parecidas o tienen las mismas preguntas que ustedes. Pero tengan cuidado a la hora de seguir consejos médicos de amigas relacionados con el sexo, pues no siempre son exactos o pueden basarse en rumores o en sus experiencias propias.
- Existen muchos mitos y desinformación sobre el sexo. Si no estás segura sobre la información que hayas escuchado, busca más información de una fuente fiable, como un trabajador sanitario o alguien del espacio seguro para mujeres y niñas.

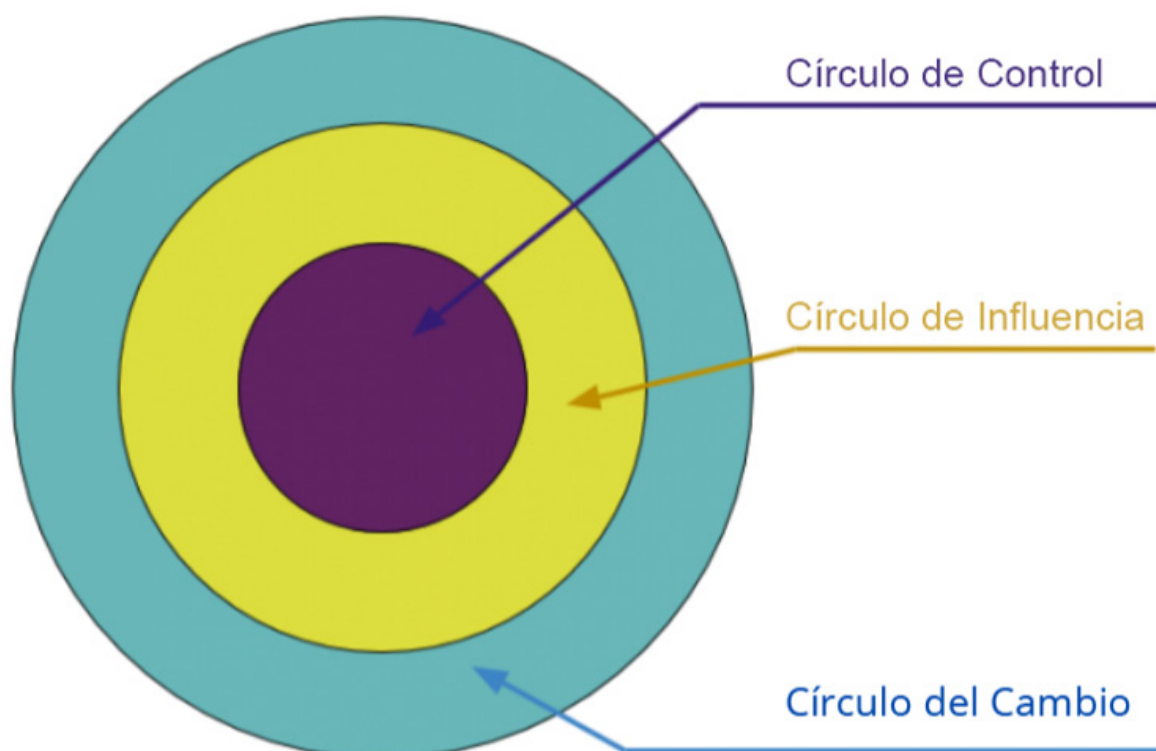
Consentimiento:

- El consentimiento sexual significa que ambas personas están de acuerdo en realizar un acto sexual concreto; si una persona no quiere, no estará dando su consentimiento.
- Todo acto sexual requiere consentimiento, y es nuestro derecho darlo o retirarlo.
- Niñas y chicos que se encuentren en una relación o incluso casados tienen derecho a decir que no a cualquier conducta sexual. En ocasiones, estos derechos no se respetan, y, si una chica se ve en esta situación, puede buscar ayuda con una trabajadora social.

Recurso I4.I: Tabla del plan de seguridad

¿Quién o qué plantea el riesgo? (Lugares/personas)	¿Cuándo? (Momento)	¿Dónde? (Cuando proceda)	¿Qué deben hacer las niñas? ¿Y quiénes son las personas que pueden apoyarlas? ¿El plan sugerido es realista y seguro?	¿Qué pueden hacer los mentores?	¿Qué puede hacer la comunidad?

Recurso I5.I: Diagrama del Círculo de influencia



Recurso I5.2.: Nuestro regalo de grupo

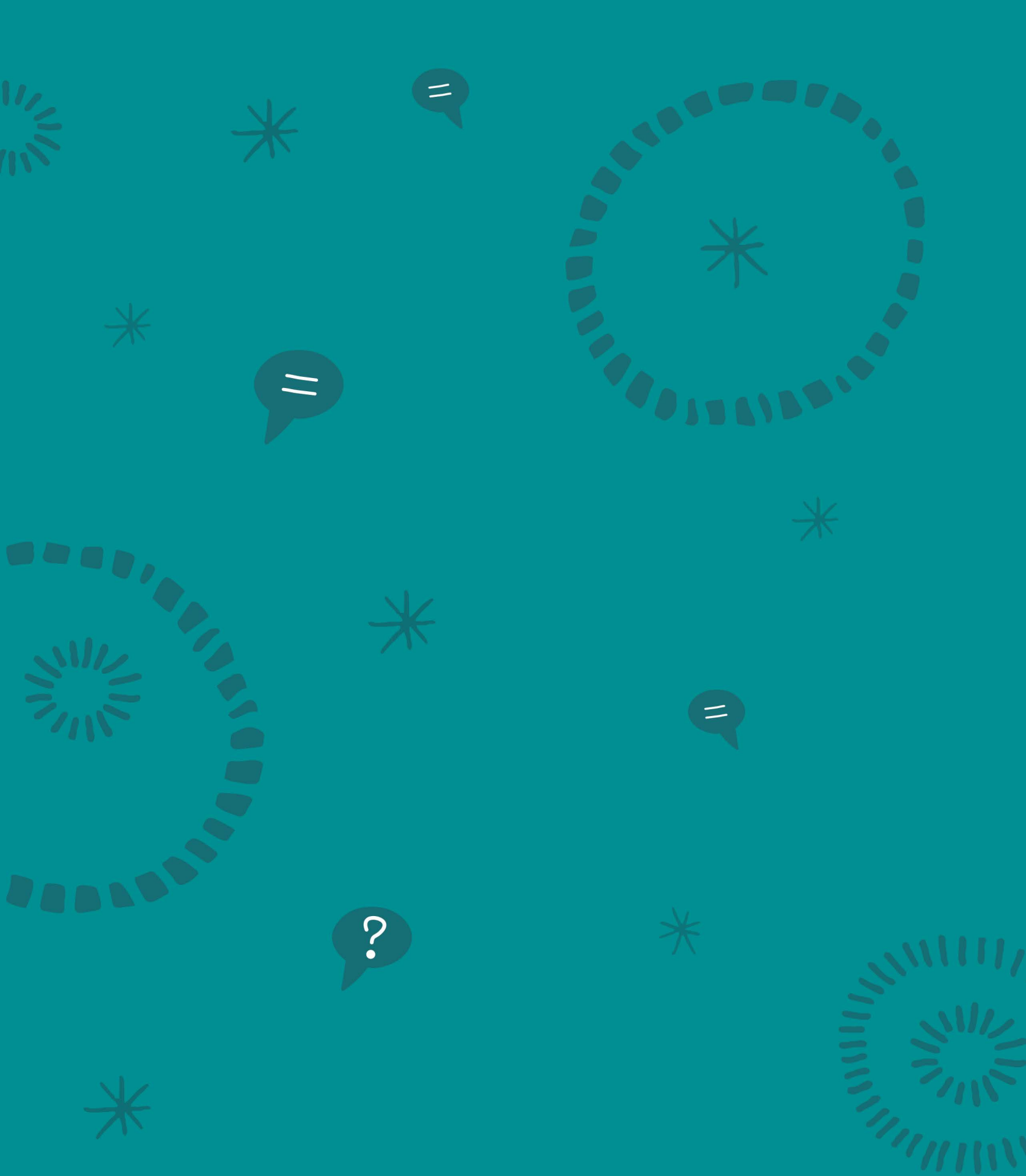


NOMBRE

CERTIFICADO DE RECONOCIMIENTO

SE CONCEDE A





PARTE 2A
Las Niñas Brillan:
Plan de estudios sobre el matrimonio temprano
para chicas adolescentes