

PARTE 3

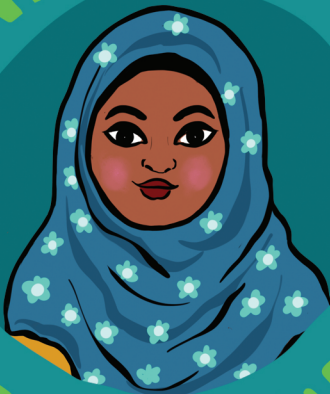
Las Niñas Brillan: Plan de estudios para madres, padres y personas a cargo de chicas adolescentes

Girl Shine

=

=

?



Funding Provided
by the United States
Government



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Las Niñas Brillan Parte 3

Introducción	4
Desarrollo de la sesión	6
Técnicas pedagógicas	8
Medidas de seguridad	10
Preparación para las sesiones	13
Madres y cuidadoras	15
Sesión 1 – Introducción al programa Las Niñas Brillan	16
Sesión 2 – Manejo del estrés	21
Sesión 3 – Mi experiencia como cuidadora	26
Sesión 4 – El desarrollo en las adolescentes	30
Sesión 5 – Disciplina positiva	37
Sesión 6 – El poder en el hogar	44
Sesión 7 – El entorno familiar	49
Sesión 8 – Cómo nos relacionamos con las adolescentes	53
Sesión 9 – Crianza para la igualdad	58
Sesión 10 – Seguridad	64
Sesión 11 – La violencia contra las adolescentes	70
Sesión 12 – Respuesta a la violencia contra las adolescentes	76
Sesión 13 – Nuestra visión de comunidad	81
Sesión 14 – Nuestro compromiso con el futuro (grupos mixtos)	84
Padres y cuidadores	89
Sesión 1 – Introducción al programa Las Niñas Brillan	90
Sesión 2 – Manejo del estrés	95
Sesión 3 – Mi experiencia como cuidador	100
Sesión 4 – El desarrollo en las adolescentes	104
Sesión 5 – Disciplina positiva	109
Sesión 6 – El poder en el hogar	116
Sesión 7 – El entorno familiar	121
Sesión 8 – Cómo nos relacionamos con las adolescentes	126
Sesión 9 – Crianza para la igualdad	131
Sesión 10 – Seguridad	137
Sesión 11 – La violencia contra las adolescentes	142
Sesión 12 – Respuesta a la violencia contra las adolescentes	149
Sesión 13 – Nuestra visión de comunidad	154
Sesión 14 – Nuestro compromiso con el futuro (grupos mixtos)	157
Apéndices	159

Introducción



Plan de estudios para madres, padres y personas a cargo de chicas adolescentes

Este plan de estudios, creado específicamente para madres, padres y personas a cargo de chicas adolescentes, ha sido diseñado para ser implementado con mujeres y hombres responsables del cuidado de chicas adolescentes que no están casadas. Este manual complementa el *Plan de estudios de habilidades para la vida* y es un componente esencial del programa *Las Niñas Brillan*.

Este plan de estudios tiene los siguientes objetivos:

- Abordar algunos aspectos generales de la desigualdad de género en el ámbito de la estructura familiar que inciden en la violencia de género que sufren las adolescentes tanto en sus hogares como en otros espacios.
- Cuestionar y cambiar las normas y actitudes presentes en el núcleo familiar para mejorar la protección de las adolescentes y que reciban un trato más justo, equitativo y sostenible
- Abordar las dinámicas de poder entre las personas que cuidan de las adolescentes (cuidadoras y cuidadores) y las adolescentes, reconociendo y dando espacio a las mujeres para compartir sus experiencias y limitaciones en el ámbito doméstico, garantizando a la vez que las necesidades de las adolescentes sigan siendo la máxima prioridad en el programa.
- Mejorar la comprensión de las cuidadoras y cuidadores de las necesidades específicas de las adolescentes para que puedan ofrecerles un entorno solidario y de apoyo durante este periodo de transición.
- Abordar las percepciones y actitudes negativas que las mujeres y los hombres pueden tener con relación a las adolescentes y aprovechar y potenciar aquellas que son positivas y favorables..

Este plan de estudios se elaboró a partir de las observaciones y recomendaciones de:

- Los equipos de país del Comité Internacional de Rescate (IRC)
- El personal técnico de Protección y Empoderamiento de la Mujer (WPE) de IRC
- Mujeres que participaron en intervenciones dirigidas a cuidadoras en el marco de programas para chicas adolescentes
- Las conclusiones de la investigación de la evaluación de impacto COMPASS que se llevó a cabo entre 2014 y 2017 en Pakistán, la RDC y Etiopía

Este plan de estudios es el resultado de la adaptación de una serie de planes de estudios y recursos utilizados por los programas de Protección y Empoderamiento de la Mujer (WPE) y Protección de la Infancia (CP) de IRC a nivel mundial, entre los que destacan *My Safety, My Wellbeing* (Mi seguridad, mi bienestar); *COMPASS Protecting through Positive Parenting and Caretaking* (Protección a través de la crianza y los cuidados positivos);¹ *Preventing Violence Against Women and Girls: Engaging Men through Accountable Practice* (EMAP) (Prevención de la violencia contra las mujeres y niñas: Involucrar a los hombres y a los adolescentes a través de prácticas responsables (EMAP PLUS));² *Safe Healing and Learning Spaces (SHLS): Parenting Skills Intervention Curriculum for Caregiving of Adolescents* (Espacios seguros para sanar y aprender);³ y *Male Engagement Toolkit* (Conjunto de Herramientas para fomentar la participación masculina).

TCabe destacar que este no es un manual de formación para padres, en el sentido de que su objetivo no es desarrollar en las madres, padres y cuidadoras/es competencias y/o positivas para la crianza de los hijos. Su objetivo es abordar algunos de aspectos de la igualdad de género, especialmente con relación a las experiencias de las adolescentes y a las causas que originan la violencia que las afecta. Quienes deseen implementar planes de estudios sobre crianza y educación con fundamento empírico deben ponerse en contacto con los responsables de Protección de la Infancia y/o consultar manuales y programas de ese tipo, como "Families Make the Difference" (Las familias marcan la diferencia), disponible en shls.rescue.org.

Si planea implementar el Plan de estudios sobre matrimonio temprano para madres, padres y personas a cargo de adolescentes, que hace parte de *Las Niñas Brillan*, tenga en cuenta que los contenidos básicos que aquí se describen son aplicables, por lo que los profesionales a cargo de su implementación deben conocerlos.

1 IRC. 2014-2017. Creating Opportunities through Mentoring, Parental Involvement and Safe Spaces in the DRC, Ethiopia and Pakistan. <https://gbvresponders.org/compass/>

2 IRC. 2013. Engaging Men in Accountable Practice - <http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources/>

3 IRC. 2013. Safe Healing and Learning Spaces Toolkit. <https://www.rescue.org/resource/safe-healing-and-learning-spaces-toolkit>

Facilitadoras y facilitadores del plan de estudios para madres, padres y personas a cargo de chicas adolescentes

El plan de estudios para personas a cargo de chicas adolescentes debe ser impartido por una/o o dos facilitadoras/es, según la disponibilidad del equipo de implementación. Las sesiones para las cuidadoras deben ser realizadas por facilitadoras, y las sesiones para los cuidadores deben ser realizadas por facilitadores. Para las sesiones mixtas debe haber un facilitador de cada grupo (una mujer y un hombre). Es importante que ambos tengan el mismo rol y protagonismo durante la sesión.

A continuación, se describe el perfil y las competencias del personal encargado de facilitar las sesiones:

- Nivel de alfabetización medio-alto
- Experiencia previa como facilitadora/or
- Formación en conceptos básicos relacionados con la violencia de género
- Profundo conocimiento de la igualdad de género
- De ser posible, también deberían contar con experiencia previa en la facilitación de debates y actividades comunitarias de movilización sobre igualdad de género, violencia de género y otros temas delicados. **Antes de implementar el plan de estudios para madres, padres y personas a cargo de adolescentes es fundamental invertir en la capacitación del personal que vaya a facilitar estos temas.**

No se recomienda que las mentoras/facilitadoras que facilitan el Plan de habilidades para la vida destinado a las adolescentes estén a cargo de las sesiones con las cuidadoras y cuidadores, ya que esto podría poner en riesgo la relación de confianza que tienen con las adolescentes.

Si no hay suficiente personal para implementar el plan de estudios para cuidadores, los equipos de país deben pensar en otras opciones:

- ¿Hay recursos disponibles para contratar personal específicamente para esta intervención?
- ¿Qué otros sectores o actores están trabajando en intervenciones similares con los que se pueda establecer alianzas y a los que se pueda capacitar para implementar este plan de estudios?
- ¿Hay voluntarios altamente cualificados con experiencia previa en intervenciones similares que podamos capacitar para implementar el plan de estudios? ¿Hay otras actividades que el personal esté llevando a cabo con mujeres y hombres que puedan ser reemplazadas por el Plan de estudios para cuidadoras y cuidadores durante un periodo de tiempo?

Si ninguna de las opciones anteriores es viable, los equipos de país deben reconsiderar si tienen la capacidad necesaria para implementar este plan de estudios y consultar los niveles de participación que se describen en el capítulo 4 de la Parte 1 de Las Niñas Brillan con relación a la intervención dirigida a cuidadoras y cuidadores.

El personal encargado de facilitar el programa debe recibir apoyo continuo de los supervisores e informar sobre los posibles temas o cuestiones clave que surjan durante su trabajo con los grupos. Esta información puede ser de gran ayuda a la hora de adaptar las sesiones dirigidas a los cuidadores (hombres) en función de los temas clave y prioridades identificadas por las cuidadoras, siempre que sea oportuno y no suponga algún riesgo, y siempre que las sesiones giren en torno a las visiones y opiniones de las mujeres y las adolescentes. Las reuniones de coordinación periódicas entre facilitadores, facilitadoras y supervisores podrían ayudar a garantizar que esta información se recopile y utilice de forma segura y adecuada. No se deben incluir datos ni información personal de mujeres o adolescentes participantes para diseñar las sesiones ya que esto podría ocasionar riesgos innecesarios.

Desarrollo de las sesiones



El plan de estudios consta de 14 sesiones que han sido diseñadas como parte de un plan de estudios integral que pretende lograr un cambio significativo. Sin embargo, en los contextos en los que esto no sea posible se podrá optar por sesiones específicas o por un determinado número de sesiones para abordar un tema en particular, ya sea con las cuidadoras o con los cuidadores. Consulte el capítulo 4 de la Parte 1 de los recursos de Las Niñas Brillan si desea más información sobre posibles modalidades de participación y para decidir qué enfoque se adapta mejor al contexto.

Las sesiones con cuidadoras/es deben realizarse en paralelo al plan de estudios para chicas adolescentes. Por ende, las sesiones con los/as cuidadores/as sobre las relaciones, la pubertad y la seguridad se deben llevar a cabo antes de celebrarlas con las adolescentes para garantizar que puedan ofrecerles a las chicas un entorno solidario y de apoyo a cuando ellas empiecen a familiarizarse con los nuevos conceptos.

Las sesiones, que han sido diseñadas a partir de las experiencias de campo y lo que hemos aprendido, se deben realizar por separado; es decir, sesiones independientes para los hombres y sesiones independientes para las mujeres que estén a cargo del cuidado de las adolescentes, con la opción de celebrar una sesión final mixta si las mujeres dan su consentimiento y consideran que sería valioso. Para ello, es imprescindible que TODAS estén de acuerdo, después de considerar los posibles riesgos y beneficios. Si no todas están de acuerdo y si consideran que no se sentiría cómodas reuniéndose con los hombres, entonces la sesión final deberá celebrarse por separado.

Las/os facilitadoras/es deben recibir toda la formación necesaria antes de llevar a cabo las sesiones, para que estén capacitados para saber manejar las dificultades y la resistencia que podrían encontrar por parte de las personas que cuidan de las adolescentes (madres, padres, etc.), y para evitar reforzar las normas sociales y de género tradicionales impuestas sobre las adolescentes. En la capacitación deben abordarse los conceptos clave relacionados con la violencia de género y la igualdad de género. De igual manera, se deben incluir enfoques clave para el trabajo con chicas adolescentes para garantizar que las adolescentes sean el eje central en el diálogo con las cuidadoras y cuidadores.⁴

Características de las sesiones

-  **Decir:** Este ícono indica lo que la/el facilitadora/or debe decir en voz alta a las/os cuidadoras/es. Por lo general, la/el facilitadora/or lo hará al presentar un tema nuevo o idea, al proporcionar información o al compartir sus experiencias personales.
-  **Explicar:** Se trata de información detallada que se debe proporcionar y que está relacionada con la instrucción "Decir". Su objetivo es ofrecer ejemplos e información más detallada para garantizar que el mensaje y la información sean claros y que las/os cuidadoras/es lo entiendan.
-  **Preguntar:** Estas son preguntas orientadoras que las/os facilitadoras/es pueden hacer para ayudarles a reflexionar sobre el tema en cuestión. Después de hacer una pregunta, asegúrese de darles suficiente tiempo para responder. No es necesario hacerles todas las preguntas si no hay suficiente tiempo o si ha comprobado que comprenden el tema.
-  **Hacer:** Son las actividades que la facilitadora deberá proponer a las adolescentes. Siga las instrucciones, ya que le permitirán impartir la sesión de forma estructurada. En algunas actividades puede ser necesario que trabajen en grupo o que se muevan por el espacio. Prepárese y asegúrese de que las actividades sean dinámicas y que estén al alcance de todas/os las/os participantes.
-  **Nota:** Ofrecen instrucciones sobre actividades específicas o pautas para manejar problemas frecuentes relacionados con las actividades.

Estructura de las sesiones

Los contenidos de las sesiones se describen de forma detallada y vienen acompañados de un guion para ayudar a las/os facilitadoras/es a dirigir las sesiones. Las sesiones tienen una duración aproximada de dos horas (en cada

⁴ IRC ha desarrollado una serie de recursos y materiales de capacitación sobre los conceptos básicos relacionados con la violencia de género, programas dirigidos a promover la participación de los hombres en prácticas responsables (EMAP, por sus siglas en inglés) y el manual de capacitación de Las Niñas Brillan, recursos que pueden servir para capacitar a las/os facilitadores encargados de liderar las sesiones del programa con las cuidadoras y cuidadores. Asimismo, es posible que otras organizaciones locales especializadas en violencia de género y prevención de la violencia contra las mujeres cuenten con otros recursos de este tipo. Para más información, consulte el portal GBV Responders: <https://gbvresponders.org/>

sección se indica una duración aproximada, pero esta puede variar). Asimismo, en cada sesión se indica la duración estimada de cada actividad.

Las sesiones incluirán:

1. **Bienvenida y repaso (10 minutos):** Ofrece la oportunidad de repasar cualquier pregunta que haya surgido en la sesión anterior o que esté relacionada con alguna de las nuevas competencias o habilidades que se están poniendo en práctica. Este momento también es una oportunidad para ofrecer una descripción general de la sesión actual y para proponer un pequeño ejercicio para romper el hielo o dinamizar la sesión.
2. **Exploremos (10 minutos):** En este apartado, las/os facilitadoras/es presentan el contenido de la sesión a través de nuevos conceptos.
3. **Actividades (70 minutos):** Las actividades dan a las/os cuidadoras/es la oportunidad de profundizar en el contenido de la sesión poniendo en práctica competencias y habilidades o participando en debates. Es posible que algunas actividades duren más de 90 minutos, según el nivel de participación del grupo en los debates.
4. **Cierre (10 minutos):** El cierre de la sesión es una oportunidad para identificar si hay algo que las/os participantes quisieran comentar, así como para darles la oportunidad de crear vínculos entre sí.
5. **Poner en práctica (5 minutos):** El propósito de este apartado es invitar a las/os cuidadoras/es a poner en práctica las nuevas competencias y/o habilidades que han adquirido en sus hogares, con su familia o con la comunidad, según corresponda.

Se recomienda también prever un tiempo en la sesión para hacer una pausa o un descanso (15 minutos). Asimismo, si es posible, se recomienda ofrecer un refrigerio a las/os cuidadoras/es siempre que sea posible.

Técnicas pedagógicas⁵



El personal a cargo de facilitar este plan de estudios debe contar con experiencia previa en la moderación de debates sobre la violencia contra las mujeres y adolescentes y las normas de género, y debe pertenecer a la organización encargada de la implementación del programa.

Aspectos a tener en cuenta

- Evite dar sermones o discursos.
- Tenga en cuenta que aprender no necesariamente siempre es fácil o cómodo.
- Dé la oportunidad a las/os cuidadoras/es de procesar sentimientos difíciles sin caer en "rescatarlas/os" o reconfortarlas/os de forma excesiva.
- Invítelos a compartir sus pensamientos y emociones.
- Adapte el contenido y el ritmo del programa en función de la disponibilidad de tiempo de las/os cuidadoras/es.
- Ser facilitadora/or implica que usted debe reflexionar constantemente sobre su comportamiento, sus actitudes y sus creencias personales (especialmente en lo que se refiere al género y a la violencia de género).

Qué debe y qué no debe hacer

QUÉ HACER

- Respete los conocimientos y la experiencia de las/os cuidadoras/es.
- Sea tolerante y paciente con las opiniones de las/os cuidadoras/es.
- Involucre activamente a todas/os las/os participantes en las sesiones.
- Presente los temas de forma clara.
- Anime a las/os participantes a hacer preguntas.
- Prepare las sesiones con atención y cuidado.
- Revise todo el temario antes de iniciar las sesiones.
- Prepare la lista de materiales antes de las sesiones.
- Haga una pausa o una actividad para dinamizar (de aproximadamente 15 minutos) a mitad de sesión.
- Defina un cronograma y un horario, y cúmplalos.
- Al expresarse, utilice palabras y términos sencillos y ofrezca ejemplos fáciles de entender.
- Sea flexible y adapte el horario a las necesidades de las/os cuidadoras/es.
- Ubique los rotafolios (papelógrafos) donde todos puedan verlos.
- Al final de cada sesión, resuma siempre los puntos clave.
- Cuestione todo comportamiento, comentario o actitud negativa o perjudicial para las mujeres y adolescentes.

QUÉ NO HACER

- No deje las cosas para el último momento. Planee con anticipación.
- No emplee términos confusos o desconocidos.
- Si trabaja con personas que no saben leer ni escribir, evite materiales escritos o folletos o carteles con mucho texto.
- No deje que las/os participantes controlen el debate ni intimiden a las/os demás.
- No se enfrasque en puntos de vista u opiniones personales: escuche a los demás.
- No pase por alto comentarios perjudiciales o negativos sobre las mujeres o las adolescentes.
- No ignore ni descalifique a ninguna/ningún participante.
- No insulte, no le falte el respeto ni se enoje con ninguna/ningún participante o miembro de la comunidad.

5 IRC El Líbano, (2016). Male Engagement Toolkit (Kit de herramientas para la participación masculina).

- No use ropa o accesorios que reflejen su afiliación política o religiosa en contextos en los que esto pueda ser problemático.
- No apoye comentarios o acciones que puedan ser perjudiciales, ni se ría al respecto.
- No permita ni acepte que se culpe a las víctimas bajo ninguna circunstancia.

Medidas de seguridad⁶



Denuncias y remisión de casos

La obligación de presentar denuncias y hacer remisiones dependerá, en cierta medida, de la organización o estructura del programa, así como de las leyes que ordenen la denuncia de casos obligatoria en el país de implementación. Las rutas específicas de denuncia y remisión de casos se deben establecer de forma rigurosa para garantizar que se sigan los principios del enfoque centrado en las sobrevivientes, el consentimiento informado, la confidencialidad y el interés superior del menor. El personal encargado de impartir el plan de estudios no debe hacer las veces de asistente social, ya que podría no contar con la experiencia necesaria para la gestión de casos, y esta labor podría entrar en conflicto con la de facilitadora/or. Por lo tanto, es importante que las/os facilitadoras/os estén capacitadas/os para poder identificar tanto los riesgos para las adolescentes (p. ej., por haber revelado algún tipo de violencia) como los casos que deben ser notificados al supervisor/a o que se deben denunciar de forma obligatoria.⁷

Durante el programa, las madres, padres y personas a cargo del cuidado de las adolescentes que participen en los grupos abordarán el tema de la violencia contra las adolescentes y las mujeres por medio de debates y diversas actividades. Por ser este un tema tan delicado, es probable que surjan cuestiones relacionadas con la seguridad, entre ellas, que estas personas cometan actos de violencia contra las adolescentes o que manifiesten ser sobrevivientes de casos de violencia. Por ello, es fundamental que las/os facilitadoras/es y su supervisora/or tengan presente la seguridad en todo momento.

Prepárese con antelación

Las/os facilitadoras/es deben conocer los programas contra la VG y las rutas de remisión existentes, y saber cómo responder a las revelaciones de casos de VG. Asimismo, deben recibir apoyo continuo de sus supervisores y saber cómo responder a las revelaciones en especial si las adolescentes, sus madres o cuidadoras están en riesgo inminente.

Problemas de seguridad que enfrentan las mujeres

Las mujeres deben conocer los servicios disponibles para ellas (gestión de casos de VG, atención médica, etc.), ya sea en el espacio seguro o a través de remisiones. Durante todo el programa hay que brindarles esta información y proporcionarles recursos y materiales informativos, educativos y de comunicación (IEC), así como folletos sobre los servicios. También se puede invitar a trabajadoras sociales o proveedoras de servicios a las sesiones para brindar información sobre los servicios disponibles tanto para ellas como para las adolescentes. Debido a que las participantes podrían estar atravesando situaciones violentas en sus hogares, se recomienda seguir los protocolos que se describen a continuación e insistir siempre en que la violencia no es culpa suya. Asimismo, se debe animar a las mujeres en esta situación a hablar con una asistente social y ayudarlas a entrar en contacto con los servicios disponibles si así lo desean.

Problemas de seguridad que enfrentan los hombres

Los hombres también pueden tener problemas de seguridad. Aunque esta no es una situación común o frecuente y si bien estos riesgos no siempre estén relacionados con el género, es importante que las/os facilitadoras/es estén al tanto de los servicios a los que los participantes pueden acceder y que cuenten con esta información en caso de que identifiquen un riesgo para su seguridad.

Revelaciones de casos de violencia en los grupos

Para garantizar la seguridad de los participantes, es fundamental respetar la confidencialidad y los límites con relación a las revelaciones de violencia, tanto por en el caso de las cuidadoras como de los cuidadores. Si una cuidadora revela un caso de violencia durante un debate en grupo, agrádezcalle por su testimonio e inmediatamente recuerde a las demás participantes la necesidad de respetar la confidencialidad en todo momento. Ofrézcale a la cuidadora la oportunidad de hablar a solas al final de la sesión para brindarle información sobre los servicios disponibles y, si ella lo solicita, remítala con su consentimiento. Evite hablar en detalle sobre las experiencias de violencia que revele el grupo,

6 IRC, *Engaging Men through Accountable Practice (EMAP)* <http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources/>

7 For further information, refer to the *Caring for Child Survivors Guidelines*: <http://gbvresponders.org/response/caring-child-survivors>

ya que podría hacer que otras/os participantes manifiesten actitudes perjudiciales hacia la sobreviviente (como culpar a la víctima). Siempre que pueda, recuérdale al grupo que nunca se debe culpar a la sobreviviente. Al final de la sesión, acérquese a la sobreviviente, escúchela con atención y proporcionarle información sobre los servicios. No se debe hablar nunca de las revelaciones con ninguna persona de la comunidad, ni siquiera con su equipo (a excepción de la supervisora/or, cuando se requiera apoyo adicional). La seguridad de la sobreviviente debe ser la prioridad en todo momento. Todas las revelaciones de violencia deben ser tomadas en serio. Asimismo, los detalles sobre el caso que haya proporcionado la sobreviviente deben tratarse de manera confidencial y solo deben compartirse, previo consentimiento informado, con los responsables directos de la prestación de servicios. Las/os facilitadoras/es deben respetar las normas de confidencialidad aún si la persona afectada ha comentado su situación con otras/os participantes en el grupo de discusión.

Revelaciones de violencia ejercida por las/os participantes en los grupos

Es probable que algunas de las madres, padres o responsables del cuidado de las adolescentes hayan sido violentos con ellas. También es probable que algunos participantes confiesen casos de violencia contra mujeres cercanas. No obstante, el grupo no debe convertirse en una plataforma para contar experiencias sobre el uso de la violencia o el abuso de poder, ya que ello podría reforzar normas perjudiciales y hacer que los agresores sientan que su uso de la violencia es legítimo. Por el contrario, al hablar de los actos de violencia que se hayan cometido siempre se debe hacer énfasis en las graves consecuencias que estos tienen y en cómo tanto los hombres como las mujeres (que podrían estar incurriendo en la violencia contra las adolescentes) tienen la posibilidad de tomar mejores decisiones en cuanto a su comportamiento.

Si esto sucediera, es importante que las/os facilitadoras/es hagan lo siguiente:

- Recordar a las/os cuidadoras/es las terribles consecuencias que conlleva dicha acción.
- Invitar al grupo a reflexionar sobre otras soluciones y técnicas para una disciplina positiva, y preguntar a los cuidadores si se les ocurren otras formas de disciplinar a las adolescentes que no impliquen castigos físicos.
- Si la violencia cometida supone un riesgo inminente para la adolescente en cuestión o es una forma de abuso sexual u otro tipo de violencia de género, es importante informar inmediatamente al supervisor, quien deberá ayudar a determinar el interés superior de la menor y la necesidad de denunciar los hechos ante las autoridades.

Cuestionar lo perjudicial

El personal debe estar capacitados para cuestionar las actitudes negativas o perjudiciales que surjan en los grupos. Por ejemplo, es posible que escuchen comentarios que intenten justificar o legitimar la violencia contra las adolescentes como: "Si una adolescente sale a pasear sola, es culpa suya si la violan", o "Las adolescentes deben casarse a los 15 años o después no encontrarán marido". Asimismo, el personal encargado de impartir el programa debe conocer los conceptos básicos de la violencia de género y entender a fondo la igualdad de género para poder impartir el plan de estudios de forma exitosa y saber hacer frente a estas situaciones. Si desea más información, consulte el **Apéndice 2: Pasos para cuestionar lo perjudicial**.

Formas de resistencia habituales

Cuando las personas sienten que sus creencias están siendo amenazadas o cuestionadas, por ejemplo, cuando se les invita a pensar sobre el género y la violencia de forma diferente, pueden tener reacciones y respuestas emocionales de resistencia u oposición. Por lo tanto, es importante que el personal esté familiarizado con estas formas de resistencia para que puedan identificarlas y cuestionarlas adecuadamente, tanto a nivel personal como en las/os participantes.

Estas formas de resistencia surgen cuando se cuestionan creencias muy arraigadas o cuando se cree que están siendo amenazadas. Aunque no es fácil responder a estas actitudes, estas también ofrecen oportunidades de crecimiento y aprendizaje. En esos casos, el personal debe cuestionar esas actitudes y ofrecer otros puntos de vista en consonancia con los principios del programa. Aunque esto puede ser complicado, es una parte fundamental en el trabajo con las/os cuidadoras/es hacia un cambio positivo. Por lo tanto, el personal debe ayudar a las/os participantes a identificar estas actitudes y posturas negativas e invitarlos a la reflexión.

Cabe esperar que algunas cuidadoras/es tengan este tipo de reacciones, ya que se basan en prejuicios y creencias muy comunes que existen en la sociedad. Precisamente, parten de las ideas y creencias que este programa pretende cuestionar, por lo que es esencial que se vean como oportunidades de aprendizaje y momentos de crecimiento. El **Apéndice 1** ofrece una lista con las formas de resistencia más frecuentes.

Cuando las/os participantes cuestionen al facilitador de forma directa, una forma adecuada de responder es plantear la cuestión a todo el grupo en forma de pregunta. Esto puede dar lugar a un debate constructivo. No obstante, tenga en cuenta que es muy fácil pasar de un ambiente cordial, abierto y de aceptación a uno en que se hagan comentarios perjudiciales y estos no se cuestionen. Esté atenta/o.

En el caso de que una madre, padres o cuidadora/os exprese un punto de vista discriminatorio como parte del proceso de exploración de sus propias creencias y prejuicios interiorizados, pregunte al grupo qué piensan sobre ese punto de vista, manifestando claramente que ese punto de vista es perjudicial para las mujeres y las adolescentes. Es importante explicar también que a muchas personas se les enseña a pensar así y que el propósito de Las Niñas Brillan es ofrecerles la oportunidad de replantearse esas ideas. No olvide responsabilizar a la cuidadora/or de su punto de vista, sin por ello dejar de reconocer que no es la única persona que piensa así.

Es importante no reprender o avergonzar a nadie por sus puntos de vista u opiniones. No obstante, en algunos casos el facilitador podría tener que decir: "Ese punto de vista u opinión perjudica a las adolescentes y/o a las mujeres y, como hombre, no estoy de acuerdo", o "Creo que ese es un ejemplo de cómo se nos enseña a las mujeres a culparnos y a culpar a las demás por la violencia que se ejerce contra nosotras, pero realmente pienso que no es nuestra culpa". Los *Pasos para cuestionar lo perjudicial*, que se describen en el **Apéndice 2**, pueden ser útiles al abordar estas situaciones y pueden servir para propiciar un momento de aprendizaje en el que se cuestione el impacto de estos comentarios y la importancia de no pasarlos por alto.

Preparación para las sesiones



Las/os facilitadoras/es deben preparar las sesiones con antelación y prever las dificultades o preguntas que puedan surgir durante los debates. Asimismo, deben pensar en cómo responderán ante esas situaciones y solicitar apoyo, en especial, en los temas que no dominen o con los que no se sientan cómodos.

Familiarícese con las/os participantes

- Al implementar el plan de estudios realice actividades que permitan crear un ambiente de confianza y dedique suficiente tiempo a las historias en grupo cuando perciba que los/as participantes no están del todo cómodos con el contenido o programa.
- Vaya a un ritmo adecuado para los/as participantes y sea flexible al principio.
- Aunque el contenido del plan de estudios está diseñado para 14 sesiones, podría ser conveniente programar 16 sesiones para que haya más tiempo para crear un entorno de confianza.

Retroalimentación

- Se recomienda recopilar las opiniones y comentarios de los/as participantes con regularidad y tomar medidas al respecto, siempre que sea conveniente y oportuno. Esto puede hacerse a través de entrevistas con las/os cuidadores al final de la sesión, en las que se les planteen algunas de las siguientes preguntas:
 1. ¿Qué es lo que más le ha gustado y lo que menos le ha gustado de la sesión?
 2. ¿Qué preguntas le hubiera gustado hacer pero no pudo hacer?
 3. Esta sesión, ¿le ha resultado útil o no?
 4. ¿Tiene algún otro comentario o sugerencia para que esta sesión pudiera ser mejor?
- Si necesita ideas sobre distintos métodos para recopilar las opiniones y comentarios de los/as participantes consulte el **Apéndice A2: Herramienta de clasificación** en la Parte 1 de los recursos del programa.

Materiales

- Prepare los materiales necesarios para las sesiones del programa con anticipación.
- Consulte el **Apéndice 3: Lista de materiales**. Es posible que tenga que adaptar algunos materiales al contexto, o sustituirlos por otros que sean más fáciles de conseguir o más adecuados para la actividad.

Para poner en práctica

- En cada sesión, la sección "Para poner en práctica" brinda a las/os cuidadoras/es la oportunidad de llevar a cabo acciones específicas antes de la siguiente sesión.
- En el **Apéndice 6** se ofrece un plan de acción para los cuidadores que sepan leer y escribir, que les puede ayudar a llevar un registro de sus acciones y de los comentarios que reciban, permitiéndoles hacer seguimiento de su proceso y cambios.

Terminología

- **Hija:** El término "hija" se refiere a las chicas adolescentes hijas de las madres, padres o cuidadoras/es que participan en el programa, pero también a todas las adolescentes que estén a su cargo. El término "hija" puede reemplazarse por otro más adecuado en función del grupo.
- **Cuidadora y cuidador:** El término "cuidadora" o "cuidador" se refiere tanto a las madres y padres de las adolescentes como a otras personas responsables que puedan ser responsables de su cuidado. Este término puede reemplazarse por otro más adecuado en función del grupo.
- **Contextualización:** El plan de estudios consta de juegos de rol, historias y escenarios que podría ser necesario adaptar al contexto local. Esto suele indicarse de forma explícita en algunas secciones del plan de estudios, aunque cabe destacar que podría ser necesario contextualizar otros contenidos.

Monitoreo:

- La *Herramienta de chequeo de actitudes y creencias* ha sido diseñada para las madres, padres y personas a cargo del cuidado de las adolescentes y puede utilizarse en momentos clave durante la implementación del plan de estudios (p. ej., al inicio, a mitad de camino (opcional) y al final del plan de estudios).
- Esto se puede hacer en una sesión independiente, o se puede incluir al principio o al final de una sesión del programa. Se debe informar a las/os cuidadores que tendrán tiempo extra para este componente si es necesario. Se recomienda aplicar esta herramienta de forma individual y con la ayuda de un entrevistador que lleve registro de sus respuestas (especialmente si se trabaja con grupos de personas que no saben leer ni escribir).
- Esta herramienta se encuentra en la Parte 1 de los recursos del programa en el Paquete de herramientas de Monitoreo y Evaluación (M&E) en el **Apéndice B**.

Plan de estudios para madres y cuidadoras



Foto: Meredith Hutchison

Introducción al programa Las Niñas Brillan

► **Objetivos:**

1. Construir un entorno de confianza.
2. Presentar el plan de estudios a las participantes.
3. Reflexionar sobre los sueños y aspiraciones que las madres y cuidadoras tienen con relación a sus hijas.

► **Momento:** Antes de iniciar o en paralelo a la implementación del Plan de estudios de habilidades para la vida con las adolescentes.

► **Materiales:** Balón, stickers/pegatinas, Tarjetas de Recursos (Apéndice A18 de la Parte 1), notas adhesivas (Post-Its), bolígrafos, cinta, papel de rotafolio o papelógrafo, marcadores.

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (15 minutos)

✓ **Hacer:** Dar la bienvenida a las madres y cuidadores a la primera sesión del plan de estudios.

✓ **Hacer:** Preséntese y presente a la organización con la que trabaja. Agradézcale al grupo por su asistencia y disposición para participar en el programa.



Explicar: Hoy nos hemos reunido aquí para...

- Aprovechar nuestra experiencia y conocimientos para entender cómo podemos ayudar a las adolescentes a alcanzar sus sueños y metas, y qué podemos hacer para protegerlas, hacer que sean felices y que gocen de buena salud.
- Aprender a fortalecer la relación con nuestras hijas y con nuestras familias en general.

✓ **Hacer:** Pida a las participantes que hablen con la compañera que tienen a su lado, se presenten y compartan con ella algo de sus hijas que las haga sentir orgullosas. Después, pida a cada una que presente a la compañera con la que habló al resto del grupo. Si olvidan mencionar algo, la compañera puede ayudarles.

✓ **Hacer:** Ofrezca información sobre el espacio seguro (si hay actividades disponibles para ellas). Dígalas que usted estará a su disposición para responder a cualquier pregunta que tengan después de cada sesión, y que si desean hablar en privado, pueden acercarse a usted (o al personal del programa designado para ello) después de la sesión.

Acuerdos grupales

✓ **Hacer:** Invite al grupo a proponer algunos acuerdos e incluya los siguientes si no los mencionan:

1. Reconocemos que el objetivo principal de estas sesiones es comprender cómo podemos ayudar a las adolescentes. Aunque parte de lo que aprendamos y de los temas que discutamos también pueda aplicar a nuestros hijos, nuestra prioridad aquí es hablar de las adolescentes.
2. Los testimonios o experiencias personales que se compartan en el grupo no deben compartirse con otras personas.
3. En este grupo todas merecemos ser escuchadas y respetadas.
4. En este grupo nos apoyamos y nos animamos mutuamente.

2. Exploremos (20 minutos)



Decir: Para ayudar a las chicas a hacer realidad su sueño de tener una vida sana y feliz y cumplir sus metas, es fundamental contar con ustedes, ya que ustedes son quienes toman las decisiones más importantes en sus vidas y, por ende, quienes tienen la capacidad de influir en sus vidas.

- Explíqueles a las/os cuidadoras/es en cuántas sesiones le gustaría que participaran. Explíqueles que es necesario que se comprometan a participar en el mayor número posible de sesiones, ya que en cada sesión se abordan temas diferentes y todos ofrecen información importante que podría serles de gran utilidad. Insístales en que si realmente quieren que las adolescentes puedan llevar una vida sana y feliz y alcanzar sus sueños, es importante que se comprometan a participar al máximo en el programa.
- Pregúnteles por su disponibilidad semanal, mensual, etc., y cuántas horas quisieran dedicar a cada sesión.



Nota: Si tiene previsto firmar un Memorando de Entendimiento con las/os cuidadoras, explíqueles el propósito y el contenido. Pregúnteles si les gustaría añadir algo al MdE. Si opta por no firmar un MdE, entonces pídale que se comprometan verbalmente e incluya dichos acuerdos en los acuerdos del grupo.

- En el caso de las madres y cuidadoras, explíqueles que se podrá organizar una sesión mixta con los padres y cuidadores al final del programa, siempre y cuando todas estén de acuerdo. Acláreles también que las sesiones son independientes, ya que las experiencias de las mujeres y de los hombres en relación con el cuidado de otras personas son distintas, por lo que es importante que las sesiones se adapten a su experiencia como mujeres.
- Explíqueles brevemente el contenido y las sesiones del programa, pero tenga en cuenta que no es necesario explicarles los contenidos específicos para hombres. Escriba los títulos de las sesiones en el rotafolio y cuélguelos en la pared.



Hacer: Entregue a cada participante cinco stickers/pegatinas y pídale que las pongan junto a los temas que consideren más interesantes. Cuando hayan terminado, pregúnteles por qué escogieron o no esos temas.



Preguntar: ¿Tienen alguna pregunta, comentario o sugerencia? ¿Les parece bien lo que proponemos?



Hacer: Invítelas a compartir sus expectativas sobre el plan de estudios.



Sesión 1 – Introducción al programa Las Niñas Brillan

Sesión 2 – Manejo del estrés

Sesión 3 – Mi experiencia como cuidadora

Sesión 4 – El desarrollo en las adolescentes

Sesión 5 – Disciplina positiva

Sesión 6 – El poder en el hogar

Sesión 7 – El entorno familiar

Sesión 8 – Cómo nos relacionamos con las adolescentes

Sesión 9 – Crianza para la igualdad

Sesión 10 – Seguridad

Sesión 11 – La violencia contra las adolescentes

Sesión 12 – Respuesta a la violencia contra las adolescentes

Sesión 13 – Nuestra visión de comunidad

Sesión 14 – Nuestro compromiso con el futuro (grupos mixtos)

3. Actividades

Actividad 1: Lo que espero y sueño para mi hija (25 minutos)

- ✓ **Hacer:** Imprima las Tarjetas de Recursos del **Apéndice A18** de la Parte 1 y seleccione aquellos que sean relevantes para el contexto (escoja aproximadamente 10 tarjetas y asegúrese de que aborden temas como la seguridad, la salud e higiene y las habilidades o competencias).
- ✓ **Hacer:** En el rotafolio, escriba las edades (por ejemplo, 8, 10, 14, 16, 18) o dibuje niñas, empezando por una muy pequeña hasta una de mayor edad. Lea al grupo las tarjetas, una por una, y pídeles que decidan a qué edad una adolescente debería disponer de esa información o contar con las competencias/habilidades que se describen en la tarjeta. Recuérdeles que deben tomar la decisión en grupo (o por mayoría).
- ✓ **Hacer:** Cuando hayan terminado, pídeles que observen dónde ubicaron las tarjetas. Si la mayoría de las tarjetas están ubicadas en edades más avanzadas:
- ? **Preguntar:** En su opinión, ¿por qué las adolescentes no deberían recibir esta información antes?
- ✓ **Hacer:** En caso contrario, recalque la importancia de que las chicas reciban esta información lo antes posible para garantizar su seguridad y bienestar.
- ... **Explicar:** Tener acceso a este tipo de información puede evitar que las chicas corran peligro. Aprender estas cosas, que son tan importantes, les ayudará a tomar decisiones con conocimiento de causa y a velar por su seguridad. Entre más pronto reciban esta información, más les servirá. Gracias a las Niñas Brillan, ellas aprenderán (o están aprendiendo) muchas cosas que les serán útiles en su día a día. Recibirán información valiosa sobre temas como la salud, la seguridad, cómo comunicarse con sus madres, padres y cuidadores y cómo tomar buenas decisiones para su futuro.
- ? **Preguntar:** ¿Alguien tiene alguna pregunta o hay algo que les preocupe sobre estos temas??
- * **Nota:** Tenga en cuenta sus preocupaciones y refiérase a ellas. Si están preocupadas por temas específicamente relacionados con la salud sexual y reproductiva de las adolescentes (SSRA), programe una sesión adicional o una sesión más larga para explicar los contenidos en más detalle. Consulte el **Apéndice A14: Introducción a la SSRA para madres, padres y cuidadores** en la Parte 1, para obtener más información.

Actividad 2: Sexo y género, dos conceptos que debemos entender (20 minutos)

- ... **Explicar:** Estamos aquí para aprender mutuamente y para hablar sobre nuestras propias experiencias y las de las adolescentes. Aunque es probable que ya sepamos mucho sobre estos temas, también puede que podamos aprender cosas nuevas. Algo de lo que hablaremos en muchas sesiones es sobre las diferencias en las experiencias tanto de nosotras las mujeres, como de los hombres, las adolescentes y los adolescentes. Voy a contarles una historia para que podamos ver esto de forma mucho más clara:

Contextualizar

- = **Decir:** Sara está casada con Pablo y está embarazada. Ya tienen un niño de un año. Sara amamanta a su hijo algunos días de la semana.
- ? **Preguntar:** ¿Puede Pablo quedar en embarazo o amamantar a su bebé? ¿Por qué no? (Porque no tiene los órganos necesarios para gestar a un bebé.)
- = **Decir:** Pablo va a trabajar todos los días y vuelve a casa a las 7 p.m.
- ? **Preguntar:** ¿Puede Sara ir a trabajar? (Por qué sí o por qué no.)
- = **Decir:** Sara trabaja dos días a la semana. Cuando ella trabaja, un familiar cuida del bebé.
- ? **Preguntar:** Quien cuida del bebé, ¿es hombre o mujer? (Hombre o mujer pueden cuidar del bebé).
- = **Decir:** Sara cocina la cena para la familia. Lo que más les gusta comer es arroz con verduras.
- ? **Preguntar:** ¿Pablo puede cocinar? (Por qué sí o por qué no).

 **Decir:** Pablo cocina, sobre todo los días que Sara va a trabajar. Se encarga de la cena, porque Sara cocina los demás días.

 **Decir:** Es fácil olvidarse de las labores domésticas cuando hay un niño pequeño en casa y madre y padre trabajan. A Sara le gusta encargarse de estas tareas el fin de semana.

 **Preguntar:** ¿Quién puede hacerse cargo de las tareas del hogar?

 **Decir:** Sara y Pablo se reparten las tareas, ya que así tardan menos en hacerlas.

 **Preguntar:** ¿Notaron que hay cosas que solo Sara puede hacer y Pablo no, y que hay otras cosas que ambos pueden hacer? ¿Cuáles son?

 **Explicar:** Las cosas que solo pueden hacer los hombres y que solo pueden hacer las mujeres están relacionadas con el sexo, y las que ambos pueden hacer están relacionadas con el género.

- El "sexo" hace referencia al cuerpo físico y a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres. Somos hombres o mujeres porque nacemos con partes del cuerpo y funciones femeninas o masculinas. Por esa razón, las mujeres pueden quedar embarazadas y amamantar. Los hombres pueden tener barba.
- El "género" se refiere a las expectativas que las familias, la sociedad o la comunidad tiene sobre las niñas, las adolescentes y las mujeres y sobre los niños, los adolescentes y los hombres. Generalmente, esas expectativas no tienen nada que ver con el hecho de ser biológicamente mujer u hombre. Más bien, suelen relacionarse con el estatus social, las oportunidades y las limitaciones que enfrentan tanto niñas, chicas y mujeres como niños, chicos y hombres, así como con una serie de funciones que se supone que deben desempeñar en la comunidad.

 **Preguntar:** ¿Ya conocían estos conceptos o son nuevos para ustedes? ¿Qué opinan de estos temas?

 **Preguntar:** ¿Podrían darme ejemplos de expectativas relacionadas con el género de una persona?

Actividad 3: Nuestro círculo de sueños y esperanzas (10 minutos)

 **Hacer:** Invite a las participantes a formar un círculo.

 **Decir:** Estamos presentes aquí porque nos preocupa la seguridad y la felicidad de nuestras hijas. Voy a hacer circular un balón, y cada una le dirá al grupo algo que le gustaría que su hija pudiera aprender o alcanzar en la vida, o qué desean o sueñan para ella.

 **Nota:** Puede que algunas participantes pregunten también por sus hijos varones o más pequeños. Explíqueles que, como nos estamos enfocando en las chicas que están participando en el programa, vamos a pensar solamente en lo que deseamos para ellas. En todo caso, reconozca los sueños y deseos que tengan para sus demás hijos, pero insista en que el propósito de Las Niñas Brillan es enfocarse en las adolescentes.

 **Preguntar:** ¿Qué sintieron al compartir lo que desean y sueñan para sus hijas?

 **Nota:** Si los sueños o deseos de las cuidadoras están relacionados con los roles de género tradicionales (p. ej., conseguir un buen esposo al que cuidar, ser buenas madres, etc.), reconozca su importancia, pero invítelas también a pensar en cosas que deseen para sus hijas y que no tengan que ver con el género. (Recuérdelas la primera actividad).

 **Explicar:** La adolescencia es una época en la que muchas cosas cambian en la vida de una niña, por lo que es una etapa muy importante. Al ser una época de cambios, es posible que sientan miedo o vergüenza por lo que están experimentando, pero estos cambios forman parte del crecimiento sano y normal de una adolescente. Todo lo que les ocurre en la adolescencia marcará sus vidas como mujeres adultas, y por supuesto, lo que nosotras queremos es que nuestras hijas lleven una vida sana y feliz. Sabemos que tener hijas de esta edad también puede ser todo un reto para quienes las cuidan, y que estas dificultades pueden ser distintas para las madres/cuidadoras y para los padres/cuidadores. Por eso que es importante que podamos apoyarnos mutuamente para dar a nuestras hijas la oportunidad de hacer la transición a la edad adulta de forma sana y segura. También sucede que nos preocupamos más por nuestras hijas que por nuestros hijos, lo que puede llevar a que limitemos su movilidad y las oportunidades que tienen a medida que crecen. Aquí vamos a profundizar en estos asuntos y vamos a pensar qué podemos hacer para ofrecerles un entorno de apoyo y que tengan la oportunidad de ser valiosas para la comunidad.

4. Cierre (10 minutos)

En esta ocasión, pregúnteles a las participantes cómo les gustaría cerrar la sesión de grupo. Quizás quieran contar anécdotas divertidas, historias, etc. por turnos, o hacer ejercicios de respiración o relajación, cantar una canción, o bien, puede que se les ocurra otra cosa. Pueden repetir la misma actividad para cerrar todas las sesiones o proponer algo diferente en cada ocasión. También podrían decidir asignar esta actividad a una participante o invitar a una participante distinta a cerrar cada sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus hijas y preguntarles qué esperan aprender ellas del programa. Cada vez que regresen de sus sesiones, preguntarles qué cosas las han hecho felices esta semana y qué actividades disfrutaron.

SESIÓN 2

Manejo del estrés⁸

► Objetivos:

1. Conocer los distintos tipos de estrés y sus causas.
2. Aprender técnicas y desarrollar habilidades que les ayuden a combatir el estrés.

► **Materiales:** Rotafolio o papelógrafo, marcadores/rotuladores.

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

Esta sesión puede provocar ciertas reacciones o desencadenar revelaciones en las participantes. No olvide recordarles los acuerdos grupales al inicio de la sesión y compruebe que se encuentren bien al finalizar sesión. Ofrezcales información sobre la gestión de casos y otros servicios a los que puedan tener acceso.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué información les llamó la atención de la última sesión? ¿Pudieron hacer la tarea que propusimos en la última sesión? ¿Cómo les fue?

2. Exploremos (15 minutos)

= **Decir:** Hoy vamos a hablar del estrés al que nos enfrentamos como cuidadoras. Aunque nuestra prioridad es comprender mejor cómo podemos mejorar la seguridad y el bienestar de las adolescentes, cuidar de nosotras también es importante. Estar sanas y fuertes, tanto a nivel emocional como físico, hace posible que podamos apoyar mejor a nuestras familias. La salud emocional implica encontrar formas adecuadas de lidiar con nuestros problemas que no sean perjudiciales ni para nosotras ni para los demás.

? **Preguntar:** ¿Alguien ha oído hablar sobre el “estrés”? ¿Qué ocurre cuando nos estresamos?

... **Explicar:** Cuando estamos estresados, sentimos tensión o presión, generalmente por las dificultades que enfrentamos. Cuando estamos bajo presión, nuestro cuerpo suele responder de forma distinta a como lo hace normalmente. El estrés hace que las personas piensen, se comporten y se sientan de forma distinta a como lo hacen normalmente. Si embargo, no todo estrés es malo. Hay tres tipos de estrés: el estrés positivo, el estrés tolerable y el estrés tóxico. Todos, niños, adolescentes y adultos, podemos sufrir estrés.

- El **estrés positivo** es un factor normal e importante para la salud. El estrés positivo se produce cuando una situación estresante conlleva un resultado positivo o se convierte en una oportunidad. Ejemplos de estrés positivo pueden ser hacer planes para algo importante o cuando hay que llevar a los niños a vacunar. El estrés positivo puede provocar un aumento momentáneo de la frecuencia cardíaca y un leve incremento de los niveles hormonales ("pequeñas explosiones de energía").
- El **estrés tolerable** ocurre cuando surgen dificultades más graves y prolongadas, como la pérdida de un ser querido, una catástrofe natural o una lesión preocupante. Sin embargo, con las herramientas y el apoyo adecuados podemos sobrellevar y recuperarnos de este tipo de estrés.

8 Adaptación de INEE (1969) *Safe Healing and Learning Spaces Parenting Curriculum for Adolescents - Parenting Skills Session 2* <http://www.ineesite.org/en/resources/families-make-the-difference-toolkit>

- El **estrés tóxico** ocurre cuando atravesamos situaciones muy complejas, de manera frecuente o prolongada, como por ejemplo el maltrato físico o emocional, la violencia o serias dificultades económicas.⁹ Este tipo de estrés puede ocasionarnos problemas de salud o hacernos sentir tristes, nerviosos o preocupados de forma permanente.



Decir: Independientemente de cómo nos sintamos o del tipo de estrés que enfrentemos, es importante ser conscientes de que lidiar con nuestro estrés comportándonos de forma violenta o agresiva con los demás no es una forma adecuada de manejar nuestras emociones. La gente suele pensar que esto es normal o que está bien comportarse así, en especial con la familia. Puede que hayamos sufrido agresiones y situaciones violentas en nuestras familias y que pensemos que es algo normal. Sin embargo, nuestros hijos tienen derecho a vivir en un entorno seguro y sin violencia. Reaccionar de forma violenta es nuestra decisión por lo que debemos recordar que siempre tenemos la posibilidad de controlarnos.

3. Actividades

Actividad 1: Hablemos sobre el estrés (30 minutos)



Preguntar:

- ¿Qué cosas o situaciones nos causan estrés?
- ¿Qué sentimos o qué nos pasa cuando estamos estresadas? (Por ejemplo, entristecernos, enfermarnos, ser agresivas, sentirnos cansadas/agotadas, enfadarnos/molestarnos, deprimirnos, que nuestra menstruación se vuelva irregular, que se nos irrite la piel, etc.).
- ¿Qué técnicas o herramientas solemos emplear para lidiar con el estrés? (p. ej., no dormir o comer (o dormir y comer mucho), gritarle o pegarle a nuestros hijos, ponernos un horario, obsesionarnos con la limpieza, hablar con alguien, hacer ejercicio, ser groseras con nuestros seres queridos).



Decir: Muchos de sus ejemplos son buenos, pero, como sabemos, a veces empleamos formas inadecuadas de lidiar con el estrés. Por ejemplo, hay personas que le gritan a otras o las agreden físicamente, hay quienes cambian su forma de comer o sus hábitos, hay quienes ignoran a los demás o se niegan a hablar.



Preguntar: ¿Por qué algunas de estas técnicas pueden ser perjudiciales? (Porque se agrede física o emocionalmente a otra persona, porque nos causan estrés físico o porque empeoran la situación).



Preguntar: ¿En qué personas de nuestra familia solemos descargar nuestra frustración? (¿En las mujeres o los hombres?),



Nota: Si los participantes descargan su frustración con las mujeres de su familia, pregúnteles por qué.



Explicar: Muchas culturas promueven un comportamiento agresivo y dominante en los niños/chicos, mientras que a las niñas/chicas se les inculca un comportamiento pasivo y sumiso. Esta situación suele generar más violencia y agresiones hacia las niñas, adolescentes y mujeres, en especial cuando no cumplen estas expectativas. Por otra parte, también tendemos a descargar nuestras frustraciones sobre miembros de la familia sobre los que tenemos algún poder. Por eso, cuando no podemos expresarnos o descargar nuestra frustración con nuestros maridos u otros hombres de la familia, o cuando son ellos quienes descargan su estrés o frustración sobre nosotras, tendemos a descargar nuestro estrés y frustración sobre otras mujeres de la familia o, incluso, sobre los más pequeños.



Preguntar: ¿Esto les suena familiar?



Preguntar: En su opinión, ¿cómo afecta nuestro estrés a nuestras hijas/os?



Explicar: El estrés de una madre, padre o cuidador/a afecta a toda la familia. Si estamos tranquilas, es más probable que nuestros hijos, cónyuge y demás personas con quienes vivimos también se sientan tranquilos. Si estamos estresadas, es más probable que nuestra familia sienta más estrés. Los niños perciben cuando sus padres/cuidadores están estresados. También escuchan sus conversaciones y discusiones, lo que puede generarles estrés e inseguridad. Mostrarnos estresados, enojados o frustrados ante nuestros hijos tiene un impacto significativo en ellos.

Es importante y normal expresar nuestros sentimientos. Sin embargo, debemos tener en cuenta cómo expresamos esos sentimientos y preguntarnos si la forma en que lo hacemos es perjudicial para nuestra familia. En ocasiones solemos lidiar con nuestro estrés de forma inadecuada o perjudicial para nosotras y para quienes nos rodean (p. ej., gritar o agredir físicamente). Es fundamental encontrar formas sanas de

manejar nuestras emociones sin agredir o perjudicar a nadie. Debemos recordar que responder de forma violenta o agresiva es nuestra decisión, y que siempre podemos decidir controlar nuestra forma de reaccionar. Por eso es importante aprender a gestionar el estrés sin violencia o agresividad.

Actividad 2: Estrategias para el manejo del estrés (35 minutos)

 **Decir:** Ahora que ya sabemos qué es el estrés y cómo nos afecta no solo a nosotros sino a nuestros familiares, especialmente en quienes descargamos nuestras frustraciones, pensemos en estrategias para manejarlo. Ustedes ya mencionaron varias, pero veamos ahora algunas técnicas que podrían ser nuevas.

 **Decir:** ¡Vamos a practicar!

Técnicas de relajación para combatir el estrés

 **Decir:** Está demostrado que relajar el cuerpo y la mente ayuda a combatir emociones negativas, como la tristeza y la ira. Asimismo, ayuda a aliviar las preocupaciones y el estrés en general.

 **Decir:** Una forma de relajar el cuerpo es respirar profunda y lentamente. Hay que inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Al inhalar, el aire debe ser expulsado con ayuda del estómago. Esta es una forma de respirar diferente, así que puede parecerse rara al principio. ¿Qué tal si lo intentamos? (si se sienten cómodas):

- Cierren los ojos y pongan una mano sobre su estómago.
- Inhalen lentamente e intenten llevar el aire al estómago hasta que sientan que sube.
- Ahora, exhale por la boca MUY despacio. Sientan cómo baja su estómago mientras expulsan el aire.
- Mientras lo hacen, intenten relajar todos los músculos de su cuerpo.
- Algo que puede ayudar es contar hasta tres lentamente mientras inhalan y luego una vez más mientras exhalan.
- Vamos a repetirlo cinco veces. (Deles tiempo. Espere a que todas hayan terminado).
- Ahora, abran los ojos. ¿Cómo se sienten? (Pídales su opinión.)
- Si hacen este ejercicio unos minutos al día, se sentirán más relajadas. Cuando estén estresadas hagan este ejercicio y les ayudará a calmar su cuerpo y su mente.
- Podrían, incluso, enseñarle este ejercicio a sus hijas/os y hacerlo juntos.

Pensar positivo: Hablarnos de forma positiva¹⁰

 **Explicar:** A veces nos pasan cosas o nos dicen cosas que hacen que nos enojemos, nos pongamos tristes o nerviosas o nos preocupemos. A veces perdemos la esperanza o nos sentimos mal con nosotras mismas y empezamos a pensar cosas negativas sobre nosotras, lo que puede hacer que nos sintamos aún peor. Estos pensamientos negativos pueden influir mucho en nuestras emociones y en las de los demás. Muchas personas transmiten su negatividad a los demás de forma perjudicial, por ejemplo, con violencia o agresividad, lo que a largo plazo puede tener efectos nocivos para su salud.

 **Preguntar:**

- ¿Alguien quisiera compartir un ejemplo de pensamientos negativos que haya tenido o que haya visto en otras personas?
- ¿Qué hicieron al respecto o qué hizo esa persona para manejar la situación?

 **Explicar:** Responder de forma violenta o con ira hacia nuestras hijas (o hijos) porque estamos estresados o tenemos pensamientos negativos es nuestra decisión. La gente a veces se excusa diciendo que no pudieron controlarse o que reaccionaron así porque estaban fuera de sí. Sin embargo, lo cierto es que podemos controlar nuestras acciones y expresar lo que sentimos de otras maneras que no perjudiquen a los demás.

- ✓ **Hacer:** Comparta los siguientes pasos con las participantes (utilice imágenes de apoyo si es posible):

Identifique sus pensamientos.

- Debemos prestar atención a las ideas o pensamientos negativos. Para evitar caer en ellos de forma pasiva, debemos aprender a identificarlos en el momento en que nos vienen a la mente. Conviene nombrarlos en voz alta o escribirlos. El objetivo no es intentar eliminarlos, sino simplemente verlos como lo que son: simples ideas o pensamientos. Imagínense que son como los titulares de un periódico o que conversan con ustedes sobre ellos por teléfono, o cualquier otro ejercicio mental que les ayude a identificarlos y reconocerlos.

- ✓ **Hacer:** Dé a las participantes la oportunidad de identificar cuáles son algunos de sus pensamientos negativos.

Cuestione esos pensamientos.

- Cuando detecten un pensamiento negativo recurrente, cuestionenlo. Cuestione qué tan realista o cierto es lo que está pensando. Por ejemplo, si piensa "soy una inútil", confronte ese pensamiento con afirmaciones más realistas, como "mis hijos me necesitan" o "mis amigos me valoran". Cuando enfrentamos la negatividad (p. ej., "todo lo que hago está mal") con hechos (p. ej., "hoy ayudé a mi hija" o "mi vecino me agradeció por el buen consejo que le di"), le quitamos poder a esos pensamientos negativos.

- ✓ **Hacer:** Dé a las participantes tiempo para intentar hacer esto.

Póngale freno a esos pensamientos.

- Recurren a su imaginación para idear una estrategia o ejercicio mental que les ayude a poner freno a los pensamientos negativos tan pronto los identifiquen. A algunas personas les sirve imaginar un semáforo en rojo o una señal de "PARE". Otras, imaginan un timbre o una alarma.

- ✓ **Hacer:** Pida a las participantes que escojan sus estrategias o técnicas para enfrentar la negatividad.

Despeje su mente o piense en otra cosa.

- A veces, la mejor solución es cambiar de tema o distraerse: salir a pasear, hablar con un amigo o ponerse a hacer algo. Sea lo que sea que les proporcione cierto alivio, incluso de forma temporal, le ayuda al cerebro romper el círculo vicioso de la negatividad.

- ? **Preguntar:** ¿Son estas buenas técnicas? ¿Les parecen útiles? ¿Por qué sí o por qué no?

- ✓ **Hacer:** Lea al grupo la siguiente situación y pídale que discutan en parejas qué podría hacer María para reaccionar mejor.

María llega a casa tras un largo día en el mercado. Se pone a preparar la cena para su familia, a lavar la ropa y los platos sucios. Está muy cansada. En el mercado no le fue muy bien con la venta y se siente inútil y sin esperanzas. Una de sus hijas entra corriendo en la cocina. Está muy alterada y quiere decirle algo a María. Sin embargo, como está ocupada terminando sus quehaceres, le grita a su hija y le dice "¡Ahora no!".

- ... **Explicar:** Pensar de forma positiva contribuye a nuestro bienestar y estado de ánimo y nos ayuda a crear un entorno feliz y sano. También nos ayuda a lidiar con el estrés. Todos tenemos derecho a vivir en un entorno seguro y libre de violencia y agresiones, y los niños y niñas tienen derecho a crecer sin que se les haga daño y a sentirse queridos y protegidos. Sin embargo, a veces tenemos que enfrentar situaciones difíciles o duras, lo que puede hacer que nos cueste pensar positivamente. Por ello, es importante identificar nuestra red de apoyo y quién(es) pueden ayudarnos en momentos difíciles. No olviden que las asistentes sociales están para brindar más información a quienes lo deseen.

- ✓ **Hacer:** Deles tiempo para que reflexionen sobre lo que hacen bien como madres/cuidadoras. Invítelas a compartir qué les gusta de sí mismas: por ejemplo, que son inteligentes, cariñosas, trabajadoras, etc.

Dedicar tiempo a cuidar de nosotras

- = **Decir:** Tenemos que cuidarnos (comer de forma sana, sonreír y reír, hacer ejercicio o deporte). Sentirnos bien, tener energía y cuidarnos es bueno para nuestras/os hijas/os. Al cuidar de nosotras, les enseñamos a ellas/os a cuidarse también.

 Hacer:

- Haga una lluvia de ideas con todo el grupo sobre el impacto que pueden tener en la familia las formas inadecuadas o perjudiciales de reaccionar ante las circunstancias (p. ej., responder con agresividad o violencia al estrés).
- Haga una lluvia de ideas sobre estrategias positivas y técnicas que puedan usar, y sobre los lugares a los que pueden acudir en busca de ayuda/apoyo: amigas/os, espacios seguros, centros comunitarios, centros de salud, etc.

4. Cierre (10 minutos)

Lleve a cabo la actividad que las participantes hayan acordado como cierre para las sesiones grupales. Si optaron por nominar a una encargada del cierre, asegúrese de que se pongan de acuerdo en quién liderará el cierre en la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Poner en práctica una de las técnicas que aprendimos hoy (relajación, pensamiento positivo o autocuidado). En la próxima sesión compartiremos con el grupo qué impacto tuvo esta técnica en nuestros niveles de estrés o en la forma en que nos relacionamos con nuestra familia (especialmente, con las adolescentes).

SESIÓN 3

Mi experiencia como cuidadora

► **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre su experiencia como cuidadoras y sobre los factores internos y externos que han tenido una influencia en ellas.
2. Reflexionar sobre aquello que desean y sueñan para las adolescentes.

► **Materiales:** Papel, bolígrafos de colores, hojas de rotafolio/papelógrafo, marcadores/rotuladores, notas adhesivas, una caja grande, una bolsa de maní.

► **Duración:** 2 horas

* **Nota:**

Esta sesión podría despertar emociones y hacer que recuerden o comenten experiencias del pasado. Recuérdeles los acuerdos grupales y pregúnteles si desean acordar algo adicional para esta sesión en particular. Tenga a mano información sobre los servicios a los que pueden acceder si necesitan apoyo adicional.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** Hoy hablaremos un poco más sobre nuestra experiencia como cuidadoras y las diferencias respecto a la de los hombres.

2. Exploremos (20 minutos)

? **Preguntar:** ¿En qué se diferencia nuestra experiencia como mujeres en la crianza y el cuidado de los hijos y las responsabilidades domésticas con la de los hombres? Por ejemplo, ¿de qué cosas nos encargamos las mujeres y de qué cosas se encargan los hombres?

... **Explicar:** En las familias, las mujeres, las chicas/niñas, los chicos/niños y los hombres suelen tener distintas obligaciones/funciones. Veamos algunos ejemplos.

Contextualizar

(Esta lista se debe adaptar en función de la estructura familiar más frecuente en el contexto).

- a. Alguien se hace cargo principalmente de los cuidados, mientras que la otra persona va a trabajar;
- b. Ambas personas trabajan y se reparten las labores del cuidado;
- c. Se espera que alguien asuma la responsabilidad de cuidar y generar ingresos, mientras que la otra persona solo es responsable de generar ingresos;
- d. Hay una sola persona a cargo del cuidado de la familia. Se espera, además, que los hijos (en especial las chicas adolescentes) asuman responsabilidades/funciones.

? **Preguntar:**

- ¿Alguna de estas situaciones les resulta familiar? ¿Cuál(es)?
- ¿Hay alguna de estas situaciones con la que no estén de acuerdo o que exija otro tipo de responsabilidades o funciones que no se mencionan?

* **Nota:** Si las participantes no mencionan las opciones c o d, hay que seguir preguntando.



Preguntar:

- Si ambos trabajan, ¿quién debería hacerse cargo de los cuidados? Y en la vida real, ¿es distinto? ¿Por qué?
- Si una sola persona es responsable del cuidado y los hijos deben asumir funciones adicionales, ¿cómo debe decidirse quién hace qué? ¿Se espera que las chicas asuman más obligaciones que los chicos?



Nota: Es posible que las participantes digan que a los hombres no les corresponde ayudar con las tareas del hogar, que consideren que no lo harían bien o que prefieran que no las ayuden. En ese caso, las facilitadoras deben preguntarles por qué piensan eso y si hay casos en que podría ser bueno que los hombres ayudaran en esas tareas.



Explicar: Las expectativas y limitaciones que la sociedad impone a las mujeres, las chicas, las niñas, los chicos, los niños y los hombres con relación a sus roles y funciones tanto dentro como fuera de casa suelen ser distintas y suelen ser consideradas normas.

- Estas normas establecen límites sobre las personas, su comportamiento, su forma de actuar y sus posibilidades. Puede que, por ejemplo, no se considere "normal" que un hombre cocine para su familia y que la mujer trabaje.
- Esos roles pueden cambiar en tiempos difíciles. Por ejemplo, en una cultura en la que tradicionalmente el hombre es el proveedor de la familia puede pasar que la mujer deba asumirlo durante una crisis o situación adversa. Y además de tener que asumir más responsabilidades, muchas veces no reciben ayuda o apoyo con las tareas de las que ya se ocupan.
- Mientras algunas mujeres logran establecer acuerdos sobre las tareas del hogar con sus parejas, otras no pueden hacerlo como consecuencia de su limitado poder de decisión en el hogar.
- A raíz de esto, esas mismas expectativas suelen trasladarse a las niñas y chicas adolescentes, llegando incluso a obligarlas a asumir cargas adicionales heredadas de sus madres.



Preguntar:

- Lo anterior, ¿les resulta familiar?
- ¿Alguna de ustedes ha estado en una situación similar?

3. Actividades

Actividad 1: Comportate como una dama, comportate como un varón¹¹ (40 minutos)



Decir: Vamos a hacer una actividad que nos ayudará a entender mejor esas expectativas que la sociedad impone sobre las mujeres y los hombres y la influencia que esto tiene en nuestra labor como cuidadoras.



Preguntar: ¿Quién recuerda la diferencia entre sexo y género (que vimos en la primera sesión)?



Explicar: El "sexo" hace referencia al cuerpo físico y a las diferencias biológicas que hay entre mujeres y hombres. El género se refiere al estatus social, las oportunidades y las limitaciones que se imponen a las niñas, chicas, mujeres, niños, chicos y hombres. Como hemos mencionado, se considera que los hombres son quienes mandan en el hogar y los responsables de generar ingresos, mientras que las mujeres son las encargadas del cuidado del hogar y de la familia. Asimismo, se considera que los niños/chicos son más activos y ruidosos, mientras que las niñas/chicas son más tranquilas y obedientes. No obstante, hay niñas ruidosas y muy activas y niños tranquilos y silenciosos. En algunos casos, las mujeres son las cabezas de familia y los hombres son quienes cuidan de los hijos. Lo cierto es que estas expectativas condicionan no solo la vida de mujeres, chicas, niñas, niños, chicos y hombres, sino también el modo de relacionarse, además de tener un impacto negativo en la dinámica familiar.



Hacer:

- Coloque frente al grupo una caja grande con la imagen de una mujer. Pida a las participantes que se sienten alrededor de la caja. Ponga un puñado de maní al lado de la caja.
- Pregúnteles qué les han enseñado y dicho sobre ser mujeres. Explique que cada maní representa una de esas expectativas, así que cada vez que mencionen una expectativa, deberán explicarla, coger un maní y depositarlo en la caja.



Nota: La facilitadora deberá escribir la expectativa en una nota adhesiva y ponerla dentro con el maní.

✓ **Hacer:** Utilice las siguientes preguntas para ayudar a las participantes a precisar sus ideas:

- ¿Con qué tipo de juguetes juegan las niñas?
- ¿Qué tipo de ropa se supone que deben usar las mujeres y chicas?
- ¿Cómo deben ser las mujeres en el matrimonio?
- ¿Qué tipo de labores realizan las mujeres, chicas y niñas en el hogar?
- ¿Qué tipo de actividades realizan las mujeres, chicas y niñas en la comunidad?

✓ **Hacer:** Cuando todas hayan mencionado una expectativa, repase algunos de sus comentarios.

? **Preguntar:** ¿Cómo aprendemos estas cosas? ¿Quién o quiénes nos las enseñaron cuando éramos pequeñas?

... **Explicar:** Esto es lo que la sociedad espera de las mujeres, las adolescentes y las niñas: cómo deben ser, cómo deben comportarse, cómo deben sentirse y qué deben decir. Son cosas que muchas personas a nuestro alrededor nos inculcan desde que nacemos y de muchas maneras.

✓ **Hacer:** Fomente un debate a partir de las siguientes preguntas.

? **Preguntar:** Estas expectativas sobre lo que significa ser mujer, ¿son buenas o son malas para las mujeres, niñas y adolescentes?

* **Nota:** Haga énfasis en que es posible que algunas características o funciones de las que mencionamos (p. ej., cocinar, cuidar, etc.) nos gusten y nos hagan sentir orgullosas, mientras que otras pueden afectarnos o limitarnos (p. ej., ser sumisas, pasivas, etc.).

? **Preguntar:** ¿Qué pasa con las mujeres, adolescentes o niñas que se salen de la norma? (Por ejemplo, las podrían violar, agredir o expulsar de la comunidad).

? **Preguntar:** ¿Qué mujeres, chicas o niñas se salen de la norma?

* **Nota:** Utilice ejemplos que el grupo haya mencionado para explicar lo que esto significa. (Por ejemplo, mujeres que tienen relaciones sexuales con más de un hombre, mujeres que asumen posiciones de liderazgo, etc. Escriba las respuestas en notas adhesivas y pégalas fuera de la caja).

? **Preguntar:**

- Y esto, ¿cómo hace que se sientan las mujeres/chicas/niñas?
- ¿Qué suelen hacer para evitar que digan esto o de ellas o que las agredan físicamente?
- ¿Qué nos transmiten estas ideas, tanto las que están dentro como las que están fuera de la caja, sobre lo que significa ser mujer?
- Estas cosas, ¿solo las piensan los hombres? ¿También se enseña a las mujeres a ver así a otras mujeres?
- ¿Qué prejuicios tenemos sobre las adolescentes en particular? ¿Qué pensamos de ellas y cómo las tratamos?

* **Nota:** Explíqueles que como crecimos creyendo estas reglas y expectativas, también esperamos que nuestras hijas las cumplan y respeten.

= **Decir:** Sin embargo, como mujeres podemos empoderar a nuestras hijas para que alcancen todo su potencial apoyándolas para que logren sus objetivos.

... **Explicar:** Nos enseñan a pensar que hay una forma adecuada y otra inadecuada de ser mujer. Nuestras familias y comunidades nos enseñan a vernos de esta manera. Esto empieza el día en que nacemos y se nos inculca toda nuestra vida. Estas creencias ejercen un control y coartan la vida de las mujeres, adolescentes y niñas, estableciendo normas que deben seguir, y con terribles consecuencias para quienes las incumplen.

? **Preguntar:** ¿Qué ventajas e inconvenientes hay en seguir estas normas y expectativas? (estar dentro de la caja)

* **Nota:** Por lo general, para las mujeres es mucho más peligroso salirse de la norma que para los hombres, aunque los roles de género también los afectan a ellos de forma negativa.

Actividad 2: Visión de futuro (20 minutos)

 **Decir:** Hasta ahora hemos visto que, aunque ciertas normas pueden ser perjudiciales para las mujeres y los hombres, hay otras que pueden ser valiosas. Me gustaría entonces invitarlas a pensar en su propia experiencia. Quiero que recuerden cuando eran adolescentes y tenían más o menos la misma edad de sus hijas. ¿Qué cosas o qué personas fueron una influencia en sus vidas?

 **Hacer:** Reparta entre las participantes papel y lápices de colores y explíqueles que van a hacer un dibujo de cuando eran adolescentes.

 **Nota:** Esta actividad puede despertar emociones. No obligue a las participantes a dibujar si no quieren. En caso de ser así, invítelas a pensar en otras alternativas que les hagan sentir más cómodas: por ejemplo, cerrar los ojos e imaginarse a esa edad, escribir un cuento, etc.

 **Decir:** Mientras dibujan, quiero que piensen en lo siguiente:

- ¿Cuáles eran sus sueños y anhelos a esa edad?
- ¿Qué personas tomaban decisiones sobre sus vidas a esa edad?
- ¿Alguien alguna vez las animó a seguir sus sueños o las apoyó para alcanzar sus metas?
- ¿Tuvieron que enfrentar algún reto o obstáculo impuesto por esa(s) persona(s) que decidían sobre sus vidas?
- ¿Qué ocurrió? ¿Pudieron lograr sus metas?

 **Hacer:** Cuando hayan terminado, invite a una o dos voluntarias a compartir sus dibujos con el grupo..

 **Decir:** Quiero que ahora piensen en sus hijas por un momento. ¿Saben cuáles son sus objetivos y aspiraciones? ¿Creen que podrían enfrentar obstáculos para alcanzarlos? ¿Quiénes podrían impedirlo o cuáles podrían ser esos obstáculos?

 **Nota:** Deles unos minutos para reflexionar..

 **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer para ayudarlas? (Mencione que, en todo caso, siempre hay factores que se salen de nuestro control). Si lo desean, pueden debatirlo en parejas.

 **Nota:** Por ejemplo: escucharlas con atención, motivarlas a pensar más allá de las barreras de género, no burlarse de ellas o desacreditarlas si manifiestan interés por una actividad que tradicionalmente se considera masculina, etc.

 **Hacer:** Escriba sus respuestas en el rotafolio/papelógrafo.

4. Cierre (10 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con su(s) hija(s) sobre lo que quisieran para ellas y preguntarles por sus sueños y aspiraciones. Compartan con ellas su experiencia como adolescentes y lo que era importante para ustedes a esa edad.

SESIÓN 4

El desarrollo en las adolescentes²

► Objetivos:

1. Hablar sobre los cambios físicos y emocionales durante la adolescencia.
2. Enseñarles cómo apoyar el bienestar físico y emocional de las adolescentes durante esta etapa.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores, kits de dignidad (si hay disponibles), elementos de higiene menstrual (por ejemplo, toallas sanitarias, telas reutilizables, etc.), diagrama de los órganos genitales internos*, diagrama del ciclo menstrual*, la higiene menstrual* y el plan de preparación para el periodo menstrual* (disponibles en la Parte 2 del paquete de recursos de Las Niñas Brillan).

► **Duración:** 2 horas

► **Momento:** Antes de comenzar el módulo de salud e higiene del Programa de habilidades para la vida para chicas adolescentes (Parte 2).

* Nota:

- A las facilitadoras podría resultarles difícil brindar a las adolescentes información sobre salud sexual y reproductiva (SSR). Se recomienda consultar el Apéndice A14 de la Parte 1 antes de brindar información sobre SSR a madres y cuidadoras.
- Dado que se trata de un tema delicado, es importante recordar a las participantes los acuerdos grupales y preguntarles si desean establecer algún acuerdo adicional específico para esta sesión.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

 **Decir:** Hoy vamos a hablar sobre los cambios físicos, emocionales y de comportamiento en las adolescentes. Algunas de ustedes tienen hijas adolescentes que ya han pasado por muchos cambios físicos. Algunas tienen hijas más jóvenes que aún no han pasado por muchos de estos cambios. En esta sesión tendremos la oportunidad de aprender cosas nuevas y desarrollar habilidades que nos permitirán brindarles un mejor apoyo en esta etapa.

2. Exploremos (10 minutos)

 **Preguntar:**

- ¿Alguna de ustedes recuerda cómo fue pasar por la pubertad/adolescencia?
- ¿Cómo se sentían? ¿Tuvieron una red de apoyo?
- ¿A quién acudían en busca de consejo y apoyo?

 **Explicar:** Esta etapa de la vida es emocionante y aterradora. Es el periodo en que las adolescentes se convierten en adultas. Es una época de grandes cambios, oportunidades y nuevos aprendizajes tanto para ellas como para quienes están a cargo de su cuidado. Tendrán muchos interrogantes y se preguntarán si sus experiencias son "normales". Por ello, es importante que las personas a cargo de su cuidado las vayan preparando poco a poco para entender la pubertad y sentirse cómodas con los cambios en su cuerpo. Podemos ser una fuente de apoyo y fortaleza para ellas en esta etapa de sus vidas. Hablar con ellas sobre sus experiencias puede ayudarlas a estar más preparadas para los cambios que vivirán durante la pubertad y les hará saber que estamos ahí para apoyarlas.

¹² Adaptación de IRC, SHLS Parenting Curriculum for Adolescents - <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/>

¹³ La pubertad es el proceso de cambio a nivel hormonal y físico por el que una chica o un chico pasan a ser capaces de reproducirse y puede durar de uno a tres años. Ocurre durante la adolescencia, periodo en el que los chicos y las chicas se desarrollan a nivel social y emocional y que va desde los 10 y hasta los 19 años de edad.



Decir: No saber nada sobre los cambios que ocurren en esta etapa, en especial los relacionados con la menstruación, puede hacer que las adolescentes se sientan desconcertadas, asustadas y abrumadas.



Nota: Pídeles a quienes tengan hijas mayores y que ya estén menstruando que compartan cómo las apoyaron en esta etapa y qué más pueden hacer para seguir ayudándolas.



Preguntar:

- ¿Qué puede llevar a una madre o cuidadora a no hablar con sus hijas sobre la pubertad?
- ¿Qué podríamos hacer para que hablar sobre este tema sea más fácil? (Brindar información adecuada a madres y cuidadoras, contar con personal capacitado o con mentoras que les proporcionen información, empezar por temas más sencillos, como los cambios emocionales, y luego pasar a temas más delicados).

3. Actividades

Actividad 1: Cambios en las adolescentes (15 minutos)



Preguntar: ¿Han notado algún cambio en el comportamiento de sus hijas desde que entraron en la adolescencia (10-19 años)? Por ejemplo, es posible que un día esté muy contenta y sea muy sociable y que, al día siguiente, quiera estar sola.



Explicar: Parte de crecer implica que las adolescentes adquieran más conciencia de sí mismas, se vuelven más reflexivas y empiecen a ser capaces de pensar de forma más crítica y a analizar las cosas con mayor profundidad. Puede llegar a enfocarse mucho en sí mismas y en sus nuevas capacidades. Esto se debe a que sus cerebros y cuerpos se están desarrollando y transformando rápidamente.



Hacer: Pida a las participantes que se dividan en parejas y que hablen sobre los cambios de comportamiento en las adolescentes durante la pubertad (diferenciando entre los cambios que se producen al inicio o al final de la adolescencia).



Hacer: Cuando hayan terminado, escriba lo siguiente en el rotafolio/papelógrafo:

Adolescencia temprana (10–14 años)

- Mejora de la capacidad para expresarse verbalmente;
- Mayor tendencia a expresar sus emociones por medio de acciones que de palabras;
- Las/os amigas/os cercanas/os adquieren mayor importancia;
- Disminución del interés por sus padres/cuidadores y, en ocasiones, comportamiento descortés;
- Propensión a adoptar comportamientos infantiles.

Adolescencia tardía (15–19 años)

- Quejas de que los padres/cuidadores interfieren con su independencia;
- Excesiva preocupación por el cuerpo y la apariencia (debido a sus cambios);
- Gran interés en sus pares (grupos de interés);
- Mayor capacidad reflexiva;
- Mayor capacidad para expresar ideas verbalmente;
- Mayor estabilidad emocional;
- Capacidad para tomar decisiones de forma independiente;
- Mayor interés por los demás.



Decir

Puede que las adolescentes adopten nuevos comportamientos o conductas problemáticas. Puede que a los padres/cuidadores no les gusten estos comportamientos o no estén de acuerdo con ellos. Sin embargo, es fundamental recordar que la adolescencia es una etapa crítica entre la niñez y la edad adulta, y que puede ser un momento difícil y complicado tanto para las chicas como para sus familiares. Es importante tratar de ser comprensivos con los cambios que están atravesando e intentar encontrar maneras de ejercer un control adecuado sobre su comportamiento.



Nota: Si el contexto lo permite, es importante ofrecer la siguiente información. De lo contrario, piense en otras alternativas de presentar esta información.

- Decir:** Durante la adolescencia, las chicas y los chicos empiezan a mostrar interés por las relaciones íntimas, lo cual es muy común a esta edad.
- Preguntar:** ¿Notaron esto ustedes también cuando eran adolescentes? ¿Se sienten cómodas hablando de este tema con sus hijas?
- Explicar:** Hablar con chicas adolescentes sobre el sexo o las relaciones de pareja puede ser muy difícil y puede ser algo que no estamos acostumbradas a hacer. No solo ellas podrían sentirse avergonzadas de hablar con nosotras sobre estos temas: a nosotras también podría resultarnos incómodo darles información o escucharles hablar sobre estos temas. Sin embargo, es muy importante mostrarnos abiertas y dispuestas a hacerlo para que sientan que pueden contar con nosotras cuando lleguen a tener algún problema relacionado con su intimidad.
- Preguntar:** ¿Qué puede pasar si las adolescentes no se sienten cómodas hablando de estos temas con las personas que las cuidan? *(Podrían pedir ayuda a personas que podrían darles información incorrecta o aconsejarlas mal, podrían sentirse abandonadas y a la deriva frente a un problema y no saber a quién acudir, lo que podría tener peores consecuencias).*
- Preguntar:** ¿Qué podemos hacer para que se sientan seguras y apoyadas con respecto a las relaciones que podrían entablar en esta época de sus vidas, teniendo en cuenta que es algo nuevo para ellas y que no tienen mucha experiencia? *(Comunicarnos con ellas de forma abierta y sin prejuicios, normalizar el tema para que no sea tabú, dedicarles tiempo y hablar con ellas sobre sus preocupaciones).*

Actividad 2: Menstruación (35 minutos)

- Preguntar:**
- ¿Sabían ustedes sobre la menstruación antes de menstruar por primera vez?
 - ¿Quién les habló sobre la menstruación y les ayudó a saber qué hacer?
- Decir:** Puede que ahora la menstruación nos parezca algo muy simple, pero hubo un momento en nuestras vidas en que era algo nuevo y desconocido. ¿Lo recuerdan? Muchas chicas no tienen acceso a información sobre la pubertad o la menstruación. Pueden recibir información incorrecta o falsa al hablar, por ejemplo, con amigos u otras personas sobre el tema. A esos datos falsos o imprecisos se les conoce comúnmente como "mitos".
- Decir:**
- En el siguiente juego hablaremos de algunos de los mitos más comunes sobre la menstruación. A continuación, leeré algunas afirmaciones sobre la menstruación.
 - Por favor, pónganse de pie si creen que la afirmación es verdadera o permanezcan sentadas si creen que es falsa (un mito).
- * Nota:** Si no se sienten cómodas poniéndose de pie, otra opción puede ser pedirles que se ubiquen del lado izquierdo de la sala si la afirmación es verdadera o que se ubiquen al lado derecho si creen que es un mito. Coloque un símbolo (p. ej., una equis "x") del lado izquierdo y un chulo o "check" (✓) en el lado derecho para que puedan recordar las instrucciones durante la actividad.
- ✓ Hacer:**
- Lea las siguientes afirmaciones una por una, o invite a las participantes a compartir lo que han escuchado o aprendido sobre la menstruación.
 - Espere a que se pongan de pie o se sienten..
 - Pregúntele a algunas voluntarias por sus respuestas y explíqueles cuál es la respuesta correcta después de cada afirmación.
 - Permita que discutan las afirmaciones si lo desean:

Contextualizar (Incluir mitos y creencias locales.)

- Durante la menstruación, el sangrado es la eliminación de "sangre mala y sucia" del cuerpo. *(Falso)*
- Hay que evitar bañarse durante la menstruación. *(Falso)*
- Una chica o mujer puede continuar con sus actividades cotidianas con normalidad cuando tiene la menstruación. *(Verdadero)*
- La menstruación hace posible el embarazo. *(True)*
- Cuando una chica comienza a menstruar, debe casarse. *(Falso)*
- Hacer ejercicio durante la menstruación hace que se pierda más sangre. *(Falso)*

 **Nota:** Es posible que a algunas participantes les cueste creer que algunas de estas creencias son, en realidad, mitos y requieran más información. Consulte los recursos sobre la menstruación en el Módulo "Salud e higiene" del Plan de estudios de habilidades para la vida (Parte 2).

 **Hacer:** Con la ayuda de los diagramas de los "Órganos genitales internos" y del "Ciclo menstrual", explique lo siguiente a las participantes:



Explicar:

- La menstruación es el proceso de eliminación de sangre y tejidos del útero a través de la vagina. Ni la sangre ni los tejidos que se eliminan son sucios o perjudiciales. Hacen parte de un proceso normal y saludable que viven las mujeres y las adolescentes.
- Muéstrelas el diagrama con los órganos genitales internos y señale cada órgano. Cada mes (o una vez cada 21-35 días), uno de los óvulos sale de uno de los ovarios y viaja a través de la trompa de Falopio. A la expulsión del óvulo del ovario se le llama "ovulación".
- Durante la ovulación, se producen cambios simultáneos en las hormonas de nuestro cuerpo (las hormonas son sustancias químicas naturales que produce nuestro organismo) que preparan al útero (donde crecen los bebés en nuestro cuerpo) para el embarazo. En el útero se forma un revestimiento blando y esponjoso..
- Si un óvulo y un espermatozoide de un hombre se encuentran y se forma un bebé, ese revestimiento le proporcionará alimento. Si el óvulo no es fecundado por un espermatozoide de un hombre (durante la relación sexual), el revestimiento uterino empieza a desprenderse y tanto él como el óvulo son expulsados fuera del útero.
- La sangre que se libera del revestimiento sale por la vagina. Este sangrado es el periodo menstrual. Este ciclo o proceso que acabo de describir es lo que conocemos como "menstruación".
- Para la mayoría de las mujeres y adolescentes, la menstruación puede conllevar ciertos retos o dificultades. Por ejemplo, la relación con otras personas en la comunidad, mantenerse limpias y sobrellevar los efectos secundarios de la menstruación.
- Existen múltiples maneras de gestionar la menstruación que tanto ustedes como sus hijas pueden implementar para llevar sus ciclos menstruales con dignidad, higiene y solidaridad.
- El hecho de que una chica tenga la menstruación no significa que esté preparada para casarse. Su cuerpo aún no se ha desarrollado por completo y quedar en embarazo antes de haberse desarrollado por completo podría poner en riesgo su vida y la del bebé. Además, una adolescente no está preparada aún emocionalmente para asumir las responsabilidades de un matrimonio, una familia y la crianza.



Preguntar:

- ¿Qué piensa la gente de su comunidad sobre la menstruación?
- ¿Se le exige a las mujeres y adolescentes no salir de casa durante la menstruación? ¿Qué les toca hacer?
- ¿Qué problemas o dificultades suelen enfrentar durante la menstruación?



Explicar:

- Las mujeres y adolescentes pueden ser rechazadas por su comunidad cuando tienen la menstruación. En algunas culturas la menstruación es vista como algo negativo, lo que ocasiona que las mujeres y adolescentes sientan vergüenza al tenerla o no puedan salir de casa. En ocasiones, se les prohíbe cocinar, tocar a otras personas o criar ganado. Estas prácticas suelen tener un impacto negativo en la forma en que se perciben, en su bienestar y en su vida en la comunidad.



Preguntar: ¿Nos gustaría poder hacer algo para cambiar esto? ¿Podemos hacerlo?



Nota: Es posible que las participantes se opongan a esta idea y digan que esto es algo cultural. Si es el caso, plánteeles la siguiente pregunta para intentar que reflexionen sobre lo que podrían hacer para apoyar a las adolescentes y ayudarse mutuamente en las circunstancias actuales.



Preguntar: ¿Qué podemos hacer ante esta situación para apoyar a las adolescentes y apoyarnos mutuamente?



Explicar: Con frecuencia, las mujeres y las adolescentes sienten vergüenza por algo que forma parte natural de ser mujer. La menstruación es una señal de que estamos sanas. No es una enfermedad. Es muy importante que, además de apoyarnos mutuamente, les expliquemos esto a nuestras hijas y que intentemos apoyarlas durante este periodo.

 **Preguntar:** Ahora que sabemos que es posible quedar embarazada una vez que se empieza a menstruar, ¿cómo explicarles a las adolescentes sobre los riesgos de un embarazo a su edad?

 **Nota:** Si esta pregunta suscita cierta resistencia debido al contexto cultural, podría formularla de la siguiente manera: "¿Quién debe explicarle a las adolescentes sobre los riesgos de un embarazo? ¿Quién debe hablarles sobre el sexo cuando se casan o están a punto de casarse?"

 **Hacer:** Pida a las participantes que practiquen en parejas cómo explicarían a una adolescente los riesgos de quedar en embarazo y qué es el sexo. Invite a algunas voluntarias a compartir sus experiencias con el grupo.

 **Preguntar:** ¿Qué métodos anticonceptivos se pueden utilizar para evitar un embarazo?

 **Nota:** Si esta pregunta suscita cierta resistencia debido al contexto cultural, podría formularla de la siguiente manera: "¿Hay algún método anticonceptivo que pueda utilizarse para evitar los embarazos? ¿Qué saben al respecto?"

 **Explicar:** Si una persona tiene previsto tener relaciones sexuales, pero no quiere un embarazo, puede usar un anticonceptivo. (Consulte los recursos sobre los "Métodos anticonceptivos" en la Parte 2).

La mayoría de los métodos anticonceptivos han sido diseñados para las mujeres y las adolescentes. Solo unos pocos son para los hombres. Existen muchos métodos y todos son seguros y eficaces. Usar anticonceptivos permite a muchas personas disfrutar de su intimidad sin tener que preocuparse por embarazos no deseados. Los preservativos (condones) masculinos y femeninos les permiten a las personas disfrutar del sexo sin tener que preocuparse por las Infecciones de Transmisión Sexual.¹⁴ Ningún método anticonceptivo es perfecto, y cada uno tiene sus características. Su efectividad para prevenir el embarazo puede variar. Algunos producen efectos secundarios y otros requieren que acudamos a un centro de salud.

Algunos métodos son más discretos (p. ej., los inyectables o el DIU) y no requieren tantas visitas al centro de salud. Está bien probar distintos métodos para averiguar cuál es el más adecuado. Los profesionales en los centros de salud están capacitados para brindar información sobre las ventajas, las desventajas, la eficacia y los efectos secundarios de cada método.

 **Preguntar:** ¿Cómo podríamos transmitir esta información a las adolescentes?

 **Hacer:** Pida a las participantes que practiquen en parejas cómo le explicarían a una adolescente qué son los anticonceptivos. Invite a algunas voluntarias a compartir sus experiencias con el grupo.

 **Decir:** Piensen en cómo hacer que sus hijas puedan avisarles si necesitan hablar de algo en privado, ya sea sobre la menstruación o sobre cualquier otro tema. Estas son algunas opciones:

- Tener una palabra secreta o contraseña
- Salir a caminar juntas
- Establecer un momento del día en que puedan hablar a solas cómodamente

Actividad 3: Cómo gestionar la menstruación (20 minutos)

 **Decir:** Ya sabemos que la menstruación es una parte normal y sana del ser mujer. No obstante, debemos cuidarnos y mantenernos limpias, además de saber qué hacer si tenemos alguna molestia.

 **Preguntar:** ¿Qué cosas pueden sentir o vivir las adolescentes y las mujeres cuando tienen el periodo? (Por ejemplo, sentir cansancio, tener calambres, no tener síntomas, sentir que las apartan, no disponer de los medios necesarios para su higiene, etc.).

 **Explicar:** Los siguientes pueden ser algunos síntomas o complicaciones de la menstruación:

- **Dolor abdominal de leve a intenso.** Este dolor se debe al desprendimiento de la pared uterina, responsable del sangrado. Poner una bolsa de agua caliente o un paño caliente sobre el abdomen puede aliviar el dolor. El ejercicio suave y los analgésicos también pueden ser de ayuda.
- **Cambios emocionales.** Durante el periodo, algunas mujeres y chicas pueden sentirse más sensibles. Sin embargo, esto no es una regla: cada mujer y adolescente es distinta.

¹⁴ Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se transmiten de una persona a otra a través de las relaciones sexuales o el contacto genital sin protección. Algunos ejemplos de ITS son el VIH/SIDA y la clamidia.

- **No tener los productos sanitarios adecuados para mantenerse limpias.** Muchas chicas no tienen acceso a toallas higiénicas o compresas para evitar que la sangre manche su ropa. Esta es una de las principales razones por las que muchas no salen de casa, e incluso faltan a la escuela, cuando tienen el periodo, lo cual no debería suceder. Hay compresas y paños lavables y otros medios para proteger la ropa.



Decir: Las mujeres y adolescentes no tienen por qué evitar salir de casa cuando tienen el periodo, a menos que se sientan tan mal que eso les impida cumplir con sus obligaciones cotidianas. Hoy en día hay muchas alternativas para ayudar a las mujeres y adolescentes a estar limpias y tranquilas cuando tienen la menstruación.



Preguntar: ¿Qué productos y cuidados femeninos pueden ayudarnos con la menstruación? ¿Qué tan bien funcionan?



Nota: Si es posible, traiga materiales a la sesión y muéstreles cómo elaborar productos sanitarios a partir de materiales locales.



Hacer: Muéstreles los pósters sobre higiene menstrual y gestión de la menstruación del Plan de estudios de habilidades para la vida (Parte 2).



Explicar: Hay distintos productos y materiales que las mujeres y adolescentes pueden usar cuando tienen el periodo, pero es importante asegurarnos de tener acceso a ellos. Esto es particularmente decisivo en el caso de las chicas adolescentes, ya que no tener acceso a ellos puede afectar mucho su asistencia a la escuela, su confianza en sí mismas y autoestima.

- **Paños de tela limpios:** Se recortan con la forma del panty y se cosen varias capas, una encima de otra, para fabricar una toalla higiénica/compresa. Es importante que estén limpios. Después de usarla, se debe lavar por separado con agua y jabón, y secarla al sol.
- **Compresas o toallas higiénicas:** Se colocan sobre el panty y tienen unas bandas que se adhieren al panty. Son desechables, por lo que hay que botarlas (p. ej., en una letrina de pozo), enterrarlas bajo tierra o quemarlas después de utilizarlas. No deben arrojarse a la basura ni tirarse por el retrete.
- **Es importante cuidar la higiene y la salud durante la menstruación.** No hacerlo puede provocar infecciones en el aparato reproductor y las vías urinarias. Algunas cosas que puedes hacer son:
 1. Bañarse con agua y jabón al menos una vez al día.
 2. Lavar la ropa interior con agua y jabón para evitar manchas.
 3. Cambiar la compresa o el paño con regularidad para evitar manchas en la ropa o mal olor.
 4. Lavarse las manos después de cambiarse la compresa o el paño.



Nota: Fíjese cómo se sienten las participantes. ¿Alguna parece particularmente incómoda con el tema? ¿Alguna ha manifestado rechazo o desacuerdo o se ha marchado? Si nota que hay incomodidad, abra un debate al respecto. Trate de que el debate se centre en las razones por las que se sienten incómodas y establezca con ellas como quisieran continuar.



Preguntar:

- ¿Han aprendido algo nuevo hoy?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a las adolescentes a adaptarse a estos cambios?



Explicar:

- Es importante prepararse para la llegada de la menstruación y procurar que las chicas tengan acceso a los productos necesarios.
- También debemos ayudarlas a aprender a cuidarse y a cuidar su higiene durante el periodo menstrual.
- Debemos cultivar esa cercanía para que se sientan cómodas para hablar de cualquier cosa que les preocupe.
- Debemos recordarles que todo lo que están experimentando es normal y que no tienen por qué preocuparse.
- Hay que permitirles que sigan disfrutando de su edad, ya que el hecho de que tengan la regla no significa que ya sean adultas. Todavía hay muchos cambios por los que tienen que pasar antes de alcanzar la madurez y el desarrollo plenos.
- Tener la menstruación no significa que estén preparadas para casarse. Aún están creciendo y desarrollándose, y hay que recordar que este proceso va mucho más allá de la adolescencia.



Preguntar:

- ¿Hay algún otro tema sobre el que les gustaría recibir más información para poder brindar a sus hijas más apoyo?
- En el Plan de estudios de habilidades para la vida que desarrollamos con las chicas, quisiéramos compartir con ella información sobre la menstruación con la ayuda de pósters y folletos informativos. ¿Alguna de ustedes tiene alguna duda o comentario al respecto?



Nota: Si nota que las participantes están preocupadas, explíqueles la importancia brindar información a las adolescentes e invítelas a proponer que las ayude a estar más cómodas con este proceso de informar a las adolescentes.



Decir: Lo mejor para ellas siempre será hablar con alguien de confianza en su familia en vez de recibir información errónea de sus compañeras o de otros adultos. Si alguna desea contactar con una profesional de la salud de la comunidad para resolver dudas o llevar a su hija a consulta, podemos ayudarlas. Pueden acercarse a mí al finalizar la sesión.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (10 minutos)

Entrégueles kits de dignidad a las madres que incluyan productos sanitarios, ropa interior y jabón de manos para que puedan compartirlos con sus hijas y explicarles lo que aprendieron en la sesión de hoy.



Decir: Hablar sobre estos temas con sus hijas o familiares puede causarles temor y/o vergüenza, sobre todo cuando empiezan la pubertad. Preséntele el kit de dignidad y su contenido a sus hijas y explíquenles cómo usar estos artículos para cuidar de su salud y bienestar durante el periodo.

SESIÓN 5

Disciplina positiva¹⁵

► Objetivos:

1. Comprender la importancia de garantizar la igualdad en el hogar entre hermanas y hermanos.
2. Aprender nuevas estrategias y técnicas para promover una disciplina positiva en el hogar.

► **Materiales:** Papel de rotafolio/papelógrafo, marcadores/rotuladores, palos o piedras, 2 cestas o recipientes.

► **Duración:** 2 horas

1. Bienvenida & repaso (10 minutos)



Preguntar: ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (10 minutos)



Preguntar:

- ¿Qué normas o expectativas hay en sus hogares sobre el comportamiento de los hijos? (Invite a algunas voluntarias a dar ejemplos).
- ¿Hay alguna diferencia entre lo que se espera y lo que se exige a los chicos y a las chicas? (Invite a algunas voluntarias a dar ejemplos).

3. Actividades

Actividad 1: ¿Cómo y cuándo disciplinar a las chicas? (20 minutos)



Decir: La adolescencia es una etapa difícil, por lo que es bastante común que quienes están a cargo de adolescentes manifiesten dificultades a la hora de abordar el comportamiento y disciplina en el hogar, ya que las estrategias de la infancia pueden dejar de ser efectivas a medida que crecen y maduran.



Hacer: Divida a las participantes en grupos y pídale que reflexionen a partir de estas preguntas:

- ¿Qué cambios de comportamiento han observado en las y los adolescentes con el tiempo?
- ¿Sus normas y estrategias para la disciplina en el hogar han cambiado a medida que se han hecho mayores?

Cuando hayan transcurrido unos minutos, pídale que compartan sus reflexiones con el grupo.



Hacer: Pídale que se sienten en círculo y ubique las cestas o recipientes en la mitad. (Si no tiene ningún recipiente a la mano, marque dos puntos en el suelo). Explíqueles que uno será para los "chicos" y el otro para las "chicas". Reparta las piedras o palos entre las participantes. Dígales que les hará algunas preguntas y ellas responderán y tendrán que poner un palo o piedra (lo que tengan) en la cesta que corresponda (chico o chica).

**Preguntar:**

- ¿Por qué se le llama la atención a los chicos? (p. ej., cuando no obedecen, cuando se meten en problemas en el colegio, etc.).
- ¿Por qué se le llama la atención a las chicas? (p. ej., cuando no obedecen, cuando no cumplen con sus tareas domésticas, etc.)



Hacer: Cuando hayan terminado, revise cuál de las cestas o recipientes tiene más palos/piedras.



Preguntar: ¿Qué parecidos o diferencias notamos en las cosas por las que solemos llamar la atención a chicos y chicas?



Preguntar: En su opinión, ¿se espera lo mismo de los chicos y de las chicas en cuanto a cómo deben comportarse y cuándo se les debe llamar la atención?



Explicar: A veces, quienes cuidamos de las adolescentes no reconocemos que los cambios en su comportamiento hacen parte normal de esta etapa, por lo que la frustración o la rabia puede hacernos reaccionar de forma inadecuada llegando, incluso, a golpear a nuestras hijas. En los chicos, en cambio, toleramos ciertos comportamientos, pues se espera que ellos sean agresivos, dominantes o retadores. En cambio, solemos ser más exigentes con las chicas que muestran este tipo de comportamientos, ya que esperamos que sean más dóciles y obedientes. Pasa igual cuando llegan a la adolescencia, porque consideramos que ya son mujeres y porque esperamos que se comporten de cierta forma, olvidando que siguen siendo chicas que están creciendo y desarrollándose, tal y como ocurre con los chicos.



Preguntar: ¿Qué métodos empleamos para disciplinar a chicos y chicas?



Nota: Haga énfasis en las estrategias positivas y adecuadas que las participantes mencionen.



Hacer: Si mencionan formas de castigos físicos (p. ej., golpes) como métodos disciplinarios:



Preguntar: En su opinión, los castigos físicos, como los golpes, ¿tienen algún efecto negativo o perjudicial en niños, niñas y adolescentes? ¿Por qué sí o por qué no?

**Explicar:**

- Además del dolor o daño que puede causar, el castigo físico tiene consecuencias negativas en el desarrollo cerebral.
- Golpear y castigar físicamente a nuestras/os hijas/os les enseña que también está bien reaccionar así cuando están molestos o enojados.
- En lugar de lograr un cambio en su comportamiento, los golpes infunden temor en ellos y solo les enseñan a evitar que sus padres o cuidadores los descubran cuando han hecho algo.
- Golpear a los niños que se comportan mal para llamar la atención los hace lograr su objetivo de llamar la atención, lo que puede incitar un comportamiento aún peor.
- Los golpes les hacen creer que la violencia física es aceptable, por lo que pueden terminar siendo violentos con los demás (sobre todo con sus hermanitas/os) o aceptar la violencia como algo normal (especialmente en la edad adulta).



Preguntar: En su opinión, ¿podría reaccionar de forma distinta si, antes de hacerlo, pensara en el impacto negativo que la violencia puede tener a largo plazo en el desarrollo de sus hijos?



Preguntar: En su opinión, ¿cuáles son las mejores técnicas y estrategias para una disciplina positiva (en el caso de chicas y chicos adolescentes)?

Nota: Durante la sesión, recuérdelos lo que se habló en la primera sesión, así como sus sueños y anhelos para sus hijas para recalcar la importancia de implementar estrategias que ayuden a las adolescentes a pensar de forma crítica y a comportarse de forma responsable y respetuosa.

Actividad 2: Técnicas disciplinarias positivas (50 minutos)



Decir: Hemos visto distintas estrategias y ejemplos de disciplina positiva para chicas (y chicos) adolescentes sin violencia. Ahora vamos a profundizar en algunas técnicas que nos podrían ayudar, especialmente en el caso de las adolescentes.

Estímulos positivos y elogios



Preguntar: ¿Qué entienden ustedes por "elogio"?



Decir: Elogiar es manifestarles a nuestras hijas cuánto nos complace o agrada que hagan ciertas cosas. Los elogios dan resultado cuando son específicos y precisos: les dejan claro que hacen bien y/o que apreciamos. Asimismo, deben expresarse en un tono de voz y un lenguaje positivos.



Preguntar: ¿Se les ocurren algunos ejemplos de cosas que podemos decirles para elogiarlas?



Hacer: Comparta los siguientes ejemplos cuando hayan terminado:

- ¡Muy bien!
- ¡Qué inteligente eres!
- ¡Qué valiente/capaz/creativa!
- ¡Qué amable y considerada!
- ¡Gracias por tu ayuda!
- ¡Creo en ti!
- ¡Tú puedes!
- Puedes contar conmigo sin importar las circunstancias
- ¡Eres especial!
- ¡Valoro lo que haces!



Decir: Ahora quiero que piensen con qué frecuencia dicen cosas positivas a sus hijas.



Preguntar: ¿Por qué debemos alentarlas, animarlas y decirles cosas positivas?



Explicar:

- Los elogios son una muestra de amor y afecto.
- Ayudan a que se sientan bien consigo mismas. Decir cosas positivas o elogiar a nuestras hijas les demuestra que las valoramos como personas y que apreciamos cuando se comportan de forma responsable y respetuosa, lo cual es muy importante para ellas, ya que la sociedad suele menospreciarlas.
- Las palabras positivas tienen un impacto significativo en su autoestima y las motivan a obtener buenos resultados en sus estudios y a futuro
- Los elogios contribuyen a crear conexiones sociales y emocionales sanas en el cerebro de las adolescentes. Es importante tener en cuenta que, por lo general, por ser chicas reciben muchas críticas por las cosas que hacen mal a diario. Impulsarlas y elogiar las cosas buenas que hacen es algo muy poderoso.
- Como ya vimos, solemos exigir a las chicas que se comporten de determinada manera. Deberíamos impulsarlas y motivarlas constantemente, en especial cuando desafían esas expectativas, por ejemplo, con sus amigas/os o en la escuela. Cuando expresen su opinión en casa o en la escuela, debemos animarlas a hacerlo. Así ganarán confianza y se atreverán a soñar con el futuro que sueñan.

Establecer el diálogo en familia



Preguntar: ¿Qué momentos comparten juntos en familia? (Por ejemplo, durante la cena, después de algún evento religioso, etc.).



Preguntar: ¿Serían estos momentos adecuados para hablar en familia (antes o después)?



Explicar:

- Pasar tiempo juntos y dialogar en familia es importante, ya que fortalece el sentido de pertenencia a la familia, lo cual es sumamente valioso en tiempos de crisis. Por otro lado, el diálogo nos permite a todos y todas la oportunidad de expresar nuestros puntos de vista, preocupaciones y frustraciones de forma positiva.
- Esto contribuye a establecer relaciones positivas y a promover la igualdad entre los miembros de la familia.
- Es importante que niñas y adolescentes puedan expresarse y participar en las conversaciones familiares en condición de igualdad con sus hermanos. Las ideas y sugerencias que aporten deben ser consideradas tan importantes como las de sus hermanos.

- Es una buena oportunidad para empezar a garantizar que las niñas/chicas y sus hermanos varones tengan el mismo poder de decisión en los asuntos que les afectan y en lo relacionado con la familia.

Preguntar:

- ¿Qué opinan de la propuesta de pasar tiempo juntos y hablar en familia?
- En su opinión, ¿es esto algo que podrían hacer en familia? De no ser así, ¿qué alternativas sugieren?
- ¿Cómo podrían abordar esta cuestión con los hombres de la familia a cargo de tomar las decisiones?

 **Nota:** Es importante darle tiempo a las participantes para pensar en estrategias para poner en práctica lo que están aprendiendo en el grupo. Anímelas a intercambiar ideas y consejos sobre lo que podría ayudar a convencer a sus esposos, compañeros u hombres de la familia.

 **Hacer:** Pídale que practiquen en pareja cómo abordarían el tema de pasar tiempo juntos en familia con los hombres de la familia.

Preguntar: Encontrar tiempo para estar juntos y hablar en familia puede ser difícil. ¿Por qué es importante intentar hacerlo?

 **Hacer:** Después de que hayan respondido, repase con ellas los siguientes puntos si es necesario:

- Fortalece el sentido de pertenencia a la familia.
- Contribuye a hacer sentir a las y los adolescentes valorados y queridos por su familia.
- Ayuda a construir relaciones positivas entre madres, padres o cuidadores/as e hijas/os, y a mantenerlas.
- Brinda a las y los adolescentes del hogar a expresar sus opiniones, frustraciones y preocupaciones de forma positiva, lo que les hace sentir que son escuchados.
- Promueve la igualdad entre los hombres y las mujeres de la familia y restablece cierto equilibrio de poderes en el hogar.

Preguntar: ¿Cuál puede ser un buen momento para reunirse en familia?

Sugerencias

- A una hora y un día específico de la semana
- Cuando todos estén tranquilos y despejados
- Después de compartir la cena
- El domingo después de ir a la iglesia (adaptar al contexto si es necesario)
- Un día en que todos estén en casa

 **Hacer:** Divida a las participantes en grupos pequeños y pídale que piensen qué temas pueden hablar cuando estén en familia. Invite a algunas voluntarias a compartir algunas ideas con el grupo pasados unos minutos.

 **Hacer:** Si es necesario, incluya lo siguiente:

Paso 1: Es bueno empezar mencionando algo positivo sobre la familia. Dé a todos la oportunidad de contar cualquier cosa o experiencia positiva relacionada con otros miembros de la familia. Por ejemplo, si un hermano recibió la ayuda de su hermana con las tareas escolares, puede contárselo a la familia.

Paso 2: Comenten cualquier cosa que hayan conversado la última vez que se reunieron y que quieran retomar. Por ejemplo, si la última vez tomaron decisiones para solucionar un problema, esta vez podrían discutir si esa solución está dando resultado o no.

Paso 3: Dé a cada persona la oportunidad de decir de qué le gustaría hablar. Aunque quizá no puedan resolver todos los conflictos y problemas, esto les dará la oportunidad de compartir lo que piensan y de escucharse mutuamente. Escuchar no significa que estemos de acuerdo. Es una oportunidad para entender mejor los puntos de vista de los demás.

Paso 4: Diviértanse, ríanse y jueguen juntos.

Establecer acuerdos familiares

Preguntar:

- ¿Qué acuerdos o normas de convivencia tienen en sus hogares?
- ¿Quién decide estas normas o acuerdos?
- ¿Tienen las niñas/chicas la oportunidad de participar en estos acuerdos o normas? ¿Y los niños/chicos?

 **Decir:** Con frecuencia damos por sentado que los adolescentes conocen las normas de la casa y de la comunidad. Sin embargo, es más probable que cumplan con las reglas o acuerdos familiares si participan en esas decisiones. Cabe tener en cuenta que estos acuerdos/reglas deben ser acordes con su edad y que deben aplicar a todos los miembros de la familia por igual. No deben ser solo para ellos/as; también deben aplicar para los adultos.

 **Hacer:** Divida a las participantes en grupos pequeños y pídale que sugieran cómo establecer acuerdos en familia y que compartan algunas ideas con el grupo.

 **Hacer:** Comparta con ellas los cuatro pasos para establecer acuerdos:

Paso 1: La adolescente comparte su punto de vista. Antes de hablar, mamá, papa o sus cuidadoras/es la escuchan para intentar comprender el problema.

Paso 2: Mamá y papá o su cuidadora/or comparte(n) su punto de vista.

Paso 3: Si sus puntos de vista y expectativas son muy distintos, juntos, madre/padre/cuidador(a) e hija(s), deben tratar de encontrar soluciones válidas para todos. Negociar y llegar a un compromiso es fundamental.

Paso 4: Todos deben llegar a un acuerdo y escoger una solución que puedan probar por un tiempo. Esa solución será la base del acuerdo. Debe ser clara, todos deben comprenderla y deben establecer un plazo concreto para ver si funciona.

Preguntar:

- ¿Creen que estos pasos podrían ayudarles?
- ¿Qué obstáculos podrían encontrar?
- ¿Qué se podría hacer para superar esos obstáculos?

 **Explicar:** Se debe hacer seguimiento a los acuerdos para cumplir con los compromisos.

 **Explicar:** Las siguientes recomendaciones pueden facilitar ese seguimiento:

- Hacer comentarios cortos, sencillos y respetuosos. Por ejemplo: "He notado que no has hecho tus tareas antes de salir a jugar. ¿Podrías hacerlas ahora, por favor?".
- Si su hija/o protesta o se queja, pregúntele: "¿Cuál fue nuestro acuerdo?".
- Si nuestra hija o hijo sigue incumpliendo el acuerdo, podemos recurrir al lenguaje no verbal (p. ej., señalar la hora, tocar su hombro, etc.). Mientras más calmada esté, más efectivo será el gesto. Gritarle o criticarla/o no resolverá el problema, solo empeorará las cosas.
- Si nota que ella/él incumple los acuerdos una y otra vez, opte por imponer una consecuencia razonable, como por ejemplo reducir el tiempo con sus amigas/os hasta que cumpla con sus obligaciones en casa..
- Cuando finalmente cumpla su compromiso, agrádeczcale por hacerlo.

Recomendaciones

- Recuérdele el acuerdo antes de que se cumpla el plazo.
- Las prioridades de los adolescentes no son iguales a las de sus madres, padres o cuidadoras/es. Recuerde que ellas/os no piensan como adultos.
- Manténgase firme en el acuerdo: no se rinda y no lo modifique a mitad de camino.

 **Preguntar:** ¿Creen que esta técnica podría funcionar en sus hogares? ¿Por qué sí o por qué no?



Decir: Estos son algunos ejemplos de acuerdos claros:

- Tienes que hacer tus deberes escolares (de lo contrario no podrás salir con tus amigos).
- En casa todos nos tratamos por igual y con respeto. Nos expresamos con amabilidad (cuando no cumplas esto, tendrás que disculparte y ayudar a esa persona con sus tareas pendientes).
- Todos debemos ayudar con las tareas del hogar por igual (si incumples con esto un día, tendrás que hacer una tarea extra al día siguiente).



Hacer: Pida a las participantes que hablen con el compañero de al lado y ensayen cómo establecer normas para la familia. Pueden hacer referencia a los ejemplos anteriores o proponer nuevos acuerdos. Recuérdeles que deben consultar primero a sus hijas sobre los acuerdos que les parecen importantes

Cómo promover una buena toma de decisiones



Explicar:

- Si hay normas en el hogar y estas se establecen por medio de acuerdos, no es necesario amenazar, gritar o recurrir a castigos físicos severos si una/un adolescente las incumple o comete un error. Es importante recordar que esto es normal en la adolescencia y hace parte del proceso de aprender.
- Los errores son oportunidades para aprender, así que es importante mantener la calma y ayudar a nuestras/os hijas/os a aprender de ellos.
- Recuerden las técnicas de comunicación basadas en la empatía que acabamos de aprender.
- Es importante dar a nuestras/os hijas/os la oportunidad de aprender de sus errores. Si cometen el mismo error de nuevo, lo adecuado es que haya una consecuencia que sea razonable y acorde.



Decir: Hagamos una lluvia de ideas de consecuencias para cuando se incumplan las siguientes normas:

- No hacer las tareas escolares.
- No cumplir con las tareas del hogar.
- Ser grosera/o o agresiva/o con otros miembros de la familia.

Cuando hayan terminado, comparte con ellas los siguientes ejemplos (si es necesario):

- Debes hacer todas tus tareas antes de irte a dormir. Si incumples con esto, no podrás pasar tiempo con tus amigos.
- En casa, todo el mundo es tratado con respeto. Nos dirigiremos a los demás con amabilidad. Si tratas mal a un familiar o eres agresiva/o con él, tendrás que pedirle disculpas y ayudarlo en sus tareas domésticas.
- Todos debemos cumplir con nuestros deberes en el hogar. Si incumples esto, tendrás que asumir una tarea adicional al día siguiente. Si por alguna razón no puedes cumplir con tus obligaciones, puedes hablar conmigo para que encontremos una solución.



Decir: ¡Vamos a practicar! Lea la siguiente situación y pida a las participantes que, en parejas, simulen un juego de roles. Luego, invite a algunas voluntarias a presentar sus escenas al grupo.

Contextualizar

Situación: Una madre/cuidadora habla con su hija porque ha notado que no cumplido con un acuerdo. La hija le explica por qué. La madre/cuidadora le recuerda por qué es importante respetar los acuerdos. La hija le dice que cumplirá el acuerdo. La madre/cuidadora la anima a hacerlo y le dice que la próxima semana revisarán que haya sido así.



Nota: El ejemplo que se ofrece a continuación puede ayudar a las facilitadoras a retroalimentar a las participantes sobre los juegos de rol:

Ejemplo:

Cuidadora: Maya, he notado que nos has hecho tus tareas domésticas.

Maya: Sí, lo sé. Es que ayer estuve muy ocupada con las tareas de la escuela y lo olvidé.

Cuidadora: Sé que te esfuerzas mucho en tus estudios, Maya, y estoy muy orgullosa de ti. Sin embargo, es importante que todo el mundo cumpla con su parte en las tareas domésticas. ¿Qué podrías hacer para no olvidarlo la próxima vez?

Maya: Pues podría hacerlo apenas llegue de la escuela y después hacer las tareas.

Cuidadora: Ok, me parece bien. ¿Quieres intentarlo lo que queda de semana? Si a pesar de todo no logras hacerlo, porque tienes muchas tareas, veremos si podemos reducir tus deberes del hogar.

Maya: Ok, está bien.

✓ **Hacer:** Analice los juegos de roles con las participantes.

- Pregúntele a la participante que interpretó a la "hija" qué piensa de la conversación.
- Pregúntele a la participante que interpretó a la "madre/cuidadora" qué piensa de la conversación.



Decir: Es posible que sobrecarguemos a las chicas con las tareas domésticas y que no se repartan de forma justa entre los miembros de la familia. Solemos considerarlas una obligación de las mujeres/las adolescentes (teniendo en cuenta los roles/estereotipos de género). Aunque es muy importante que ellas tenga obligaciones en el hogar para que aprendan a ser responsables y a vivir en familia, también es fundamental que tengan tiempo libre. El tiempo libre les permite descansar, ser creativas y enfocarse en otras cosas (p. ej., sus estudios), lo cual es crucial para su desarrollo.



Preguntar: ¿Creen que esto es algo que podrían intentar hacer en casa con sus familias? ¿Qué obstáculos podrían enfrentar? ¿Qué podrían hacer para superar estos obstáculos?

4. Cierre (10 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablen con sus esposos/parejas sobre lo que han aprendido en esta sesión y sobre las técnicas que podrían aplicar en casa. Después, podrían reunirse en familia y establecer acuerdos con sus hijas e hijos. Si es posible, aprovechen esta oportunidad para hacer un reparto equitativo de las tareas domésticas entre sus hijas e hijos (para que no sean ellas quienes asuman exclusivamente esta responsabilidad). Comprométanse también a emplear estrategias y medidas disciplinarias no violentas.

SESIÓN 6

El poder en el hogar

► Objetivos:

1. Explorar el concepto de poder en el hogar.
2. Aprender estrategias para tomar decisiones importantes en sus vidas.

► **Materiales:** Rotafolio, marcadores/rotuladores

► **Duración:** 2 horas

* **Nota:**

Durante esta sesión las participantes podrían revelar casos de violencia de género que han vivido o de violencia contra las adolescentes. Las facilitadoras deben estar preparadas para saber manejar esta situación con antelación. Es importante que hablen con su supervisora acerca del interés superior del menor cuando se presente alguna situación que requiera seguimiento, y que consulten las directrices que se ofrecen en la introducción al Plan de estudios para madres, padres y personas a cargo de chicas adolescentes.

También deben estar al tanto de los servicios de atención a la violencia de género disponibles para las mujeres, recordarles los acuerdos de grupo, y preguntarles si desean añadir algún acuerdo más para la sesión.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

 **Decir:** Hoy vamos a hablar sobre el poder. En particular, hablaremos del poder en la familia y su influencia en nuestras relaciones con nuestros esposos/compañeros, hijos e hijas (especialmente, en el caso de las adolescentes).

2. Exploremos (15 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué es el "poder"?

 **Explicar:** El poder se refiere a la capacidad de obtener y controlar el acceso a los recursos, a las oportunidades, a los privilegios y a los procesos de toma de decisiones. Esto no significa que el poder sea necesariamente algo negativo. Todas las personas tienen algún tipo de poder; la diferencia está en si lo usamos bien o lo usamos mal. Algunos tipos de poder son:

- **“El poder con”:** Cuando trabajamos juntos sin discriminar y sin prejuicios, y con la intención de mejorar nuestras vidas y las de otros.
- **“El poder sobre”:** Cuando usamos nuestro poder, nuestras palabras o acciones para impedir a otros usar su poder o cuando lo usamos para asustar, agredir o atentar contra los demás.

 **Preguntar:**

- ¿Quién o quiénes tienen poder en la comunidad?
- ¿Recuerdan alguna vez que hayan sentido que tenían poder? ¿Y alguna vez que hayan sentido que no? (La participación es voluntaria)
- ¿Quién o quiénes tienen poder en el hogar? ¿Las mujeres o los hombres? ¿Las chicas o los chicos? ¿Ambos?

 **Decir:** Por lo general, las mujeres, las adolescentes y las niñas suelen ser consideradas menos importantes que los hombres, los adolescentes y los niños. Por esta razón, no solo NO son tratadas por igual, sino que sus vidas son muy distintas a las de los hombres.

 **Preguntar:**

- ¿En qué medida el poder influye en lo que podemos o no podemos hacer las mujeres y los hombres? ¿Y las chicas y los chicos? ¿Y en lo que tenemos?
- ¿Qué ocurre cuando se hace mal uso del poder? ¿Cuáles son algunas formas de abuso de poder o desigualdad de poder en nuestro entorno?

 **Decir:** Voy a leerles distintas situaciones y me gustaría que me dijeran si el poder descrito es bueno o malo.

Caso 1: Una mujer necesita alimentar a sus hijos, pero no tiene suficiente dinero. El vendedor le dice que saldrá la deuda que tiene en la tienda si accede a hacerle un favor sexual en la bodega.

Caso 2: Un joven se pone de pie en el autobús y cede su asiento a una anciana.

Caso 3: Un grupo de hombres se unen a una marcha de mujeres contra la violencia doméstica.

Caso 4: Tras una inundación, un grupo de familias pertenecientes a una etnia dominante ayuda en la reconstrucción de una escuela a la que asisten principalmente niños pertenecientes a un grupo minoritario.

Caso 5: Un hombre rico construye una biblioteca pública y un parque infantil para la comunidad.



Si se descubre algún caso de explotación o abuso por parte de una ONG, la ONU o un organismo humanitario, deberá ser documentado por separado y comunicado a su supervisora. Al terminar la sesión, deberá acercarse a esa(s) persona(s) y comunicarle(s) que tendrá que informar a su supervisora, pero que antes de tomar cualquier medida le consultará al respecto.

3. Actividades

Actividad 1: ¿Quién decide qué?¹⁶ (25 minutos)

 **Decir:** Tener poder o no tenerlo determina lo que podemos hacer o no y lo que podemos decidir o no. Para entender esto mejor, empecemos analizando qué tipo de decisiones tomamos en casa.

 **Hacer:** Ponga el rotafolio en el medio. Explíqueles que harán un repaso de distintos ámbitos en los que es necesario tomar decisiones en la vida. Las participantes deberán debatir y ponerse de acuerdo sobre quién(es) toma(n) las decisiones en ese ámbito en la mayoría de los casos. Mencione que, aunque siempre haya excepciones, deberán llegar a un acuerdo sobre cada punto rápidamente. Usted tomará nota de quién(es) suele(n) tomar esas decisiones (los hombres, las mujeres o ambos).

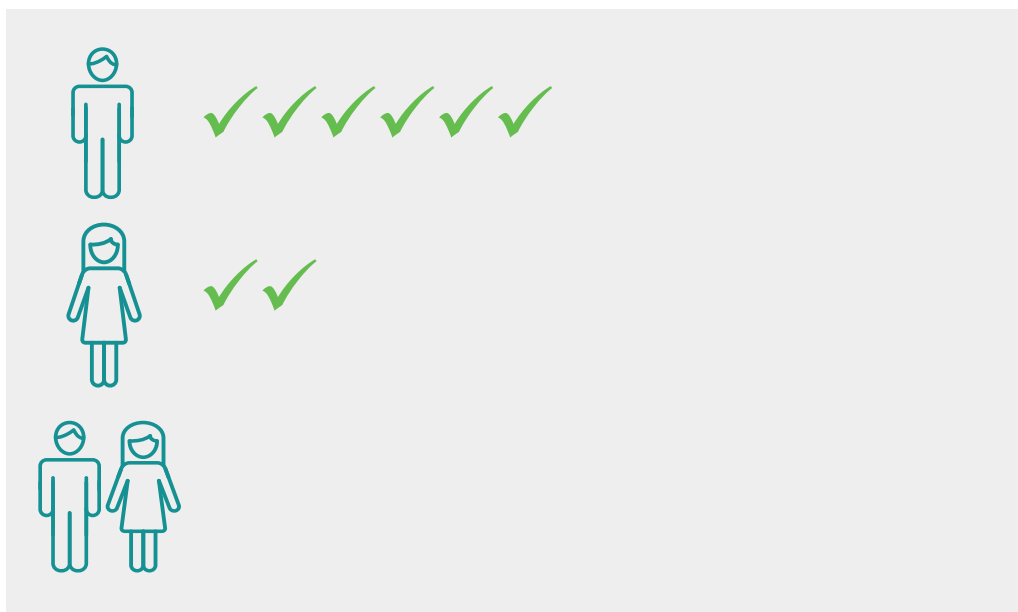
Contextualizar

 **Preguntar:** [En esta lista se incluyen algunos ejemplos generales. Adáptela al contexto si es necesario.]

- ¿Quién decide cuántos hijos puede haber en una familia?
- ¿Quién decide en qué se gastan los ingresos de una familia?
- ¿Quién decide en qué momento pedir un préstamo?
- ¿Quién puede decidir a qué actividad económica dedicarse?
- ¿Quién toma las decisiones relacionadas con la salud de los hijos (p. ej., cuándo llevarlos a la clínica o qué vacunas ponerles)?

- ¿Quién toma las decisiones relacionadas con la salud y atención médica de las mujeres (p. ej., atención prenatal, parto en un centro sanitario o cuándo ir al hospital si están enfermas)?
- ¿Quién decide qué cocinar para la familia?
- ¿Quién toma las decisiones sobre la educación de los hijos?
- ¿Quién decide cuándo deben casarse las/os hijas/os y con quién?
- ¿Quién decide cuándo visitar a la familia y a los amigos?
- ¿Quién puede decidir en qué actividades comunitarias (p. ej., reuniones, comités, etc.) participar?
- ¿Quién puede decidir en qué actividades de las ONG (p. ej., grupos de jardinería, programas de voluntariado en el sector sanitario, etc.) participar?

Ejemplo 1 – ¿Quién decide qué? (Rotafolio)



Decir: Esta actividad nos ha permitido ver que las decisiones que los hombres toman por su cuenta sin consultar a las mujeres de la familia o de la comunidad son distintas a las que las mujeres pueden tomar por su cuenta sin consultar a los hombres de la familia o de la comunidad.

Preguntar: ¿Qué barreras u obstáculos dificultan a las mujeres el poder tomar decisiones? ¿Qué impide que puedan tomar decisiones?

La lista a continuación ofrece algunos puntos relevantes para facilitar el debate en caso de que las participantes tengan dificultades para responder a estas preguntas:

- Nivel de educación bajo
- Analfabetismo
- Normas y tradiciones
- Falta de experiencia en la negociación y la toma de decisiones
- Carga de trabajo excesiva, falta de tiempo
- Falta de experiencia o de información sobre las cuestiones que se deben decidir
- Sensación de que es imposible cambiar las cosas o conseguir cambios (desesperanza)
- Falta de confianza en sí mismas, timidez
- Creer que no es su función ni su responsabilidad
- Miedo a tomar una decisión equivocada y a sus consecuencias
- La actitud o rechazo de los hombres (padres, hermanos, esposos, etc.).
- Temor al castigo por hablar o a la desaprobación (por parte del esposo, padre, suegra, etc.).

**Decir:**

Como hemos visto, muchas barreras pueden impedir a las mujeres tomar decisiones importantes para ellas y su familia. Algunas son muy complejas y para eliminarlas es necesario que tanto los hombres como las mujeres de la comunidad apoyen el cambio. Otras podemos intentar eliminarlas nosotras aprovechando el poder que tenemos.



Preguntar: ¿Alguna de ustedes ha conseguido superar un obstáculo o barrera para tomar decisiones en su hogar y quisiera compartir su historia? ¿Conocen a alguien que lo haya logrado? ¿Cómo?

Actividad 2: El caso de María (25 minutos)



Hacer: Lea la siguiente historia al grupo:

El padre de María llega a casa y le dice que tiene que hablar con ella y con su madre sobre algo muy importante. Le dice que, como ya cumplió 18 años, arregló su matrimonio con el hijo de un buen amigo de la familia, quien goza de buena reputación y es rico. La madre de María intenta hacer algunas preguntas, pero él simplemente dice que el matrimonio ya está arreglado y que es una gran oportunidad. María tiene miedo, porque este hombre es mucho mayor que ella y porque ha escuchado a otras mujeres decir que sus maridos les pegan. Le pide a su madre que hable con su padre y lo convenza para que no la case, pero ella le dice que es él quien decide y que no hay nada que pueda hacer para que cambie de opinión.

**Preguntar:**

- ¿Ha habido casos parecidos en esta comunidad?
- ¿Quién tiene el poder en esta situación?
- ¿Qué tipo de poder tiene el padre? ¿Qué poder tiene la madre?
- ¿Tiene María algún poder?
- ¿Qué relación hay entre el poder y la posibilidad de decidir?
- ¿Qué expectativas tiene la madre de María? ¿Y María?
- ¿Qué relación hay entre este caso y lo que se espera de María (roles de género) por ser mujer?



Hacer: Divida a las participantes en grupos pequeños y pídale que discutan lo siguiente:



Decir: Imaginen que son amigas de la madre de María y que ella les cuenta la situación. Está molesta porque su marido no la incluyó en la decisión de casar a su hija con este hombre.

**Preguntar:**

- ¿Qué harían para ayudarla?
- ¿Qué han hecho para ayudar a otras mujeres a cambiar una situación?
- Si fueran la madre de María, ¿qué les gustaría hacer para ayudar a su hija?
- ¿Qué podrían hacer sus amigos/familiares (u otras personas de confianza) para ayudar?



Hacer: Después de 10 minutos, invite a algunas voluntarias a compartir sus reflexiones con el resto del grupo.



Explicar: Quienes tienen más poder en el hogar y en la comunidad suelen ser quienes deciden qué hacer y cómo deben ser las cosas. Tenemos que replantearnos nuestra forma de ver a las mujeres y a los hombres y encontrar formas de repartir el poder más equitativas si queremos que haya más igualdad. Debemos optar por “el poder con” y no por “el poder sobre”.

Actividad 3: Poder de decisión (25 minutos)

**Preguntar:**

- ¿Pueden los hombres y las mujeres participar en las decisiones de forma más equitativa?
- ¿Qué pasaría si las mujeres le pidieran a sus maridos repartirse las tareas/obligaciones o si les dijeran que les gustaría participar más en las decisiones del hogar?
- ¿Alguien tiene alguna sugerencia para lograr una mayor participación de las mujeres en las decisiones? ¿Alguien ha hecho algo que haya funcionado?



Decir: Hay ciertas cosas que podemos hacer para lograr un mayor poder de decisión:

1. Empezar por identificar si la persona con el poder de decisión está dispuesta a hablar.



Preguntar: ¿Cómo sabemos si alguien está dispuesto a hablar? (p. ej., fijándonos en su lenguaje corporal, si está relajado o parece distraído, ocupado en otras cosas, etc.).

2. Estar preparados. Si la persona está dispuesta a hablar, debemos estar preparadas para abordar el tema y plantear lo que queremos plantear.



Preguntar: ¿Cómo preparar lo que queremos decir? (Teniendo claro lo que quisiéramos que pasara y por qué. Si lo que vamos a plantear es un problema, debemos pensar también en la solución que quisiéramos proponer).

3. Si no ocurre lo que buscamos es recomendable buscar otro momento para retomar el tema o pensar en qué persona podría ayudarnos con nuestro objetivo.
4. Si aun así no lo logramos, debemos pensar en otras alternativas o soluciones. ¿Hay alguien más que pudiera intervenir por nosotros?



Preguntar: ¿Es esto algo que podamos intentar hacer de verdad? ¿Qué creemos que podría pasar?

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Invite a las participantes a pensar formas de negociar un reparto de poder más equitativo en el hogar. Los pasos para tomar decisiones de los que hablamos hoy podrían ser una herramienta. Otra opción podría ser hablar con los hombres de la familia sobre las decisiones que suelen tomar ellos y las que toman las mujeres e intentar llegar a un acuerdo para que las mujeres tengan una mayor participación.

SESIÓN 7

El entorno familiar

► Objetivos:

1. Reconocer la importancia de un entorno familiar sano.
2. Aprender distintas técnicas que les ayudarán a crear un entorno familiar sano.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores, lápices de colores/bolígrafos, papel tamaño carta

► **Duración:** 2 horas

* **Nota:**

Esta sesión puede despertar emociones en las participantes y poner de manifiesto experiencias que hayan sido difíciles para ellas. Recuérdeles los acuerdos grupales y pregúnteles si les gustaría incluir nuevos acuerdos para esta sesión. Esté preparada para brindarles información sobre los servicios disponibles para ellas.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (20 minutos)

 **Decir:** Hoy vamos a hablar del entorno familiar. El entorno familiar se refiere a las condiciones y experiencias que vivimos en nuestra estructura familiar. En la última sesión comenzamos a hablar sobre el estrés y sus consecuencias para la familia. Hoy profundizaremos en la importancia de un entorno familiar sano y seguro para nuestro bienestar y el de nuestros hijos e hijas.

 **Preguntar:** Cuando pensamos en el entorno familiar, ¿qué cosas nos vienen a la mente?

 **Explicar:** El entorno familiar comprende una serie de elementos:

- Entorno físico - por ejemplo, una vivienda o un espacio físico concreto;
- Entorno emocional - por ejemplo, estresante, tenso, feliz, relajado, seguro, comunicación abierta;
- Entorno de aprendizaje - por ejemplo, estimulante / estresante, buen/mal modelo de comportamiento, se promueve/no se promueve la comunicación y la reflexión.

 **Preguntar:**

- ¿Qué hace que un entorno familiar sea inseguro, tenso o estresante? (Violencia física o verbal en el trato a los hijos o pareja - p. ej., peleas, gritos, golpes, castigos severos, etc.).
- ¿Qué puede ocurrir si el entorno familiar no es seguro y si es un lugar tenso y estresante?
- Teniendo en cuenta el impacto que tiene el estrés en nosotros, ¿cuál es su impacto en nuestras hijas e hijos?

 **Explicar:** Cuando los niños pequeños están expuestos a un entorno familiar estresante y violento, pueden sufrir estrés emocional, y este a su vez puede convertirse en estrés crónico, lo que puede repercutir en su desarrollo cerebral. Además, puede ocasionar problemas de comportamiento, trastornos del sueño, angustia emocional, miedo a estar solos, conducta inmadura y problemas con el control de esfínteres y el desarrollo del lenguaje.

 **Preguntar:** ¿Eran ustedes conscientes de las consecuencias que tiene para los niños pequeños vivir en un hogar cargado de estrés?

- ... **Explicar:** Los niños expuestos a un entorno familiar estresante y a la violencia suelen seguir presentando problemas con el paso del tiempo. Esto puede ocasionar que tengan problemas académicos y tener dificultades para concentrarse y enfocar su atención también en la adolescencia. También pueden sufrir depresión, mostrar tendencias suicidas y orinarse en la cama. También es posible que se aíslen, no puedan hacer amigos con facilidad y muestren un comportamiento agresivo.¹⁷
- ? **Preguntar:** ¿Tenían conocimiento de las consecuencias que el estrés puede tener para los adolescentes?
- = **Decir:** Aunque quizás haya factores que no podemos controlar, como el lugar o el contexto en el que vivimos, siempre hay cosas que podemos hacer para que esos espacios sean acogedores, seguros y beneficiosos para nuestra familia. En nuestro rol como madres y/o cuidadoras, tenemos poder sobre nuestros hijos y es nuestra decisión reaccionar de forma violenta o no. Si queremos que ellos gocen de salud al crecer, debemos vivir sin violencia.
- ? **Preguntar:** ¿Qué ejemplos se les ocurren para hacer que su entorno familiar sea más enriquecedor, acogedor y seguro?
- = **Decir:** Es importante tener en cuenta la relación de la pareja en el entorno familiar (p. ej., marido/mujer, pareja íntima, otra persona importante que tome decisiones en el hogar, etc.).
- * **Nota:** Es posible que las participantes manifiesten no tener ningún control sobre su entorno familiar, y que sean los hombres quienes determinen su experiencia en dicho entorno. Invítelas a reflexionar sobre la relación con sus hijas/os y posibles estrategias para ganar poder en la toma de decisiones en sus hogares.

3. Actividades

Actividad 1: Relaciones sanas (25 minutos)

- = **Decir:** Ahora me gustaría que reflexionáramos de forma individual sobre lo que significa una "relación sana".
- ? **Preguntar:** ¿Qué es para ustedes una "relación sana"? *(Son relaciones basadas en el respeto, la confianza y la honestidad. Son relaciones en las que nos sentimos bien y nos sentimos felices y en las que el poder lo compartimos con nuestra pareja).*
- ✓ **Hacer:** Reparta bolígrafos y papel y pida a las participantes que hagan un dibujo que represente una relación sana. Puede ser entre una madre e hija, marido y mujer, novio y novia o cualquier otro tipo de relación cercana. Aclare que no es necesario que el dibujo sea un reflejo de su propia realidad.
- Transcurridos unos minutos...
- ? **Preguntar:** Ahora, veamos nuestros dibujos. ¿Qué nos dicen sobre lo que caracteriza una relación sana y segura entre dos personas?
- ✓ **Hacer:** Anote sus respuestas en el rotafolio e incluya los siguientes puntos si no los mencionaron:
- Hablar de forma amable, sin gritarse ni insultarse.
 - Compartir con los hombres el poder y las decisiones sobre la crianza, la educación de los hijos y los gastos del hogar, al igual que sobre cualquier otro asunto que afecte a la familia.
 - Escucharse mutuamente y ser empáticos.
 - Poder expresar nuestros sentimientos y opiniones.
 - Tratar con respeto y apoyarse mutuamente en sus metas, sueños y anhelos.
- ? **Preguntar:**
- Nuestra experiencia como madres o cuidadoras, ¿es un reflejo de las cosas que hemos mencionado?

17 UNICEF, (2006). *A puerta cerrada: El impacto de la violencia doméstica en la infancia.*

Decir: Es posible que las participantes estén estresadas, enfadadas o que sus esposos o parejas las agredan en la actualidad. También es posible que manifiesten su rabia o frustración hacia sus hijos, en particular hacia las adolescentes, por el lugar que ocupan en la familia. Ser violentos es una decisión, por lo que debemos tratar a nuestras/os hijas/os sin violencia y pedir ayuda para resolver las situaciones que estemos enfrentando. Por otro lado, también deberíamos encontrar mecanismos sin agresión o maltrato, ya que esto crea un entorno inseguro para nuestras/os hijas/os y puede afectar su desarrollo a largo plazo.

Nota: Recuérdeles los servicios que tienen a su disposición. Si desean más información, indíqueles que pueden acercarse a usted después de la sesión.

Actividad 2: Pasos para lograr un entorno familiar sano (40 minutos)

Hacer Lea esta historia a las participantes. Divídalas en grupos y asigne a cada grupo una pregunta. Indíqueles que deberán compartir sus reflexiones con el resto al finalizar.

Juliana (14 años) suele ayudar a su madre, Amanda, con las tareas domésticas, pero últimamente Juliana no lo ha hecho. Un día, al llegar a casa, Amanda se da cuenta de que Juliana no ha hecho la cena y se molesta mucho. Le pregunta a Juliana por qué no la ha hecho; Juliana le dice que ha estado estudiando porque tiene exámenes en la escuela. Amanda se enfada y le dice que es una falta de respeto.

Decir: Me gustaría invitarlas a reflexionar sobre esta situación (Relea la historia si es necesario) y que respondan a las siguientes preguntas en sus grupos:

- **Grupo 1:** ¿Qué siente Amanda? ¿Y qué siente Juliana? ¿Cómo podría Amanda expresarle a su hija sus emociones? ¿Y cómo podría Juliana expresarle a su mamá lo que siente?

Nota: Las participantes deben ponerse en el lugar de Amanda y Juliana.

- **Grupo 2:** ¿Qué puede hacer Amanda para mejorar la comunicación con Juliana?

Nota: Las participantes deben pensar en ejemplos concretos de lo que sería conveniente decir o hacer en esa situación.

Explicar:¹⁸ Ante una situación como la de Amanda y Juliana, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Ser comprensiva:** Es bueno ponerse en el lugar de la otra persona y pensar en cómo se siente al escucharnos. ¿Cómo se siente estar en su lugar? Conviene darle tiempo a la otra persona para hacer preguntas y explicarse.
- **Tener en cuenta el lenguaje corporal:** Hay que hacer contacto visual y procurar sentarse o moverse de forma relajada y evitar expresarse con hostilidad o agresividad.
- **Escuchar:** Cuando estamos bajo estrés, no solemos escuchar a los demás. Es muy importante escuchar al otro con atención.
- **Mantener la calma y enfocarse:** Nos comunicamos mejor cuando estamos tranquilos. Por eso, hay que respirar profundo e intentar mantener la calma. Si hacemos esto es más probable que los demás mantengan la calma.
- **Hablar en primera persona:** En situaciones muy tensas, hablar en primera persona («Yo siento...») nos permite poner el foco en el efecto que las acciones de los demás tiene en nosotros, en lugar de las acciones. Es más fácil dialogar en familia cuando no culpamos, sino cuando nos enfocamos en los efectos y consecuencias de las acciones. En el caso de las/os adolescentes y jóvenes, el no culparlos hace más fácil que estén abiertos a escuchar sobre las consecuencias y efectos de sus acciones. Algunos ejemplos de frases en primera persona son:

- » Ahora estoy moleta.
- » He tenido un mal día.
- » Siento que me faltan el respeto cuando me alzan la voz.
- » Cuando me hablan con malas palabras, hieren mis sentimientos y me siento muy triste.

Hacer Pídales a las participantes que trabajen en grupo y que propongan, por medio de un juego de roles, qué podría hacer Amanda para manejar esta situación. Pídales que piensen en frases en primera persona y en el lenguaje corporal. Luego, invite a algunas voluntarias a hacer su dramatización.

4. Cierre (5 minutos)

- Comparta con las participantes la información sobre los servicios disponibles para ellas. Indíqueles que pueden acercarse a usted después de la sesión si desean recibir más información.
- Teniendo en cuenta el tema de la sesión, proponga a las participantes la siguiente actividad para cerrar. (También pueden hacer la actividad habitual de cierre después de esta dinámica).
- **Dinámica:** Actividad de cierre para promover la expresión no verbal. Es ideal para transmitir al grupo una sensación agradable y de descarga, y para permitir que se expresen por medio de la voz.

Hacer:

1. Las participantes forman un círculo.
2. La primera participante comienza haciendo un sonido que refleje cómo se siente en ese momento.
3. Después de que lo haga, el resto del grupo hace el mismo sonido.
4. La siguiente participante hace su sonido. Nuevamente, el grupo la imita. Después, vuelven al comienzo y repiten todos los sonidos.
5. La dinámica se repite hasta que todas las participantes hayan hecho su sonido.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Poner en práctica las técnicas que aprendimos hoy con sus hijas. En particular, pensar en frases en primera persona que puedan usar al comunicarse. En la próxima sesión compartiremos cómo nos fue.

SESIÓN 8

Cómo nos relacionamos con las adolescentes

► Objetivos:

1. Descubrir técnicas para mejorar la comunicación con sus hijas.
2. Explorar el concepto de empatía y aprender técnicas para ser más comprensivas con sus hijas.

► **Momento:** Antes o durante las sesiones de los grupos de adolescentes sobre las relaciones con el entorno familiar (cuidadores) que hacen parte del Plan de estudios de habilidades para la vida.

► **Materiales:** Papel de rotafolio/papelógrafo, bolígrafos, papel tamaño carta, marcadores/rotuladores.

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

 **Decir:** Hace algunas sesiones, hablamos de lo que es un entorno familiar sano, y una de las cosas que analizamos fue el entorno emocional. Uno de los factores clave que mencionamos y que contribuye a crear un entorno familiar sano es tener una buena comunicación. Hoy vamos a hablar nuestra forma de comunicarnos con las adolescentes y sobre algunas estrategias para fortalecer nuestra relación con ellas durante esta difícil etapa de transición.

2. Exploremos (15 minutos)

 **Preguntar:** Como madres y cuidadoras, ¿cuáles son algunas de las dificultades o problemas que surgen en la relación con las adolescentes?

 **Decir:** Muchas de las dificultades que pueden surgir en nuestra relación se deben a factores externos fuera de nuestro control y que no tienen que ver con su comportamiento. Los retos del día a día, el estrés y las situaciones difíciles que enfrentamos pueden influir en la forma en que tratamos a nuestras hijas, por lo que es fundamental tener en cuenta el impacto que esto puede tener en ellas. Por esa razón es muy importante escucharlas y aprender a comunicarnos con ellas en esta nueva etapa, ya que esto nos ayudará a construir un entorno familiar sano y enriquecedor. Construir buenas relaciones lleva tiempo y no siempre es fácil: es bastante normal tener dificultades para conversar cuando tenemos rutinas o prioridades distintas. Sin embargo, si nos esforzamos por hacerlo y somos perseverantes podemos lograrlo.

 **Preguntar:** ¿Quién tiene la responsabilidad de construir una relación sana? ¿Mamá? ¿Papá? ¿Ellas? (*Tanto mamá como papá (cuidadora/or) son los responsables*).

 **Nota:** A las participantes que afirmen que la responsabilidad es de la mamá/cuidadora, pregúnteles por qué. Recuérdeles los roles y estereotipos de género y las limitaciones que estos nos imponen. A las participantes que afirmen que la responsabilidad es de ambos (padre y madre o cuidadora/or), pídale que expliquen por qué; de esta forma se podrá ofrecer otro punto de vista.

 **Decir:** ¿Por qué es importante forjar una buena relación entre madre/padre/cuidador(a) e hija?



Explicar:

- Es muy importante intentar cuidar -en la medida de lo posible- la relación con nuestras/os hijas/os, en especial en momentos de incertidumbre o situaciones complejas (p. ej., desplazamiento forzado).
- Debemos ser conscientes de que la relación con las adolescentes puede cambiar porque, quizá, esperamos que asuman más responsabilidades. Además, es posible que reciban un trato distinto de los demás debido a los cambios que experimentan durante la pubertad. Por otro lado, tener que adaptarse rápidamente a un entorno nuevo, por ejemplo como consecuencia del desplazamiento, puede limitar su libertad y oportunidades de forma significativa y en comparación a sus hermanos varones.
- Y a pesar de que esta sea una experiencia muy estresante para todos y las relaciones en la familia pasen a un segundo plano en contextos de alta complejidad, es fundamental que nos aseguremos de que tengan salud, seguridad y cierta estabilidad.
- Esto hará que estén más dispuestas a hablar de sus preocupaciones, necesidades e inquietudes con nosotros. Esforzarnos por ponernos en su lugar crea espacio para el diálogo y nos permite identificar riesgos o problemas potenciales que puedan estar enfrentando, pudiendo así brindarles el apoyo que necesitan.

3. Actividades

Actividad 1: La comunicación con chicas adolescentes (25 minutos)



Preguntar:

- Actualmente, ¿cuánto tiempo dedica a hablar con sus hijas sobre lo que les pasa o lo que es importante para ellas? ¿Hay alguna diferencia en el tiempo que dedica a sus hijas o a sus hijos? (Deles tiempo para reflexionar e indíqueles que compartir sus reflexiones si lo desean).
- ¿Qué tan fácil les resulta hablar con sus hijas sobre temas delicados relacionados con la salud, las relaciones con sus amigas/os y/o con los chicos, o sobre cómo se sienten? Y ellas, ¿qué tan cómodas se sienten al hablar con ustedes (madres/padres/cuidadoras/es) sobre sus preocupaciones?
- ¿Qué estrategias podrían ayudarlas a sentirse más cómodas para hablar de temas delicados con ustedes (madres/padres/cuidadoras/es)?



Hacer: Recuérdeles las estrategias que se comentaron durante la sesión sobre la pubertad.



Explicar: Vamos a pensar en una forma en que ellas puedan avisarnos cuando necesiten hablar de algo en privado, ya sea relacionado con la menstruación o con otro tema. Algunas opciones podrían ser:

- Una palabra clave o secreta
- Pedirnos que salgamos a caminar juntas
- Fijar un momento específico del día para charlar



Hacer: Lea los siguientes casos al grupo. Después de cada caso, invite a algunas voluntarias a hacer una dramatización sobre cómo reaccionarían ante la situación.



Nota: Si las participantes proponen formas inadecuadas de abordar la situación (p. ej., castigarla, pegarle, gritarle, etc.) pregúnteles cuáles son los riesgos y los beneficios de reaccionar de esta manera. Otra opción puede ser preguntarle a otras participantes qué sugerencias tienen para manejar la situación y permitirles intervenir para mostrar su enfoque a través de un juego de roles.

Contextualizar

Caso 1: Betty está entrando en la pubertad y experimentando muchos cambios. Alicia, su madre, se ha dado cuenta de que cada vez habla menos con su familia y se ha vuelto más distante. También ha notado que se enoja con frecuencia con sus hermanos y ha dejado de hablarle a ella y a su papá. El comportamiento de Betty está empezando a molestarla cada vez más, ya que no sabe cómo tratarla y le preocupa que algo no esté bien. ¿Qué consejo le darían a Alicia?

Caso 2: Marcela ha estado muy triste últimamente y Rocío, su cuidadora, está preocupada por ella. Hace unos días Rocío escuchó una conversación entre Marcela y una amiga sobre un chico que la hizo sentir mal. A Rocío le preocupa que Marcela esté en una relación con este chico y que pueda estar teniendo algún problema. ¿Qué harían ustedes ante esta situación?

Caso 3: Ruth está creciendo y sus cuidadores se han dado cuenta de que su comportamiento ha cambiado. Se ha vuelto desafiante y ha empezado a cuestionarlos mucho más que antes. Un día, su madre le pidió que fuera a buscar agua. En lugar de hacerle caso, como de costumbre, le preguntó por qué nunca le pedía a sus hermanos que lo hicieran. Le dijo que tenía muchas tareas que hacer de la escuela y que le parecía bueno que sus hermanos también se encargaran de las tareas domésticas. ¿Qué harían ustedes en esta situación?



Decir: A continuación, algunas recomendaciones para mejorar la comunicación con sus hijas:



Explicar: (Escriba estas recomendaciones en el rotafolio/pizarra):

Recomendaciones

- Invítenlas a expresar sus opiniones. Aunque no siempre estén de acuerdo con ellas, háganles sentir que tienen en cuenta su opinión.
- Intenten ponerse en su lugar y pensar cómo se sienten y qué piensan. Traten de recordar cómo se sentían ustedes cuando tenían esa edad.
- Demuestren un verdadero interés por lo que piensan y lo que les preocupa. Ellas están pasando por una etapa compleja y a algunas se les puede dificultar expresarse.
- Dedíquenles tiempo y atención. Aunque ustedes ya tengan mucho de que ocuparse, es importante que intenten dedicarles tiempo a sus hijas, sobre todo en esta etapa tan delicada de su vida.
- No las juzguen con dureza, ya que esto puede dificultar la comunicación. Utilicen frases en primera persona al hablarles. Por ejemplo: "Me siento triste porque me mentiste", en lugar de decir: "Eres una mentirosa".
- Permítanles estar tristes. No esperen que siempre demuestren ser fuertes. Invítenlas a expresar sus emociones libremente.
- Ofrezcanles oportunidades para ayudar. Si quieren que les ayuden con las labores domésticas, háganles saber cuán útil es esto para ustedes, ya que así es más probable que quieran colaborar.
- No les impongan sus opiniones. En lugar de esto, pregúntenles qué creen que se debería hacer en una situación concreta.
- Invítenlas a encontrar soluciones por su cuenta, haciéndoles preguntas y animándolas a pensar en las consecuencias tanto positivas como negativas en cada situación..

Actividad 2: Saber comunicarse requiere práctica (40 minutos)



Decir: Ahora hablaremos de la importancia de respetar y comprender la forma de pensar, los sentimientos y los puntos de vista de los demás. Algunas personas se refieren a esta forma de respeto e interés como "empatía".



Nota: No es necesario utilizar el término «empatía». Lo importante es transmitir el concepto. Podría optar, por ejemplo, por utilizar la frase "respetar y comprender los pensamientos, opiniones y sentimientos de los demás".



Preguntar: ¿Conocían el término "empatía"?



Explicar: Cuando escucho la palabra «empatía», pienso en tratar de ponerme en el lugar del otro; es decir, en ver, escuchar y en sentir las cosas desde su lugar o situación. La empatía es la capacidad que alguien tiene de comprender la perspectiva de otra persona. Sin embargo, las situaciones que enfrentamos hacen que se nos dificulte tener en cuenta los sentimientos de los demás y saber cómo reaccionar. Sin embargo, ser empáticos puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones con las personas que más nos importan.



Decir: La empatía, sencillamente, es la capacidad de comprender a nuestras hijas y tratarlas con cariño.

Culpar vs. Empatizar

Contextualizar



Decir: Quiero contarles la historia de Julia y Ana:

Julia tiene 11 años y últimamente, cuando llega a casa del colegio, viene de muy mal humor. Se pelea con sus hermanos y no quiere hablar con Ana, su madre. Un día, después de llegar del colegio, entra a

casa y tira sus cosas al suelo. Su madre le pregunta qué le pasa. Ella le responde que no quiere ir más al colegio. Le dice que algunas de sus compañeras se han estado burlando de ella porque le vino la menstruación y a ellas no. Le dicen que está sucia y no quieren jugar con ella, lo cual la ha hecho sentirse rechazada y muy ofendida.

 **Preguntar:** ¿Cómo creen que se siente Julia?

 **Decir:** Ahora les voy a leer distintas posibles reacciones de Ana. Después de leer cada una, me gustaría que pasaran al frente si les parece que Ana está culpando a su hija o que pasen al fondo si creen que está siendo comprensiva/empática con su hija y cómo se siente.

1. Ana exclamó: "¡No seas tonta! Son cosas que pasan todo el tiempo. Estás siendo demasiado sensible. Concéntrate en tus estudios e ignóralas". *(Haga una pausa para que las participantes pasen al frente o al fondo del salón).*
2. Con voz dura, le dijo: "Algo tuviste que haber hecho para provocar a estas chicas. No veo por qué más te harían eso. ¿Por qué siempre te pasan estas cosas, Julia?". *(Haga una pausa de cinco segundos).*
3. Con voz preocupada, Ana le responde: "Entiendo que te sientas así y lamento que te haya pasado esto; no es tu culpa, hija. Pero tus estudios son muy importantes, así que ¿qué podríamos intentar hacer para resolver este problema?". *(Haga una pausa de cinco segundos).*

 **Preguntar:** ¿Cuál de las reacciones de Ana prefieren? ¿Por qué? Si ustedes fueran Julia, ¿qué les gustaría escuchar?

 **Preguntar:** ¿Por qué se requiere empatía para tratar a una adolescente?

 **Hacer:** Promueva el debate entre las participantes y mencione los siguientes puntos si ellas no lo hacen:

- Ser empáticas y comprensivas nos permite cubrir las necesidades afectivas de nuestras hijas y hacer que se sientan seguras.
- Ser empáticas y comprensivas con las demás personas y con nosotras mismas les enseña a nuestros/as hijos/as a cuidarse y a cuidar a los demás. Las niñas y niños son grandes imitadores. Por lo tanto, cuando los tratamos con respeto y empatía, aprenden a tratar a los demás de la misma forma.
- Cuando reaccionamos con empatía, las hacemos sentir importantes y valiosas. Además, al hacerlo estamos contribuyendo a su sano desarrollo emocional y social.
- Ser comprensivas hace posible que nuestras hijas compartan abiertamente con nosotras sus problemas y las situaciones riesgosas que pueda vivir, sin temor a que las culpemos.

 **Decir:** Ahora compartiré con ustedes una técnica muy sencilla que les ayudará a ser más empáticas, a comprender mejor los sentimientos de sus hijas y a ser capaces de responder adecuadamente.

Esta técnica tiene cuatro pasos::

- **Paso 1- Identificar los sentimientos:** *Intenten identificar cuáles son las emociones o sentimientos.* Para reconocer una emoción, primero hay que identificarla. Por ejemplo: "Mariam, parece que tienes miedo. ¿Tienes miedo?"
- **Paso 2- Identificar el motivo:** *Traten de entender por qué se siente así.* "¿Quieres contarme por qué tienes miedo?". Mariam podría contar por qué o decidir no hacerlo en ese momento. Entonces, podrían decirle: "Puedes hablar conmigo cuando sientas que es el momento de hacerlo".
- **Paso 3- Validar las emociones:** *Validen sus emociones.* Mariam pudo haber discutido con un amigo o haber sido rechazada por sus compañeros en el colegio. Validen sus razones y respétenlas. Si les hacen creer a sus hijas que sus sentimientos no son importantes, probablemente nunca les volverán a contar las cosas que les suceden. "Entiendo que esto te haga sentir triste/molesta/aburrida".
- **Paso 4- Hacer algo:** *Afronten esas emociones con ellas.* Podrían proponerles una lluvia de ideas para encontrar una solución, si es el caso. Habrá casos que requieran que madre/cuidadora e hija piensen en estrategias para resolver la situación. También puede haber situaciones en las que no sea necesario hacer algo, sino simplemente consolar o compartir su alegría. "Ven, busquemos juntas una forma de resolver esto".

 **Decir:** Ahora, practiquemos estos cuatro pasos.

- ✓ **Hacer:** Invite a las participantes a practicar los pasos en parejas, tomando como ejemplo el caso de Julia y Ana.
- * **Nota:** Pueden modificar la historia y pensar en otro problema. También pueden intercambiar los personajes para que cada una tenga la oportunidad de ser Julia y Ana..
- ? **Preguntar:** Estas habilidades, ¿son nuevas para ustedes o ya las habían puesto en práctica anteriormente?
- ? **Preguntar:** ¿Creen que podrían llevar esto a la práctica en su relación con sus hijas? Si la respuesta es no, ¿qué alternativas sugieren?
- * **Nota:** Explíqueles que es posible que esto no les salga con naturalidad, ya que se trata de una técnica que quizá no hayan usado antes y probablemente están acostumbradas a reaccionar de otra forma. Sin embargo, recuérdelos que esta técnica les ayudará en sus objetivos teniendo en cuenta su intención de ayudar a sus hijas y de apoyarlas para que alcancen sus metas.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Indíqueles que la tarea de esta semana es practicar los cuatro pasos para ser más comprensivas y empáticas con sus hijas. En la próxima sesión, hablarán sobre los pasos que intentaron y cómo les fue practicando.

SESIÓN 9

Crianza para la igualdad

► Objetivos:

1. Profundizar en el concepto de "roles de género" y su relación con las adolescentes.
2. Descubrir qué pueden hacer para que se respeten los derechos de las adolescentes.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores, papel tamaño carta, bolígrafos, cinta, Actividad Reloj (**Apéndice 5**)

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)



Preguntar: ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?



Decir: Hoy vamos a hablar de las técnicas de crianza que empleamos, y a identificar las diferencias en nuestra forma de criar a las adolescentes vs. a los adolescentes y a los niños pequeños.

2. Exploremos (10 minutos)



Preguntar:

- ¿Qué normas o expectativas hay en casa sobre el comportamiento de los niños? (Invite a algunas voluntarias a dar ejemplos).
- ¿Son distintas para los niños/chicos? ¿Son distintas para las niñas/chicas? (Invite a otras voluntarias a dar ejemplos).
- ¿Qué expectativas hay sobre el comportamiento de las mujeres? (Invite a algunas voluntarias a dar ejemplos).
- ¿Qué expectativas hay sobre el comportamiento de los hombres? (Invite a otras voluntarias a dar ejemplos).



Nota: Si las participantes únicamente tienen hijas, pregúnteles si las tratan distinto en función de la edad.



Preguntar: ¿Por qué no son las mismas para chicas y chicos, en especial en la adolescencia?



Explicar:

- La adolescencia es un periodo crítico en el que el trato que damos a chicos y chicas cambia considerablemente con respecto a cuando eran pequeños.
- Cuando llegan a la pubertad, muchas cosas cambian para ellos, especialmente para las chicas. Las madres, padres y cuidadores, en general, y la sociedad en su conjunto, no suelen tener las mismas expectativas para ellas que para ellos. En algunos casos se espera que las chicas abandonen sus estudios, se casen y tengan hijos.
- Debido a estas expectativas, las chicas no tienen las mismas oportunidades. Es posible que se les obligue a quedarse en casa, que no se les permita jugar más con sus amigos e, incluso, que se les impida continuar sus estudios, puesto que la educación no se considera algo importante para ellas.
- Desde mucho antes de convertirse en adolescentes, empezamos a preparar a chicos y chicas para asumir sus "roles de género". Por ejemplo, mientras a las chicas se les suelen asignar más tareas domésticas, de los chicos se espera que salgan a trabajar. Estas normas y expectativas muchas veces se relacionan a esos estereotipos de género o "caja de género", como la hemos llamado antes. Por ejemplo, a los niños/chicos se les dice que no deben llorar, ni tener miedo, ni perdonar, sino que deben actuar con firmeza y ser fuertes. A las chicas, en cambio, se les dice que no exijan ni pidan nada, sino que sean indulgentes, complacientes y cariñosas.

- Esto influye en la forma en que tratamos a las chicas y en las oportunidades, expectativas y normas que imponemos a chicos y chicas.



Preguntar: ¿Alguna de ustedes recuerda haber sido tratada de forma distinta a los hombres de su familia (chicos) cuando eran chicas? ¿Podrían darme ejemplos?

3. Actividades

Actividad 1: El entorno familiar en la vida de chicas y chicos (20 minutos)



Hacer: Ponga cinta o una cuerda a lo largo del salón.



Decir: Voy a leer una serie de afirmaciones, y ustedes tendrán que decidir si están de acuerdo o no.



Decir: Quienes estén de acuerdo deberán ponerse en uno de los extremos de la cinta/cuerda y quienes no estén de acuerdo, en el otro. Quienes no estén seguros podrán ubicarse en algún punto de la línea, dependiendo de qué tan de acuerdo o en desacuerdo están con la afirmación.



Nota: Algunas participantes podrían tener opiniones/creencias cuestionables sobre los roles de las mujeres, los hombres, los chicos y las chicas; pregúnteles por qué están de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación. Luego, pídale a una voluntaria con un punto de vista distinto que explique por qué está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación para aportar otra perspectiva.

- Las chicas son tan inteligentes como los chicos.
- Las chicas deben cuidar a sus hermanos pequeños, no los chicos.
- Las chicas deben hacer lo que sus hermanos les digan (independientemente de la edad).
- Chicas y chicos deben ayudar por igual a su familia con las tareas domésticas.
- Los chicos deben tener más libertades que las chicas.
- El honor de una familia es responsabilidad de las chicas.
- Chicas y chicos deberían recibir el mismo trato.
- Los chicos no son sensibles como las chicas.
- Si una familia no tiene suficiente dinero para pagar los gastos escolares, es más importante que los chicos estudien, no las chicas.
- Las chicas deben tener el mismo tiempo libre que los chicos para jugar y estudiar.
- Las chicas deben quedarse en casa.
- Chicas y chicos merecen tener las mismas oportunidades.
- Por naturaleza, los chicos tienen más confianza y son más dominantes que las chicas.
- Los chicos pueden salir y tener novia. Las chicas no, porque podrían poner en juego su honor.



Preguntar:

- ¿Qué diferencias hay en la forma en que vemos y/o tratamos a las chicas y a los chicos?
- En su opinión, ¿cómo afecta o qué influencia tiene esto en chicos y chicas?



Explicar:

- Las chicas suelen tener menos oportunidades. También se espera que asuman más responsabilidades en el hogar (lo que les deja menos tiempo para estudiar, por ejemplo).
- Dado que se espera que sean cariñosas y no pidan nada para sí, a las chicas con frecuencia no se les permite expresar lo que es importante para ellas.
- Las madres, padres o cuidadoras/es suelen descargar su frustración más en las chicas que en los chicos, ya que se espera que sean más comprensivas y tolerantes.
- También se espera que asuman más responsabilidades y ayuden más en casa, porque se piensa que ese es su rol como mujeres.

Actividad 2: Roles de género en casa¹⁹ (35 minutos)

- ✓ **Hacer:** Divídalas en dos grupos y entregue a cada grupo un Reloj de actividades (que encontrará en el **Apéndice 5**). Esto es lo que tendrán que hacer:

Grupo 1: ¿Qué actividades realizan las chicas durante las horas que indica el reloj?

Grupo 2: ¿Qué actividades realizan los chicos durante las horas que indica el reloj?

- * **Nota:** Aunque no estén de acuerdo en todo, pídale que lo intenten sobre las actividades más comunes.

- ✓ **Hacer:** Al cabo de 10 minutos, reúna de nuevo a los grupos y pídale que compartan sus respuestas.



Preguntar:

- ¿Qué notaron o qué les llamó la atención?
- ¿Quién tiene que hacer más cosas todos los días? ¿Por qué?

¿Cómo se reparten las tareas entre chicos y chicas? ¿Se les consulta al tomar la decisión? ¿Pueden decidir hacerlo o no? ¿Se debería pedir a las chicas que opinen sobre las tareas/funciones que se les asignan?

- * **Nota:** Aclare las diferencias entre chicos y chicas.



Explicar:

- Muchas veces a las chicas no se les permite escoger las actividades y/o deberes que tienen que hacer a diario, por lo que suelen encargarse de más cosas que los chicos. Por este motivo, terminan teniendo menos tiempo que los chicos para enfocarse en sus estudios/deberes, para adquirir habilidades para la vida o, simplemente, para disfrutar de su edad.
- Hay que garantizar que las chicas tengan la oportunidad de adquirir habilidades/competencias para la vida. Dado que no suelen tener el mismo tiempo libre que sus hermanos, es muy posible que no tengan la oportunidad de desarrollar habilidades importantes para su futuro; por ejemplo, ser capaces de tomar buenas decisiones, resolver problemas, saber cuidarse y protegerse. No contar con estas habilidades tan necesarias hace difícil que puedan sobrellevar las presiones de ser adultas y que puedan cuidar de sí mismas o de quienes les rodean.
- Aunque nuestros hijos deben ayudar en el hogar, sobre todo en tiempos difíciles, las tareas y obligaciones deberían repartirse de forma equitativa. De ese modo, nuestras hijas también tendrían la oportunidad de disfrutar de tiempo libre, algo que por lo general los chicos suelen tener con más facilidad.



Preguntar:

- ¿Por qué es bueno que los chicos asuman más responsabilidades en el hogar? *(Desarrollarán hábitos fundamentales para su bienestar y el de sus familias. También aprenderán a ayudar a sus hermanas y a tratarlas como iguales. Aprenderán a pensar en el bienestar de los demás, lo que les ayudará a tener relaciones sanas y felices cuando sean adultos).*
- ¿Qué podemos hacer para repartir las tareas del hogar de forma más equitativa?
- ¿Por qué hacer esto podría resultar difícil?

- * **Nota:** Las participantes podrían decir que los hombres y los chicos rechazarían esa idea. Invítelas a pensar en formas de abordar esa resistencia en la familia.

- ✓ **Hacer:** En parejas, invítelas a pensar en estrategias para proponer a sus familias compartir las decisiones en casa.



Explicar: A continuación, algunas recomendaciones para proponer a las familias compartir las decisiones relacionadas con las tareas domésticas:

- **Paso 1:** Hablar con los hombres de la casa que toman las decisiones del hogar sobre esta propuesta.

- * **Nota:** Pídale que recuerden las estrategias y técnicas comunicativas que aprendieron en la sesión sobre entornos familiares sanos.

19 Adaptación de IRC, *Engaging Men through Accountable Practice (EMAP)* - <http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources/>

- **Paso 2:** Preguntar a sus hijas en qué tareas les gustaría recibir más apoyo. Es importante escuchar sus opiniones e ideas y considerar las que sean más viables.
 - » Escuche con total atención (hacer contacto visual, tener en cuenta el lenguaje corporal, no distraerse).
 - » Explíquele por qué quiere hablar (p. ej., "Me gustaría que habláramos para ver qué podemos hacer para que tengas más tiempo para otras actividades/tus estudios").
 - » Repita lo que su hija le esté diciendo (p. ej., "Dices que te gustaría tener más tiempo, sobre todo por las tardes, para enfocarte en tus estudios").
 - » Pregúntele qué le gustaría que sucediera (p. ej., "¿Cómo podemos ayudarte para que tengas más tiempo?").
- **Paso 3:** Hablar con sus hijos y preguntarles que desean para sus hermanas a futuro. ¿Quieren que les vaya bien en escuela y en la vida? A continuación, explíqueles que eso implica que tengan el mismo tiempo que ellos para estudiar, hacer sus deberes y demás actividades..

 **Nota:** Recuérdeles usar frases en primera persona y otras técnicas de comunicación que pueden ayudarles en este proceso.

- **Paso 4:** Motivar y elogiar a sus hijas, en especial cuando sean solidarias con sus hermanas, con otras chicas o con usted. Esto las hará sentirse valiosas.
 - » Me siento orgullosa al verte hacer tus deberes con tanta dedicación.
 - » Gracias por ayudarme hoy en el mercado.
 - » Te portaste muy bien hoy ayudando a tu hermana/hermano.
 - » Gracias por tu ayuda hoy con la cena. Lo hiciste muy bien.
- **Paso 5:** Preguntar a su hija/o cómo le ha ido con la nueva repartición de las tareas del hogar.

 **Hacer:** Divida a las participantes en tres grupos. Cada grupo propondrá un juego de roles a partir de los siguientes escenarios:

 **Nota:** Invítelas a usar las estrategias y técnicas que han aprendido.

Escenario 1: Va a hablar con su esposo hoy para proponerle que su hijo asuma algunas tareas del hogar.

Escenario 2: Va a preguntarle a su hija cómo ayudarla para que tenga más tiempo para las cosas que son importantes para ella.

Escenario 3: Va a hablar con su hijo (o con otro hombre en su familia) para pedirle que asuma más responsabilidades en el hogar, ya que esto sería de gran ayuda para su hija.

 **Preguntar:** ¿Qué les ha parecido esta actividad? ¿Intentarían hacer algo así en casa con su familia?

Actividad 3: Chicas y chicos deberían tener las mismas oportunidades (20 minutos)

 **Preguntar:** ¿A qué se refiere la expresión "nuestros derechos"?

 **Explicar:** "Nuestros derechos" son aquellos derechos que todas las personas (niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres) debe tener independiente de dónde viva o quién sea, y que hacen posible que vivamos en un mundo justo e igualitario. Estos derechos nos protegen gracias a las leyes y acuerdos que nuestro país o las naciones que nos han acogido han firmado.

 **Preguntar:** ¿Qué derechos tenemos como mujeres? ¿Alguien puede mencionar alguno?

Contextualizar

- El derecho a la igualdad, a la no discriminación y a una vida sin violencia.
- El derecho a trabajar.
- El derecho a una educación gratuita.
- El derecho a vivir en libertad y sin temor.
- El derecho a expresar nuestras opiniones y lo que deseamos.



Preguntar: ¿Alguien sabe qué derechos tienen las niñas y los niños? (Anote las respuestas en el rotafolio).

Contextualizar



Explicar: Al igual que nosotros, las niñas y los niños están protegidos por una serie de derechos, y nosotros, como encargados de su cuidado, tenemos la responsabilidad de velar por la protección de sus derechos.

Algunos de los derechos que los amparan y que tenemos la responsabilidad de defender en este país son:

- Los padres y las madres o, en su defecto, las/os cuidadoras/es, son responsables de la crianza y el bienestar de sus hijas/os y deben hacer siempre lo que sea mejor para ellas/os (independientemente de su sexo). Así por ejemplo, no deben causarles jamás ningún daño.
- Niñas y los niños (chicas y chicos) tienen derecho a una educación de calidad y sus padres o cuidadoras/es deben motivarlos para que estudien y alcancen el nivel más alto de estudios posible.
- Ambos cuidadores (madres y padres) son responsables de la crianza y el bienestar del menor.
- Niñas y niños (chicas y chicos) también tienen derecho a dar su opinión, y sus padres (o cuidadores) deben escucharlos y tenerlos en cuenta.
- Niñas y niños (chicas y chicos) tienen derecho a la intimidad.
- Niñas y niños tienen derecho a la salud, a la educación, a la igualdad, a la no discriminación y a una vida sin violencia ni explotación (incluido el matrimonio infantil).
- Niñas y niños tienen derecho a ser protegidos contra todo daño o forma de maltrato físico o emocional.
- Niñas y niños tienen derecho a jugar y a descansar.
- Niñas y niños tienen derecho a ser protegidos contra el trabajo infantil perjudicial, porque es malo para su salud e interfiere en su educación. Sin embargo, si trabajan, tienen derecho a un trabajo seguro y a que se les retribuya de forma justa.
- Niñas y niños tienen derecho a no ser castigados de forma cruel o abusiva.
- Asimismo, tienen derecho a conocer sus derechos, y quienes los cuidan deben explicarles cuáles son.



Preguntar:

- ¿Qué opinan de los derechos que hemos mencionado?
- ¿Concedemos estos derechos por igual a niños y niñas?
- ¿Aplican estos derechos por igual a niños y niñas? (Por ejemplo, ¿qué hay de la educación?)
- ¿Qué podemos hacer para garantizar que las niñas también accedan a estos derechos?



Decir: Es importante recordar que estos derechos aplican tanto a las adolescentes como a los adolescentes. Es importante tener en cuenta los derechos de las niñas al tomar decisiones sobre su rol en la familia o sobre su futuro. Garantizar que las niñas tengan acceso a sus derechos es responsabilidad de sus padres/madres o cuidadoras/es.



Nota: Es posible que las participantes manifiesten no tener ningún control sobre los derechos de sus hijas/os, ya que sus propios derechos son vulnerados. Sin embargo, importante que repasen estos derechos e identifiquen en qué aspectos pueden trabajar para que sus hijas puedan acceder a algunos de estos derechos. Haga énfasis en que, aunque no puedan abarcarlos todos, sí tienen el poder y capacidad para mejorar algunas cosas para sus hijas.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus familiares sobre las tareas domésticas y la posibilidad de repartirlas entre todos por las ventajas que esto tiene para todos en la familia, incluyendo a sus hijas e hijos. No es necesario hacer todo esto. Para empezar, pueden simplemente hacer lo que les resulte más cómodo y, en la siguiente sesión, hablaremos sobre cómo les fue.

SESIÓN 10

Seguridad

► Objetivos:

1. Hablar sobre los problemas de seguridad para las mujeres y las adolescentes dentro y fuera del hogar.
2. Explorar con las participantes formas prácticas de garantizar su seguridad, la de sus hijas y sus familias.

► **Momento:** Antes de realizar la sesión sobre seguridad con los padres o cuidadores.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores (mínimo 4 colores), notas adhesivas, bolígrafos.

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

A pesar de que afecta a muchas adolescentes y mujeres, la violencia de género es considerada un tema tabú del que no se habla públicamente. Por lo tanto, es posible que algunas participantes se sientan incómodas y quizá el tema les recuerde a algunas sus propias experiencias personales.

Vaya preparada con información sobre los servicios de gestión de casos disponibles para mujeres y adolescentes. Esté alerta también a cualquier caso de violencia que revelen, en particular casos contra chicas adolescentes. Puede que tenga que hacer seguimiento con su supervisora, especialmente si sospecha que alguna chica está en peligro inminente.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** Hoy vamos a hablar de los riesgos que afrontan las mujeres y las adolescentes en general, y también de algunos riesgos potenciales específicos en nuestra comunidad. Teniendo en cuenta que se trata de un tema delicado, ¿les parece bien si repasamos los acuerdos del grupo?

? **Preguntar:** ¿Hay algún otro acuerdo relacionado con la seguridad al que queramos llegar para esta sesión? (Por ejemplo: No dar nombres de personas específicas que conozcamos y que hayan sufrido violencia de género; hablar de forma general sin entrar en detalles, etc). Es importante recordarles que, si alguien revelara un caso personal de violencia de género, este es un espacio confidencial, por lo que nadie debe hablar del caso fuera del grupo, etc.).

2. Exploremos (15 minutos)

? **Preguntar:** ¿En qué piensan al escuchar la palabra "seguridad"?

= **Decir:** Al hablar de seguridad, nos referimos a no estar expuestas a daños, peligros, amenazas o riesgos, tanto dentro como fuera de casa. Las causas de esos daños, peligros, amenazas o riesgos pueden ser muy diversas. Por ejemplo, a veces el entorno puede hacer que las personas se sientan en peligro si hay un terremoto o una tormenta.

? **Preguntar:** ¿Se le ocurren a alguien otro tipo de daños, peligros, amenazas o riesgos? (Por ejemplo, la guerra, los conflictos, la falta de dinero, la falta de hogar, la violencia, etc.).

= **Decir:** En esta sesión vamos a enfocarnos en la violencia y en los tipos de violencia que ponen en peligro la seguridad específicamente de las mujeres y las adolescentes.

? **Preguntar:** ¿Cuáles son, en su opinión, algunos de los riesgos de seguridad que específicamente corren las mujeres y las adolescentes en su comunidad y en sus hogares?

✓ **Hacer:** Escriba las respuestas en el rotafolio/pizarra.

... **Explicar:** Todos, mujeres, hombres, adolescentes, niñas y niños, estamos expuestos a daños, peligros, amenazas y riesgos. Sin embargo, algunos de estos problemas afectan específicamente a las mujeres y a las adolescentes y son formas de violencia que sufren las mujeres y las adolescentes por razones de género (recuérdelos los estereotipos de género). Estos tipos de violencia ocurren a causa de la discriminación y del poder que los hombres ejercen sobre ellas.

Muchas veces, las mujeres y las adolescentes toleran la violencia porque no saben que se trata de un tipo de violencia. A veces esas formas de abuso son muy frecuentes en la comunidad y son consideradas como algo normal y aceptable. Las mismas mujeres pueden llegar a ser violentas con las adolescentes y tener ciertas expectativas sobre sus hijas como consecuencia de su propia experiencia. (Un ejemplo de esto es casar a las chicas a temprana edad porque es lo que se suele hacer en la comunidad u obligarlas a abandonar sus estudios por ser mujeres, mientras a sus hermanos no.).

? **Preguntar:** ¿Les parece bien que las mujeres y las adolescentes tengan menos poder y corran más riesgos que los hombres y adolescentes? *(Las mujeres, adolescentes y niñas deberían tener el mismo poder y protección del que gozan los hombres, adolescentes y niños. Ellas son tan capaces, inteligentes e importantes como ellos, y merecen ser tratadas por igual).*

= **Decir:** Este es un espacio seguro. Recuerden que si en algún momento de la sesión se sienten incómodas, pueden expresarlo. Quiero que también sepan que hay una asistente social disponible en caso de que quieran hablar, y que también puedo ofrecerles más información al igual de la sesión o podemos hablar en otra ocasión si lo prefieren.

3. Actividades

Actividad 1: Tipos de violencia (25 minutos)

= **Decir:** Hemos hablado sobre la seguridad y sobre el hecho de que las mujeres y adolescentes estén expuestas a diversas formas de violencia por el hecho de ser mujeres. Esto se conoce como "violencia de género". Toda forma de violencia es dañina e inaceptable, y esto incluye también todas las formas de violencia de género.

✓ **Hacer:** Dibuje la silueta de una mujer en una hoja de rotafolio grande. Reparta notas adhesivas entre las participantes.

= **Decir:** Quiero que pensemos un momento en la violencia, los riesgos, daños y peligros que viven las mujeres y las adolescentes. Escriban sus respuestas y colóquenlas en el rotafolio. Si prefieren no escribir, pueden dibujar o pedirle ayuda a una compañera o a mí. Por favor, coloquen el post-it donde esta mujer/ adolescente experimente esa forma de violencia.

* **Nota:** Ofrezca algunos ejemplos a las participantes para ayudarlas a diferenciar la violencia de género de otras formas de violencia. Podría decirles, por ejemplo: «Antes de escribir sus respuestas, cabe preguntarse si a los hombres o los adolescentes les suceden estas cosas con la misma frecuencia que a las mujeres/ adolescentes». Y si necesitan más ayuda, ofrézcales otros ejemplos: matrimonio temprano, violación, comentarios de tipo sexual, etc.

✓ **Hacer:** Cuando hayan terminado, pídales que se pongan frente a la silueta de la mujer y resuma lo que escribieron en sus respuestas. Pídales que expliquen qué «tipos» de violencia identificaron. Por ejemplo, si escribieron "golpear, pellizcar, etc.", pregúntales cómo clasificarían esas formas de violencia; por ejemplo, "violencia física".

Luego, complemente sus respuesta con la información es estas tablas:



Explicar:

Violencia física

(cuerpo)

- golpear a alguien
- dar puñetazos a alguien
- abofetear a alguien
- lanzar cosas/objetos a alguien
- jalar/tirar del cabello
- empujar a alguien
- golpear a alguien con un palo, cadena o barrote
- encerrar a alguien
- abandonar o descuidar a alguien
- impedirle a alguien recibir tratamiento médico
- realizar una intervención médica sin el consentimiento o pleno conocimiento de alguien
- sobrecargar a alguien con tareas domésticas
- castigar o repudiar a alguien por deshonorar a la familia (crímenes de honor)
- impedirle a alguien bañarse, asearse o lavar su ropa

Violencia emocional

(sentimientos y autoestima)

- decirle estúpida, fea o inútil
- amenazar con abandonarla
- amenazar con el divorcio u otra relación
- hacerle rogar a alguien por necesidades básicas
- hacerle pedir dinero o rogar por él
- obligarla a comer en el suelo con los animales
- decirle que no es importante para nadie
- decirle que nadie le creería o tomaría en serio
- forzar a alguien a guardar secretos incómodos
- humillar a alguien
- humillar a alguien frente a otras personas
- decirle a una mujer que es una mala madre
- amenazar con acabar con su vida
- amenazarla con hacer daño o matar a otros (hijos/as, familiares, personas que le ayudan)
- impedirle ver a sus amigas/os o familia
- asustar o atemorizar a alguien
- amenazar a alguien con quitarle la comida
- irrespetar la privacidad o atentar contra la dignidad de alguien
- maltratar verbalmente
- hablar sobre su intimidad con otras personas sin su consentimiento
- intentar convencer a alguien de quedarse en una relación abusiva (esposo o pareja)
- culparla de la violencia o maltrato que sufre

Violencia económica

(control del acceso al dinero, bienes y recursos)

- controlar su dinero
- no contribuir a su sustento ni al de sus hijos
- privarla de oportunidades para la educación o la generación de ingresos
- no decirle con cuánto dinero se cuenta en el hogar
- impedirle participar en las decisiones sobre el dinero/recursos del hogar
- negarle su derecho a heredar
- negarle el derecho a la propiedad
- responsabilizarla del cuidado de los hijos sin tener los medios para ello (p. ej., exigiéndole el pago de la matrícula escolar a pesar de no tener ingresos o posibilidad de generarlos)
- obligarla a hacerse cargo de deudas que no son suyas
- pagarle menos de lo establecido por un trabajo
- no contratarla por ser mujer
- dar a las mujeres trabajos que están por debajo de su potencial y capacidad y no permitirles ascender
- hacer uso indebido de sus recursos
- sacar provecho de su trabajo/esfuerzo sin su consentimiento
- quitarle su dinero u otros recursos
- privilegiar o favorecer a otra esposa o pareja e hijas/os
- no reconocer a los/as hijos/as nacidos fuera del matrimonio

Violencia sexual (control de la sexualidad)

La violencia sexual abarca la violación, pero también cualquier forma de contacto sexual no deseado. Se considera «violación» al hecho de obligar a adolescente o mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, lo que incluye cualquier forma de penetración (oral, vaginal, anal) con una parte/ miembro del cuerpo o con un objeto. Otros tipos de violencia sexual son::

- intento de violación
- acoso sexual
- acoso/persecución
- hacer comentarios sobre el cuerpo o sexualidad
- hablar sobre una mujer/chica con otras personas para dañar su reputación y humillarla sexualmente
- insultar con términos de tipo sexual
- obligar a alguien a ver pornografía
- obligar a alguien a hacer pornografía
- abuso de trabajadoras sexuales
- desnudez forzada
- embarazo forzado
- obligar a alguien a tener relaciones sexuales frente a otras personas
- permitir a otras personas abusar sexualmente de una mujer/chica
- comercio de mujeres y adolescentes (compra o venta) para ser explotadas sexualmente
- matrimonio temprano/infantil
- matrimonio forzado
- cualquier tipo de actividad sexual con menores de edad
- impedir a una mujer/chica escoger a sus parejas
- explotación y abuso sexual
- captación de menores con fines sexuales
- incesto
- obligar a una viuda a casarse con su cuñado
- contagiar a alguien una enfermedad de transmisión sexual de forma deliberada/intencional
- impedirle el uso de métodos anticonceptivos

 **Preguntar:** ¿Cómo saber si el contacto sexual es deseado o no?

 **Decir:** Si alguien accede a hacer algo (dice «sí») por medio de presión o amenazas, se considera contacto sexual no deseado.

 **Preguntar:** ¿Alguna de estas formas de violencia les ha sorprendido?

 **Preguntar:** En su opinión, si quien lo hace es el esposo o la pareja, ¿seguiría siendo violencia?

 **Explicar:** Si la persona que decide ser violenta es el esposo/pareja íntima, sigue siendo violencia, pues estaría intentando utilizar su poder y control sobre su esposa/pareja. La violencia puede ser ocasional o permanente. Puede ser un hecho grave o un incidente leve. A veces es planeada y a otras, inesperada. Hay muchas formas de violencia; todas son perjudiciales e inaceptables. Hay personas que piensan que «merecen» esa violencia, tal vez porque creen que han hecho algo malo. Sin embargo, la violencia no resuelve nada y no hay nada que la pueda justificar. La razón por la que los hombres recurren a la violencia es para controlar a las mujeres, no por ser incapaces de controlar sus emociones.

 **Preguntar:** ¿Qué debe hacer alguien si sufre o ha sufrido violencia sexual?

 **Explicar:** Si una mujer/chica sufre violencia física o sexual, debe contárselo a alguien de confianza para que la ayude y pueda recibir atención médica, si fuera necesario. Para poder evitar consecuencias para su salud, lo ideal es hacerlo en un plazo máximo de tres días/72 horas.

Comparta con las participantes la información de contacto del espacio seguro y explíqueles los servicios de gestión de casos disponibles allí o en la comunidad.

Actividad 2: Mapa de seguridad (20 minutos)

 **Decir:** Ahora vamos a analizar con un poco más de detalle los riesgos a los que las mujeres y las adolescentes están expuestas en sus hogares y en la comunidad.

 **Hacer:** Divida a las participantes en grupos según la distancia a la que vivan. Pídale que dibujen un mapa del lugar donde viven (que incluya los lugares que suelen visitar con mucha frecuencia todos los días). Asegúrese de que haya máximo de cinco o seis mujeres en cada grupo para que todas puedan ver el mapa con facilidad.



Decir: Imaginen que están en la cima de una montaña y pueden ver su comunidad desde arriba. ¿Cuáles son los lugares que frecuentan, las calles por las que caminan, etc.? Siga estos pasos con las participantes:

1. Pídale que sitúen sus casas en el mapa.
2. A continuación, pídale que piensen en los sitios que ven cuando salen de sus casas y pídale que los añadan uno por uno al mapa.
3. ¿En qué zonas de la comunidad las mujeres podrían no sentirse seguras? (Pídale que marquen esos lugares con una X).
4. ¿En qué zonas de la comunidad las adolescentes podrían no sentirse seguras? (This can include the home.) (Pueden incluir sus casas.) Pídeles que marquen esos lugares con una X (de otro color).
5. Por último, pídale que marquen con un círculo/cruz los lugares que consideren seguros (en otro color).



Hacer: Cuando hayan terminado, reúnalas a todas y pídale que presenten sus mapas.



Preguntar:

- ¿Qué cosas hemos descubierto hoy sobre los problemas de seguridad en la zona?
- ¿Qué diferencias hay entre los riesgos para las mujeres y para las adolescentes?



Explicar: Si alguna de uds. tiene un problema de seguridad, podemos ponerlas en contacto con una asistente social que podría ayudarlas a elaborar un plan y un mapa de seguridad más completo. Si quieren recibir más información sobre los servicios de gestión de casos, acérquense a mí al final de la sesión.

Actividad 3: Plan de seguridad (25 minutos)



Hacer: Pida a las participantes que hagan la siguiente actividad de forma individual. Así podrán reflexionar sobre la seguridad en sus hogares, ya que quizá no se sentirían cómodas haciéndolo en grupo.



Decir: Tratemos de diseñar un plan de seguridad para nosotras y nuestras hijas a partir de los riesgos que identificamos.



Nota: Si identificaron riesgos relacionados con otros menores (p. ej., sus hijos) u otras mujeres de la familia (p. ej., hermanas, tías, etc.), también pueden incluir estrategias para ellos en el plan de seguridad.



Nota: La facilitadora debe insistir en que busquen soluciones realistas/viables. Por ejemplo, si no tienen celular/móvil, debe ser consciente de que llamar a la policía puede no ser una opción.



Hacer: Explique a las participantes los siguientes pasos, uno por uno, y desles tiempo para que puedan trabajar cada etapa de su plan. Si pueden, pídale que escriban sus respuestas en una hoja. Si no pueden escribir, pídale que dibujen o simplemente que piensen en el riesgo.

Escriba las palabras en negrita en el rotafolio/pizarra.

1. En relación con el primer riesgo identificado, pídale que piensen **cuándo** se da (a qué hora).
2. A continuación, pídale que piensen **dónde** está el riesgo.
3. A continuación, pídale que piensen **quiénes** pueden ayudarlas o en **qué lugares** pueden recibir ayuda.
4. Luego, pídale que piensen **cómo** pueden ayudarles esas personas.
5. A continuación, pregúnteles si hay alguna forma en que usted, como facilitadora, pueda ayudarles.



Hacer: Después de analizar con ellas el primer riesgo, desles tiempo para hacer lo mismo con los demás riesgos. Si no hay tiempo suficiente, dígales que continuarán en la siguiente sesión o hacerlo en casa (si no es peligroso).



Nota: Esta es la oportunidad para que las participantes identifiquen estrategias para enfrentar riesgos específicos, especialmente para las que sienten que no tienen poder de decisión para afrontar los riesgos en su hogar. El objetivo es motivarlas para que encuentren estrategias que les ayuden en caso de que ellas o sus hijas/os estén expuestas/os a la violencia.



Explicar: El plan de seguridad es solo una de las distintas herramientas a su disposición. Cada persona tiene distintas formas y estrategias para velar por su seguridad. El propósito de este plan es reforzar o complementar esas estrategias o medidas de seguridad.



Preguntar: Si una mujer o una chica sufre violencia, ¿hay algún caso en que ella tenga la culpa?



Decir: Es importante saber que el hecho de que una mujer o una adolescente corra un riesgo o peligro no significa que la culpa sea suya. Quien la agrede o le hace daño siempre puede decidir si hacerlo o no. Hay muchas formas de resolver los problemas, los desacuerdos y las dificultades sin necesidad de recurrir a la violencia. Las mujeres, las adolescentes y las niñas tienen derecho a una vida sin violencia.



Nota: Si las participantes detectan problemas de seguridad a nivel general, pregúnteles si estarían de acuerdo en que se informe a los responsables del campamento o a los comités para que se tomen las medidas oportunas. Si identifican problemas graves relacionados con personas específicas, póngalo en conocimiento de su supervisora/os (con el consentimiento de la participante que lo denuncie).



Hacer: Recuérdeles nuevamente los servicios disponibles, especialmente los de gestión de casos, y proporcióneles la información de contacto necesaria. Explíqueles que, al final de la sesión, estará disponible para responder a sus preguntas y remitirlas a otros servicios si lo desean.

4. Cierre (10 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Pida a las participantes que terminen sus planes de seguridad para la próxima sesión. Lo ideal es que puedan escribir su plan si eso no supone un riesgo. De lo contrario, basta con que piensen en ello. Pídales tener muy en cuenta cualquier riesgo en particular para sus hijas y que hablen con ellas sobre seguridad y les pregunten qué otros riesgos identifican en casa o en la comunidad de los que no tengan conocimiento.

SESIÓN II

La violencia contra las adolescentes

► Objetivos:

1. Conocer mejor los tipos de violencia que enfrentan las adolescentes.
2. Ser conscientes del impacto que estos tipos de violencia tienen en las adolescentes.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores.

► **Duración:** 2 horas (si realiza la actividad de MGF, añada tiempo adicional).

* **Nota:**

Esta sesión puede despertar muchas emociones, por lo que es importante preguntar a las participantes cómo se sienten a lo largo de cada actividad.

I. Bienvenida & repaso (5 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** En sesiones anteriores hemos hablado de la violencia contra las mujeres y las adolescentes. Hoy vamos a hablar específicamente de los tipos de violencia que enfrentan, el impacto que puede tener en ellas y vamos a ver qué podemos hacer para proporcionarles un entorno más seguro.

2. Exploremos (15 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué formas de violencia son más frecuentes en el caso de las adolescentes? (p. ej., el matrimonio temprano, la mutilación genital femenina, la denegación del acceso a la educación, etc.).

= **Decir:** Hemos hablado sobre la violencia contra las mujeres y las adolescentes en sesiones anteriores. Hoy vamos a hablar específicamente sobre los tipos de violencia que enfrentan las adolescentes y su impacto, y vamos a ver distintas formas en que podemos hacer que su entorno sea más seguro.

? **Preguntar:** ¿Hay algún caso en que la violencia que las adolescentes sufren sea su culpa? (Quien es violento, es violento porque decide serlo. La violencia jamás será culpa de la adolescente que la sufre).

3. Actividades

Actividad 1: Violencia de género: mitos y hechos (15 minutos)

= **Decir:** En ocasiones la gente dice cosas sobre la violencia de género que no son ciertas. A esto se le conoce como "mito". Ahora vamos a participar en un juego para comprobar qué es cierto y qué no.

✓ **Hacer:** Lea las siguientes afirmaciones. Si las participantes creen que es cierto, deberán ponerse de pie. Si creen es falso (un mito), deberán permanecer sentadas. Aclare cuál es la respuesta después de cada afirmación y permítalas debatir al respecto si lo desean.

- Cuando alguien se disculpa por haber sido violento, significa que cambiará y no volverá a hacerlo. (Mito)
- Hay veces en que la violencia física es la única forma de resolver una situación con una chica/mujer, porque es necesario darle una lección. (Mito)

- Casar a una menor a temprana edad evita que sufra violencia sexual (u otras formas de violencia). *(Mito)*
- La violencia sexual solo afecta a las chicas pobres y sin educación. *(Mito)*
- A veces hay que recurrir a la violencia física para que alguien se dé cuenta de su comportamiento. *(Mito)*
- El castigo físico no es malo; es algo normal y que se ha hecho siempre. *(Mito)*
- Las niñas pequeñas no sufren violencia sexual. Solo les ocurre a las de más edad y a las mujeres. *(Mito)*
- Por lo general, quienes abusan sexualmente de las chicas y las mujeres son extraños. *(Mito)*
- Las mujeres y chicas a las que violan siempre son jóvenes y atractivas. *(Mito)*
- Si violan a una chica, es por su culpa. Seguro hizo algo o dijo algo, o la ropa que tenía puesta fue lo que lo provocó. *(Mito)*



Preguntar: ¿Hubo algo que les sorprendiera? ¿qué llamó su atención? ¿por qué?



Nota: Si alguna participante opina que alguna de las afirmaciones es cierta, pídale a alguna que no esté de acuerdo que comparta su razón para ofrecer otro punto de vista.



Decir: Quienes son violentos, lo son porque deciden serlo. Esto no cambia porque se sea pobre, joven, viejo, etc. Desafortunadamente, muchas veces la gente cree que quienes tienen la culpa de la violencia son ellas, por lo que las limitamos y les prohibimos cosas para intentar prevenir esa violencia. Sin embargo, al hacer esto, estamos ignorando lo que origina la violencia (la causa de raíz).

Actividad 2: Impacto de la violencia en las adolescentes (30 minutos)



Hacer: Recuerde a las participantes los distintos tipos de violencia de los que se habló en la sesión anterior.



Hacer: Divida a las participantes en cuatro grupos y asigne a cada uno un caso práctico. Lea el caso al grupo, pídeles que respondan las preguntas para cada caso. Indíqueles que deberán presentar un resumen a sus compañeras.

Contextualizar

Caso 1: Tania tiene 11 años y le encanta su colegio. Sin embargo, últimamente le cuesta ir. Hay un profesor nuevo que trata a los chicos de forma distinta que a las chicas. En el descanso, deja que los chicos salgan a jugar y hace que las chicas se queden en el salón para limpiar. En clase solo deja que los chicos respondan a las preguntas, a pesar de que ella quiere participar. Un día, Tania se negó a limpiar y le dijo al profesor que quería salir a jugar. El profesor le pegó y le dijo que las chicas no debían jugar y que tampoco debían ser groseras y contestar.



Preguntar:

- ¿Es esto un tipo de violencia? *(Sí)*
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico y emocional para Tania?
- ¿Tiene Tania la culpa? *(No, Tania no tiene la culpa. Hay otras formas de resolver los problemas sin recurrir a la violencia).*

Caso 2: Sara tiene 12 años y ayuda a su madre con las tareas del hogar. Un día su madre no se sentía bien y le pidió que fuera a casa de su amiga a pedirle unas verduras. La amiga de su mamá no se encontraba en casa, pero sí Javier, el marido. Sara no quería entrar, pero Javier le insistió y la invitó a pasar por las verduras. Cuando llegaron a la cocina, Javier la acorraló contra la pared, pero Sara logró escapar. Cuando iba saliendo, Javier la amenazó y le dijo que no le contara a nadie lo sucedido..



Preguntar:

- ¿Es esto un tipo de violencia? *(Sí)*
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico, emocional y social para Sara?
- ¿Qué tan probable es que Sara le cuente a alguien lo que le sucedió? ¿Por qué podría decidir no hacerlo? *(Temor a que la culpen por lo sucedido o nadie le crea).*

Caso 3: Rebeca se casó a los 14 años. Pocos días después de casarse, su marido empezó a pelear con ella sin razón aparente. Le gritaba, la golpeaba y hacía comentarios ofensivos sobre su aspecto físico, su comportamiento, etc. A veces, también se peleaba con ella por negarse a cocinar y a limpiar, o por contestarle. A veces, él se disculpaba y era amable por unos días, pero luego volvía a enojarse y recurría a la violencia física y a decirle cosas horribles.



Preguntar:

- ¿Es esto un tipo de violencia? (*Sí, el matrimonio temprano es una forma de violencia, y las niñas/chicas que se casan a temprana edad corren mayor riesgo de sufrir otras formas de violencia de género*).
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico, emocional y social para Rebeca?
- ¿Es normal el comportamiento del marido de Rebeca? (*Aunque muchas personas piensen que esto es normal y aceptable, lo cierto es que Rebeca tiene derecho a una vida sin violencia*.)
- ¿Está bien que el marido de Rebeca la golpee por negarse a cocinar, limpiar o por contestarle? (*No, hay otras formas de resolver los problemas que no implican violencia*).

Caso 4: Mariam tiene 16 años y tiene novio. Algunas veces, después de ver a su novio, Mariam ha regresado a casa con moratones en el cuerpo. Después de verlo, a veces se siente triste y molesta. Su madre intenta hablar con ella y decirle que debería dejar a su novio porque es malo para ella. Mariam discute con ella y se niega a contarle lo que le pasa en su relación.



Nota: Las participantes podrían decir que las chicas no deben tener novio y que esa es la solución. Sin embargo, es importante que piensen en formas de ayudar a las chicas en esa situación que no impidan la comunicación o las lleven a ocultar lo que les sucede.



Preguntar:

- Lo que le sucede a Mariam, ¿es un tipo de violencia? (*Sí*)
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico, emocional y social para Mariam?
- ¿Qué puede hacer su madre para apoyarla en esta situación? (*Debería explicarle que está ahí para apoyarla y escucharla si necesita ayuda o si quiere hablar. También debería estar atenta a su bienestar y ver si quiere contarle lo que sucede más adelante*).



Explicar: Todos los casos que vimos son casos de violencia.

- Es muy probable que todas estas chicas estén bajo estrés, tengan lesiones, se sientan sin esperanza, aisladas y/o estén traumatizadas.
- También podrían ser culpadas o rechazadas por su familia o comunidad.
- Podrían deprimirse, no rendir bien en la escuela, tener miedo o desconfiar de los adultos, sufrir acoso escolar, etc., lo cual puede tener consecuencias graves para ellas cuando sean adultas.
- Como vimos en la sesión sobre el desarrollo de las adolescentes, está demostrado que la violencia puede tener graves consecuencias en su desarrollo (tanto si son víctimas como si son testigos de ella).



Preguntar: ¿Cómo podemos proporcionar un entorno más seguro a las chicas/niñas expuestas a estos tipos de violencia? (*Complemente sus respuestas con los puntos a continuación*.)

- No culparlas por la violencia que sufren.
- Ofrecerles un espacio abierto y sin prejuicios donde se sientan cómodas para hablar de la violencia que puedan estar sufriendo. Esto es particularmente importante en el caso de las chicas que podrían estar sufriendo violencia en sus relaciones (p. ej., novios y parejas).
- Respetar su derecho a una vida sin violencia, a ser adolescentes/jóvenes, a acceder a la educación, a no ser obligadas a contraer matrimonio, etc.
- Felicitarlas por su valentía y confianza en sí mismas, y por defenderse y decir «no» a quienes podrían querer hacerles daño.
- Enseñarlas a hacer valer su derecho a decir «no» con firmeza.
- Enseñarlas a comunicarse de forma asertiva, incluso aunque corran el riesgo de "ofender" a alguien aparentemente con más poder que ellas.

- Hablarles con franqueza y ser comprensivas/empáticas con ellas las ayudará a entablar relaciones sanas y positivas.
- Emplear estrategias pacíficas para resolver disputas y desacuerdos en la familia (no violencia).
- Utilizar métodos de disciplina sin violencia.

Actividad 3: Matrimonio temprano (25 minutos)



Decir: Hablemos ahora del matrimonio temprano en más detalle. Puede que sea algo muy común en nuestra comunidad, pero es importante que reflexionemos sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales que tiene para las adolescentes y que podamos saber qué piensan sobre este tema.



Preguntar:

- ¿Cuál consideran que es una buena edad para que una chica se case?
- Normalmente, ¿quién(es) debe(n) tomar la decisión sobre el matrimonio? ¿Se trata de otra persona distinta a la que debería tomar la decisión?
- ¿Por qué razón una chica menor de 18 años podría casarse?
- Si una chica menor de 18 años se casa, ¿qué consecuencias físicas o emocionales puede tener para ella (sobre todo si queda en embarazo antes de los 18)?



Explicar:

- Según la Convención sobre los Derechos del Niño, el "matrimonio infantil o temprano" es aquel que se produce antes de los 18 años de edad y es perjudicial para las adolescentes.
- Las niñas que se casan a una edad temprana suelen ser obligadas a abandonar sus estudios, por lo que pierden tiempo valioso para su educación. Esto hará, además, que no tengan los conocimientos, las habilidades y la experiencia necesarios para desempeñarse como adultas en el matrimonio.
- La diferencia de edad entre las chicas que se casan a temprana edad y sus maridos suele ser mayor que en el caso de las que se casan más tarde. Esto puede ser especialmente traumático. Además, no suelen saber mucho sobre las "relaciones entre adultos".
- Con frecuencia, después del matrimonio se espera que haya hijos, pero los partos primerizos son especialmente peligrosos en el caso de chicas adolescentes. Por los peligros que conlleva, los médicos recomiendan que las chicas terminen la pubertad y la adolescencia antes de intentar tener hijos..



Hacer: Lea el relato y pregunte a las participantes cómo se podría intentar resolver esta situación.

Contextualizar

Yuli vive aquí en esta comunidad. Es madre cabeza de hogar y tiene tres hijos. Gana algo de dinero cosiendo, pero no es suficiente para mantener a su familia. Hace todo lo que puede y está decidida a que sus hijos puedan seguir estudiando, pero últimamente tiene dificultades y tuvo que sacar a su hija mayor de la escuela. Piensa que quizá es mejor que se case, porque así reduciría los gastos en casa. También cree que es lo mejor para su hija, ya que otra persona será responsable de ella. Ama a su hija y quiere lo mejor para ella. Su hija tiene 14 años. Yuli quisiera que ustedes la aconsejaran.



Hacer: Divida a las participantes en grupos pequeños y pídale que piensen qué consejo le darían a Yuli. Pídale que tengan en cuenta su situación, el impacto que aplazar el matrimonio podría tener en la familia y qué medidas podría tomar para hacer frente a la situación. (Por ejemplo, podría decir que no tiene más opción a causa de los problemas económicos o que lo hace para proteger a su hija).



Nota: Las participantes deberían invitarla a considerar los pros y los contras de casar a su hija, invitarla a pensar en otras estrategias en vez de casar a su hija y pedirle que piense en formas de buscar ayuda.



Explicar:

- Las adolescentes en embarazo corren un riesgo significativamente mayor de morir durante o después del parto.
- Tienen menos probabilidades de recibir servicios de atención a la salud porque tardan más en acudir a ellos, porque se les dificulta acceder a los centros de salud y porque pueden tener dificultades para obtener atención especializada.
- Físicamente, una adolescente menor de 18 años no ha alcanzado la madurez de una adulta. Todavía podría haber partes de su cuerpo en crecimiento que deben haberse desarrollado por completo para poder dar a luz a un bebé sano.

- Las chicas que quedan embarazadas demasiado pronto, suelen tener dificultades para dar a luz porque su pelvis es demasiado pequeña, lo cual puede hacer que requieran una cesárea.
- Si son muy jóvenes corren mayor riesgo de sufrir crisis peligrosas durante el embarazo, agotamiento, infecciones, lesiones y hasta morir.
- También tienen más riesgo de dar a luz antes de tiempo, es decir, antes de que el bebé esté listo para nacer.



Preguntar:

- ¿Qué opinan sobre estos datos? ¿Son nuevos para ustedes o ya tenían esta información?
- ¿Crees que saber esto podría ayudar a alguien a tomar una mejor decisión sobre el matrimonio temprano? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- ¿Es este un tema de conversación fácil para los padres, madres o cuidadoras/es? ¿Por qué sí/ no?
- ¿Qué podemos hacer si son ellas quienes quieren casarse?
- Si tienen hijas ya casadas, ¿en qué aspectos podrían necesitar ayuda para llevar una vida matrimonial sana y sin riesgos?

Actividad 4 (opcional): Mutilación/ablación genital femenina (25 minutos)

Contextualizar



Nota: Esta actividad o tema puede no ser relevante en todos los contextos. Únicamente se debe realizar en lugares donde se practique la MGF.



Preguntar: ¿Qué entendemos por "tradición"?



Explicar: Las tradiciones son creencias o comportamientos heredados por un grupo o sociedad, que tienen un significado específico y se remontan al pasado.



Preguntar:

- ¿Qué tradiciones seguimos en nuestras familias o en nuestra comunidad?
- ¿Es fácil cambiar las tradiciones?
- ¿Podrían pensar en ejemplos de tradiciones que hayan cambiado con el tiempo? (p. ej., ¿qué han cambiado ustedes con relación a sus padres o abuelos?).
- ¿Hay tradiciones que sean perjudiciales? ¿Cuáles? (p. ej., la preferencia por los hijos varones, el sistema de dote, la mutilación genital femenina, etc.)



Decir: Alrededor del mundo, son muchas las culturas con distintas tradiciones para celebrar el periodo de transición entre la infancia y la edad adulta. Esta celebración suele ser muy importante, pero hay comunidades cuyas tradiciones tienen efectos tanto a nivel físico como emocional en quienes atraviesan esa etapa de transición.



Preguntar: ¿Alguien ha oído hablar de la mutilación/ablación genital femenina?



Nota: Use el término local que corresponda.



Explicar: La ablación o mutilación genital femenina consiste en cortar los órganos genitales reproductores externos de una mujer o niña.



Decir: Voy a leerles una historia

Contextualizar

Amanda y Cristina tienen 11 años y están en la misma clase en el colegio. Pasan mucho tiempo juntas, pero durante las vacaciones escolares no se ven. Sus vidas han tomado caminos diferentes. Ese verano, a Cristina le practican la MGF (mutilación genital femenina), mientras que a Amanda no.



Hacer: Divida a las participantes en grupos pequeños y pídale que dibujen a Amanda y a Cristina.



Decir: Traten de imaginar cómo serán sus vidas dentro de 10 años y dibújenlo. ¿Cómo serán? ¿A qué se dedicarán? ¿En qué se parecerán o se diferenciarán?

✓ **Hacer:** Cuando hayan terminado, pídeles que compartan sus dibujos con el grupo. A continuación, cuénteles cómo termina la historia.

☞ **Decir:** Las vidas de Amanda y Cristina acabaron siendo muy distintas debido a lo que pasó cuando tenían 11 años. Debido a la MGF, Cristina tuvo que faltar mucho a la escuela, pero Amanda sí pudo seguir estudiando. Como ya era considerada lista para casarse, Cristina tuvo que casarse joven. Amanda, en cambio, no se casó tan joven. Cristina tuvo hijos poco después de casarse. En cambio, Amanda esperó a ser mayor para tener hijos. Sin embargo, Cristina y Amanda tienen algo en común: ninguna de las dos permitirá que sus hijas pase por la MGF. Hoy en día, Cristina comparte su experiencia con otras personas para invitarlas a pensar en otras alternativas para celebrar esta etapa de transición.

☞ **Preguntar:** ¿Quién o quiénes deciden practicar la MGF a una chica?

☞ **Preguntar:** ¿Han sabido de alguna chica que se haya negado a que le practicarán la MGF o padres que lo hayan impedido? ¿Qué consecuencias tuvo para ellos en la comunidad?

☞ **Preguntar:** ¿Conocen cuáles son los riesgos de la MGF?

☞ **Explicar:** La MGF consiste en extirpar y lesionar tejidos sanos y normales, interfiriendo así en las funciones naturales del cuerpo de niñas y mujeres.

La MGF puede tener graves consecuencias para la salud durante toda la vida, como infecciones, hemorragias, dolor intenso al orinar, al menstruar, al tener relaciones sexuales y al dar a luz, así como traumas psicológicos, infertilidad y, en algunos casos, puede llegar a causar la muerte.

☞ **Preguntar:** ¿Han oído hablar de otros rituales en lugar de la ablación? ¿Hay alguno que se practique en esta comunidad?

☞ **Explicar:** Celebrar nuestra cultura es muy importante, como también lo es que las niñas puedan celebrar su paso a la edad adulta y seguir sus tradiciones culturales sin tener que sufrir las terribles consecuencias de la MGF.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Contarle a sus hijas lo que aprendieron hoy y preguntarles qué podrían hacer para brindarles un entorno más seguro en esta etapa de transición. Hablar con ellas sobre los mitos acerca de la violencia contra las adolescentes. En la próxima sesión, compartiremos cómo nos fue.

SESIÓN 12

Respuesta a la violencia contra las adolescentes

► Objetivos:

1. Explorar el concepto de "culpa" en relación con la violencia que sufren las adolescentes.
2. Descubrir formas de proteger a las adolescentes de la violencia que no les ocasionen más daños.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores, sesión "Contacto físico cómodo vs. contacto físico incómodo" disponible en el *Plan de estudios de habilidades para la vida* para chicas adolescentes (Parte 2).

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

Esta sesión podría despertar emociones. Las participantes podrían manifestar cierta resistencia. Por lo tanto, es importante recordarles los acuerdos del grupo y los servicios de atención a la violencia de género disponibles para ellas y sus hijas.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** En la última sesión, vimos en detalle algunas de las formas de violencia a las que están expuestas las adolescentes. Hoy vamos a ver qué podemos hacer para protegerlas de estas formas de violencia.

? **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer para proteger a las adolescentes? (No al matrimonio temprano, no a la MGF, no a la culpabilización, promover un diálogo abierto y sincero, etc.)

2. Exploremos (20 minutos)

* **Nota:** Este relato podría generar resistencia en las participantes, quienes podrían no estar de acuerdo con el hecho de que una adolescente esté en una relación, especialmente si esto no es algo común en su contexto o cultura. Por lo tanto, el objetivo es centrarse en los riesgos para la adolescente y en garantizar su seguridad.

? **Preguntar:** ¿Alguien recuerda la historia de Mariam de la última sesión?

✓ **Hacer:** Recuérdeles la historia de Mariam: Mariam tiene 16 años y tiene novio. Algunas veces, después de ver a su novio, Mariam ha regresado a casa con moratones en el cuerpo. Después de verlo, a veces se siente triste y molesta. Su madre intenta hablar con ella y decirle que debería dejar a su novio porque es malo para ella. Mariam discute con ella y se niega a contarle lo que le pasa en su relación..

? **Preguntar:** Imaginemos que un día Mariam llega a casa llena de moratones y su madre se da cuenta. ¿Qué debería decirle su madre?

? **Preguntar:** ¿Recuerdan la sesión en la que hablamos sobre cómo nos relacionamos con las adolescentes? Hablamos de la empatía. ¿Alguien recuerda qué significa "empatía"?

... **Explicar:** En pocas palabras, la empatía es la capacidad de comprender y tratar a nuestras hijas con cariño.

? **Preguntar:** ¿Y por qué es importante la empatía, sobre todo al hablar de la violencia con nuestras hijas?



Explicar:

- Porque ser comprensivas (empáticas) hace que se sientan seguras.
- Porque ayuda a que se sientan cómodas hablando con nosotras sobre sus problemas y sobre los riesgos que enfrentan, sin el miedo a que las culpemos.



Preguntar: ¿Se acuerdan de los pasos que vimos para desarrollar la empatía/ser más comprensivas?



Hacer: Recuérdeles los siguientes pasos:

Paso 1 - Identificar los sentimientos.

Paso 2 - Identificar el motivo.

Paso 3 - Validar las emociones.

Paso 4 - Lidar con las emociones de nuestra hijas y pasar a la acción.



Explicar: Debe hacer que se sienta cómoda y en confianza para hablar sobre lo ocurrido. Asimismo, debe intentar hablar con ella y explicarle que lo que está viviendo es una forma de violencia. También puede explicarle cuáles son las consecuencias de la violencia. Si Mariam aún no está lista para recibir ayuda, su madre debe hacerle saber que está ahí para apoyarla y escucharla si necesita ayuda o si quiere hablar. Asimismo, debe velar por el bienestar de Mariam y hacerle saber que cuenta con ella.



Preguntar: ¿Por qué es importante que su madre reaccione de esta manera?



Explicar: Es importante que reaccione así para poder comprender plenamente cuáles son los riesgos que corre su hija y para encontrar formas de ayudarla y protegerla. Al mostrarse comprensiva y con una actitud abierta, su madre tiene más probabilidades de entender por qué Mariam sigue en esa relación, ya que podría haber razones que no conozca. Quizá Mariam se sienta obligada, por ejemplo, porque le debe dinero, porque la ha amenazado con dañar su reputación, etc. También podría intentar ayudarla a elaborar un plan de seguridad o a acceder a determinados servicios (p. ej., gestión de casos).

3. Actividades

Actividad 1: La culpa - Pónganse de pie o siéntense (30 minutos)



Explicar: Ya hemos hablado de que la gente suele culpar a las adolescentes por la violencia que sufren. Con frecuencia les dicen que es su culpa que las hayan agredido, o bien, que podrían haber hecho algo para impedirlo o evitarlo.



Decir: A continuación voy a leer unos casos y vamos a decidir de quién es la culpa. Les preguntaré quién tiene la culpa, de modo que sigan las instrucciones.

Caso 1:



Decir: Un hombre deja su teléfono en la mesa de un restaurante. Alguien se lo roba.

Pónganse de pie si creen que la culpa es del hombre. (La culpa es de quien cogió el teléfono, porque fue él quien decidió hacerlo).

Caso 2:



Decir: Una chica va caminando hacia su casa ya entrada la noche después de visitar a una amiga. Lleva puestos unos pantalones ajustados. Un hombre se le acerca e intenta agarrarla, pero ella consigue escapar.

Pónganse de pie si creen que la culpa es de la chica. (Es posible que las participantes digan que la chica no debería andar por la calle de noche o ponerse esa ropa. Hay que hacer énfasis en que, aunque podemos prevenir ciertos peligros evitando caminar por la calle solas de noche u optando por hacerlo de día, que esto suceda no es culpa de la chica. El hombre que se le acercó fue quien tomó la decisión de agredirla. ¡Él es el único responsable! No hay nada que impida (p. ej., ropa/etc.) que alguien cometa un acto violento si ha tomado la decisión de hacerlo).

Caso 3:



Decir: Un marido y su mujer discuten porque la esposa se niega a hacer lo que él le dice. Entonces, la empuja y al hacerlo ella se hace daño en el brazo.

Pónganse de pie si creen que la culpa es del marido. (Podrían decir que la esposa está desobedeciendo a su marido y que debería hacer lo que él le dice. Hay que decirles que la mujer no tiene la culpa, porque no hay nada que justifique que su marido la agrede físicamente. Hay muchas formas de resolver los problemas. Además, todos merecemos ser tratados por igual (hombres y mujeres). La esposa no tiene por qué hacer todo lo que diga su marido. Ambos tienen la autonomía de decidir).

Caso 4:



Decir: Un chico va caminando a casa después de salir del colegio. Para en la tienda para comprar un refresco. Cuando sale de la tienda, un grupo de chicos le pide que les dé el refresco. Él se niega, y entonces, los chicos le pegan.

Pónganse de pie si creen que la culpa es del chico. (Podrían decir que el chico debió haberles dado su refresco. Sin embargo, hay que decirles que, aunque podría haber hecho eso, la culpa no es suya. Fueron los chicos los que decidieron actuar así).



Preguntar: Quien vive una situación violenta, ¿es culpable? (Las/os sobrevivientes nunca son culpables por la violencia que sufren). Ser violento es una decisión. Muchas veces culpamos a la sobreviviente, argumentando que su seguridad es su responsabilidad y que podría haber hecho algo para evitarlo, pero al hacerlo estamos quitándole la responsabilidad a la persona que decidió recurrir a la violencia.



Preguntar: Después de una experiencia violenta, las personas no suelen querer hablar con nadie. ¿Por qué será? (Por ejemplo, porque no saben en quién confiar, por temor a que otros lo sepan o a que la gente les juzgue, porque se sienten culpables o por temor a que otros les culpen).



Preguntar: ¿Cómo podemos ser más solidarias con las chicas (y mujeres) que quisieran revelar un caso de violencia?



Explicar: Una sobreviviente nunca es culpable de la violencia. Aunque haya gente que piense que podría haberlo evitado, es importante insistir en que los agresores siempre tienen la posibilidad de decidir no agredir o abusar de alguien. Por lo tanto, la responsabilidad siempre recaerá en el agresor.

Actividad 2: Cómo proteger a las adolescentes de la violencia (30 minutos)



Preguntar:

- ¿Vemos la seguridad de las chicas y de los chicos de forma distinta? (Por ejemplo, ¿les permitimos a los chicos hacer cosas que a las chicas no con la intención de protegerlas?).
- ¿Qué les permitimos hacer a los chicos y no a las chicas?
- ¿Qué riesgos creemos que habría para ellas si hicieran las mismas cosas que ellos?



Explicar: Debemos proteger a nuestras/os hijas/os de la violencia. Para muchas personas eso significa impedir que las chicas salgan o se relacionen con su entorno, impedir que vayan a la escuela o que hagan amigos, etc. Sin embargo, no se dan cuenta de que esto trae consigo otros problemas como el aislamiento, lo que podría repercutir en su vida adulta, limitando su capacidad para desenvolverse con normalidad. En todo caso, siendo conscientes de que hay ciertos factores que las hacen más vulnerables que los chicos, pensemos ahora en formas de reducir esos riesgos sin impedirles participar activamente en la comunidad.



Hacer: Divida a las participantes en dos grupos. Indíqueles que deberán responder a las siguientes preguntas:

Grupo 1: ¿Cómo podemos protegerlas de la violencia doméstica?

Grupo 2: ¿Cómo podemos protegerlas de la violencia fuera del entorno familiar/doméstico?

 **Nota:** Si las participantes manifiestan vivir situaciones violentas en sus hogares a manos de sus esposos/ familiares hombres e indican que sus hijas también, pídale que piensen en estrategias para protegerse y proteger a sus hijas/os. Por ejemplo, esconder herramientas que puedan ser utilizadas para hacer daño a alguien, o cambiarse a una habitación en la que sea más fácil escapar o donde otras personas puedan escuchar lo que está sucediendo. Recuérdeles los servicios de gestión de casos disponibles.



Decir:

- Me gustaría que piensen, en sus grupos, qué podrían hacer para que sus hijas estén más seguras en casa y fuera de ella (dependiendo del grupo que les haya tocado).
- Recuerden las sesiones en las que hablamos sobre la seguridad y la protección. Al grupo que le haya tocado pensar en estrategias «en casa», por favor piensen en el impacto del castigo físico y en otras alternativas que podrían utilizar para disciplinar.
- Al grupo que le haya tocado pensar en estrategias «fuera de casa», por favor tengan en cuenta que no queremos aislarlas o imponer restricciones severas. Nuestro objetivo es que puedan participar activamente en su comunidad sin estar en peligro.



Hacer: Cuando hayan terminado, pídale que compartan sus ideas con el grupo.

Incluya las siguientes sugerencias:

- Escucharlas con atención y creer lo que dicen.
- Dedicar tiempo a conversar con ellas todos los días.
- Saber qué las hace sentir en peligro.
- Prestar atención a las señales que nos indiquen que están pasando por un problema.
- No tolerar la violencia entre los miembros de la familia, ni siquiera entre hermanos.
- Mantenerlas al margen de las discusiones y los problemas que puedan tener los adultos y resolverlos de forma pacífica/sin violencia.
- Hablar de los problemas de seguridad de forma abierta. Si se trata de un tema tabú o vergonzoso, es menos probable que ellas se animen a hablar con usted. Sin embargo, si perciben que usted se siente cómoda hablando del tema, es más probable que se animen a hablar.
- Poner en práctica las cosas de las que hablan. A veces creemos que ellas tienen claro lo que proponemos. Sin embargo, para que realmente incorporen esas estrategias en su día a día hace falta llevarlo a práctica. Aproveche todas las oportunidades que tenga para mostrarle qué debe hacer/decir. Por ejemplo: "¿Si alguien te dice algo que te incomoda?", "¿Y si necesitas ver a un médico y necesitas ayuda para llegar?", etc.
- Hacerles saber que, si sufren algún tipo de violencia, siempre pueden recurrir a alguien de confianza para hablar.



Nota: Si las participantes sugieren alguna estrategia perjudicial (p. ej., encerrarlas, impedirles salir de casa, etc.), cuestiónelas.



Preguntar: Hemos visto qué podemos hacer para proteger a nuestras hijas de la violencia, pero... ¿qué podemos hacer para que ellas puedan protegerse de la violencia también?



Hacer: Tome nota de sus comentarios y propicie una discusión sobre las cosas que les pueden enseñar o que ya están aprendiendo gracias al *Plan de estudios de habilidades para la vida*.

Por ejemplo:

- Hablarles sobre los distintos tipos de violencia y sobre el contacto físico cómodo y el contacto físico incómodo.
- Enseñarla a hacer valer su derecho a decir «no» con firmeza.
- Enseñarlas a comunicarse de forma asertiva, incluso aunque corran el riesgo de "ofender" a alguien aparentemente con más poder que ellas.
- Hacerles saber que, si están en peligro, siempre pueden hablar con ustedes sin temor a ser juzgadas o castigadas, porque no las culparán.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus hijas sobre las medidas de seguridad que pueden tomar y explicarles cómo piensan protegerlas gracias a las ideas en las que pensaron en la Actividad 2. Pedirles su opinión al respecto.

SESIÓN 13

Nuestra visión de comunidad

► Objetivos:

1. Reflexionar sobre su rol como madres/cuidadoras en la protección de las adolescentes contra la violencia.
2. Elaborar un plan para contribuir a su seguridad y bienestar en la comunidad.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores

► **Duración:** 2 horas

1. Bienvenida & repaso (10 minutos)



Preguntar: ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (15 minutos)



Decir: Hemos hablado sobre lo que podemos hacer para proteger a nuestras hijas y para enseñarles a velar por su seguridad y bienestar (p. ej., decir «no» con firmeza y conocer los tipos de violencia a los que están expuestas). Ahora hablaremos sobre nuestro rol en su protección a nivel de la comunidad.



Preguntar: ¿Por qué es importante pensar en nuestro rol en la protección de las adolescentes a nivel de la comunidad en general? *(Porque hay tipos de violencia que tienen lugar fuera de nuestros hogares, por lo que es necesario involucrar a la comunidad en la protección no solo de nuestras hijas, sino de otras adolescentes y niñas).*



Preguntar: ¿Cuál creen que es su rol en la comunidad en cuanto a la seguridad de las niñas y adolescentes? En su opinión, ¿tienen ustedes algún rol o responsabilidad?



Preguntar: ¿Por qué podría ser difícil involucrar a los miembros de la comunidad en la prevención de la violencia contra las adolescentes?



Decir: Hoy vamos a compartir las ideas y sugerencias que tenemos para proteger a las adolescentes de la violencia e implicar a otros miembros de la comunidad.

3. Actividades

Actividad 1: La violencia contra las adolescentes en la comunidad (30 minutos)



Decir: Voy a leer varias frases. Cada vez que lea una, ustedes deberán decidir si esto ayuda o no a prevenir la violencia contra las adolescentes. Si creen que sí, pónganse de pie. Si creen que no, permanezcan sentadas.



Nota: Promueva el debate en grupo y ayude a las participantes a ponerse de acuerdo. Tenga en cuenta también que las participantes podrían no estar en posición de responder por sentir que carecen del poder para hacerlo. Si esto ocurre, pregúnteles que consideran que sería viable hacer en esa situación.



Decir:

- Hay una pareja, un hombre y su esposa adolescente, peleando en la calle frente a su casa. Alguien pasa caminando e ignora la situación. *(Esto NO ayuda)*
- Las mujeres de la comunidad se reúnen para hablar sobre los problemas de seguridad en su comunidad. *(Esto SÍ ayuda)*

- Un médico de la comunidad se abstiene de preguntar a una chica que va todas las semanas si necesita ayuda a pesar de los moretones y golpes que ve en su piel porque quiere respetar la intimidad de la familia. *(Esto NO ayuda)*
- Una persona habla con sus vecinos para convencerles de que no deberían casar a su hija siendo tan joven. *(Esto SÍ ayuda)*
- Un líder de la comunidad se entera de que hay casos de violencia contra las chicas en la comunidad y guarda silencio. *(Esto NO ayuda)*
- Una madre habla con el director de la escuela sobre su preocupación por el trato que reciben las chicas en la escuela. *(Esto SÍ ayuda)*

✓ **Hacer:** Cuando el grupo haya terminado...

? **Preguntar:**

- En su opinión, ¿para las mujeres en esta comunidad es fácil hacer lo que se plantea en los ejemplos?
- ¿Qué podría ayudar a que las mujeres pudieran hacer estas cosas?
- En su opinión, ¿qué cosas sí podrían intentar hacer en la comunidad?

✓ **Hacer:** Escriba sus respuestas en el rotafolio/pizarra.

Actividad 2: ¿Cómo prevenir la violencia contra las adolescentes en la comunidad? (40 minutos)

= **Decir:** Hemos hablado de la violencia contra las adolescentes en la comunidad y en formas convenientes y no tan convenientes de ayudar a proporcionarles un entorno seguro. Ahora, pensemos específicamente en los riesgos que enfrentan en nuestra comunidad y en las cosas que debemos y no debemos hacer para apoyarlas. (Recordar a las participantes los puntos que discutieron en la sesión sobre seguridad y en la sesión sobre la violencia contra las adolescentes).

? **Preguntar:** ¿Quién podría recordarnos los tipos de violencia que enfrentan las adolescentes en nuestra comunidad (que hayamos mencionado ya o aún no)?

✓ **Hacer:** Escriba sus respuestas en el rotafolio/pizarra

✓ **Hacer:** Divida a las participantes en grupos. Dígalas que tendrán que elaborar un plan para ayudar a la seguridad de las adolescentes en la comunidad.

... **Explicar:** Sé que esto puede ser difícil para nosotras. Pero recuerden, aunque no podamos resolver estos problemas por nuestra cuenta o aunque sintamos que no tenemos la capacidad para hacer frente a esta situación, lo cierto es que todo el mundo tiene cierto poder para hacer algo, y sí hay cosas que podemos intentar para garantizar la seguridad de nuestras hijas en la comunidad.

= **Decir:** Partamos de algo sencillo. Empecemos por lo que podemos hacer a nivel individual. En sus grupos, quiero que piensen en cosas que personalmente podrían hacer para contribuir a protegerlas de la violencia.

✓ **Decir:** Deles unos minutos para debatir en sus grupos y, a continuación, pídale que presenten sus propuestas al grupo.

* **Nota:** Asegúrese de incluir los siguientes puntos:

- No culpabilizarlas.
- Ofrecerles apoyo.
- Proporcionarles información sobre los servicios.
- Ofrecerles un espacio seguro y basado en la confianza para hablar sobre la seguridad y sus preocupaciones.
- Ayudarlas a acceder a los servicios.
- En la medida de lo posible, hablar con los varones de nuestras familias hombres (ceranos y allegados) sobre la violencia y la forma en que podrían ayudar a proteger a las adolescentes.

= **Decir:** Continuemos. Ya vimos qué podemos hacer a nivel individual. Pensemos ahora qué podemos hacer juntas para proteger a las adolescentes de la violencia.

-  **Hacer:** Deles unos minutos para debatir en sus grupos y, a continuación, pídales que presenten sus propuestas al grupo.
-  **Nota:** Pregunte si se sienten cómodas hablando con personas fuera de su familia sobre temas relacionados con la violencia (p. ej., líderes de la comunidad, profesores, miembros de la comunidad). ¿Podrían reunirse de forma periódica en un grupo de mujeres para abordar temas relacionados con la violencia contra las adolescentes y las mujeres, y estar a disposición para quienes necesiten apoyo o quieran colaborar activamente en su comunidad?
-  **Explicar:** Aunque no podemos resolver la violencia contra las adolescentes (y las mujeres) por nuestra cuenta, sí tenemos muy buenas ideas sobre lo que podríamos hacer.
-  **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer para hacer realidad lo que hemos sugerido? Pídales que escojan a alguien en el grupo que se encargue de hacer seguimiento y verificar que los roles y funciones de cada persona estén claros).
-  **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer para involucrar a las adolescentes en las decisiones y para que participen activamente en la comunidad?
-  **Decir:** He aquí algunos ejemplos:
 - Permitirles salir, pero si les preocupa su seguridad, hacerlo acompañadas por alguien de confianza..
 - Permitirles participar en las actividades de los espacios para mujeres/niñas si es preferible que no participen en los espacios para jóvenes y niños.
 - Permitirles ir en grupo a participar en las actividades.
 - Asegurarse de que sigan yendo a estudiar. Si surgen problemas de seguridad, hablar con alguien del espacio seguro para ver qué se puede hacer al respecto.
 - Permitirles pasar tiempo con sus amigos en lugares de confianza, ya que para ellas es bueno construir vínculos/relacionarse.
 - Darles tiempo para hacer sus deberes escolares en casa y tiempo libre para hacer lo que deseen.
 - Mantener un diálogo con ellas para que se sientan cómodas hablando sobre los problemas y preocupaciones que tengan.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Compartir estas ideas con sus hijas y pedirles su opinión y sugerencias. También pueden comentarlo con los hombres de la familia si no supone un riesgo.

SESIÓN 14

Nuestro compromiso con el futuro (grupos mixtos)

► Objetivos:

1. Formular juntos (cuidadoras y cuidadores) un plan de acción para garantizar la seguridad de las adolescentes de la comunidad.
2. Reflexionar sobre lo que han aprendido en las sesiones y asumir un compromiso con sus hijas o con las adolescentes a su cargo

► **Materiales:** Certificados, bolígrafos, hojas, papel de rotafolio, marcadores/rotuladores, lápices de colores, materiales de arte.

► **Duración:** Sesión prolongada - 2.5 horas

* Nota:

Esta sesión ha sido diseñada para ser llevada a cabo con madres y padres (cuidadores de ambos sexos). Si se realiza con grupos no mixtos, siga las instrucciones que figuran en el apartado **ADAPTACIÓN**.

I. Bienvenida & repaso (15 minutos)

- ✓ **Hacer:** Si la sesión es mixta, proponga una dinámica para romper el hielo para hacer que se sientan cómodos, y luego invítelos a presentarse. Podría pedir a las cuidadoras que presenten a los cuidadores y viceversa.
- ✓ **Hacer:** Invite a los participantes a proponer acuerdos de grupo para esta sesión. El objetivo debe ser establecer acuerdos que hagan énfasis en la importancia de escucharse mutuamente, y que hombres y mujeres participen por igual.

ADAPTACIÓN: Si la sesión es no mixta, pide a las participantes que compartan algo que les haya llamado la atención de la última sesión. Pregúnteles si pusieron en práctica lo que se pidió en la última sesión. ¿Cómo les fue? ¿Qué comentarios hicieron sus hijas y familiares sobre sus sugerencias e ideas?

2. Exploremos (20 minutos)

-  **Decir:** Hoy es nuestra última sesión. Por eso queremos reflexionar sobre nuestros compromisos con nuestras hijas y con las adolescentes de la comunidad en general. También vamos hablar sobre cómo podemos seguir apoyándonos mutuamente para avanzar con nuestros planes para garantizar la seguridad de las adolescentes en nuestra comunidad.
-  **Preguntar:** ¿Podemos pedirle a algunas voluntarias (de las cuidadoras/madres) que le hagan un resumen a los padres/cuidadores aquí presentes sobre nuestro plan para proteger a las adolescentes de la comunidad?
-  **Preguntar:** Y ahora, ¿algunos voluntarios (de los cuidadores/padres) que puedan presentarles a las madres/cuidadoras aquí presentes nuestro plan para proteger a las adolescentes de la comunidad?

ADAPTACIÓN: Si la sesión es no mixta, pídale a las participantes que recuerden los puntos más importantes de su plan.

3. Actividades

Actividad 1: Unidos por la seguridad de las adolescentes (35 minutos)

Decir: Después de escuchar sus planes, vamos a dividirnos en grupos mixtos para compartir nuestras ideas y propuestas en más detalle.

Hacer: Divida a los participantes en tres grupos. Tanto los hombres como las mujeres pueden permanecer en los mismos grupos de la sesión anterior. Es decir, por ejemplo, el grupo 1 de padres/cuidadores de la semana anterior puede unirse al grupo 1 de madres/cuidadoras de la semana anterior.

ADAPTACIÓN: Si el grupo no es mixto, asegúrese de que todas estén de acuerdo con el plan de la sesión anterior. A continuación, pase al siguiente apartado **ADAPTACIÓN**.

Decir: Ahora vamos a ver qué podemos hacer para combinar nuestros planes en un solo plan y unir nuestros esfuerzos.

Preguntar: Teniendo en cuenta los planes que acabamos de ver, ¿qué puntos tenemos en común?

Hacer: Propicie un debate en grupos y, cuando hayan terminado, pídeles que compartan sus ideas con el grupo. Tome nota los puntos en común en el rotafolio/pizarra.

Nota: Las facilitadoras/es deben estar atentos por si los hombres dominan la discusión y deben asegurarse de que las mujeres puedan participar por igual y compartir sus ideas y sugerencias.

Preguntar: ¿Qué puntos no tenemos en común, pero consideramos importante incluir?

Hacer: Propicie un debate en grupos y, cuando hayan terminado, pídeles que compartan sus ideas con el grupo. Tome nota los puntos en común en el rotafolio/pizarra.

Nota: Las facilitadoras/es deben estar atentos por si los hombres dominan la discusión y deben asegurarse de que las mujeres puedan participar por igual y compartir sus ideas y sugerencias.

Preguntar: ¿Están de acuerdo con las ideas propuestas por los hombres y mujeres en sus grupos? Si es así, ¿con cuáles?

ADAPTACIÓN: Déjele claro al grupo que el plan reflejará todas sus ideas y pase al siguiente punto.

Decir: Ahora, todos juntos, pensemos en estrategias para hacer realidad estos planes. ¿Qué debemos hacer, cuándo y quién debe hacerlo? ¿Dónde nos vamos a reunir, etc.? Pensemos también en cómo involucrar a las adolescentes en los planes.

ADAPTACIÓN: Si es un grupo no mixto, pídeles que piensen cómo piensan involucrar a los hombres (o mujeres).

Actividad (¿Qué hay que hacer?)	¿Quién debe participar?	¿Cuándo hay que hacerlo?	¿Qué necesitamos para lograrlo?

Preguntar:

- ¿Incluimos a las chicas en nuestro plan? Si la respuesta es no, ¿qué podemos hacer para incluirlas y hacerlas protagonistas de nuestro plan?

Hacer: Hábleles sobre el evento comunitario del programa que las adolescentes están planeando y pregúnteles qué podrían hacer para apoyarlas y si las propuestas e ideas que las chicas presenten en su evento podrían ser incorporadas a su plan de acción.

Actividad 2: Los cambios que percibo (30 minutos)

 **Explicar:** Como hoy es la última sesión, vamos a reflexionar sobre los cambios que hemos visto desde que empezamos a participar en estas sesiones.

 **Decir:** Les propongo hacer algo divertido y creativo para resumir nuestra experiencia en las sesiones.

 **Hacer:** Divida a los participantes en cuatro grupos y sepárelos por sexo.

ADAPTACIÓN: Si la sesión no es mixta, pídeles que formen tres grupos como máximo..

 **Decir:** Podrán resumir sus experiencias como quieran. Puede ser mediante una canción, una dramatización, un dibujo, un poema, etc. - lo que decidan hacer en grupo. Las siguientes preguntas pueden servir de guía:

- ¿Han notado cambios en la relación con su familia?
- ¿Ha habido cambios en el reparto de las tareas domésticas?
- ¿Ha habido cambios en el tiempo que dedican a hacer cosas en familia o a hablar entre ustedes?
- ¿Ha habido algún cambio en la relación con su(s) hija(s)?
- ¿Ha cambiado su visión sobre los roles y/o funciones de sus familiares en el hogar?
- ¿Cómo perciben en general el ambiente/entorno familiar?

 **Decir:** Piensen si han habido cambios en relación con estas preguntas y, si es así, piensen en formas de resumirlos de forma creativa.

 **Hacer:** Dé a los participantes suficiente tiempo para pensar y prepararse. Cuando hayan terminado, pídeles que presenten al grupo.

 **Hacer:** Después, repase las preguntas anteriores con los participantes e invítelos a hablar sobre sus experiencias o a compartir lo que deseen.

 **Explicar:** Compartir con sus amigos, vecinos, con los miembros, e incluso, con los líderes de la comunidad los beneficios que han notado en sus familias es una forma de promover el cambio e inspirar a otras personas para que también apoyen a las adolescentes.

Actividad 3: Nuestro compromiso con nuestras hijas (20 minutos)

 **Nota:** Invitar a las madres y padres a trabajar juntos en parejas.

ADAPTACIÓN: Si no es un grupo mixto, pueden trabajar de forma individual. El objetivo es que compartan su compromiso con su pareja al llegar a casa y le pregunten si está de acuerdo con esa promesa/compromiso.

 **Decir:** Ahora vamos pensar en ese compromiso o promesa que queremos hacerle a nuestras hijas. Podemos escribirlo, dibujarlo o recitarlo. Un compromiso es una promesa que queremos hacer a nuestras hijas y puede ser una sola cosa o varias.

 **Nota:** Recuérdeles los principios rectores del programa Las Niñas Brillan como ejemplo.

También podrían pensar en lo siguiente:

- Qué harán para ayudarlas a alcanzar sus sueños y metas.
- Cómo van a cambiar sus actitudes y comportamiento en favor de la igualdad y de sus hijas
- Qué harán para garantizar que tengan acceso a las mismas oportunidades que los chicos, etc.

 **Nota:** Recorra la sala y ayúdelos a formular/redactar sus promesas.

 **Hacer:** Pídeles que compartan con el grupo una de sus promesas.

 **Hacer:** Pídeles que compartan sus promesas con sus hijas cuando regresen a casa.

4. Cierre (15 minutos)

Agradézcales por su participación, pídales que escojan una fecha para su próxima reunión y entrégueles los certificados.

Plan de estudios para padres y cuidadores



Foto: E. Holland

SESIÓN I

Introducción al programa Las Niñas Brillan

► **Objetivos:**

1. Construir un entorno de confianza.
2. Presentar el plan de estudios a los participantes.
3. Reflexionar sobre los sueños y aspiraciones que los padres y cuidadores tienen con relación a sus hijas.

► **Momento:** Después de la sesión del grupo de las madres/cuidadoras.

► **Materiales:** Balón, stickers, Tarjetas de Recursos, notas adhesivas, bolígrafos, cinta, papel de rotafolio, marcadores.

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (15 minutos)

- ✓ **Hacer:** Dar la bienvenida a los padres y cuidadores a la primera sesión del plan de estudios.
- ✓ **Hacer:** Preséntese y presente a la organización con la que trabaja. Agradézcale al grupo por su asistencia y disposición para participar en el programa.



Explicar: Hoy nos hemos reunido aquí para...

- Aprovechar nuestra experiencia y conocimientos para entender cómo podemos ayudar a las adolescentes a alcanzar sus sueños y metas, y qué podemos hacer para protegerlas, hacer que sean felices y que gocen de buena salud.
- Aprender a fortalecer la relación con nuestras hijas y con nuestras familias en general.

- ✓ **Hacer:** Pida a los participantes que hablen con el compañero que tienen a su lado, se presenten y compartan con él algo de sus hijas que las haga sentir orgullosos. Después, pida a cada uno que presente al compañero con el que habló al resto del grupo. Si olvidan mencionar algo, el compañero puede ayudarles.

Acuerdos grupales

- ✓ **Hacer:** Invite al grupo a proponer algunos acuerdos e incluya los siguientes si no los mencionan:
 1. Reconocemos que el objetivo principal de estas sesiones es comprender cómo podemos ayudar a las adolescentes. Aunque parte de lo que aprendamos y de los temas que discutamos también pueda aplicar a nuestros hijos, nuestra prioridad aquí es hablar de las adolescentes.
 2. Los testimonios o experiencias personales que se compartan en el grupo no deben ser compartidos con otras personas.
 3. En este grupo todos merecemos ser escuchados y respetados.
 4. En este grupo nos apoyamos y nos animamos mutuamente.

2. Exploremos (20 minutos)



Decir: Para ayudar a las chicas a hacer realidad su sueño de tener una vida sana y feliz y cumplir sus metas, es fundamental contar con ustedes, ya que ustedes son quienes toman las decisiones más importantes en sus vidas y, por ende, quienes tienen la capacidad de influir en sus vidas.

- Explíqueles en cuántas sesiones le gustaría que participaran. Explíqueles que es necesario que se comprometan a participar en el mayor número posible de sesiones, ya que en cada sesión se abordarán temas diferentes y todas podrían serles de gran utilidad.

Insístales en que si realmente quieren que las adolescentes puedan llevar una vida sana y feliz y alcanzar sus sueños, es importante que se comprometan a participar al máximo en el programa.

- Pregúnteles por su disponibilidad semanal, mensual, etc., y cuántas horas quisieran dedicar a cada sesión.

✳ **Nota:** Si tiene previsto firmar un Memorando de Entendimiento con los cuidadores, explíqueles el propósito y el contenido. Pregúnteles si les gustaría añadir algo al MdE. Si opta por no firmar un MdE, entonces pídale que se comprometan verbalmente e incluya dichos acuerdos en los acuerdos del grupo.

- Explíqueles que las sesiones son independientes, ya que las experiencias de las mujeres y de los hombres en relación con el cuidado de otras personas son distintas, por lo que es importante que las sesiones se adapten a su experiencia como hombres. Es posible que haya una sesión mixta al final del programa, pero hay que confirmarlo primero.

✓ **Hacer:** Explíqueles brevemente el contenido y las sesiones del programa, pero tenga en cuenta que no es necesario explicarles los contenidos específicos para mujeres. Escriba los títulos de las sesiones en el rotafolio y cuélguelos en la pared.

✓ **Hacer:** Entregue a cada participante cinco stickers/pegatinas y pídale que los pongan junto a los temas que consideren más interesantes. Cuando hayan terminado, pregúnteles por qué escogieron o no esos temas.

? **Preguntar:** ¿Tienen alguna pregunta, comentario o sugerencia? ¿Están de acuerdo con lo que proponemos?

✓ **Hacer:** Invítelos a compartir sus expectativas sobre el plan de estudios.



Sesión 1 – Introducción al programa Las Niñas Brillan

Sesión 2 – Manejo del estrés

Sesión 3 – Mi experiencia como cuidadora

Sesión 4 – El desarrollo en las adolescentes

Sesión 5 – Disciplina positiva

Sesión 6 – El poder en el hogar

Sesión 7 – El entorno familiar

Sesión 8 – Cómo nos relacionamos con las adolescentes

Sesión 9 – Crianza para la igualdad

Sesión 10 – Seguridad

Sesión 11 – La violencia contra las adolescentes

Sesión 12 – Respuesta a la violencia contra las adolescentes

Sesión 13 – Nuestra visión de comunidad **Sesión 14**
– Nuestro compromiso con el futuro (grupos mixtos)

3. Actividades

Actividad 1: Lo que espero y sueño para mi hija (25 minutos)

✓ **Hacer:** Imprima las Tarjetas de Recursos del **Apéndice A18** de la Parte 1 y seleccione aquellos que sean relevantes para el contexto (escoja aproximadamente 10 tarjetas y asegúrese de que aborden temas como la seguridad, la salud e higiene y las habilidades o competencias).

✓ **Hacer:** En el rotafolio, escriba las edades (por ejemplo, 8, 10, 14, 16, 18) o dibuje niñas, empezando por una muy pequeña hasta una de mayor edad. Lea al grupo las tarjetas, una por una, y pídale que decidan a qué edad una adolescente debería disponer de esa información o contar con las competencias/habilidades que se describen en la tarjeta. Recuérdeles que deben tomar la decisión en grupo (o por mayoría).

-  **Nota:** En algunos contextos, hablar sobre la SSRA con los hombres puede ser un tema delicado. Evalúe qué tan conveniente sería abordar esto antes de hacer esta actividad y hágala si no supone un riesgo de seguridad.
-  **Hacer:** Cuando hayan terminado, pídeles que observen dónde ubicaron las tarjetas. Si la mayoría de las tarjetas están ubicadas en edades más avanzadas:
-  **Preguntar:** En su opinión, ¿por qué las adolescentes no deberían recibir esta información antes?
-  **Hacer:** En caso contrario, recalque la importancia de que las chicas reciban esta información lo antes posible para garantizar su seguridad y bienestar.
-  **Explicar:** Tener acceso a este tipo de información puede evitar que las chicas corran peligro. Aprender estas cosas, que son tan importantes, les ayudará a tomar decisiones con conocimiento de causa y a velar por su seguridad. Entre más pronto reciban esta información, más les servirá. Gracias a Las Niñas Brillan, ellas aprenderán (o están aprendiendo) muchas cosas que les serán útiles en su día a día. Recibirán información valiosa sobre temas como la salud, la seguridad, cómo comunicarse con sus madres, padres y cuidadores y cómo tomar buenas decisiones para su futuro.
-  **Preguntar:** ¿Alguien tiene alguna pregunta o hay algo que les preocupe sobre estos temas?
-  **Nota:** Tenga en cuenta sus preocupaciones y refiérase a ellas. Si están preocupados por temas específicamente relacionados con la salud sexual y reproductiva de las adolescentes (SSRA), programe una sesión adicional o una sesión más larga para explicar los contenidos en más detalle. Consulte el **Apéndice A14: Introducción a la SSRA para madres, padres y cuidadores** en la Parte 1, para obtener más información. Esto se puede adaptar para los padres/cuidadores.

Actividad 2: Sexo y género, dos conceptos que debemos entender (20 minutos)

-  **Explicar:** Estamos aquí para aprender mutuamente y para hablar sobre nuestras propias experiencias y las de las adolescentes. Aunque es probable que ya sepamos mucho sobre estos temas, también puede que podamos aprender cosas nuevas. Algo de lo que hablaremos en muchas sesiones es sobre las diferencias en las experiencias para las mujeres, para nosotros los hombres, para las adolescentes y los adolescentes. Voy a contarles una historia para que podamos ver esto de forma mucho más clara:

Contextualizar

-  **Decir:** Sara está casada con Pablo y está embarazada. Ya tienen un niño de un año. Sara amamanta a su hijo algunos días de la semana.
-  **Preguntar:** ¿Puede Pablo quedar en embarazo o amamantar a su bebé? ¿Por qué no? (Porque no tiene los órganos necesarios para gestar a un bebé).
-  **Decir:** Pablo va a trabajar todos los días y vuelve a casa a las 7 p.m..
-  **Preguntar:** ¿Puede Sara ir a trabajar? (Por qué sí o por qué no).
-  **Decir:** Sara trabaja dos días a la semana. Cuando ella trabaja, un familiar cuida del bebé
-  **Preguntar:** Quien cuida del bebé, ¿es hombre o mujer? (Ambos pueden cuidar de un bebé).
-  **Decir:** Sara cocina la cena para la familia. Lo que más les gusta comer es arroz con verduras.
-  **Preguntar:** ¿Pablo puede cocinar? (Por qué sí o por qué no).
-  **Decir:** Pablo cocina, sobre todo los días que Sara va a trabajar. Se encarga de la cena, porque Sara cocina los demás días.
-  **Decir:** Es fácil olvidarse de las labores domésticas cuando hay un niño pequeño en casa y madre y padre trabajan. A Sara le gusta encargarse de estas tareas el fin de semana.
-  **Preguntar:** ¿Quién puede hacerse cargo de las tareas del hogar?
-  **Decir:** Sara y Pablo se reparten las tareas, ya que así tardan menos en hacerlas.

 **Preguntar:** ¿Notaron que hay cosas que solo Sara puede hacer y Pablo no, y que hay otras cosas que ambos pueden hacer? ¿Cuáles son?

 **Explicar:** Las cosas que solo pueden hacer los hombres y que solo pueden hacer las mujeres están relacionadas con el sexo, y las que ambos pueden hacer están relacionadas con el género.

- El "sexo" hace referencia al cuerpo físico y a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres. Somos hombres o mujeres porque nacemos con partes del cuerpo y funciones femeninas o masculinas. Por esa razón, las mujeres pueden quedar embarazadas y amamantar. Los hombres pueden tener barba.
- El "género" se refiere a las expectativas que las familias, la sociedad o la comunidad tiene sobre las niñas, las adolescentes y las mujeres y sobre los niños, los adolescentes y los hombres. Generalmente, esas expectativas no tienen nada que ver con el hecho de ser biológicamente mujer u hombre. Más bien, suelen relacionarse con el estatus social, las oportunidades y las limitaciones que enfrentan tanto niñas, chicas y mujeres como niños, chicos y hombres, así como con una serie de funciones que se supone que deben desempeñar en la comunidad.

 **Preguntar:** ¿Ya conocían estos conceptos o son nuevos para ustedes? ¿Qué opinan de estos temas?

 **Preguntar:** ¿Podrían darme ejemplos de expectativas relacionadas con el género de una persona?

Actividad 3: Nuestro círculo de sueños y esperanzas (10 minutos)

 **Hacer:** Invite a los participantes a formar un círculo.

 **Decir:** Estamos presentes aquí porque nos preocupa la seguridad y la felicidad de nuestras hijas. Voy a hacer circular un balón, y cada uno le dirá al grupo algo que le gustaría que su hija pudiera aprender o alcanzar en la vida, o qué desean o sueñan para ella.

 **Nota:** Puede que algunos participantes pregunten también por sus hijos varones o más pequeños. Explíqueles que, como nos estamos enfocando en las chicas que están participando en el programa, vamos a pensar solamente en lo que deseamos para ellas. En todo caso, reconozca los sueños y deseos que tengan para sus demás hijos, pero insista en que el propósito de Las Niñas Brillan es enfocarse en las adolescentes.

 **Preguntar:** ¿Qué sintieron al compartir lo que desean y sueñan para sus hijas?

 **Nota:** Si los sueños o deseos están relacionados con los roles de género tradicionales (p. ej., conseguir un buen esposo al que cuidar, ser buenas madres, etc.), reconozca su importancia, pero invítelos también a pensar en cosas que deseen para sus hijas y que no tengan que ver con el género. (Recuérdelos la primera actividad).

 **Explicar:** La adolescencia es una época en la que muchas cosas cambian en la vida de una niña, por lo que es una etapa muy importante. Al ser una época de cambios, es posible que sientan miedo o vergüenza por lo que están experimentando, pero estos cambios forman parte del crecimiento sano y normal de una adolescente. Todo lo que les ocurre en la adolescencia marcará sus vidas como mujeres adultas, y por supuesto, lo que nosotros queremos es que nuestras hijas lleven una vida sana y feliz. Sabemos que tener hijas de esta edad también puede ser todo un reto para quienes las cuidan, y que estas dificultades pueden ser distintas para las madres/cuidadoras y para los padres/cuidadores. Por eso que es importante que podamos apoyarnos mutuamente para dar a nuestras hijas la oportunidad de hacer la transición a la edad adulta de forma sana y segura. Solemos preocuparnos más por nuestras hijas que por nuestros hijos, lo que puede llevar a que restrinjamos su movilidad y las oportunidades que tienen al crecer. Aquí vamos a profundizar en estos asuntos y vamos a pensar qué podemos hacer para ofrecerles un entorno de apoyo y para que tengan la oportunidad de ser valiosas para la comunidad.

4. Cierre (10 minutos)

En esta ocasión, pregúnteles cómo les gustaría cerrar la sesión de grupo. Quizás quieran contar anécdotas divertidas, historias, etc. por turnos, o hacer ejercicios de respiración o relajación, cantar una canción, o bien, puede que se les ocurra otra cosa. Pueden repetir la misma actividad para cerrar todas las sesiones o proponer algo diferente en cada ocasión. También podrían decidir asignar esta actividad a un participante o invitar a uno distinto a cerrar cada sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus hijas y preguntarles qué esperan aprender ellas del programa. Cada vez que regresen de sus sesiones, preguntarles qué cosas las han hecho felices esta semana y qué actividades disfrutaron.

SESIÓN 2

Manejo del estrés²⁰

► Objetivos:

1. Conocer los distintos tipos de estrés y sus causas.
2. Aprender técnicas y desarrollar habilidades que les ayuden a combatir el estrés.

► **Materiales:** Rotafolio o papelógrafo, marcadores/rotuladores.

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

Esta sesión puede provocar ciertas reacciones o desencadenar revelaciones en los participantes. Vaya preparado para responder en caso de que los participantes manifiesten recurrir la violencia (consulte las instrucciones en el apartado "Seguridad") y para abordar las formas de resistencia más comunes (consulte el **Apéndice 1**).

Recuérdelos los acuerdos del grupo al principio de la sesión, verifique cómo se encuentran al final de la sesión y facilítele información sobre los servicios disponibles

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué información les llamó la atención de la última sesión? ¿Pudieron hacer la tarea que propusimos en la última sesión? ¿Cómo les fue?

2. Exploremos (15 minutos)

 **Decir:** Hoy vamos a hablar del estrés que vivimos como cuidadores. Aunque nuestra prioridad es entender cómo podemos contribuir a la seguridad y el bienestar de las adolescentes, cuidar de nosotros también es importante. Estar sanos y fuertes, tanto a nivel emocional como físico, nos permite cuidar mejor de nuestras familias. La salud emocional implica encontrar formas adecuadas de lidiar con nuestros problemas que no sean perjudiciales ni para nosotros ni para los demás.

 **Preguntar:** ¿Alguien ha oído hablar sobre el "estrés"? ¿Qué ocurre cuando nos estresamos?

 **Explicar:** Cuando estamos estresados, sentimos tensión o presión, generalmente por las dificultades que enfrentamos. Cuando estamos bajo presión, nuestro cuerpo suele responder de forma distinta a como lo hace normalmente. El estrés hace que las personas piensen, se comporten y se sientan de forma distinta a como lo hacen normalmente. Si embargo, no todo estrés es malo. Hay tres tipos de estrés: el estrés positivo, el estrés tolerable y el estrés tóxico. Todos, niños, adolescentes y adultos, podemos sufrir estrés.

- El **estrés positivo** es un factor normal e importante para la salud. El estrés positivo se produce cuando una situación estresante conlleva un resultado positivo o se convierte en una oportunidad. Ejemplos de estrés positivo pueden ser hacer planes para algo importante o cuando hay que llevar a los niños a vacunar. El estrés positivo puede provocar un aumento momentáneo de la frecuencia cardíaca y un leve incremento de los niveles hormonales ("pequeñas explosiones de energía").
- El **estrés tolerable** ocurre cuando surgen dificultades más graves y prolongadas, como la pérdida de un ser querido, una catástrofe natural o una lesión preocupante. Sin embargo, con las herramientas y el apoyo adecuados podemos sobrellevar y recuperarnos de este tipo de estrés.

20 Adaptación de INEE (1969) Safe Healing and Learning Spaces Parenting Curriculum for Adolescents - Parenting Skills Session 2 - <https://rescue.app.box.com/s/4ose3c80ne8g8xr12v9hdfswdb6v7lep>

- El **estrés tóxico** ocurre cuando atravesamos situaciones muy complejas, de manera frecuente o prolongada, como por ejemplo el maltrato físico o emocional, la violencia o serias dificultades económicas.²¹ Este tipo de estrés puede ocasionarnos problemas de salud o hacernos sentir tristes, nerviosos o preocupados de forma permanente.



Explicar

- Independientemente de cómo nos sintamos o del tipo de estrés que enfrentemos, es importante ser conscientes de que lidiar con nuestro estrés comportándonos de forma violenta o agresiva con los demás no es una forma adecuada de manejar nuestras emociones.
- La gente suele pensar que esto es normal o que está bien comportarse así con la familia, y en especial, con las mujeres, las adolescentes y niñas. Sin embargo, ellas tienen derecho a vivir en un entorno seguro y sin violencia.
- Reaccionar con violencia es nuestra decisión. Siempre tenemos la posibilidad de controlarnos. Por eso debemos tener en cuenta que si un niño ve que su padre/cuidador es violento, probablemente repetirá ese comportamiento.
- Los padres y hombres de la familia deben ser modelos a seguir para los jóvenes, enseñarles a comunicarse de forma adecuada, a escuchar a los demás y a saber manejar el estrés. De este modo, los jóvenes optarán por expresarse de forma adecuada y pacífica, en lugar de ser dominantes, enojarse o ser violentos.

3. Actividades

Actividad 1: Hablemos sobre el estrés (30 minutos)



Preguntar: Escriba sus respuestas en el rotafolio/pizarra.

- ¿Qué cosas o situaciones nos causan estrés?
- ¿Qué sentimos o qué nos pasa cuando estamos estresados? (Por ejemplo, entristecernos, enfermarnos, ser agresivos, sentirnos cansados, enfadarnos/molestarnos, deprimirnos, que se nos irrite la piel, etc.).
- ¿Qué técnicas o herramientas solemos emplear para lidiar con el estrés? (p. ej., no dormir o comer (o dormir y comer mucho), gritarle o pegarle a nuestros hijos, ponernos un horario, obsesionarnos con algo, hablar con alguien, hacer ejercicio, ser groseros con nuestros seres queridos).



Decir: Muchos de sus ejemplos son buenos, pero como sabemos, a veces empleamos formas inadecuadas de lidiar con el estrés. Por ejemplo, hay personas que le gritan a otras o las agreden físicamente, hay quienes cambian su forma de comer o sus hábitos, hay quienes ignoran a los demás o se niegan a hablar.



Preguntar: ¿Por qué algunas de estas técnicas pueden ser perjudiciales? (*Porque se agrede física o emocionalmente a otra persona, porque nos causan estrés físico o porque empeoran la situación*)



Preguntar: ¿En qué personas de nuestra familia solemos descargar nuestra frustración? (¿En las mujeres o los hombres?).



Nota: Si los participantes descargan su frustración en las mujeres de su familia, pregúnteles por qué.



Explicar: Muchas culturas promueven un comportamiento agresivo y dominante en los niños/chicos, mientras que a las niñas/chicas se les inculca un comportamiento pasivo y sumiso. Esta situación suele generar más violencia y agresiones hacia las niñas, adolescentes y mujeres, en especial cuando no cumplen estas expectativas. Por otra parte, también tendemos a descargar nuestras frustraciones sobre quienes tenemos algún poder. Por eso, cuando no podemos descargar nuestras emociones o frustración ante personas que tienen algún poder sobre nosotros y que nos están causando estrés (p. ej., nuestros jefes, superiores, miembros de la comunidad o las autoridades) tendemos a descargar nuestro estrés y frustración sobre nuestras familias.



Preguntar: ¿Les suena esto familiar?



Preguntar: En su opinión, ¿cómo afecta nuestro estrés a nuestras hijas/os?

21 Universidad de Harvard - Centro de Desarrollo Infantil, Estrés tóxico - <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress>



Explicar: El estrés de una madre, padre o cuidador/a afecta a toda la familia. Si estamos tranquilos, es más probable que nuestros hijos, cónyuge y demás personas con quienes vivimos también se sientan tranquilos. Si estamos estresados, es más probable que nuestra familia sienta más estrés. Los niños perciben cuando sus padres/cuidadores están estresados. También escuchan sus conversaciones y discusiones, lo que puede generarles estrés e inseguridad. Mostrarnos estresados, enojados o frustrados ante nuestros hijos tiene un impacto significativo en ellos.

Expresar nuestros sentimientos es muy importante y muy normal. Sin embargo, debemos tener en cuenta cómo expresamos esos sentimientos y preguntarnos si la forma en que lo hacemos es perjudicial para nuestra familia. En ocasiones solemos lidiar con nuestro estrés de forma inadecuada o perjudicial para nosotros y para quienes nos rodean (p. ej., gritar o agredir físicamente). Es fundamental encontrar formas sanas de manejar nuestras emociones sin agredir o perjudicar a nadie. Debemos recordar que responder de forma violenta o agresiva es nuestra decisión, y que siempre podemos decidir controlar nuestras reacciones. Por eso es importante aprender a gestionar el estrés sin violencia o agresividad.

Actividad 2: Estrategias para el manejo del estrés (35 minutos)



Decir: Ahora que ya sabemos qué es el estrés y cómo nos afecta no solo a nosotros sino a nuestros familiares, especialmente en quienes descargamos nuestras frustraciones, pensemos en estrategias para controlarlo. Ustedes ya mencionaron varias, pero veamos ahora algunas técnicas que podrían ser nuevas.



Decir: ¡Vamos a practicar!

Técnicas de relajación para combatir el estrés



Decir: Está demostrado que relajar el cuerpo y la mente ayuda a combatir emociones negativas, como la tristeza y la ira. Asimismo, ayuda a aliviar las preocupaciones y el estrés en general.



Decir: Una forma de relajar el cuerpo es respirar profunda y lentamente. Hay que inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Al inhalar, el aire debe ser expulsado con ayuda del estómago. Esta es una forma de respirar diferente, así que puede parecernos rara al principio. ¿Qué tal si lo intentamos? (si se sienten cómodos).

- Cierren los ojos y pongan una mano sobre su estómago.
- Inhalen lentamente e intenten llevar el aire al estómago hasta que sientan que sube.
- Ahora, exhale por la boca MUY despacio. Sientan cómo baja su estómago mientras expulsan el aire.
- Mientras lo hacen, intenten relajar todos los músculos de su cuerpo.
- Algo que puede ayudar es contar hasta tres lentamente mientras inhalan y luego una vez más mientras exhalan.
- Vamos a repetirlo cinco veces. (Deles tiempo. Espere a que todas hayan terminado).
- Ahora, abran los ojos. ¿Cómo se sienten? (Pídales su opinión.)
- Si hacen este ejercicio unos minutos al día, se sentirán más relajadas. Cuando estén estresadas hagan este ejercicio y les ayudará a calmar su cuerpo y su mente.
- Podrían, incluso, enseñarle este ejercicio a sus hijas/os y hacerlo juntos.

Pensar positivo: Hablarnos de forma positiva²²



Explicar: A veces nos pasan cosas o nos dicen cosas que hacen que nos enojemos, nos pongamos tristes o nerviosos o nos preocupemos. A veces perdemos la esperanza o nos sentimos mal con nosotros mismos y empezamos a pensar cosas negativas sobre nosotros, lo que puede hacer que nos sintamos aún peor. Estos pensamientos negativos pueden influir mucho en nuestras emociones y en los demás. Muchas personas transmiten su negatividad a los demás de forma perjudicial, por ejemplo, con violencia o agresividad, lo que a largo plazo puede tener efectos nocivos para su salud y la de su familia.



Preguntar:

- ¿Alguien quisiera compartir un ejemplo de pensamientos negativos que haya tenido o que haya visto en otras personas?
- ¿Qué hicieron al respecto o qué hizo esa persona para manejar la situación?



Explicar: Responder de forma violenta o con ira hacia nuestras hijas (hijos o esposas) porque estamos estresados o tenemos pensamientos negativos es nuestra decisión. La gente a veces se excusa diciendo que no pudieron controlarse o que reaccionaron así porque estaban fuera de sí. Sin embargo, podemos controlar nuestras acciones y expresar lo que sentimos de formas que no perjudiquen a los demás.



Hacer: Comparta los siguientes pasos con los participantes (utilice imágenes de apoyo si es posible):

Identifique sus pensamientos.

- Debemos prestar atención a las ideas o pensamientos negativos. Para evitar caer en ellos de forma pasiva, debemos aprender a identificarlos en el momento en que nos vienen a la mente. Conviene nombrarlos en voz alta o escribirlos. El objetivo no es intentar eliminarlos, sino simplemente verlos como lo que son: simples ideas o pensamientos. Imagínense que son como los titulares de un periódico o que conversan con ustedes sobre ellos por teléfono, o cualquier otro ejercicio mental que les ayude a identificarlos y reconocerlos.



Hacer: Déles la oportunidad de identificar cuáles son algunos de sus pensamientos negativos.

Cuestione esos pensamientos.

- Cuando detecten un pensamiento negativo recurrente, cuestionenlo. Cuestionen qué tan realista o cierto es lo que está pensando. Por ejemplo, si piensan "soy un inútil", confronte ese pensamiento con afirmaciones más realistas, como "mis hijos me necesitan" o "mis amigos me valoran". Cuando enfrentamos la negatividad (p. ej., "todo lo que hago está mal") con hechos (p. ej., "hoy ayudé a mi hija" o "mi vecino me agradeció por el buen consejo que le di"), le quitamos poder a esos pensamientos negativos.



Hacer: Dé a los participantes tiempo para intentar hacer esto.

Póngale freno a sus pensamientos.

- Recurren a su imaginación para idear una estrategia o ejercicio mental que les ayude a poner freno a los pensamientos negativos tan pronto los identifiquen. A algunas personas les sirve imaginar un semáforo en rojo o una señal de "PARE". Otras, imaginan un timbre o una alarma.



Hacer: Pida a las participantes que escojan sus estrategias o técnicas para enfrentar la negatividad.

Despeje su mente o piense en otra cosa.

- A veces, la mejor solución es cambiar de tema o distraerse: salir a pasear, hablar con un amigo o ponerse a hacer algo. Sea lo que sea que les proporcione cierto alivio, incluso de forma temporal, le ayuda al cerebro romper el círculo vicioso de la negatividad.



Preguntar: ¿Son estas buenas técnicas? ¿Les parecen útiles? ¿Por qué sí o por qué no?



Hacer: Lea al grupo la siguiente situación y pídale que discutan en parejas qué podría hacer Alberto para reaccionar mejor.

Alberto ha estado muy estresado. No consiguió hacer suficiente dinero hoy y discutió con alguien por un trabajo. Al llegar a casa se sentía muy molesto y estresado. Sus hijos estaban jugando y haciendo mucho ruido. Al entrar, María, su mujer, le preguntó cómo estaba y él le gritó y le dijo que saliera de la habitación. Una de sus hijas entró corriendo en la habitación y él también le gritó y amenazó con pegarle.



Explicar: Pensar de forma positiva contribuye a nuestro bienestar y estado de ánimo y nos ayuda a crear un entorno feliz y sano. También nos ayuda a lidiar con el estrés. Sin embargo, a veces tenemos que enfrentar situaciones difíciles o duras, lo que puede hacer que nos cueste pensar positivamente. Aunque no sea fácil, debemos procurar no reaccionar de forma perjudicial para nuestra familia. Como hombres, nuestra influencia sobre nuestras parejas y nuestros hijos es enorme; debemos responsabilizarnos por nuestro comportamiento y por cómo tratamos a nuestra familia, y debemos encontrar otras formas de lidiar

con nuestro estrés que no causen daño a los demás. Todos tenemos derecho a vivir en un entorno seguro y libre de violencia y agresiones, y los niños y niñas tienen derecho a crecer sin que se les haga daño y a sentirse queridos y protegidos.



Hacer:

- Deles tiempo para que reflexionen sobre lo que hacen bien como padres/cuidadores.
- Invítelos a compartir qué les gusta de sí mismos: por ejemplo, que son inteligentes, cariñosos, trabajadores, etc.

Hacer una pausa y aprender a escuchar



Decir: Cuando estamos estresados, a veces reaccionamos de forma perjudicial para los demás. Algo que podemos hacer es comprometernos a no ser violentos con los miembros de nuestra familia. Si notamos que nos estamos enfadando o que nos sentimos frustrados por algo, debemos pensar en otras formas de manejar la situación.



Preguntar: ¿Cómo sabemos cuando estamos a punto de enfadarnos o frustrarnos?



Decir: Hay sensaciones y pensamientos que podemos aprender a observar y que nos ayudarán a identificar cuando nos estamos enfadando, disgustando, etc. Los podemos clasificar en tres categorías: pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas.



Hacer: Haga una lluvia de ideas con el grupo sobre los pensamientos, sentimientos y sensaciones que podrían indicarnos que nos estamos enfadando. Complemente con lo siguiente:

Pensamientos: Estén atentos a los pensamientos despectivos, denigrantes o que hagan que sea más fácil maltratar a otra persona. Estén atentos también a las ideas o posturas inflexibles con respecto a los roles de género o que inciten al uso de la violencia. Por ejemplo: "Me está humillando"; "Le demostraré quién manda aquí"; "Me está faltando el respeto/me está deshonrando").

Sentimientos: Intenten identificar qué emociones son las que hacen que sea más probable que se tornen violentos. Por ejemplo, la tristeza y la depresión son señales de alarma para algunos, mientras que la vergüenza y la inseguridad pueden ser señales de alarma para otros..

Sensaciones físicas: Identifiquen cuáles son las sensaciones y señales a nivel físico más visibles. Por ejemplo: apretar los puños, la mandíbula, etc.



Preguntar: ¿Qué podemos hacer si identificamos algunas de estas cosas en nosotros? (Haga una lista con todas las cosas que sugieran).



Explicar: Pueden utilizar cualquiera de las técnicas que hemos visto: respirar profundo, apartarse de la situación, salir a la calle y respirar hondo, volver cuando estén preparados para afrontar la situación con calma... son algunos ejemplos. Además, intenten ponerse en el lugar de la otra persona. En lugar de discutir, podrían hacer un esfuerzo por escuchar e intentar comprender su punto de vista.

4. Cierre (10 minutos)

Lleve a cabo la actividad que los participantes hayan acordado como cierre para las sesiones grupales. Si optaron por nominar a un encargada del cierre, asegúrese de que se pongan de acuerdo en quién liderará el cierre en la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Poner en práctica una de las técnicas que aprendimos hoy (relajación, pensamiento positivo o autocuidado). En la próxima sesión compartiremos con el grupo qué impacto tuvo esta técnica en nuestros niveles de estrés o en la forma en que nos relacionamos con nuestra familia (especialmente, con las mujeres y las adolescentes).

SESIÓN 3

Mi experiencia como cuidador

► Objetivos:

1. Reflexionar sobre su experiencia como cuidadores y sobre los factores internos y externos que han tenido una influencia en ellos.
2. Explorar el concepto de paternidad e identificar cualidades positivas que admiren en padres y cuidadores.

► **Materiales:** Notas adhesivas, bolígrafos, un balón, una caja grande, una bolsa de maní

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

Esta sesión podría despertar emociones y hacer que recuerden o comenten experiencias del pasado. Recuérdeles los acuerdos grupales y pregúnteles si desean acordar algo adicional para esta sesión en particular. Tenga a mano información sobre los servicios a los que pueden acceder si necesitan apoyo adicional.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** Hoy hablaremos un poco más sobre nuestra experiencia como padres/cuidadores.

2. Exploremos (20 minutos)

? **Preguntar:** ¿En qué se diferencia nuestra experiencia como hombres de la de las mujeres en cuanto a las decisiones en el hogar, la crianza y cuidado de los hijos o la generación de ingresos? ¿Acaso hay ciertas tareas de las que se encargan los hombres y otras de las que se encargan las mujeres?

... **Explicar:** En una familia, las mujeres, las chicas/niñas, los chicos/niños y los hombres suelen tener distintas obligaciones/funciones. Veamos algunos ejemplos:

Contextualizar (Esta lista se debe adaptar en función de la estructura familiar más frecuente en el contexto).

- a. Alguien se hace cargo principalmente de generar ingresos, mientras que la otra persona está a cargo de los cuidados de la familia;
- b. Ambas personas trabajan y se reparten las labores del cuidado;
- c. Alguien asuma la responsabilidad de cuidar y generar ingresos, mientras que la otra persona solo es responsable de generar ingresos;
- d. Hay una sola persona a cargo del cuidado de la familia. Se espera, además, que los hijos (en especial las chicas adolescentes) asuman responsabilidades/funciones.

? **Preguntar:**

- ¿Alguna de estas situaciones les resulta familiar? ¿Cuál(es)?
- Si ambos trabajan, ¿quién es responsable de cuidar a la familia? ¿Es esto distinto a lo que ocurre en la vida real? ¿Por qué?
- Si solo está presente un cuidador y los hijos deben asumir otras responsabilidades, ¿cómo se debe decidir quién hace qué? ¿Se espera que las chicas/niñas asuman más responsabilidades que sus hermanos?
- ¿Hay alguna diferencia en esto en una situación de crisis o conflicto?

 **Nota:** Destaque el hecho de que los roles de género pueden cambiar con el tiempo, tal y como acaban de constatar, y que no tienen por qué seguir siendo siempre los mismos.

 **Nota:** Los participantes podrían decir que las mujeres y las chicas son las responsables de los cuidados y que no sería apropiado ni aceptable que lo hicieran los hombres. También podrían decir que son ellas quienes no quieren que las ayuden, porque piensan que ellos no pueden o no saben hacerlo. Intente identificar participantes que no estén de acuerdo con esto y déles la oportunidad de expresar su opinión.



Explicar: Las expectativas y limitaciones que la sociedad impone a las mujeres, las chicas, las niñas, los chicos, los niños y los hombres con relación a sus roles y funciones tanto dentro como fuera de casa suelen ser distintas y suelen ser consideradas normas.

- Estas normas imponen límites sobre el comportamiento de las personas, las cosas que pueden o no hacer y/o lograr en la vida. Por ejemplo, que un hombre exprese sus emociones o que una mujer sea la proveedora en la familia puede ser considerado como algo “inadecuado”. Estas restricciones que estas normas nos imponen a mujeres y hombres se conocen como “cajas” o “estereotipos de género”.
- En ciertas ocasiones, en especial durante las crisis, muchos de estos estereotipos pasan a segundo plano y, por ejemplo, no se presiona a los hombres para que se ajusten a ellos y sean los proveedores del hogar. Hay situaciones que pueden hacer difícil para los hombres encontrar trabajo y en las que quizá tengan que ayudar a sus familias de otra forma: haciéndose cargo de los niños, cocinando o ayudándolos a hacer las tareas del colegio. Del mismo modo, hay casos en que las familias (hombres y mujeres) comparten las decisiones del hogar y deciden juntos cómo dividir los gastos y repartirse las tareas domésticas.
- Es importante “abrir” estas cajas de género y ser conscientes de estas limitaciones, porque nos limitan a todos: hombres, mujeres, chicas y chicos.

 **Nota:** Algunos de estos conceptos pueden ser nuevos para los participantes, por lo que puede ser conveniente preguntarles qué opinan al respecto. Invite a distintos participantes a compartir puntos de vista diferentes y no los juzgue. En las siguientes actividades tendrá la oportunidad de retomar algunos de estos conceptos y afirmaciones y cuestionarlos sutilmente.

3. Actividades

Actividad 1: Comportate como una dama, comportate como un varón²³ (30 minutos)



Decir: Vamos a hacer una actividad que nos ayudará a entender mejor esas expectativas que la sociedad impone sobre las mujeres y los hombres y la influencia que esto tiene en nuestra labor como cuidadores.



Preguntar: ¿Quién recuerda la diferencia entre sexo y género (que vimos en la primera sesión)?



Explicar: El “sexo” hace referencia al cuerpo físico y a las diferencias biológicas que hay entre mujeres y hombres. El género se refiere al estatus social, las oportunidades y las limitaciones que se imponen a las niñas, chicas, mujeres, niños, chicos y hombres. Como hemos mencionado, se considera que los hombres son quienes mandan en el hogar y los responsables de generar ingresos, mientras que las mujeres son las encargadas del cuidado del hogar y de la familia. Asimismo, se considera que los niños/chicos son más activos y ruidosos, mientras que las niñas/chicas son más tranquilas y obedientes. No obstante, hay niñas ruidosas y muy activas y niños tranquilos y silenciosos. En algunos casos, las mujeres son cabeza de familia y los hombres son quienes cuidan de los hijos. Lo cierto es que estas expectativas condicionan no solo la vida de mujeres, chicas, niñas, niños, chicos y hombres, sino también el modo de relacionarse, además de tener un impacto negativo en la dinámica familiar.



Hacer:

- Coloque frente al grupo una caja grande con la imagen de un hombre. Pida a los participantes que se sienten alrededor de la caja. Ponga un puñado de maní al lado de la caja.
- Pregúnteles qué les han enseñado y dicho sobre ser hombres/niños. Explique que cada maní representa una de esas expectativas, así que cada vez que mencionen una expectativa, deberán explicarla, coger un maní y depositarlo en la caja.



Nota: El facilitador deberá escribir la expectativa en una nota adhesiva y ponerla dentro con el maní.

- ✓ **Hacer:** Utilice las siguientes preguntas para ayudar a las participantes a precisar sus ideas:
 - ¿Con qué tipo de juguetes juegan los niños?
 - ¿Qué dice la gente de los niños que lloran o que expresan sus emociones (más allá de la rabia)?
 - ¿Cómo deben comportarse los hombres con las mujeres?
 - ¿Cómo deben comportarse los hombres con otros hombres?
 - ¿Con quién pueden hablar los hombres si están tristes o preocupados?
- ✓ **Hacer:** Cuando todos hayan mencionado una expectativa, repase algunos de sus comentarios.
- ? **Preguntar:** ¿Cómo aprendemos estas cosas? ¿Quién(es) nos enseñaron esto cuando éramos pequeños?
- ✓ **Hacer:** Propicie un debate a partir de las siguientes preguntas:
- ? **Preguntar:** Estas expectativas sobre lo que significa ser hombre/niño, ¿son buenas o son malas para nosotros?
- * **Nota:** Haga énfasis en que es posible que algunas características o funciones (p. ej., ser el proveedor, el responsable, etc.) nos agraden y nos hagan sentir orgullosos, mientras que otras pueden afectarnos o limitarnos (p. ej., tener que ser fuertes, no poder expresar nuestras emociones, etc.)
- ? **Preguntar:** ¿Qué pasa con los hombres, adolescentes o niños que se salen de la norma? ¿Qué les pueden hacer? (p. ej., ser objeto de burlas, golpes, bullying)? ¿Qué les podrían decir/llamar?
- * **Nota:** Utilice ejemplos que el grupo haya mencionado para explicar lo que esto significa: p. ej., hombres que lloran, que cuidan de sus hijos y el hogar, etc; Escriba las respuestas en notas adhesivas y pégalas fuera de la caja.
- ? **Preguntar:** ¿Qué nos transmiten estas ideas, tanto las que están dentro como las que están fuera de la caja, sobre lo que significa ser un hombre/varón?
- * **Nota:** Nos enseñan a pensar que hay una forma adecuada y otra inadecuada de ser hombre. Los insultos y agresiones fuera de la caja son castigos por infringir estas normas. Son formas de vigilar el comportamiento y de garantizar que los hombres «se comporten como hombres de verdad» que, además, perjudican directamente a las mujeres, adolescentes y niñas.
- ? **Preguntar:** ¿Qué ventajas e inconvenientes hay en seguir estas normas y expectativas? (estar dentro de la caja)?
- * **Nota:** Por lo general, para las mujeres es mucho más peligroso salirse de la norma que para los hombres, aunque los roles de género también nos afectan a nosotros de forma negativa.
- ... **Explicar:**
 - Las afirmaciones que pusimos dentro de la caja son ejemplos de las normas que imponen límites a los niños y a los hombres con respecto a cómo pueden comportarse y actuar.
 - Aunque valoremos estas normas, deberíamos pensar también en cuestionar aquellas que pueden ser perjudiciales o imponernos límites no solo a nosotros, sino a nuestros seres queridos. Por ejemplo, se considera "inapropiado" que un hombre exprese sus emociones, o que una mujer sea la principal proveedora de su familia. Hay momentos, en especial en las crisis, en que los hombres no encuentran trabajo y necesitan ayuda para mantener a sus familias. En esos momentos, es importante abrir esas cajas de género y no presionar a los hombres para ajustarse al estereotipo, es decir, ser los principales proveedores de la familia. No hay nada de malo en que los hombres apoyen a sus familias de otras formas: asumiendo funciones reservadas a las mujeres, como cuidar a los hijos, cocinar, ayudarles con las tareas del colegio, etc. De hecho son cosas positivas para ellos y sus familias, porque les ayudan a mejorar su calidad de vida.
 - Sin embargo, como crecimos creyendo en estas normas, solemos esperar que nuestros hijos e hijas cumplan con ellas y acepten los roles y funciones que la sociedad les asigna. Por otro lado, el trato que damos a las mujeres les impide participar en la toma de decisiones.
 - Como hombres, podríamos inspirar e impulsar a nuestros seres queridos a desarrollar todo su potencial, especialmente a las mujeres de nuestra familia, a quienes históricamente se les ha negado la oportunidad de pensar más allá de la caja de género y los límites que les imponen esos estereotipos.

Actividad 2: Qué es la paternidad²⁴ (30 minutos)



Decir: Un padre/cuidador es una de las personas más importantes en la vida de una adolescente. La influencia de un padre o cuidador puede ser muy positiva para sus hijos e hijas en cuanto a la experiencia del amor, a su formación y a su crianza. La mayoría de los padres son conscientes de esto y quieren ser responsables, comprometidos y amorosos con sus hijas, en especial cuando ellas se hacen mayores y transitan el difícil período de la adolescencia.

Sin embargo, a veces están muy ocupados con otras actividades o no saben qué hacer en determinadas situaciones. Puede que no hayamos tenido referentes responsables, comprometidos y cariñosos de los que aprender. Es por esto que quisimos dedicar tiempo a hablar y a aprender juntos cómo podemos contribuir al bienestar y a la seguridad de nuestras hijas y ayudarlas a alcanzar sus sueños.



Preguntar: ¿Qué cualidades admiran en un padre/cuidador?



Nota: Si los participantes ofrecen ejemplos muy tradicionales sobre la paternidad como sostener a la familia económicamente o proteger y disciplinar a los hijos, haga otro tipo de preguntas:

- ¿Qué otras formas hay de demostrar que nos preocupamos por nuestra familia?
- ¿Es diferente la paternidad ahora que en el pasado?



Decir: A los hombres nos enseñan que como padres/cuidadores debemos proveer y que a las mujeres les corresponde cuidar de los hijos. Sin embargo, un padre o cuidador también puede y debe cuidar de sus hijos para construir una familia unida y ayudar a sus hijas a hacer realidad sus sueños. Hay muchas formas de ayudarlas a lograrlo.



Preguntar: ¿Cómo podemos ayudarlas a cumplir sus sueños? (Por ejemplo, compartiendo con nuestra familia las decisiones del hogar, pasando tiempo de calidad con ellas y escuchándolas, motivándolas a soñar y a tener metas).



Hacer: Pida a los participantes que formen un círculo. Dígales que se pasarán el balón e irán compartiendo uno a uno un sueño o algo que deseen para sus hijas.



Nota: Si ofrecen ejemplos que limiten las posibilidades de hijas, pídale que compartan otro sueño o esperanza que no hayan mencionado aún.



Preguntar: ¿Cómo podemos ayudar a nuestra hijas a alcanzar sus sueños?

4. Cierre (10 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad distinta para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con su(s) hija(s) y preguntarles por sus sueños y aspiraciones. Hacer un esfuerzo por escucharlas y preguntarles cómo podrían ayudarlas a lograr esas metas.

SESIÓN 4

El desarrollo en las adolescentes²⁵

► Objetivos:

1. Conocer algunos conceptos clave sobre el desarrollo cerebral.
2. Comprender la importancia de interesarse por la vida de sus hijas.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores, papel carta, bolígrafos, cinta, **Apéndice 4:** Folleto sobre el desarrollo cerebral (impreso a color)

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (10 minutos)

 **Explicar:**

- Hoy vamos a hablar sobre el crecimiento y desarrollo en las adolescentes y cómo ayudarlas en el proceso.
- Hablaremos sobre el desarrollo del cerebro en las adolescentes, pero también sobre el apoyo que necesitan en esta importante etapa de transición.

 **Preguntar:** En su opinión, ¿qué contribuye a un desarrollo adecuado y sano en la adolescencia? (La seguridad, el amor, los cuidados y el apoyo de los padres/madres/cuidadores y de la comunidad).

3. Actividades

Actividad 1: Desarrollo cognitivo (35 minutos)

 **Explicar:**

- El desarrollo del cerebro en la infancia toma tiempo y depende, en gran medida, del cuidado y atención que niños y niñas reciban de sus cuidadores.
- Al hablar de desarrollo infantil, nos referimos a los cambios biológicos, sociales y psicológicos que se producen en los niños desde que son concebidos hasta que alcanzan la edad adulta. Estos cambios influyen en las funciones físicas, sociales, emocionales e intelectuales de los niños.

 **Hacer:** Divida a los participantes en grupos de tres o cuatro y entregue a cada grupo una copia del folleto sobre el desarrollo cerebral. Pídales que observen la **Imagen 1** (el cerebro y sus neuronas) y la **Imagen 2** (el cerebro y sus «conexiones eléctricas» por medio de la sinapsis).

 **Explicar:**

- La pubertad es la etapa en que los adolescentes atraviesan cambios físicos, entre ellos el desarrollo progresivo del cerebro. Los cambios en el cerebro varían en función de la edad, las experiencias y los cambios hormonales de la pubertad.

25 Adaptación de IRC - SHLS Parenting Curriculum for Adolescents - <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills/>

- Por eso, aunque el cerebro de los adolescentes se desarrolla más o menos de la misma forma y paralelamente, puede haber diferencias entre ellos. Por ejemplo, si su hijo empezó a desarrollarse antes, es probable que su cerebro también haya comenzado a cambiar antes. Por lo general, las chicas suelen atravesar estos cambios antes que los chicos.
- Las chicas adolescentes, al igual que los chicos adolescentes, tienen la capacidad de aprender y ser inteligentes y amables. Esta capacidad dependerá de los estímulos que reciban de sus padres/madres/cuidadores y del entorno.



Hacer: Pida a los participantes que observen la **Imagen 3** (el cerebro con «conexiones eléctricas» más fuertes gracias al amor y a los estímulos).



Explicar:

- La estabilidad, la no violencia, el amor, el apoyo y los estímulos son fundamentales para un cerebro sano y fuerte. Un adecuado desarrollo del cerebro permite a los seres humanos aprender a hablar, pensar, caminar, hacer cosas, confiar en los demás y controlar sus emociones.
- Un cerebro sano nos ayuda a tomar buenas decisiones, razonar y controlar nuestros impulsos.
- Los padres, madres y/o cuidadores pueden favorecer el desarrollo sano del cerebro de sus hijas adolescentes si se ocupan de ellas, les proporcionan un hogar seguro y estables y les enseñan a tomar buenas decisiones.



Hacer: Pida a los participantes que observen la **Imagen 4** (el estrés tóxico y la violencia destruyen las «conexiones eléctricas»).



Explicar:

- El estrés recurrente, el trauma y la violencia pueden causar "estrés tóxico". El estrés tóxico es tan grave que puede afectar al desarrollo sano del cerebro e interferir en su capacidad para tomar decisiones acertadas y seguras.
- El amor, la estructura, la capacidad de resolver problemas, la estabilidad y el apoyo emocional contribuyen a un sano desarrollo del cerebro y sientan las bases necesarias para que puedan tomar decisiones adecuadas, formar una familia y ser miembros comprometidos con su comunidad.



Hacer: Pida a los participantes que observen la **Imagen 5** (las «conexiones eléctricas» se renuevan gracias al afecto, los cuidados y los vínculos estables).



Explicar:

- Imaginemos un sendero que ha sido construido para ir por agua o al mercado. En un principio, el terreno probablemente era irregular y difícil de transitar. Solo pudo convertirse en un sendero en la medida en que muchas personas lo recorrieron una y otra vez por mucho tiempo.
- Esto preparó el terreno y facilitó que se pudiera convertir en un camino. Nuestro cerebro funciona de la misma forma. Cuanto más les enseñamos a nuestros hijos a ser amables y a respetar, también con nuestro ejemplo, más fuertes serán las conexiones entre las células (neuronas) de sus cerebros.
- Son estas conexiones sólidas las que permiten a nuestras hijas e hijos llegar a ser personas sanas, felices y responsables en sus familias y comunidad.



Hacer: Pida a los participantes que observen la **Imagen 6** (a todo color) (La imagen corresponde al cerebro de una niña que ha sido maltratada y desatendida).²⁶



Explicar: Estas imágenes han sido tomadas por médicos con máquinas especiales capaces de fotografiar el cerebro, al igual que los rayos X, que son imágenes de nuestros huesos bajo la piel.



Preguntar: ¿Qué observan en estas imágenes? ¿Qué diferencias hay?



Decir: Observen cómo el cerebro de la niña que ha sido cuidada es mucho más activo, a diferencia del cerebro de la niña que ha sido maltratada y ha tenido graves carencias que, como podemos ver, muestra menos actividad en las mismas áreas.

26 Universidad de Harvard - Centro de Desarrollo Infantil, Dr Jack P. Shonkoff, MD. Estrés tóxico. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

**Explicar:**

- Nuestro cerebro alcanza su pleno desarrollo entre los 20 y los 30 años. Cada parte del cerebro se desarrolla y madura a un ritmo diferente.
- Las partes del cerebro que nos ayudan a controlar nuestros impulsos y a ser sensatos son las últimas en madurar. Esa parte del cerebro nos ayuda a planear, concentrar nuestra atención, recordar instrucciones y a realizar varias tareas a la vez con éxito.²⁷



Preguntar: ¿Recuerdan alguna vez en la que, siendo adolescentes, no tomaron la mejor decisión o hicieron alguna estupidez?



Hacer: Pídeles que comenten la pregunta con el compañero que tengan al lado. A continuación, invite a algunos voluntarios a compartir sus respuestas con el resto del grupo.



Preguntar: ¿Qué tipo de habilidades/competencias creen que sus hijas adolescentes necesitarán para ser adultas felices y sanas?

Ejemplos de respuestas:

- La capacidad de comunicarse de forma asertiva
- La capacidad de cuidar de sí mismas y de quienes las rodean
- La capacidad para participar activamente en la comunidad
- La capacidad de aprender



Hacer: Haga una lista con sus respuestas en el rotafolio



Preguntar: ¿Cómo podemos ayudar a nuestras hijas a desarrollar estas habilidades?

- Demostrando interés en sus vidas
- Siendo honestos y francos sobre temas delicados
- Ayudándolas a tomar decisiones responsables
- Respetando sus opiniones y su forma de pensar
- Velando por su seguridad y manteniéndolas a salvo de la violencia
- Velando por la seguridad de todos los miembros del hogar y manteniéndolos a salvo de la violencia

Actividad 2: Interesarnos por las vidas de nuestras hijas (20 minutos)

**Preguntar:**

- ¿Recuerdan cuando eran adolescentes? ¿Qué pasaba en sus vidas?
- ¿Saben por qué cosas están pasando sus hijas? ¿En qué piensan? ¿Qué sienten?



Preguntar: ¿Qué significa mostrar interés por la vida de sus hijas?



Hacer: Después de que hayan respondido, complementa con lo siguiente si es necesario:

- Escucharlas sin interrumpirlas
- Reconocer y validar sus sentimientos. Por ejemplo: "Entiendo por qué eso te molesta"
- Ofrecerles apoyo cuando lo necesiten
- Celebrar las buenas decisiones que tomen, sus logros y elogiar su carácter



Hacer: Lea el siguiente caso al grupo y pídeles que, en parejas, practiquen cómo demostrarle a la chica interés por su situación.

27 Universidad de Harvard - Centro de Desarrollo Infantil, *Función ejecutiva y autorregulación*. <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function>.

Contextualizar

Una chica regresa a casa del colegio y parece estar disgustada. Cuando su padre le pregunta qué le pasa, ella le dice que unos chicos se burlaron de ella de camino a casa.

- ✓ **Hacer** Pida a un par de participantes voluntarios que presenten sus juegos de rol al grupo. Verifique que su dramatización refleje los puntos clave a continuación. Si no es así, el facilitador puede hacer de "papá" y pedirle a un voluntario que sea "la adolescente" para mostrar a los participantes cómo mostrarse interesado.

Puntos clave:

- Papá deja de hacer lo que está haciendo y presta atención a su hija.
- Le hace algunas preguntas para animarla a hablar sobre lo sucedido. (Por ejemplo: "¡Oh, cuánto lo siento! ¿Qué más pasó?").
- Papá se muestra comprensivo y empático, poniéndose en el lugar de su hija. (Por ejemplo: "Veo que esto te ha molestado mucho").
- Le manifiesta su apoyo y la invita a reflexionar. (Por ejemplo: "¿Qué podemos hacer para que te sientas mejor?"; "¿Qué te gustaría hacer?"; "¿En qué puedo ayudarte?")

- * **Nota:** Algunos participantes podrían culpar a la chica por la situación o prohibirle salir. Es importante resaltar la importancia de apoyarlas y de llegar juntos a una solución que no restrinja su libertad.

Actividad 3: Otros cambios que las chicas atraviesan (10 minutos)

- ? **Preguntar:** ¿Qué cambios han empezado a notar en sus hijas?

Si los participantes no responden, utilice las siguientes preguntas para abrir la conversación:

- ¿Ha notado cambios en su actitud y su forma de pensar?
- ¿Ha notado cambios físicos?
- ¿Ha notado cambios en las relaciones con sus compañeros/as, con su madre u otros familiares?

- ... **Explicar:**

- La adolescencia es una etapa maravillosa y llena de desafíos. Las chicas atraviesan muchos cambios a nivel cognitivo (en su forma de pensar y su capacidad de aprendizaje) y a nivel físico.
- Por lo general, en esta etapa las chicas, como los chicos, empiezan a identificarse más con sus iguales y a depender más de ellos.
- Puede ser una época difícil desde el punto de vista emocional. Puede que en un momento dado requieran de su ayuda, y segundos después, prefieran rechacen su ayuda.
- Como los chicos, las adolescentes a suelen sentir que sus experiencias son únicas y que nadie entiende cómo se sienten.
- Físicamente están cambiando. Las hormonas, mensajeros químicos de su organismo, están fluctuando. Estas hormonas influyen en aspectos como su estado de ánimo, sus gustos y aversiones, el crecimiento y el desarrollo. Este es un buen momento para hablar con ellas sobre lo que están pensando y sintiendo.

Actividad 4: Educación & desarrollo cerebral (10 minutos)

- * **Nota:**
 - Prepárese e infórmese sobre las oportunidades educativas disponibles antes de realizar esta actividad..
 - Es fundamental conocer los requisitos y factores sobre los que no tienen ningún control (p. ej., requisitos formales; documento de identidad para matricular a una estudiante).
 - Intente poner en contacto a los participantes con los servicios y organizaciones que puedan ayudarles con los asuntos legales, o que puedan suministrarles materiales, etc., para facilitar el acceso a la educación de sus hijas.
 - Realizar esta actividad en lugares donde no hay oportunidades educativas para las adolescentes puede frustrar y desmotivar a los padres/cuidadores.



Preguntar: Algunas adolescentes van a la escuela y otras no. ¿Por qué hay chicas que no van a la escuela? Ejemplos de respuestas:

- No hay suficientes escuelas
- Demasiados alumnos por aula
- Estudiar no es lo mejor para las chicas
- La sensación de inseguridad que sienten las chicas en sus desplazamientos de ida y vuelta a la escuela
- Falta de dinero en la familia, por lo que las chicas deben trabajar
- Las chicas deben casarse y conseguir quien las sostenga en vez de estudiar
- Hay chicas que no tienen ningún interés en estudiar



Preguntar: Algunos padres/cuidadores insisten en que sus hijas vayan a la escuela. ¿Por qué consideran importante que las chicas estudien?



Explicar:

- Después de la primera infancia, la adolescencia es la segunda etapa más activa del proceso de desarrollo del cerebro.
- Es importante que tengan oportunidades para aprender, para que su cerebro se desarrolle de forma sana, para que tomen buenas decisiones, asuman riesgos razonables y planifiquen su futuro.
- Necesitan tener la oportunidad de decidir por sí mismas y perseguir sus sueños y metas para llevar una vida sana y productiva
- Tienen el mismo derecho a estudiar que los chicos, y son igual de capaces de acceder a la educación superior y al mundo laboral.
- Su acceso a la educación también beneficia a su entorno, especialmente a su familia (en particular, a sus hijos, si deciden ser madres).



Hacer: Explique a los padres/cuidadores cómo matricular a sus hijas en los programas de educación formal o informal disponibles. Si las adolescentes llevan mucho tiempo sin ir a la escuela y esa no es una opción, hay que proporcionarles información sobre las oportunidades laborales o para la generación de ingresos disponibles para ellas.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad distinta para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Poner en práctica lo que hemos aprendido hoy para demostrarles a sus hijas que se interesan por ellas y por su vida. En la próxima sesión, hablaremos sobre cómo les fue.

SESIÓN 5

Disciplina positiva²⁸

► Objetivos:

1. Comprender la importancia de garantizar la igualdad en el hogar entre hermanas y hermanos.
2. Aprender nuevas estrategias y técnicas para promover una disciplina positiva en el hogar.

► **Materiales:** Papel de rotafolio/papelógrafo, marcadores/rotuladores, palos o piedras, 2 cestas o recipientes.

► **Duración:** 2 horas

1. Bienvenida & repaso (10 minutos)



Preguntar: ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (10 minutos)



Preguntar:

- ¿Qué normas o expectativas hay en sus hogares sobre el comportamiento de los hijos? (Invite a algunas voluntarias a dar ejemplos).
- ¿Hay alguna diferencia entre lo que se espera y lo que se exige a los chicos y a las chicas? (Invite a algunas voluntarias a dar ejemplos).

3. Actividades

Actividad 1: ¿Cómo y cuándo disciplinar a las chicas? (20 minutos)



Decir: La adolescencia es una etapa difícil, por lo que es bastante común que quienes están a cargo de adolescentes manifiesten dificultades a la hora de abordar el comportamiento y disciplina en el hogar, ya que las estrategias de la infancia pueden dejar de ser efectivas a medida que crecen y maduran.



Hacer: Divida a las participantes en grupos y pídale que reflexionen a partir de estas preguntas:

- ¿Qué cambios de comportamiento han observado en las y los adolescentes con el tiempo?
- ¿Quién es responsable de disciplinar a las chicas y a los chicos en su hogar?
- ¿Sus normas y estrategias para la disciplina en el hogar han cambiado a medida que se han hecho mayores?

Cuando hayan transcurrido unos minutos, pídale que compartan sus reflexiones con el grupo.



Hacer: Pídale que se sienten en círculo y ubique las cestas o recipientes en la mitad. (Si no tiene ningún recipiente a la mano, marque dos puntos en el suelo). Explíqueles que uno será para los "chicos" y el otro para las "chicas". Reparta las piedras o palos entre los participantes. Dígales que les hará algunas preguntas y ellos responderán y tendrán que poner un palo o piedra (lo que tengan) en la cesta que corresponda (chico o chica).

**Preguntar:**

- ¿Por qué se le llama la atención a los chicos? (p. ej., cuando no obedecen, cuando se meten en problemas en el colegio, etc.).
- ¿Por qué se le llama la atención a las chicas? (p. ej., cuando no obedecen, cuando no cumplen con sus tareas domésticas, etc.)



Hacer: Cuando hayan terminado, revise cuál de las cestas o recipientes tiene más palos/piedras.



Preguntar: ¿Qué parecidos o diferencias notamos en las cosas por las que solemos llamar la atención a chicos y chicas?



Preguntar: En su opinión, ¿se espera lo mismo de los chicos y de las chicas en cuanto a cómo deben comportarse y cuándo se les debe llamar la atención?



Explicar: A veces, quienes cuidamos de las adolescentes no reconocemos que los cambios en su comportamiento hacen parte normal de esta etapa, por lo que la frustración o la rabia puede hacernos reaccionar de forma inadecuada llegando, incluso, a golpear a nuestras hijas. En los chicos, en cambio, toleramos ciertos comportamientos, pues se espera que ellos sean agresivos, dominantes o retadores. En cambio, solemos ser más exigentes con las chicas que muestran este tipo de comportamientos, ya que esperamos que sean más dóciles y obedientes. Pasa igual cuando llegan a la adolescencia, porque consideramos que ya son mujeres y porque esperamos que se comporten de cierta forma, olvidando que siguen siendo chicas que están creciendo y desarrollándose, tal y como ocurre con los chicos.



Preguntar: ¿Qué métodos empleamos para disciplinar a chicos y chicas?



Nota: Haga énfasis en las estrategias positivas y adecuadas que los participantes mencionen.



Hacer: Si mencionan formas de castigos físicos (p. ej., golpes) como métodos disciplinarios:



Preguntar: En su opinión, los castigos físicos, como los golpes, ¿tienen algún efecto negativo o perjudicial en niños, niñas y adolescentes? ¿Por qué sí o por qué no?

**Explicar:**

- Además del dolor o daño que puede causar, el castigo físico tiene consecuencias negativas en el desarrollo cerebral.
- Golpear y castigar físicamente a nuestras/os hijas/os les enseña que también está bien reaccionar así cuando están molestos o enojados.
- En lugar de lograr un cambio en su comportamiento, los golpes infunden temor en ellos y solo les enseñan a evitar que sus padres o cuidadores los descubran cuando han hecho algo.
- Golpear a los niños que se comportan mal para llamar la atención los hace lograr su objetivo de llamar la atención, lo que puede incitar un comportamiento aún peor.
- Los golpes les hacen creer que la violencia física es aceptable, por lo que pueden terminar siendo violentos con los demás (sobre todo con sus hermanitas/os) o aceptar la violencia como algo normal (especialmente en la edad adulta).



Preguntar: En su opinión, ¿podría reaccionar de forma distinta si, antes de hacerlo, pensara en el impacto negativo que la violencia puede tener a largo plazo en el desarrollo de sus hijos?



Preguntar: En su opinión, ¿qué consecuencias tiene para las niñas y niños presenciar actos de violencia en el hogar (por ejemplo, entre sus padres/cuidadores)?



Decir: Ser testigo de la violencia familiar es perjudicial para el adecuado desarrollo de niñas y niños. Afecta su capacidad para desarrollar habilidades sociales, los traumatiza y les genera ansiedad y tristeza. Además, puede ocasionarles problemas en la escuela y desencadenar comportamientos agresivos.



Preguntar: En su opinión, ¿cuáles son las mejores técnicas y estrategias para una disciplina positiva (en el caso de chicas y chicos adolescentes)?



Nota: Durante la sesión, recuérdelos lo que se habló en la primera sesión, así como sus sueños y anhelos para sus hijas para recalcar la importancia de implementar estrategias que ayuden a las adolescentes a pensar de forma crítica y a comportarse de forma responsable y respetuosa.

Actividad 2: Técnicas disciplinarias positivas (50 minutos)

 **Decir:** Hemos visto distintas estrategias y ejemplos de disciplina positiva para chicas (y chicos) adolescentes sin violencia. Ahora vamos a profundizar en algunas técnicas que nos podrían ayudar, especialmente en el caso de las adolescentes.

Estímulos positivos y elogios

 **Preguntar:** ¿Qué entienden ustedes por "elogio"?

 **Decir:** Elogiar es manifestar a nuestras hijas cuánto nos complace o agrada que hagan ciertas cosas. Los elogios dan resultado cuando son específicos y precisos: les dejan claro que hacen bien y/o que apreciamos. Asimismo, deben expresarse en un tono de voz y un lenguaje positivos.

 **Preguntar:** ¿Se les ocurren algunos ejemplos de cosas que podemos decirles para elogiarlas?

 **Hacer:** Comparta los siguientes ejemplos cuando hayan terminado:

- ¡Muy bien!
- ¡Qué inteligente eres!
- ¡Qué valiente/capaz/creativa!
- ¡Qué amable y considerada!
- ¡Gracias por tu ayuda!
- ¡Creo en ti!
- ¡Tú puedes!
- Puedes contar conmigo sin importar las circunstancias
- ¡Eres especial!
- ¡Valoro lo que haces!

 **Decir:** Ahora quiero que piensen con qué frecuencia dicen cosas positivas a sus hijas.

 **Preguntar:** ¿Por qué debemos alentarlas, animarlas y decirles cosas positivas?

 **Explicar:**

- Los elogios son una muestra de amor y afecto.
- Ayudan a que se sientan bien consigo mismas. Decir cosas positivas o elogiar a nuestras hijas les demuestra que las valoramos como personas y que apreciamos cuando se comportan de forma responsable y respetuosa, lo cual es muy importante para ellas, ya que la sociedad suele menospreciarlas. Las palabras positivas tienen un impacto significativo en su autoestima y las motivan a obtener buenos resultados en sus estudios y a futuro.
- Los elogios contribuyen a crear conexiones sociales y emocionales sanas en el cerebro de las adolescentes. Es importante tener en cuenta que, por lo general, por ser chicas reciben muchas críticas por las cosas que hacen mal a diario. ¡Impulsarlas y elogiar las cosas buenas que hacen es algo muy poderoso!
- Como ya vimos, solemos exigir a las chicas que se comporten de determinada manera. Deberíamos impulsarlas y motivarlas constantemente, en especial cuando desafían esas expectativas, por ejemplo, con sus amigas/os o en la escuela. Cuando expresen su opinión en casa o en la escuela, debemos animarlas a hacerlo en vez de regañarlas. Así ganarán confianza y se atreverán a soñar con el futuro que sueñan.

Establecer acuerdos familiares

 **Preguntar:**

- ¿Qué acuerdos o normas hay en sus hogares?
- ¿Quién decide estas normas o acuerdos?
- ¿Le dan a sus hijas la oportunidad de participar en las decisiones sobre esos acuerdos o normas? ¿A sus hijos? ¿Y a sus esposas o compañeras?



Decir: Con frecuencia damos por sentado que los adolescentes conocen las normas de la casa y de la comunidad. Sin embargo, es más probable que cumplan con las reglas o acuerdos familiares si participan en esas decisiones. Cabe tener en cuenta que estos acuerdos/reglas deben ser acordes con su edad y que deben aplicar a todos los miembros de la familia por igual. No deben ser solo para ellos/as; también deben aplicar para los adultos.



Hacer: Divida a los participantes en grupos pequeños y pídeles que sugieran cómo establecer acuerdos en familia y que compartan algunas ideas con el grupo.



Hacer Comparta con ellos los cuatro pasos para establecer acuerdos:

Paso 1: La adolescente comparte su punto de vista. Antes de hablar, mamá, papa o sus cuidadoras/es la escuchan para intentar comprender el problema.

Paso 2: Mamá y papá o su cuidadora/or comparte(n) su punto de vista.

Paso 3: Si sus puntos de vista y expectativas son muy distintos, juntos, madre/padre/cuidador(a) e hija(s), deben tratar de encontrar soluciones válidas para todos. Negociar y llegar a un compromiso es fundamental.

Paso 4: Todos deben llegar a un acuerdo y escoger una solución que puedan probar por un tiempo. Esa solución será la base del acuerdo. Debe ser clara, todos deben comprenderla y deben establecer un plazo concreto para ver si funciona.



Preguntar:

- ¿Creen que estos pasos podrían ayudarles?
- ¿Qué obstáculos podrían encontrar?
- ¿Qué se podría hacer para superar esos obstáculos?



Explicar: Se debe hacer seguimiento a los acuerdos para cumplir con los compromisos.



Explicar: Las siguientes recomendaciones pueden facilitar ese seguimiento:

- Hacer comentarios cortos, sencillos y respetuosos. Por ejemplo: "He notado que no has hecho tus tareas antes de salir a jugar. ¿Podrías hacerlas ahora, por favor?".
- Si su hija/o protesta o se queja, pregúntele: "¿Cuál fue nuestro acuerdo?".
- Si nuestra hija o hijo sigue incumpliendo el acuerdo, podemos recurrir al lenguaje no verbal (p. ej., señalar la hora, tocar su hombro, etc.). Mientras más calmada esté, más efectivo será el gesto. Gritarle o criticarla/o no resolverá el problema, solo empeorará las cosas.
- Si nota que ella/él incumple los acuerdos una y otra vez, opte por imponer una consecuencia razonable, como por ejemplo reducir el tiempo con sus amigas/os hasta que cumpla con sus obligaciones en casa..
- Cuando finalmente cumpla su compromiso, agrádezcalle por hacerlo.

Recomendaciones

- Recuérdele el acuerdo antes de que se cumpla el plazo.
- Las prioridades de los adolescentes no son iguales a las de sus madres, padres o cuidadoras/es. Recuerde que ellas/os no piensan como adultos.
- Manténgase firme en el acuerdo: no se rinda y no lo modifique a mitad de camino.



Preguntar: ¿Creen que esta técnica podría funcionar en sus hogares? ¿Por qué sí o por qué no?



Decir: Estos son algunos ejemplos de acuerdos claros:

- Tienes que hacer tus deberes escolares (de lo contrario no podrás salir con tus amigos).
- En casa todos nos tratamos por igual y con respeto. Nos expresamos con amabilidad (cuando no cumplas esto, tendrás que disculparte y ayudar a esa persona con sus tareas pendientes).
- Todos debemos ayudar con las tareas del hogar por igual (si incumples con esto un día, tendrás que hacer una tarea extra al día siguiente).

- ✓ **Hacer:** Pida a los participantes que hablen con el compañero de al lado y ensayen cómo establecer normas para la familia. Pueden hacer referencia a los ejemplos anteriores o proponer nuevos acuerdos. Recuérdeles que deben consultar con sus hijas adolescentes y esposas/compañeras (también con sus hijos) sobre los acuerdos que les parecen importantes.

Cómo promover una buena toma de decisiones



Explicar:

- Si hay normas en el hogar y estas se establecen por medio de acuerdos, no es necesario amenazar, gritar o recurrir a castigos físicos severos si una/un adolescente las incumple o comete un error. Es importante recordar que esto es normal en la adolescencia y hace parte del proceso de aprender.
- Los errores son oportunidades para aprender, así que es importante mantener la calma y ayudar a nuestras/os hijas/os a aprender de ellos.
- Recuerden las técnicas de comunicación basadas en la empatía que acabamos de aprender.
- Es importante dar a nuestras/os hijas/os la oportunidad de aprender de sus errores. Si cometen el mismo error de nuevo, lo adecuado es que haya una consecuencia que sea razonable y acorde.



Decir: Hagamos una lluvia de ideas de consecuencias para cuando se incumplan las siguientes normas:

- No hacer las tareas escolares.
- No cumplir con las tareas del hogar.
- Ser grosera/o o agresiva/o con otros miembros de la familia.

Cuando hayan terminado, comparta con ellos los siguientes ejemplos (si es necesario):

- Debes hacer todas tus tareas antes de irte a dormir. Si incumples con esto, no podrás pasar tiempo con tus amigos.
- En casa, todo el mundo es tratado con respeto. Nos dirigiremos a los demás con amabilidad. Si tratas mal a un familiar o eres agresiva/o con él, tendrás que pedirle disculpas y ayudarlo en sus tareas domésticas.
- Todos debemos cumplir con nuestros deberes en el hogar. Si incumples esto, tendrás que asumir una tarea adicional al día siguiente. Si por alguna razón no puedes cumplir con tus obligaciones, puedes hablar conmigo para que encontremos una solución.



Decir: ¡Vamos a practicar! Lea la siguiente situación y pida a las participantes que, en parejas, simulen un juego de roles. Luego, invite a algunas voluntarias a presentar sus escenas al grupo.

Contextualizar

Situación: Un padre/cuidador habla con su hija porque ha notado que no cumplido con un acuerdo. La hija le explica por qué. Él le recuerda por qué es importante respetar los acuerdos. La hija le dice que cumplirá el acuerdo. El padre/cuidador la anima a hacerlo y le dice que la próxima semana revisarán que haya sido así.



Nota: El ejemplo que se ofrece a continuación puede ayudar al facilitador a retroalimentar a los participantes sobre los juegos de rol:

Ejemplo:

Cuidador: Maya, he notado que nos has hecho tus tareas domésticas.

Maya: Sí, lo sé. Es que ayer estuve muy ocupada con las tareas de la escuela y lo olvidé.

Cuidador: Sé que te esfuerzas mucho en tus estudios, Maya, y estoy muy orgulloso de ti. Sin embargo, es importante que todo el mundo cumpla con su parte en las tareas domésticas. ¿Qué podrías hacer para no olvidarlo la próxima vez?

Maya: Pues podría hacerlo apenas llegue de la escuela y después hacer las tareas.

Cuidador: Ok, me parece bien. ¿Quieres intentarlo lo que queda de semana? Si a pesar de todo no logras hacerlo, porque tienes muchas tareas, veremos si podemos reducir tus deberes del hogar.

Maya: Ok, está bien.

✓ **Hacer:** Analice los juegos de roles con los participantes.

- Pregúntele al participante que interpretó a la "hija" qué piensa de la conversación.
- Pregúntele al participante que interpretó al "padre/cuidador" qué piensa de la conversación.

= **Decir:** Es posible que sobrecarguemos a las chicas con las tareas domésticas y que no se repartan de forma justa entre los miembros de la familia. Solemos considerarlas una obligación de las mujeres/las adolescentes (teniendo en cuenta los roles/estereotipos de género). Aunque es muy importante que ellas tenga obligaciones en el hogar para que aprendan a ser responsables y a vivir en familia, también es fundamental que tengan tiempo libre. El tiempo libre les permite descansar, ser creativas y enfocarse en otras cosas (p. ej., sus estudios), lo cual es crucial para su desarrollo.

? **Preguntar:** ¿Creen que esto es algo que podrían intentar hacer en casa con sus familias?

Establecer el diálogo en familia

? **Preguntar:** ¿Qué momentos comparten juntos en familia? (Por ejemplo, durante la cena, después de algún evento religioso, etc.).

? **Preguntar:** ¿Serían estos momentos adecuados para hablar en familia (antes o después)?

... **Explicar:**

- Pasar tiempo juntos y dialogar en familia es importante, ya que fortalece el sentido de pertenencia a la familia, lo cual es sumamente valioso en tiempos de crisis. Por otro lado, el diálogo nos permite a todos y todas la oportunidad de expresar nuestros puntos de vista, preocupaciones y frustraciones de forma positiva.
- Esto contribuye a establecer relaciones positivas y a promover la igualdad entre los miembros de la familia.
- Es importante que niñas y adolescentes puedan expresarse y participar en las conversaciones familiares en condición de igualdad con sus hermanos. Las ideas y sugerencias que aporten deben ser consideradas tan importantes como las de sus hermanos.
- Esta puede ser una buena oportunidad para empezar a garantizar que nuestras hijas e hijos participen en las decisiones que afectan a la familia en pie de igualdad.

? **Preguntar:**

- ¿Qué opinan de la propuesta de pasar tiempo juntos y hablar en familia?
- En su opinión, ¿es esto algo que podrían hacer en familia? De no ser así, ¿qué alternativas sugieren?

* **Nota:** Hay que asegurarse de que los participantes entiendan la importancia de involucrar a las mujeres en las conversaciones sobre la disciplina en el hogar para que no sean ellos quienes controlen estas decisiones por completo.

= **Decir:** Es importante que hablen con sus esposas/parejas sobre la disciplina positiva y las técnicas que hemos comentado, ya que muchas veces son ellas quienes se encargan de disciplinar a los hijos. Es muy importante que ellas participen en las decisiones relacionadas con sus hijas adolescentes (y sus hermanos).

= **Decir:** Veamos ahora algunos casos de participantes que decidieron hablar con sus esposas/parejas y proponer algunos cambios en el hogar. Después les haré algunas preguntas..

Caso 1: Miguel ha estado pensando en establecer algunos acuerdos con su familia. Piensa que es una buena idea y le dice a su esposa que la forma en que ella disciplina a sus hijos no funciona y que, en vez de eso, deben hacer un acuerdo porque esto es mejor que la forma en que está disciplinando a sus hijos.

? **Preguntar:** ¿Quién está tomando las decisiones aquí? ¿Podría Miguel plantear el asunto de otra forma? Por ejemplo, ¿qué podría hacer para que su mujer participe más en la decisión?

✓ **Hacer:** Invite a un par de voluntarios a proponer otras alternativas a las de Miguel.

Caso 2: Mario ha decidido que quiere hablar con su familia, porque es importante pasar tiempo juntos. Así que, al volver a casa, les dice a todos que dejen de hacer lo que estén haciendo para poder hablar. Les dice que ahora van a pasar un buen rato juntos. Después de media hora, les dice que ya pueden volver a lo que estaban haciendo, que el tiempo de calidad juntos ha terminado



Preguntar: ¿Quién está tomando las decisiones aquí? ¿Podría haber sido distinto? ¿Qué podría hacer Mario para involucrar a su familia un poco más en la decisión de pasar tiempo juntos de calidad?



Hacer: Invite a un par de voluntarios a proponer otra forma de abordar el asunto distinta a la de Mario.

Caso 3: Un día, Roberto llega a casa y le pregunta a su mujer si le parecería bien hablar sobre la disciplina de los niños. Le pregunta cuando sería un buen momento para hablar y luego le pregunta qué ideas o propuestas tiene. Después de que ella hace algunas sugerencias, él menciona otras y le pide su opinión al respecto. Juntos deciden qué pautas y normas les parecen bien a ambos.



Preguntar: ¿Quién está tomando las decisiones aquí? ¿Qué opinan de este caso?

4. Cierre (10 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad distinta para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Organizar una reunión con la familia y establecer acuerdos con sus hijas e hijos. Si es posible, aprovechen esta oportunidad para repartir de forma justa algunas de las tareas entre sus hijas e hijos (para que no sean ellas quienes tengan que asumir la mayor responsabilidad). Si esto no es posible, un primer paso sería iniciar una conversación con sus esposas/parejas sobre este tema a futuro. No olviden comprometerse también a utilizar técnicas de disciplina no violentas

SESIÓN 6

El poder en el hogar

► Objetivos:

1. Explorar el concepto de poder en el hogar.
2. Dar la oportunidad a los participantes de analizar su uso del poder y formas en que podrían compartirlo con sus parejas, hijas y otras mujeres.

► Materiales: Rotafolio, marcadores/rotuladores y cuatro bolsas con lo siguiente:

Bolsa 1: tijeras, regla, clips, lápices, 2 papeles rojos cuadrados de 10 cm, 2 papeles blancos cuadrados de 10 cm.

Bolsa 2: tijeras, pegamento, 2 hojas de papel blanco, 2 azules y 2 rosadas.

Bolsa 3: 2 rotuladores, 2 hojas de papel verdes, 2 blancas y 2 rosadas.

Bolsa 4: 5 hojas de papel: 1 rosado, 1 verde, 1 azul, 1 rojo y 1 morado.

► Duración: 2 horas

* Nota:

Es posible que en esta sesión los participantes manifiesten haber cometido actos de violencia de género. Los facilitadores deben estar preparados de antemano para saber cómo abordar esta situación. Es importante que hablen con su supervisora acerca del interés superior del menor cuando se presente alguna situación que requiera seguimiento, y que consulten las directrices que se ofrecen en la introducción de este plan de estudios. Recuérdeles los acuerdos del grupo y verifique si desean establecer acuerdos adicionales para la sesión.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

 **Decir:** Hoy vamos a hablar sobre el poder, en particular sobre las dinámicas de poder en casa y el modo en que esto afecta la relación con nuestras esposas, hijas e hijos (y, en particular, con las adolescentes).

2. Exploremos (15 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué es el "poder"?

 **Explicar:** El poder se refiere a la capacidad de obtener y controlar el acceso a los recursos, a las oportunidades, a los privilegios y a los procesos de toma de decisiones. Esto no significa que el poder sea necesariamente algo negativo. Todas las personas tienen algún tipo de poder; la diferencia está en si lo usamos bien o lo usamos mal. Algunos tipos de poder son:

- **“El poder con”:** Cuando trabajamos juntos sin discriminar y sin prejuicios, y con la intención de mejorar nuestras vidas y las de otros.
- **“El poder sobre”:** Cuando usamos nuestro poder, nuestras palabras o acciones para impedir a otros usar su poder o cuando lo usamos para asustar, agredir o atentar contra los demás.

 **Preguntar:**

- ¿Quién o quiénes tienen poder en la comunidad?
- ¿Recuerdan alguna vez que hayan sentido que tenían poder? ¿Y alguna vez que hayan sentido que no? (La participación es voluntaria)
- ¿Quién o quiénes tienen poder en el hogar? ¿Las mujeres o los hombres? ¿Las chicas o los chicos? ¿Ambos?



Decir: Por lo general, las mujeres, las adolescentes y las niñas suelen ser consideradas menos importantes que los hombres, los adolescentes y los niños. Por esta razón, no solo NO son tratadas por igual, sino que sus vidas son muy distintas a las de nosotros.



Preguntar:

- ¿Cómo influye el poder en lo que podemos hacer los hombres/adolescentes/niños? ¿Cómo influye en lo que pueden hacer las mujeres, las adolescentes y las niñas?
- ¿Qué ocurre cuando se hace mal uso del poder? ¿Cuáles son algunas formas de abuso de poder o desigualdad de poder en nuestro entorno?



Si se descubre algún caso de explotación o abuso por parte de una ONG, la ONU o un organismo humanitario, deberá ser documentado por separado y comunicado a su supervisora. Al terminar la sesión, deberá acercarse a esa(s) persona(s) y comunicarle(s) que tendrá que informar a su supervisora, pero que antes de tomar cualquier medida le consultará al respecto.

3. Actividades

Actividad 1: Tipos de poder²⁹ (25 minutos)



Hacer:

- Divida a los participantes en cuatro grupos y entregue a cada grupo una de las bolsas (ver: materiales).
- Entregue a cada grupo un sobre con las siguientes instrucciones. Pídales que no lo abran hasta que todos vayan a empezar.

Instrucciones: Los grupos deben seguir las siguientes instrucciones:

- Hacer un cuadrado de 8x8 cm de papel blanco.
- Hacer un rectángulo de 10x5 cm de papel rojo.
- Hacer una bandera de 10x10 cm, de cualquier color.
- Hacer una cadeneta de papel de 4 eslabones, cada uno de un color diferente.



Decir: Aunque cada grupo tiene materiales distintos, todos deben seguir las mismas instrucciones. El primer grupo en terminar será el ganador. Solo puede haber un ganador. Los grupos pueden «negociar» con otros grupos para utilizar materiales y herramientas que les permitan completar las tareas.



Nota: Si al cabo de 10 minutos ninguno de los grupos ha terminado, termine la actividad: el ganador será el grupo que haya hecho la mayor parte de las tareas.

Preguntar para el debate:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Se dieron cuenta de que no todos tenían la misma posibilidad de hacer lo que se pidió? ¿Cómo se sintieron al respecto?
- ¿Cómo se sintieron los que ganaron? ¿Notaron las ventajas que tenían sobre los demás? (Por ejemplo, más poder, seguir las instrucciones fue más fácil, etc.).
- ¿Qué relación tiene esta actividad con lo que ocurre en nuestro entorno/comunidad? ¿Y en el mundo actual? ¿Qué grupos tienen más ventajas y, por lo tanto, más probabilidades de "ganar"?



Explicar: Como vieron en la actividad, algunos grupos tuvieron ventaja sobre otros, porque tenían más recursos. En la vida real ocurre lo mismo: hay grupos que tienen la misma ventaja. Esto es lo que llamamos "privilegio". Un privilegio es un derecho especial, una ventaja o una forma de protección que se otorga o que está disponible solo para una persona o un grupo de personas en particular. Los privilegios proporcionan acceso y control sobre los recursos, es decir, poder. El abuso de poder conduce a la desigualdad y ocurre por motivos como la edad, la raza o el origen étnico.



Preguntar: ¿Por qué los privilegios pueden provocar la desigualdad de poder y perjudicar a los demás? ¿Podrían darme ejemplos?



Hacer: Anote sus respuestas en el rotafolio y complemente con lo siguiente:

- Desigualdad de género
- Grupos de población vulnerables
- Pobreza
- Desintegración de las estructuras sociales (por ejemplo, durante el desplazamiento forzado)
- Falta de protección legal



Explicar: Las personas con mayor poder pueden hacer daño y explotar a los demás si abusan de su poder. Quienes tienen menos poder - que suelen ser las mujeres y las niñas - corren un mayor riesgo de ser explotados y maltratados. Históricamente, los hombres, chicos y niños tienen más poder que las mujeres, chicas y niñas. Sin embargo, los hombres, que por lo general tienen más poder, tienen también la posibilidad de decidir ejercer su poder «sobre» las mujeres o ejercerlo «con/junto a» ellas. Uniendo nuestro poder al de ellas, podemos luchar juntos contra la desigualdad de poder y construir familias y comunidades pacíficas. Cuanto más poder tienen las personas en la sociedad, mayor es su responsabilidad a la hora de luchar contra el abuso de poder.



Nota: Si alguno de los participantes manifiesta sentirse impotente por su situación de vulnerabilidad (refugiado, desempleado, pobre, desplazado, etc.), explíquele que, aunque a veces sentimos que no tenemos ningún poder, como hombres formamos parte de un grupo poderoso en la sociedad. El poder procede de varias fuentes. Puede que los participantes se sientan menos poderosos que otros grupos privilegiados debido a su situación económica. Sin embargo, el hecho de ser hombres les da derecho a hacer parte del grupo más poderoso en la sociedad, lo que les otorga más privilegios y oportunidades que a las mujeres. Asimismo, puede haber mujeres que se sientan poderosas; sin embargo, como grupo, las mujeres siguen careciendo de poder político, económico y social debido a su posición en la sociedad.

Actividad 2: Mi poder en casa³⁰ (15 minutos)



Hacer:

- Dígales que ahora leerá algunas afirmaciones en voz alta. Indíqueles que deberán escuchar en silencio y decidir si su respuesta es "Siempre", "A veces" o "Nunca".
- Dígales que se trata de un ejercicio individual de reflexión y que solo ellos sabrán sus respuestas, ya que deberán responder en silencio y con sinceridad.
- Haga una pausa después de cada afirmación para darles tiempo para reflexionar.
- Pídales que tengan en cuenta lo que comentaron hace un momento sobre el poder.

Contextualizar



Nota: Adapte las afirmaciones en función del contexto. A continuación, escoja algunas y léalas en voz alta, dándole tiempo a los participantes para reflexionar.

- Cuando hablo con mi mujer, alzo la voz.
- Mi opinión es la más importante en mi familia.
- Siento que puedo tener varias parejas sexuales sin decírselo a mi esposa/pareja.
- Decido qué es mejor para la familia sin pedirles su opinión.
- Cuando mis hijos no me hacen caso, les pego.
- Yo tomo las decisiones económicas del hogar.
- Cuando me enojo, le pego a mi mujer.
- Tengo la última palabra en todos los asuntos del hogar.
- No necesito pedir la opinión de mi mujer ni de mis hijas/os, porque sé lo que es mejor para todos.

30 IRC, Engaging Men through Accountable Practice (EMAP) <http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources/>

**Preguntar:**

- ¿Qué les pareció este ejercicio?
- ¿Qué les dicen sus respuestas sobre la forma en que hacen uso de su poder en casa?
- ¿Usan más el «poder con» o el «poder sobre»? ¿En qué situaciones?
- ¿Qué influencia tiene la forma en que usan su poder en las conversaciones con sus esposas/parejas y sus hijas/os y en las decisiones que se toman?



Nota: Piense en estos grupos de forma independiente para resaltar las diferencias.

- Cuando pensamos en el «poder con», ¿esto se aplica solo a las mujeres o también a nuestras hijas? ¿En qué momento y en qué situaciones podríamos involucrar a nuestras hijas en las decisiones?



Nota: Por lo general, hablar sobre la violencia que ocurre fuera de casa es mucho más fácil que hablar sobre la violencia doméstica. Hablar sobre las veces en que hemos sido violentos es aún más difícil. Es probable que los participantes que manifiesten haber sido violentos alguna vez intenten justificar sus actos o culpar a otros. No se deben pasar por alto los comentarios que minimicen o justifiquen la violencia o culpabilicen a quienes sufren sus consecuencias. Consulte las pautas y directrices que se ofrecen sobre las formas de resistencia más habituales en el **Apéndice 1**.

Actividad 3: Cómo lograr el cambio (30 minutos)



Preguntar: ¿Pueden pensar en ejemplos positivos de hombres que comparten el poder con su familia?



Explicar: Si queremos que nuestras relaciones sean más equitativas y justas, tenemos que escuchar a las mujeres y a las chicas para entender cómo podemos ayudarlas y qué cambios hay que hacer. También tenemos que enfocarnos en CÓMO lograr esos cambios. Como ya sabemos, los estereotipos o «la caja de género» (recuérdelos la actividad «Compórtate como una dama, compórtate como un varón») nos enseñan a los hombres a ser dominantes y a mandar. Por lo tanto, debemos ser capaces de reconocer que hacemos esto y evitar hacerlo al intentar hacer cambios.



Hacer: Lea los siguientes escenarios sobre hombres intentando introducir cambios en sus hogares. Después, haga las siguientes preguntas:

Escenario 1: Usted ha estado pensando en todo lo que su mujer tiene que hacer en casa. Decide que ya no debería encargarse de lavar los platos y que sus hijas (no sus hijos) deberían hacerlo, porque usted cree que su esposa debería encargarse de la ropa, ya que ud. cree que esto le gusta más.

Escenario 2: Usted quiere hablar con su familia sobre lo que está aprendiendo en el grupo. Al llegar a casa, les dice a todos que dejen de hacer lo que están haciendo para poder hablar con ellos. Les habla sobre la “caja de género” (estereotipos femeninos y masculinos), y al terminar de hablar, deja que retomen lo que estaban haciendo.

Escenario 3: Usted le pregunta a su esposa si le parecería bien hablar sobre las cosas que podrían hacer para ayudar a su hija y tener una mejor relación con ella. Usted le pregunta si quisiera hablar sobre eso y cuál sería el momento ideal para hacerlo.

**Preguntar:**

- ¿Qué tipo de poder vemos en esos escenarios? ¿“Poder sobre” o “poder con”?
- ¿Quién tomó las decisiones en cada caso?
- ¿Qué podría haber sido distinto? ¿Qué pueden hacer los hombres para involucrar a sus compañeras e hijas y demás mujeres en sus vidas en las decisiones que las afectan?



Nota: Explíqueles que es normal que al principio tengan dificultades para aprender a hablar con las mujeres de forma respetuosa y con igualdad, y que esto se debe a lo que les han enseñado sobre ser hombre vs. ser mujer. Haga énfasis en que es muy importante que sean sinceros y reconozcan las dificultades que tengan en este proceso para poder superarlas.



Explicar: He aquí algunos pasos que podemos seguir al hablar con las mujeres sobre el poder en el hogar:

- **Paso 1:** Explíquelo que quiere hablar con ella sobre la forma en que usted podría ayudar a que las cosas fueran más justas e igualitarias en el hogar. "Me he dado cuenta de que tú haces más cosas en casa y me gustaría ayudarte".
- **Paso 2:** Pregúntele si quiere hablar de esto con ud. Si es así, ¿cuándo sería un buen momento para hablar?.
- **Paso 3:** Cuando llegue el momento, explíquelo que ud. quiere que las cosas sean más justas y que haya más igualdad en su hogar. Pregúntele qué opina y escúchela. "En el grupo hemos estado hablando sobre todo lo las mujeres y las chicas tienen que hacer cada día en casa y no es justo. Me gustaría ayudar a que hubiera más igualdad. ¿Qué te parece? ¿Cómo podría ayudarte?".
- **Paso 4:** Si ella está de acuerdo con lo que ud. propone, pónganse de acuerdo y decidan dos o tres cosas que puedan cambiar.
- **Paso 5:** Respete sus deseos y peticiones. Si a ella no le parece bien que usted haga cambios, trate de entender por qué y respete sus sentimientos. No tome decisiones por ella ni insista en que los cambios se den de determinada manera



Hacer: Después de repasar los pasos, invite a un voluntario a practicar. Indíquelo a los participantes que deberían practicar la conversación tratando de recordar cada punto. Invite a varios voluntarios a practicar a partir de los tres escenarios que vieron al principio de esta actividad.



Nota: El facilitador practicará con ellos haciendo el papel de la esposa/mujer y reaccionará ante cada situación mostrando desconfianza, resistencia al cambio, confusión, etc. El objetivo es ayudarlos a reflexionar sobre LA FORMA en que se comunican con sus esposas, hijas y las mujeres de su entorno. Después, hágalas las siguientes preguntas y propicie un breve debate:

- ¿Cómo se dirigió el persona a su esposa?
- ¿Cuál fue la reacción de ella?
- ¿Las decisiones las tomaron juntos o fue él quien decidió?
- ¿Cómo debemos comportarnos y qué debemos para conversar de forma respetuosa? ¿Qué podemos hacer si queremos conocer la opinión de nuestras esposas e hijas?



Nota: Comente sus respuestas y relacione la resistencia o la desconfianza con la "caja de género" o estereotipos. Esté atento a la disposición de los participantes para establecer hasta qué punto están dispuestos o no a ayudar y a ser flexibles.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad distinta para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Háganse cargo de algo que normalmente no harían en casa (p. ej., preparar la cena, acostar a los niños, hacer la compra) y reflexionen sobre sus expectativas (fue más difícil o más fácil de lo que pensaban, tomó más tiempo del esperado) y sobre cómo se sintieron (avergonzados, útiles, orgullosos, molestos, incómodos, etc.).

SESIÓN 7

El entorno familiar

► Objetivos:

1. Reconocer la importancia de un entorno familiar sano.
2. Aprender distintas técnicas que les ayudarán a crear un entorno familiar sano.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores, lápices de colores/bolígrafos, papel tamaño carta

► **Duración:** 2 horas

* **Nota:**

- Es posible que en esta sesión los participantes manifiesten haber cometido actos de violencia de género. Los facilitadores deben estar preparados de antemano para saber cómo abordar esta situación. Es importante que hablen con su supervisora acerca del interés superior del menor cuando se presente alguna situación que requiera seguimiento, y que consulten las directrices que se ofrecen en la introducción de este plan de estudios.
- Recuérdeles los acuerdos del grupo y verifique si desean establecer acuerdos adicionales para la sesión.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (20 minutos)

= **Decir:** Hoy vamos a hablar del entorno familiar. El entorno familiar se refiere a las condiciones y experiencias que vivimos en nuestra estructura familiar. En la última sesión comenzamos a hablar sobre el estrés y sus consecuencias para la familia. Hoy profundizaremos en la importancia de un entorno familiar sano y seguro para nuestro bienestar y el de nuestros hijos e hijas.

? **Preguntar:** Cuando pensamos en el entorno familiar, ¿qué cosas nos vienen a la mente?

... **Explicar:** El entorno familiar comprende una serie de elementos:

- Entorno físico - por ejemplo, una vivienda o un espacio físico concreto;
- Entorno emocional - por ejemplo, estresante, tenso, feliz, relajado, seguro, comunicación abierta;
- Entorno de aprendizaje - por ejemplo, estimulante / estresante, buen/mal modelo de comportamiento, se promueve/no se promueve la comunicación y la reflexión.

? **Preguntar:**

- ¿Qué hace que un entorno familiar sea inseguro, tenso o estresante? (Utilizar nuestro poder sobre los demás para violentar física o verbalmente a mujeres, niñas y niños; las peleas, gritos, golpes, castigos severos, y demás formas de violencia para controlar el comportamiento de otra persona, etc.)
- ¿Qué puede ocurrir si el entorno familiar no es seguro y si es un lugar tenso y estresante?
- Teniendo en cuenta el impacto que tiene el estrés en nosotros, ¿cuál es su impacto en nuestras hijas e hijos?
- ¿Cuál es su impacto en las mujeres?

* **Nota:** Asegúrese de que los participantes identifiquen el impacto sobre las niñas/chicas y los niños/chicos.

... **Explicar:** Los niños/as pequeños expuestos a un entorno familiar estresante y a la violencia doméstica sufren estrés emocional y este puede convertirse en estrés tóxico, lo que puede repercutir en el desarrollo de su cerebro. También puede provocar problemas de comportamiento, trastornos del sueño, angustia, miedo a estar solos, conducta inmadura y problemas con el control de esfínteres y el desarrollo del lenguaje.

? **Preguntar:** ¿Sabían de las consecuencias que tiene para los niños pequeños vivir en un hogar estresante?

... **Explicar:** Al crecer, los niños expuestos a un entorno familiar estresante y a la violencia suelen seguir presentando problemas. Los niños y adolescentes pueden presentar problemas en su desempeño escolar, problemas de concentración y de atención. También pueden sufrir depresión, tener tendencias suicidas y orinarse en la cama. Pueden aislarse, tener dificultades para hacer amigos y mostrar un comportamiento agresivo.³¹

? **Preguntar:** ¿Sabían de estas consecuencias para las/os adolescentes?

= **Decir:** Aunque haya cosas que no podamos controlar, como el entorno o el lugar en el que vivimos, sí podemos hacer que esos espacios sean acogedores, seguros y favorables para nuestra familia.

... **Explicar:** Las mujeres expuestas a un entorno familiar estresante, especialmente a la violencia, pueden sufrir muchas enfermedades. Pueden sufrir depresión o ansiedad y también desarrollar síntomas físicos, como dolores intensos y habituales en el cuerpo, trastornos de la alimentación, problemas gástricos o trastornos del sueño, lo que afecta su estado de ánimo, su participación en actividades familiares o comunitarias, o su capacidad para desempeñar tareas cotidianas (p. ej., cuidar de los niños, trabajar, etc.).

? **Preguntar:** ¿Sabían de estas consecuencias para las mujeres?

? **Preguntar:** ¿Cómo se puede crear un entorno familiar enriquecedor, comprensivo, estable y seguro? ¿Algún ejemplo?

... **Explicar:** Es importante reflexionar sobre el impacto que tiene en las mujeres, adolescentes, niñas y niños el poder que los hombres ejercen sobre ellos y la violencia. Su impacto afecta de forma significativa al entorno familiar, y tiene efectos perjudiciales para todos los miembros de la familia.

3. Actividades

Actividad 1: Relaciones sanas (25 minutos)

= **Decir:** Ahora, cada uno reflexionará de forma individual sobre lo que significa una "relación sana".

? **Preguntar:** ¿Qué es para ustedes una "relación sana"? (Son relaciones basadas en el respeto, la confianza y la honestidad. Son relaciones en las que nos sentimos bien y nos sentimos felices y en las que el poder lo compartimos con nuestra pareja).

✓ **Hacer:** Reparta bolígrafos y papel y pida a los participantes que hagan un dibujo que represente una relación sana. Puede ser entre un padre e hija, marido y mujer, novio y novia o cualquier otro tipo de relación cercana. Aclare que no es necesario que el dibujo sea un reflejo de su propia realidad. Transcurridos unos minutos...

? **Preguntar:** Ahora, veamos nuestros dibujos. ¿Qué nos dicen sobre lo que caracteriza una relación sana y segura entre dos personas?

✓ **Hacer:** Anote sus respuestas en el rotafolio e incluya los siguientes puntos si no los mencionaron:

- Hablar de forma amable, sin gritarse ni insultarse.
- Compartir con las mujeres el poder y las decisiones sobre la crianza, la educación de los hijos y los gastos del hogar, al igual que sobre cualquier otro asunto que afecte a la familia.
- Escucharse mutuamente y ser empáticos.
- Poder expresar nuestros sentimientos y opiniones.
- Tratar con respeto y apoyarse mutuamente en sus metas, sueños y anhelos.

31 UNICEF (2006) *Behind Closed Doors - The Impact of Domestic Violence on Children*



Preguntar:

- ¿Las cosas que mencionamos son un reflejo de nuestro entorno familiar?
- ¿Tienen las mujeres el mismo poder de decisión en la familia? ¿Por qué sí/por qué no?



Nota:

- Algunos participantes podrían afirmar que las mujeres controlan todo en el hogar y no les dejan participar. Pregunte si se refieren a las tareas domésticas o si ellas tienen voz y voto en la economía del hogar y la posibilidad de pedirles a ellos más ayuda cuando la necesitan, etc.
- También pueden decir que es mejor que sean ellas quienes tomen ciertas decisiones (p. ej., sobre la boda de sus hijas). Pregúnteles si creen que ellos también deberían tener más voz y voto en estas cuestiones, en particular cuando no están de acuerdo con algo.



Explicar: Para tener una relación sana hay que valorar y respetar a nuestra pareja. Esto quiero decir que nuestras decisiones deben reflejar esas convicciones en todo momento. También implica compartir el poder con esa persona y reflexionar sobre cómo nos relacionamos con los miembros de nuestra familia.

Actividad 2: Pasos para lograr un entorno familiar sano (40 minutos)



Hacer: Lea esta historia a los participantes. Divídalos en grupos y asigne a cada grupo las siguientes preguntas. Indíqueles que deberán compartir sus reflexiones con el resto al finalizar.

Andrea y Javier tienen tres hijos. A Andrea le está costando mucho compaginar las responsabilidades domésticas con el trabajo. Javier está pasando por un mal momento en el trabajo. Un día, al regresar del trabajo y ver que la cena no está preparada, Javier se pone a gritarle a Andrea y le dice que se apure. Andrea le grita y le dice que está haciendo todo lo que puede. Javier se enfada y le pega. Su hija pequeña está en la cocina y, al ver lo que ocurre, empieza a llorar.



Decir: Me gustaría invitarlos a reflexionar sobre esta situación (Relea la historia si es necesario) y que respondan a las siguientes preguntas en sus grupos:

- **Grupo 1:** ¿Cómo se siente Javier después de pegarle a su mujer? ¿Cómo se sintió al ver llorar a su hija? ¿Cómo se siente consigo mismo?
- **Grupo 2:** ¿Cómo se siente Javier después de pegarle a su mujer? ¿Cómo se sintió al ver llorar a su hija? ¿Cómo se siente consigo mismo?



Hacer: Reúnalos a todos de nuevo y pida a cada grupo que comparta sus reflexiones y respuestas. Dé a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre el debate y dar su opinión. Trate de identificar quiénes tienen actitudes positivas hacia las mujeres y las niñas para ayudar a contrarrestar cualquier norma social y de género perjudicial.



Preguntar: ¿Cómo podría Javier expresar sus sentimientos a Andrea sin hacerle daño a ella ni a sus hijos?



Nota: Los facilitadores deben lograr que los participantes rechacen el uso de la violencia y que propongan alternativas para expresar la frustración.



Explicar:³² Javier no fue violento con su mujer porque perdiera el control o estuviera furioso. Más bien tomó la decisión de descargar su frustración y ejercer su poder sobre su mujer. También es consciente de que lo más probable es que esto no traiga ninguna consecuencia para él. La ira y la violencia son SELECTIVAS. La caja de género les enseña a los hombres a reprimir sus emociones, contrario a lo que se enseña a las mujeres. Los hombres aprenden que la ira es una de las pocas emociones que pueden expresar sin perder el respeto de los demás. En consecuencia, muchos no saben cómo expresar sus emociones de forma sana, por lo que suelen descargar su sufrimiento en las mujeres.



Hacer: Pida a los participantes que piensen en una discusión reciente que hayan tenido con su mujer/ pareja. Pídales que lo comenten en parejas y que respondan a las siguientes preguntas:

Preguntas:

- ¿Qué sucedió? ¿Por qué pelearon?
- ¿En qué estaban pensando?
- ¿Cómo se sintieron durante la pelea (cambios físicos, ciertas emociones)?

✓ **Hacer:** Después de unos minutos, pida a algunos voluntarios que describan la situación e identifiquen los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que tuvieron.

? **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer frente a este tipo de situaciones cuando se producen?

✓ **Hacer:** Pídales que aporten algunas ideas y complementen con las siguientes:

... **Explicar:**³³ Ante una situación como la de Andrea y Javier, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Ser comprensivos:** Es bueno ponerse en el lugar de la otra persona y pensar en cómo se siente al escucharnos. ¿Cómo se sentiría estar en su lugar? Conviene darle tiempo a la otra persona para hacer preguntas y explicarse.
- **Tener en cuenta el lenguaje corporal:** Hay que hacer contacto visual y procurar sentarse o moverse de forma relajada y evitar expresarse con hostilidad o agresividad.
- **Escuchar:** Cuando estamos bajo estrés, no solemos escuchar a los demás. Es muy importante escuchar al otro con atención e identificar sus emociones.
- **Mantener la calma y enfocarse:** Nos comunicamos mejor cuando estamos tranquilos. Por eso, hay que respirar profundo e intentar mantener la calma. Si hacemos esto es más probable que los demás mantengan la calma. Si es necesario, abandonen la conversación y retómenla más tarde, cuando estén más tranquilos.
- **Hablar en primera persona:** Hablar en primera persona ayuda a las parejas a resolver sus desacuerdos, permitiéndoles expresar sus emociones y opiniones sin culpar y sin sobrecargar la relación con más tensión. Algunos ejemplos de frases en primera persona son:
 - » Ahora estoy molesto/a.
 - » He tenido un mal día.
 - » Siento que me faltan el respeto cuando me alzan la voz. ¿Podemos hablar sobre lo que pasó?
 - » Me frustra sentir que no me escuchan.

? **Preguntar:** ¿Qué pasaría si su esposa o su novia dice "no quiero hablar de esto ahora; quiero hablarlo cuando hayas tenido tiempo para pensar"?

✓ **Hacer:** Pida a los participantes que vuelvan a sus grupos. Pídales que, a partir de los consejos y técnicas que han aprendido, practiquen ser Andrea y su marido. Luego, invite a algunos voluntarios a compartir sus juegos de rol.

... **Explicar:** En el caso de Andrea y Javier, él descargó su frustración y ejerció su «poder sobre» ella al recurrir a la violencia. Para construir un entorno familiar sano, la solución no es evitar que los hijos presencien situaciones violentas, sino NO actos violentos. Los hombres como Javier necesitan encontrar otras formas de manejar sus emociones, en especial la ira. La agresividad crea entornos inseguros, sobre todo para las mujeres y para las/os hijas/os. Para construir un entorno familiar sano, seguro y enriquecedor, los hombres y las mujeres deben encontrar la manera de afrontar sus problemas sin causar daño. Apoyarse mutuamente, conversar con franqueza y encontrar maneras de ayudarse son buenas estrategias para crear entornos familiares seguros.

4. Cierre (5 minutos)

Recuérdelos a los participantes los servicios disponibles. Explíqueles que estará a su disposición para hablar después de la sesión si desean información adicional.

Realice la siguiente actividad de cierre con los participantes. (También puede hacer la actividad de cierre que el grupo suele hacer después de la siguiente dinámica).

Dinámica: Actividad de cierre para promover la expresión no verbal. Es ideal para transmitir al grupo una sensación agradable y de descarga, y para permitir que se expresen por medio de la voz.

1. Los participantes forman un círculo.
2. El primer participante comienza haciendo un sonido que refleje cómo se siente en ese momento.
3. Después de que lo haga, el resto del grupo hace el mismo sonido.
4. El siguiente participante hace su sonido. Nuevamente, el grupo lo imita. Después, vuelven al comienzo y repiten todos los sonidos.
5. La dinámica se repite hasta que todos los participantes hayan hecho su sonido.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Observar las diferencias en el trato que dan a sus hijas e hijos en casa. Observar cómo los tratan sus hijas/os a ustedes en comparación a como tratan a sus esposas y prestar atención a cómo es el trato en otras familias.

SESIÓN 8

Cómo nos relacionamos con las adolescentes

► **Objetivos:**

1. Descubrir formas de mejorar la calidad de la comunicación con sus hijas y explorar alternativas para la toma de decisiones con las adolescentes.
2. Explorar el concepto de empatía y aprender técnicas para ser más comprensivos y empáticos con sus hijas y los demás.

► **Materiales:** Papel de rotafolio/papelógrafo, bolígrafos, papel tamaño carta, marcadores/rotuladores.

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

 **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

 **Decir:** Hace algunas sesiones, hablamos de lo que es un entorno familiar sano, y una de las cosas que analizamos fue el entorno emocional. Uno de los factores clave que mencionamos y que contribuye a crear un entorno familiar sano es tener una buena comunicación. Hoy vamos a hablar nuestra forma de comunicarnos con las adolescentes y sobre algunas estrategias para fortalecer nuestra relación con ellas durante esta difícil etapa de transición.

 **Decir:** A los hombres se les enseña que son ellos quienes deben ser los proveedores y que las mujeres deben ocuparse de los hijos. Es por esa razón que se les suele negar la oportunidad de aprender a cuidar de sus hijos y ocuparse de ellos. Sin embargo, también pueden y deben hacerlo. Hay muchas formas...

2. Exploremos (15 minutos)

 **Preguntar:** Como padres y cuidadores, ¿cuáles son algunas de las dificultades o problemas que surgen en la relación con las adolescentes?

 **Decir:** Muchas de las dificultades que pueden surgir en nuestra relación se deben a factores externos fuera de nuestro control y que no tienen que ver con su comportamiento. Los retos del día a día, el estrés y las situaciones difíciles que enfrentamos pueden influir en la forma en que tratamos a nuestras hijas y esposas, por lo que es fundamental tener en cuenta el impacto que esto puede tener en ellas. Por esa razón es muy importante escucharlas y aprender a comunicarnos con ellas en esta nueva etapa, ya que esto nos ayudará a construir un entorno familiar sano y enriquecedor. Construir buenas relaciones lleva tiempo y no siempre es fácil: es bastante normal tener dificultades para conversar cuando tenemos rutinas o prioridades distintas. Sin embargo, si nos esforzamos por hacerlo y somos perseverantes podemos lograrlo.

 **Preguntar:** ¿Quién tiene la responsabilidad de construir una relación sana? ¿Mamá? ¿Papá? (Tanto mamá como papá (cuidadora/or)).

 **Nota:** A los participantes que afirmen que la responsabilidad es de la mamá/cuidadora, pregúnteles por qué. Recuérdeles los roles y estereotipos de género y las limitaciones que estos nos imponen. A quienes afirmen que la responsabilidad es de ambos (padre y madre o cuidadora/or), pídeles que expliquen por qué; de esta forma se podrá ofrecer otro punto de vista.

 **Preguntar** ¿Por qué es importante forjar una buena relación con nuestras hijas?



Explicar:

- Es muy importante intentar cuidar -en la medida de lo posible- la relación con nuestras/os hijas/os y parejas, en especial en momentos de incertidumbre o situaciones complejas (p. ej., desplazamiento forzado).
- Debemos ser conscientes de que la relación con las adolescentes puede cambiar porque, quizá, esperamos que asuman más responsabilidades. Además, es posible que reciban un trato distinto de los demás debido a los cambios que experimentan durante la pubertad. Por otro lado, adaptarse rápidamente a nuevos entornos, p. ej., como consecuencia del desplazamiento, puede limitar su libertad y oportunidades de forma significativa y en comparación a sus hermanos varones.
- Y a pesar de que esta sea una experiencia muy estresante para todos y las relaciones en la familia pasen a un segundo plano, es fundamental cuidar nuestra relación con las adolescentes para asegurarnos de que tengan salud, seguridad y cierta estabilidad.
- Ponerse en el lugar de sus hijas abrirá un espacio para el diálogo y le permitirá detectar posibles riesgos o problemas que puedan enfrentar. De este modo, podrá ayudarlas si es necesario.
- Cultivar la relación con su pareja también abrirá el espacio para que ellas puedan hablar sobre la ayuda que necesitan y sobre las cuestiones relacionadas con sus hijas, puesto que hay cosas que las adolescentes se sienten más cómodas hablando con sus madres. Por lo tanto, una forma de ayudar nuestras hijas es a través de la relación con sus mamás/cuidadoras.

3. Actividades

Actividad 1: La comunicación con mi familia (25 minutos)



Preguntar:

- Actualmente, ¿cuánto tiempo dedica a hablar con sus hijas sobre lo que les pasa o lo que es importante para ellas? ¿Hay alguna diferencia en el tiempo que dedica a sus hijas o a sus hijos? (Deles tiempo para reflexionar e indíqueles que compartir sus reflexiones si lo desean).
- ¿Cuánto tiempo dedica a hablar con su pareja sobre sus asuntos o lo que es importante para ella?
- ¿En qué ha cambiado la forma de comunicarse con sus hijas/os con el tiempo (es decir, en comparación a cuando eran más pequeñas/os, o antes de la situación actual de desplazamiento/conflicto, etc.)? ¿Ha sido distinto en el caso de sus hijos varones y de sus hijas?
- ¿Cuánto tiempo dedica a hablar con su pareja sobre sus hijas/os?



Hacer: Lea los siguientes casos al grupo. Después de cada caso, invite a algunos voluntarios a hacer una dramatización sobre cómo reaccionarían ante la situación.



Nota: Si los participantes proponen formas inadecuadas de abordar la situación (p. ej., castigar a su hija/ mujer, pegarle, gritarle, etc.) pregúnteles cuáles son los riesgos y los beneficios de reaccionar de esta manera. También podría preguntarle a otros participantes qué sugerencias tienen para manejar la situación y permitirles intervenir para mostrar su enfoque a través de un juego de roles.

Contextualizar

Caso 1: Betty tiene 13 años y, a medida que se ha ido haciendo mayor, ha comenzado a pelear mucho con sus hermanos pequeños. No quiere pasar tiempo con ellos como cuando era más pequeña. Sus padres están cansados de intentar que estén tranquilos y jueguen juntos. Un día, Betty se enojó mucho. Su hermano cogió su diario y lo dañó. Betty le pegó a su hermano. ¿Cómo manejarían esta situación?

Caso 2: Alicia pasa mucho tiempo con sus amigos, y a Dana, su madre, le preocupa que no sean una buena influencia. Dana está preocupada por estas amigas, porque ha notado que Alicia últimamente responde mucho. Cuando intenta hablar con ella, Alicia se pone a la defensiva y no quiere hablar. Dana decide hablar con su padres y pedirle ayuda. ¿Cómo manejarían esta situación?

Caso 3: Ruth está creciendo y sus padres se han dado cuenta de que su comportamiento está cambiando. Ahora se niega a hacer las tareas domésticas. Un día, su padre le pide que le sirviera el café y, en lugar de hacerlo como de costumbre, le preguntó por qué no le pedía el favor a sus hermanos. Le dijo que tiene muchas tareas desde que empezó el nuevo curso y que le gustaría que sus hermanos asumieran más responsabilidades en casa. ¿Cómo manejarían esta situación?

**Preguntar:**

- ¿Qué opinan sobre la forma en que se manejaron las situaciones?
- Recordemos el poder que tenemos sobre nuestras hijas y otros miembros de la familia. ¿Influye esto en la forma en que les hablamos y nos comunicamos?
- ¿Cómo podríamos usar nuestro "poder con" nuestras hijas y otros miembros de la familia, en lugar de "sobre ellas" al comunicarnos?



Hacer: Escriba sus respuestas y complemente con lo siguiente:



Decir: He aquí algunas recomendaciones que pueden ayudarles a mejorar la comunicación con sus hijas y parejas (y otros miembros de su familia):



Explicar: (Escriba estas recomendaciones en el rotafolio/pizarra)

Recomendaciones

- Recuerden el poder que ejercen «sobre» sus hijas y demás miembros de sus familias. Tengan esto en cuenta al pensar en la comunicación e intenten tener presentes las dinámicas de poder en la familia al hablar con sus seres queridos.
- Invítenlas a expresar sus opiniones. Aunque no siempre estén de acuerdo con ellas, háganles sentir que tienen en cuenta su opinión.
- Intenten ponerse en su lugar y pensar cómo se sienten y qué piensan.
- Demuestren un verdadero interés por lo que piensan y lo que les preocupa. Ellas están pasando por una etapa compleja y a algunas se les puede dificultar expresarse.
- Dedíquenles tiempo y atención. Aunque ustedes ya tengan mucho de que ocuparse, es importante que intenten dedicarles tiempo a sus hijas, sobre todo en esta etapa tan delicada de su vida.
- No las juzguen con dureza, ya que esto puede dificultar la comunicación. Utilicen frases en primera persona al hablarles. Por ejemplo: "Me siento triste porque me mentiste", en lugar de decir: "Eres una mentirosa"
- Permítanles estar tristes. No esperen que siempre demuestren ser fuertes. Invítenlas a expresar sus emociones libremente.
- Ofrezcanles oportunidades para ayudar. Si quieren que asuman más responsabilidades, háganles saber cuán útil es su ayuda y su aporte a la familia, ya que así es más probable que quieran colaborar
- No les impongan sus opiniones. En lugar de esto, pregúntenles qué creen que se debería hacer en una situación concreta. Esto contribuirá a reforzar su confianza y les enseñará a desarrollar su capacidad para resolver problemas y tomar decisiones.
- Invítenlas a encontrar soluciones por su cuenta, haciéndoles preguntas y animándolas a pensar en las consecuencias tanto positivas como negativas en cada situación.

Actividad 2: Saber comunicarse requiere práctica (40 minutos)

Decir: Ahora hablaremos de la importancia de respetar y comprender la forma de pensar, los sentimientos y los puntos de vista de los demás. Algunas personas se refieren a esta forma de respeto e interés como "empatía".



Nota: No es necesario utilizar el término «empatía». Lo importante es transmitir el concepto. Podría optar, por ejemplo, por utilizar la frase "respetar y comprender los pensamientos, opiniones y sentimientos de los demás".



Preguntar: ¿Conocían el término "empatía"?



Explicar: Al escuchar la palabra «empatía», pienso en tratar de ponerme en el lugar del otro; es decir, en ver, escuchar y sentir las cosas desde su lugar o situación. La empatía es la capacidad que alguien tiene de comprender la perspectiva de otra persona. Sin embargo, las situaciones que enfrentamos hacen que se nos dificulte tener en cuenta los sentimientos de los demás y saber cómo reaccionar. Sin embargo, ser empáticos puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones con nuestros seres queridos.

Culpar vs. empatizar

Contextualizar

 **Decir:** Volvamos al caso de Ruth. ¿Alguien lo recuerda?

Ruth está creciendo y sus padres se han dado cuenta de que su comportamiento está cambiando. Ahora se niega a hacer las tareas domésticas. Un día, su padre le pide que le sirviera el café y, en lugar de hacerlo como de costumbre, le preguntó por qué no le pedía el favor a sus hermanos. Le dijo que tiene muchas tareas desde que empezó el nuevo curso y que le gustaría que sus hermanos asumieran más responsabilidades en casa.

 **Preguntar:** En su opinión, ¿cómo se siente Ruth?

 **Decir:** Ahora voy a leerles algunas de las posibles respuestas de Pedro, su papá. Después de cada respuesta, me gustaría que dieran un paso al frente si creen que Pedro le está echando la culpa a Ruth, y que se queden en el fondo del salón si creen que se mostró comprensivo/empático con la situación y los sentimientos de Ruth.

1. Pedro exclamó: «¡No seas tonta! Esto es lo que deben hacer las mujeres, no los hombres, ¡y tú tienes que hacerme caso y punto!». (Pausa para dar tiempo a los participantes para decidir dónde ubicarse).
2. Alzando la voz, Pedro dijo: «Me estás faltando al respeto y eso está mal. No me gusta tu actitud; siempre eres muy grosera». (Pausa de cinco segundos).
3. Con voz preocupada, le dice: «Lamento que te sientas sobrecargada. El colegio es muy importante y tus tareas también. Entonces, pensemos: ¿qué podemos hacer para intentar solucionar este problema?». (Pausa de cinco segundos).

 **Preguntar:** ¿Cuál de las respuestas de Pedro prefieren? ¿Por qué? Si fueran Ruth, ¿qué les gustaría escuchar?

 **Preguntar:** ¿Por qué es necesaria la empatía en las relaciones con nuestra familia en general, pero en particular con las adolescentes?

 **Hacer:** Propicie un debate y complemente con los siguientes puntos:

- Ser empáticos y comprensivos nos ayudará a satisfacer las necesidades de nuestras hijas y a que se sientan seguras. Dado que esta es una etapa difícil para ellas en particular, es importante ser conscientes de cultivar esta relación.
- Podemos ser empáticos con nosotros y con los demás. Esto les enseña a nuestras/os hijas/os a cuidar de sí mismas/os y de los demás. Dado que ellas/os imitan nuestro comportamiento al ser niños, si les respondemos con respeto y empatía, aprenderán a tratar a los demás de la misma forma..
- Al ser comprensivos con nuestras hijas, les estamos diciendo que son importantes y valiosas, además de favorecer su bienestar social y emocional.
- La empatía ayuda a nuestras hijas a sentirse cómodas compartiendo y hablando abiertamente de sus problemas y de los riesgos a los que se enfrentan, sin miedo a ser señaladas/culpadas.

 **Decir:** Ahora compartiré con ustedes una técnica muy sencilla que les ayudará a ser más empáticos, a comprender mejor los sentimientos de sus hijas y a ser capaces de responder adecuadamente. También puede usar esta técnica con el resto de su familia.

Esta técnica consiste en cuatro pasos:

- **Paso 1- Identificar los sentimientos:** *Intenten identificar cuáles son las emociones o sentimientos.* Para reconocer una emoción, primero hay que identificarla. Por ejemplo: "Mariam, parece que tienes miedo. ¿Tienes miedo?"
- **Paso 2- Identificar el motivo:** *Traten de entender por qué se siente así.* "¿Quieres contarme por qué tienes miedo?". Mariam podría contar por qué o decidir no hacerlo en ese momento. Entonces, podrían decirle: "Puedes hablar conmigo cuando sientas que es el momento de hacerlo".
- **Paso 3- Validar las emociones:** *Validen sus emociones.* Mariam pudo haber discutido con un amigo o haber sido rechazada por sus compañeros en el colegio. Validen sus razones y respétenlas. Si les hacen creer a sus hijas que sus sentimientos no son importantes, probablemente nunca les volverán a contar las cosas que les suceden.

- **Paso 4 - Hacer algo:** *Afronten esas emociones con ellas.* Podrían proponerles una lluvia de ideas para encontrar una solución, si es el caso. Habrá casos que requieran que padre e hija piensen en estrategias para resolver la situación. También puede haber situaciones en las que no sea necesario hacer algo, sino simplemente consolar o compartir su alegría.



Decir: Ahora, practiquemos estos cuatro pasos.



Hacer: Invite a los participantes a practicar los pasos en parejas, tomando como ejemplo el caso de Ruth y Pedro.



Nota: Pueden modificar la historia y pensar en otro problema. También pueden intercambiar los personajes para que cada una tenga la oportunidad de ser Ruth y Pedro.



Preguntar: Estas habilidades, ¿son nuevas para ustedes o ya las habían puesto en práctica anteriormente?



Preguntar: ¿Creen que podrían llevar esto a la práctica en su relación con sus hijas? ¿Y con su pareja/ mujer e hijos, y otros miembros de la familia? Si la respuesta es no, ¿qué alternativas proponen?



Decir: Poner en práctica estas técnicas con nuestros familiares ayuda a construir un entorno familiar sano.



Nota: Explíqueles que es posible que esto no les salga con naturalidad, ya que se trata de una técnica que quizá no hayan usado antes y probablemente están acostumbrados a reaccionar de otra forma. Sin embargo, recuérdelos que esta técnica les ayudará en sus objetivos teniendo en cuenta su intención de ayudar a sus hijas y de apoyarlas para que alcancen sus metas.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Díales que la tarea de esta semana es pasar tiempo de calidad con sus hijas y otras mujeres de la familia. Pídales que elijan una actividad para probar antes de la próxima reunión. Recuérdelos que deberán probar las estrategias para mejorar la comunicación que aprendieron. En la próxima sesión, comentaremos cómo les fue.

SESIÓN 9

Crianza para la igualdad

► Objetivos:

1. Profundizar en el concepto de "roles de género" y su relación con las adolescentes.
2. Descubrir qué pueden hacer para que se respeten los derechos de las adolescentes.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores, papel tamaño carta, bolígrafos, cinta, Actividad Reloj (**Apéndice 5**)

► **Duración:** 2 horas

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)



Preguntar: ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?



Decir: Hoy vamos a hablar de las técnicas de crianza que empleamos, y a identificar las diferencias en nuestra forma de criar a las adolescentes vs. a los adolescentes y a los niños pequeños.

2. Exploremos (10 minutos)



Preguntar:

- ¿Qué normas o expectativas hay en casa sobre el comportamiento de los niños? (Invite a algunos voluntarios a dar ejemplos).
- ¿Son distintas para las niñas/chicas y para los niños/chicos? (Invite a otros voluntarios a dar ejemplos).
- ¿Qué expectativas tienen uds. sobre el comportamiento de las mujeres? (Invite a algunos voluntarios a dar ejemplos).
- ¿Qué expectativas hay sobre su comportamiento (hombres)? (Invite a otros voluntarios a dar ejemplos).



Nota:

- Si los participantes únicamente tienen hijas, pregúnteles si las tratan distinto en función de la edad.
- Si los participantes dicen que sí hay sexpectativas sobre el comportamiento de las mujeres, pero no de los hombres, hágales más preguntas e intente vincular con la sesión sobre el poder. Pregúnteles si podrían esforzarse más por compartir el «poder con» las mujeres en esta situación.



Preguntar: ¿Por qué hay expectativas y reglas distintas para chicas y chicos, en especial en la adolescencia?



Explicar:

- La adolescencia es un periodo crítico en el que el trato que damos a chicos y chicas cambia considerablemente con respecto a cuando eran pequeños.
- Cuando llegan a la pubertad, muchas cosas cambian para ellos, especialmente para las chicas. Las madres, padres y cuidadores, en general, y la sociedad en su conjunto, no suelen tener las mismas expectativas para ellas que para ellos. En algunos casos se espera que las chicas abandonen sus estudios, se casen y tengan hijos.
- Debido a estas expectativas, las chicas no tienen las mismas oportunidades. Es posible que se les obligue a quedarse en casa, que no se les permita jugar más con sus amigos e, incluso, que se les impida continuar sus estudios, puesto que la educación no se considera algo importante para ellas.

- Desde mucho antes de convertirse en adolescentes, empezamos a preparar a chicos y chicas para asumir sus "roles de género". A las chicas, entonces, se les suelen asignar más tareas domésticas, mientras que se espera que los chicos salgan a trabajar. Estas normas y expectativas muchas veces se relacionan a esos estereotipos o "caja de género", como la hemos llamado antes. Por ejemplo, a los chicos se les dice que no deben llorar, tener miedo o perdonar, sino que deben actuar con firmeza y fortaleza. A las chicas, en cambio, se les dice que no exijan ni pidan nada, sino que sean indulgentes, complacientes y cariñosas.
- Esto influye en la forma en que los tratamos y en las distintas oportunidades, expectativas y normas que imponemos sobre ellos



Preguntar: Teniendo en cuenta lo que hemos aprendido hasta ahora sobre las diferencias de género y lo que se espera de las chicas y los chicos, ¿alguno de uds. recuerda haber sido tratado de forma distinta en su adolescencia por el hecho de ser hombre en comparación con las mujeres de su familia?

3. Actividades

Actividad 1: El entorno familiar en la vida de chicas y chicos (20 minutos)



Hacer: Ponga cinta o una cuerda a lo largo del salón.



Decir: Voy a leer una serie de afirmaciones, y ustedes tendrán que decidir si están de acuerdo o no.



Decir: Quienes estén de acuerdo deberán ponerse en uno de los extremos de la cinta/cuerda y quienes no estén de acuerdo, en el otro. Quienes no estén seguros podrán ubicarse en algún punto de la línea, dependiendo de qué tan de acuerdo o en desacuerdo están con la afirmación.



Nota: Algunos participantes podrían tener opiniones/creencias cuestionables sobre los roles de las mujeres, los hombres, los chicos y las chicas; pregúnteles por qué están de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación. Luego, pídale a un voluntario con un punto de vista distinto que explique por qué está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación para aportar otra perspectiva.

- Las chicas son tan inteligentes como los chicos.
- Las chicas deben cuidar a sus hermanos pequeños, no los chicos.
- Las chicas deben hacer lo que sus hermanos les digan (independientemente de la edad).
- Chicas y chicos deben ayudar por igual a su familia con las tareas domésticas.
- Las mujeres son responsables del cuidado de los niños, no los hombres.
- Los hombres no están para brindar apoyo emocional a sus hijos.
- Los chicos deben tener más libertades que las chicas.
- El honor de una familia es responsabilidad de las chicas
- Chicas y chicos deberían ser tratados por igual.
- Los chicos son menos sensibles que las chicas.
- Es más importante que los chicos vayan a la escuela que las chicas.
- Las chicas deben tener el mismo tiempo libre que los chicos para jugar y estudiar.
- Las chicas deben quedarse en casa.
- Chicas y chicos merecen tener las mismas oportunidades.
- Las mujeres deben tener el mismo poder de decisión que los hombres.
- Por naturaleza, los chicos tienen más confianza y son más dominantes que las chicas.
- Los chicos pueden salir y tener novia. Las chicas no, porque podrían poner en juego su honor.



Preguntar:

- ¿Qué diferencias hay en la forma en que vemos y/o tratamos a las chicas y a los chicos?
- En su opinión, ¿cómo afecta o qué influencia tiene esto en chicos y chicas?
- ¿Qué es llamativo sobre el rol de los hombres y de las mujeres en la vida de los hijos/as?



Explicar:

- Las chicas suelen tener menos oportunidades. También se espera que asuman más responsabilidades en el hogar (lo que les deja menos tiempo para estudiar, por ejemplo).
- Dado que se espera que sean cariñosas y no pidan nada para sí, a las chicas con frecuencia no se les permite expresar lo que es importante para ellas.
- Las madres, padres o cuidadoras/es suelen descargar su frustración más en las chicas que en los chicos, ya que se espera que sean más comprensivas y tolerantes.
- También se espera que asuman más responsabilidades y ayuden más en casa, porque se piensa que ese es su rol como mujeres.
- Esto también se debe a la cantidad de responsabilidades que esperamos que asuman las mujeres, quienes, a su vez, las descargan en sus hijas, ya que tienen «poder sobre» ellas.

Actividad 2: Roles de género en casa³⁴ (35 minutos)



Hacer: Divídalos en cuatro grupos y entregue a cada grupo un Reloj de actividades (**Apéndice 5**).

Esto es lo que tendrán que hacer:

Grupo 1: ¿Qué actividades realizan las chicas durante las horas que indica el reloj?

Grupo 2: ¿Qué actividades realizan los chicos durante las horas que indica el reloj?

Grupo 3: ¿Qué actividades realizan las mujeres durante las horas que indica el reloj?

Grupo 4: ¿Qué actividades realizan los hombres durante las horas que indica el reloj?



Nota:

- Aunque no estén de acuerdo en todo, pídeles que lo intenten sobre las actividades más comunes.
- Es probable que los participantes no sepan muy bien qué actividades realizan las mujeres, las chicas y los chicos en el hogar. Hágales preguntas como: "¿Quién lava la ropa?", "¿quién recoge el agua?", "¿quién compra las verduras?", etc.



Hacer: Al cabo de 10 minutos, reúna de nuevo a los grupos y pídeles que compartan sus respuestas.



Preguntar:

- ¿Qué notaron o qué les llamó la atención?
- ¿Quién tiene que hacer más cosas todos los días? ¿Por qué?
- ¿Cómo se reparten las tareas entre chicos y chicas? ¿Se les consulta al tomar la decisión? ¿Pueden decidir hacerlo o no?



Nota: Aclare las diferencias entre chicos y chicas.

- ¿Se debería pedir la opinión a las chicas sobre las tareas/funciones que se les asignan?



Explicar:

- Muchas veces a las chicas no se les permite escoger las actividades y/o deberes que tienen que hacer a diario, por lo que suelen encargarse de más cosas que los chicos. Por este motivo, terminan teniendo menos tiempo que ellos para enfocarse en sus estudios deberes, para desarrollar habilidades para la vida o, simplemente, para disfrutar de su edad.
- Hay que garantizar que las chicas tengan la oportunidad de adquirir habilidades/competencias para la vida. Dado que no suelen tener el mismo tiempo libre que sus hermanos, es muy posible que no tengan la oportunidad de desarrollar habilidades importantes para su futuro; por ejemplo, ser capaces de tomar buenas decisiones, resolver problemas, saber cuidarse y protegerse. No contar con estas habilidades tan necesarias hace difícil que puedan sobrellevar las presiones de ser adultas y que puedan cuidar de sí mismas o de quienes les rodean.

- Aunque nuestros hijos deben ayudar en el hogar, sobre todo en tiempos difíciles, las tareas y obligaciones deberían repartirse de forma equitativa. De ese modo, nuestras hijas también tendrían la oportunidad de disfrutar de tiempo libre, algo que por lo general los chicos suelen tener con más facilidad.



Preguntar:

- ¿Por qué es bueno que los chicos asuman más responsabilidades en el hogar? (Desarrollarán hábitos fundamentales para su bienestar y el de sus familias. También aprenderán a ayudar a sus hermanas y a tratarlas como iguales. Aprenderán a pensar en el bienestar de los demás, lo que les ayudará a tener relaciones sanas y felices cuando sean adultos).
- ¿Qué podemos hacer para repartir las tareas del hogar de forma más equitativa?
- ¿Hay algo que podamos hacer para apoyar más a nuestra familia? ¿Hay alguna actividad o función que podamos asumir para ser más solidarios?



Nota: Los participantes podrían decir que no es algo en lo que deberían intervenir, ya que es responsabilidad de las mujeres. Pídeles que piensen en formas en que podrían demostrar a sus esposas e hijas un mayor interés en sus obligaciones y en cómo podrían ayudarlas.



Hacer: Pídeles que, en parejas, piensen en cómo podrían proponer a sus familiares la idea de tomar las decisiones juntos.



Explicar: Estos consejos podrían ayudarles a proponer a sus familias un reparto más equitativo de las tareas del hogar:

- **Paso 1:** Hablar con las mujeres que toman las decisiones del hogar sobre esta propuesta.
- **Nota:** Pídeles que recuerden las estrategias y técnicas comunicativas que aprendieron en la sesión sobre entornos familiares sanos. P. ej., "Quería preguntarte si sientes que recibes suficiente ayuda con las tareas y obligaciones que tienes. Quisiera saber si hay alguna forma en que podamos ayudarte más como familia".
 - » Escuche con total atención (haga contacto visual, tenga en cuenta el lenguaje corporal, no se distraiga).
 - » Explíquele por qué quiere hablar de esto.
 - » Repita lo que su esposa/pareja le esté diciendo (p. ej., "Entonces, te gustaría recibir más ayuda, sobre todo por las tardes, porque a esa hora estás bastante cansada por todo lo que has hecho").
 - » Pregúntele qué le gustaría que sucediera (p. ej., "¿Qué sugieres que hagamos entonces para ayudarte?").
- **Paso 2:** Preguntar a sus hijas en qué tareas les gustaría recibir más apoyo. Es importante escuchar sus opiniones e ideas y considerar las que sean más viables. También podría pedirle a su esposa que hablara con ellas si se sienten más cómodas. (Utilice las técnicas que hemos aprendido).
- **Paso 3:** Hablar con sus hijos y preguntarles que desean para sus hermanas a futuro. ¿Quieren que les vaya bien en escuela y en la vida? A continuación, explíqueles que eso implica que tengan el mismo tiempo que ellos para estudiar, hacer sus deberes y demás actividades.



Nota: Recuérdeles usar frases en primera persona y otras técnicas de comunicación que pueden ayudarles en este proceso.

- **Paso 4:** Motivar y elogiar a sus hijas e hijos, en especial cuando se apoyen mutuamente. Esto las hará sentirse valiosos. Por ejemplo:
 - » Me siento orgulloso al verte hacer tus deberes con tanta dedicación.
 - » Gracias por ayudarme hoy en el mercado.
 - » ¡Te portaste muy bien hoy ayudando a tu hermana/hermano!
 - » Gracias por ayudarme con la cena. Lo hiciste muy bien.
- **Paso 5:** Preguntar a sus hijas/os cómo les ha ido con la nueva repartición de las tareas del hogar.



Hacer: Divida a los participantes en tres grupos. Cada grupo propondrá un juego de roles a partir de los siguientes escenarios:

 **Nota:** Invítelos a usar las estrategias y técnicas que han aprendido.

Escenario 1: Está hablando con su esposa sobre cómo podrían usted y su familia ayudarla más.

Escenario 2: Le pregunta a su hija qué ayuda necesita para poder dedicarle más tiempo a las cosas que son importantes para ella

Escenario 3: Habla con su hijo para pedirle que asuma más responsabilidades en casa y ayude a su(s) hermana(s).

 **Preguntar:** ¿Qué les ha parecido esta actividad? ¿Intentarían hacer algo así en casa con sus familias?

Actividad 3: Chicas y chicos deberían tener las mismas oportunidades (20 minutos)

 **Preguntar:** ¿A qué se refiere la expresión "nuestros derechos"?

 **Explicar:** "Nuestros derechos" son aquellos derechos que todas las personas (niñas, niños, adolescentes, mujeres y hombres) debe tener independiente de dónde viva o quién sea, y que hacen posible que vivamos en un mundo justo e igualitario. Estos derechos nos protegen gracias a las leyes y acuerdos que nuestro país o las naciones que nos han acogido han firmado.

 **Preguntar:**

- ¿Alguien puede mencionar algún derecho que tengamos los hombres?
- ¿Y qué derechos tienen las mujeres?

(**Nota:** Haga énfasis en el derecho a ser tratadas igual que los hombres, sin discriminación, y sin violencia).

Contextualizar

- El derecho a vivir en libertad y sin temor.
- El derecho a trabajar.
- El derecho a una educación gratuita.
- El derecho a expresar nuestras opiniones y a pensar lo que queramos.
- El derecho a no ser objeto de tratos inhumanos o denigrantes.
- El derecho a un trato justo ante la ley

 **Preguntar:** ¿Alguien sabe qué derechos tienen las niñas y los niños? (Anote las respuestas en el rotafolio)

Contextualizar

 **Explicar:** Al igual que nosotros, las niñas y los niños están protegidos por una serie de derechos, y nosotros, como encargados de su cuidado, tenemos la responsabilidad de velar por la protección de sus derechos.

Algunos de los derechos que los amparan y que tenemos la responsabilidad de defender en este país son:

- Los padres y las madres o, en su defecto, las/os cuidadoras/es, son responsables de la crianza y el bienestar de sus hijas/os y deben hacer siempre lo que sea mejor para ellas/os (independientemente de su sexo). Así por ejemplo, no deben causarles jamás ningún daño.
- Niñas y los niños (chicas y chicos) tienen derecho a una educación de calidad y sus padres o cuidadoras/es deben motivarlos para que estudien y alcancen el nivel más alto de estudios posible.
- Ambos cuidadores (madres y padres) son responsables de la crianza y el bienestar del menor.
- Niñas y niños (chicas y chicos) también tienen derecho a dar su opinión, y sus padres (o cuidadores) deben escucharlos y tenerlos en cuenta.
- Niñas y niños (chicas y chicos) tienen derecho a la intimidad.
- Niñas y niños tienen derecho a ser protegidos contra todo daño o forma de maltrato físico o emocional.
- Niñas y niños tienen derecho a jugar y a descansar.

- Niñas y niños tienen derecho a la salud, a la educación, a la igualdad, a la no discriminación y a una vida sin violencia ni explotación (incluido el matrimonio infantil).
- Niñas y niños tienen derecho a ser protegidos contra el trabajo infantil perjudicial, porque es malo para su salud e interfiere en su educación. Sin embargo, si trabajan, tienen derecho a un trabajo seguro y a que se les retribuya de forma justa.
- Niñas y niños tienen derecho a no ser castigados de forma cruel o abusiva.
- Asimismo, tienen derecho a conocer sus derechos, y quienes los cuidan deben explicarles cuáles son.



Preguntar:

- ¿Qué opinan de los derechos que hemos mencionado?
- ¿Concedemos estos derechos por igual a niños y niñas?
- ¿Aplican estos derechos por igual a niños y niñas? (Por ejemplo, ¿qué hay de la educación?)
- ¿Qué podemos hacer para garantizar que las niñas también accedan a estos derechos?



Decir: Es importante recordar que estos derechos aplican tanto a las adolescentes como a los adolescentes. Es importante tener en cuenta los derechos de las niñas al tomar decisiones sobre su rol en la familia o sobre su futuro. Garantizar que las niñas tengan acceso a sus derechos es responsabilidad de sus padres/madres o cuidadoras/es.



Nota: Los participantes podrían decir que algunos de estos derechos van en contra de sus valores y creencias. Por eso es importante hacerles reflexionar sobre la importancia que tienen. Invite a participantes con otros puntos de vista a intervenir para aportar una perspectiva diferente. Insista en la importancia de dar oportunidades a las chicas, y también en la importancia del interés superior del menor.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus familias sobre el reparto de las tareas domésticas y las ventajas que traería para hermanas y hermanos el poder compartirlas entre todos. No es necesario seguir todos los pasos; basta con los que les resulten más cómodos para empezar. En la próxima sesión, hablaremos sobre cómo les fue.

SESIÓN 10

Seguridad

► Objetivos:

1. Hablar sobre los tipos de violencia a los que están expuestas las mujeres y las adolescentes dentro y fuera del hogar.
2. Analizar sus roles y obligaciones como responsables de la seguridad y el bienestar de su familia.

► **Momento:** Después de que las mujeres hayan participado en la sesión sobre Seguridad.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

Durante esta sesión, es posible que los participantes culpen a las víctimas. Si algunos participantes manifiestan ideas como «Esa chica/mujer se lo buscó», pregunte a otros qué opinión tienen para conocer sus puntos de vista.

Por lo general, hablar sobre la violencia que ocurre fuera de casa es mucho más fácil que hablar sobre la violencia doméstica. Hablar sobre las veces en que hemos sido violentos es aún más difícil. Es probable que los participantes que manifiesten haber sido violentos alguna vez intenten justificar sus actos o culpar a otros. No se deben pasar por alto los comentarios que minimicen o justifiquen la violencia o culpabilicen a quienes sufren sus consecuencias

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** Hoy vamos a hablar de los riesgos que afrontan las mujeres y las adolescentes en general, y también de algunos riesgos potenciales específicos en nuestra comunidad. Teniendo en cuenta que se trata de un tema delicado, ¿les parece bien si repasamos los acuerdos del grupo?

? **Preguntar:** ¿Hay algún otro acuerdo relacionado con la seguridad al que queramos llegar para esta sesión? (Por ejemplo: No dar nombres de personas específicas que conozcamos y que hayan sufrido violencia de género; hablar de forma general sin entrar en detalles, etc). Es importante recordarles que, si alguien revelara un caso personal de violencia de género, este es un espacio confidencial, por lo que nadie debe hablar del caso fuera del grupo ni tampoco promover o hacer chistes sobre la violencia contra las mujeres/adolescentes, etc.)

2. Exploremos (15 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué significa la palabra "seguridad"?

= **Decir:** Al hablar de seguridad, nos referimos a no estar expuestas a daños, peligros, amenazas o riesgos, tanto dentro como fuera de casa. Las causas de esos daños, peligros, amenazas o riesgos pueden ser muy diversas. Por ejemplo, a veces el entorno puede hacer que las personas se sientan en peligro si hay un terremoto o una tormenta.

? **Preguntar:** ¿Qué otros ejemplos de daños, peligros, amenazas o riesgos se nos ocurren? (Por ejemplo, la guerra, los conflictos, la falta de dinero, la falta de hogar, la violencia, etc.)

= **Decir:** En esta sesión vamos a enfocarnos en la violencia y en los tipos de violencia que ponen en peligro la seguridad específicamente de las mujeres y las adolescentes.

? **Preguntar:** ¿Alguien tiene alguna pregunta?

3. Actividades

Actividad 1: ¿Cuáles son los riesgos? (30 minutos)

✓ **Hacer:** Divida a los participantes en cuatro grupos. Asigne a cada uno una de las siguientes preguntas:

Grupo 1: ¿Qué riesgos y amenazas afectan específicamente a los hombres en la comunidad o en el hogar?

Grupo 2: ¿Qué riesgos y amenazas afectan específicamente a los chicos en la comunidad o en el hogar?

Grupo 3: ¿Qué riesgos y amenazas afectan específicamente a las mujeres en la comunidad o en el hogar?

Grupo 4: ¿Qué riesgos y amenazas afectan específicamente a las chicas en la comunidad o en el hogar?

✓ **Hacer:** Deles a los participantes unos 10 minutos para debatir y escribir sus respuestas. Cuando hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas.

? Preguntar:

- ¿Hay algún parecido en los riesgos que enfrentan los hombres y los chicos? ¿Y las mujeres y las chicas?
- ¿Hay algún parecido en los riesgos que enfrentan los hombres y las mujeres? ¿Y las chicas y los chicos?
- ¿Qué similitudes o diferencias notaron en los riesgos que enfrentan las mujeres y las chicas en comparación con los hombres y los chicos?
- ¿Notaron algo en cuanto a los lugares donde se presentan los riesgos para las mujeres, las chicas, los chicos y los hombres?
- ¿Qué notaron sobre los tipos de violencia que sufren las mujeres, las chicas, los chicos y los hombres?
- ¿Qué notaron en cuanto a los agresores? ¿Hay algo en común? (Por ejemplo, ¿la mayoría son hombres?)

* **Nota:** Si los participantes no mencionan los tipos de violencia que sufren las mujeres y las chicas, hágalo usted. Mencione, por ejemplo, la violencia sexual, emocional, física, etc).

... **Explicar:** Todos estamos expuestos a sufrir daños, peligros, amenazas o riesgos, pero algunos afectan principalmente a las mujeres y a las chicas. Estos problemas de seguridad son tipos de violencia que corren por razones de género (recuérdelos "la caja de género"). La causa de esta violencia es que se considera a las mujeres y a las chicas más débiles que los hombres, razón por la que los hombres ejercen su poder sobre ellas.

Muchos hombres, mujeres, chicos y chicas piensan que esta violencia es normal porque la sociedad la tolera y porque lleva mucho tiempo ocurriendo. Muchas personas ni siquiera saben que son formas de violencia. Hay, incluso, mujeres que pueden llegar a ser violentas con las más jóvenes o que imponen sobre ellas las mismas expectativas y roles de género que fueron impuestos sobre ellas. (Por ejemplo, casar a las chicas cuando aún son muy jóvenes porque es lo que se acostumbra hacer).

= **Decir:** Como ya hemos visto, hay distintos tipos de violencia que las mujeres y las chicas enfrentan en particular.



Explicar:

Violencia física

(cuerpo)

- golpear a alguien
- dar puñetazos a alguien
- abofetear a alguien
- lanzar cosas/objetos a alguien
- jalar/tirar del cabello
- empujar a alguien
- golpear a alguien con un palo, cadena o barrote
- encerrar a alguien
- abandonar o descuidar a alguien
- impedirle a alguien recibir tratamiento médico
- realizar una intervención médica sin el consentimiento o pleno conocimiento de alguien
- sobrecargar a alguien con tareas domésticas
- castigar o repudiar a alguien por deshonorar a la familia (crímenes de honor)
- impedirle a alguien bañarse, asearse o lavar su ropa

Violencia emocional

(sentimientos y autoestima)

- decirle estúpida, fea o inútil
- amenazar con abandonarla
- amenazar con el divorcio u otra relación
- hacerle rogar a alguien por necesidades básicas
- hacerle pedir dinero o rogar por él
- obligarla a comer en el suelo con los animales
- decirle que no es importante para nadie
- decirle que nadie le creería o tomaría en serio
- forzar a alguien a guardar secretos incómodos
- humillar a alguien
- humillar a alguien frente a otras personas
- decirle a una mujer que es una mala madre
- amenazar con acabar con su vida
- amenazarla con hacer daño o matar a otros (hijos/as, familiares, personas que le ayudan)
- impedirle ver a sus amigas/os o familia
- asustar o atemorizar a alguien
- amenazar a alguien con quitarle la comida
- irrespetar la privacidad o atentar contra la dignidad de alguien
- maltratar verbalmente
- hablar sobre su intimidad con otras personas sin su consentimiento
- intentar convencer a alguien de quedarse en una relación abusiva (esposo o pareja)
- culparla de la violencia o maltrato que sufre

Violencia económica

(control del acceso al dinero, bienes y recursos)

- controlar su dinero
- no contribuir a su sustento ni al de sus hijos
- privarla de oportunidades para la educación o la generación de ingresos
- no decirle con cuánto dinero se cuenta en el hogar
- impedirle participar en las decisiones sobre el dinero/recursos del hogar
- negarle su derecho a heredar
- negarle el derecho a la propiedad
- responsabilizarla del cuidado de los hijos sin tener los medios para ello (p. ej., exigiéndole el pago de la matrícula escolar a pesar de no tener ingresos o posibilidad de generarlos)
- obligarla a hacerse cargo de deudas que no son suyas
- pagarle menos de lo establecido por un trabajo
- no contratarla por ser mujer
- dar a las mujeres trabajos que están por debajo de su potencial y capacidad y no permitirles ascender
- hacer uso indebido de sus recursos
- sacar provecho de su trabajo/esfuerzo sin su consentimiento
- quitarle su dinero u otros recursos
- privilegiar o favorecer a otra esposa o pareja e hijas/os
- no reconocer a los/as hijos/as nacidos fuera del matrimonio

Violencia sexual (control de la sexualidad)

La violencia sexual abarca la violación, pero también cualquier forma de contacto sexual no deseado. Se considera «violación» al hecho de obligar a adolescente o mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, lo que incluye cualquier forma de penetración (oral, vaginal, anal) con una parte/miembro del cuerpo o con un objeto. Otros tipos de violencia sexual son::

- intento de violación
- acoso sexual
- acoso/persecución
- hacer comentarios sobre el cuerpo o sexualidad
- hablar sobre una mujer/chica con otras personas para dañar su reputación y humillarla sexualmente
- insultar con términos de tipo sexual
- obligar a alguien a ver pornografía
- obligar a alguien a hacer pornografía
- abuso de trabajadoras sexuales
- desnudez forzada

- embarazo forzado
- obligar a alguien a tener relaciones sexuales frente a otras personas
- permitir a otras personas abusar sexualmente de una mujer/chica
- comercio de mujeres y adolescentes (compra o venta) para ser explotadas sexualmente
- matrimonio temprano/infantil
- matrimonio forzado
- cualquier tipo de actividad sexual con menores de edad
- impedir a una mujer/chica escoger a sus parejas
- explotación y abuso sexual
- captación de menores con fines sexuales
- incesto
- obligar a una viuda a casarse con su cuñado
- contagiar a alguien una enfermedad de transmisión sexual de forma deliberada/intencional
- impedirle el uso de métodos anticonceptivos

 **Preguntar:** ¿Cómo saber si el contacto sexual es deseado o no?

 **Decir:** Si alguien accede (dice «sí») por presión o amenazas, se considera contacto sexual no deseado.

Actividad 2: ¿Qué es la violencia? (40 minutos)

 **Decir:** Hemos visto distintos tipos de violencia específicamente contra las mujeres y las adolescentes, pero ahora vamos a pensar en las causas de esa violencia.

 **Hacer:** Lea el siguiente caso a los participantes:

Contextualizar

Eric iba de camino a un pueblo a 10 km de distancia porque tenía una cita pendiente para comprar unos terrenos, cuando la llanta de su moto se pinchó. Tuvo que empujar la moto durante 5 km para llegar a la oficina casi a mediodía. Llegó directamente a la notaría para entregar los papeles para la compra del terreno. Sin embargo, al llegar, la puerta estaba cerrada. Un policía que estaba ahí le dijo que la notaría no abría ese día. .

Entonces, decidió ir a un taller para que le arreglaran el neumático. Como llegó a la hora del almuerzo, tuvo que esperar una hora a que el mecánico regresara de almorzar. Cuando por fin le arreglaron el neumático, tuvo que pagar 5 dólares (o su equivalente en moneda local). Se quedó sin dinero para comprar algo de comer o beber antes de regresar a casa. Cuando ya iba de camino a casa, empezó a llover. La lluvia hizo que estuviera a punto de caerse varias veces.

Cuando llegó a casa, se bañó, se vistió y le dijo a Beatriz, su mujer, que le trajera la comida. Ella le dijo que había vuelto tarde del mercado por culpa de la lluvia y que aún no había hecho la cena. Eric le gritó, le dijo que era una inútil y una estúpida, y la mandó a hacer la cena inmediatamente. Entonces, su hija llegó y él le preguntó por qué llegaba tan tarde y por qué no estaba en casa para ayudar a su madre a cocinar. Ella le explicó que tuvo que quedarse hasta tarde en el colegio para terminar un trabajo. Eric le dio una cachetada y le dijo que saliera de la habitación. También amenazó con sacarla del colegio si volvía a llegar tarde.



Preguntar:

- ¿Cómo se sintió Eric durante el día? ¿Fue un buen o un mal día? ¿Por qué?
- ¿Qué hizo para manejar sus emociones? (Vuelva a leer la historia y haga una pausa después de cada segmento para que los participantes respondan a esta pregunta).
- ¿Por qué decidió reaccionar de forma violenta contra su mujer y su hija?
- ¿Fue porque estaba furioso? Si esa es la razón, entonces, ¿por qué no fue violento con el policía o con el mecánico?



Explicar: Eric no fue violento con su mujer y su hija porque perdiera el control o estuviera furioso. Más bien, tomó la decisión de descargar su frustración y ejercer su poder sobre su familia. También es consciente de que lo más probable es que esto no trajera ninguna consecuencia para él, pero haber sido violento con el policía o el mecánico sí le hubiera traído problemas. La ira y la violencia son SELECTIVAS. Ser violento con su mujer y su hija es su decisión, no el resultado de un impulso incontrolable. La caja de género les enseña a los hombres a reprimir sus emociones, contrario a lo que se enseña a las mujeres. Los hombres aprenden que la ira es una de las pocas emociones que pueden expresar sin perder el respeto de los demás. En consecuencia, muchos no saben cómo expresar sus emociones de forma sana, por lo que suelen descargar su sufrimiento en las mujeres.



Preguntar:

- ¿De qué otra forma Eric podría haber expresado sus emociones ese día?
- ¿Cómo podría haberle expresado a su mujer y a su hija cómo se sentía?



Explicar: Todos sentimos rabia, impotencia y frustración en nuestro día a día. Por lo tanto, para ayudar a prevenir la violencia contra las mujeres y las chicas, y tener relaciones sanas y respetuosas, necesitamos:

- Reconocer cuando sentimos estas emociones
- Identificar su origen (caja de género, dinámicas de poder)
- Manejar esas emociones sin herir ni intimidar a los demás
- Encontrar otras maneras de lidiar con nuestras emociones, p. ej., hablando con otras personas sobre lo que sentimos, dando un paseo, concentrándonos en nuestra respiración, ayudando a otros y siendo generosos con los demás



Hacer: Divida a los participantes en parejas y pídeles que practiquen qué podría haber hecho Eric para manejar mejor la situación. ¿Qué podría haberle dicho a su mujer y de qué otra forma podría haber tratado a su hija? Invite a algunos voluntarios a mostrar lo que harían.



Explicar: Aunque otros factores podrían explicar la frustración de Eric, en última instancia él es el único responsable de su comportamiento. Los hombres, igual que las mujeres, elegimos cómo responder ante las situaciones, por lo que reaccionar con violencia nunca es justificable. Nadie "lleva u obliga" a otra persona a ser violenta. Indudablemente, como uds. han demostrado, Eric podría haber manejado su frustración sin ser violento.

Todas las formas de violencia son perjudiciales. La violencia que se ejerce contra mujeres, adolescentes y niñas por el hecho de serlo se conoce como "violencia de género". Quienes cometen actos de violencia son los únicos responsables de sus actos. Ser violento es una decisión. Nunca será culpa de la/el sobreviviente.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus esposas/parejas e hijas sobre la seguridad en el hogar y en la comunidad. Pregúntenles qué piensan y qué creen que podría hacerse para que estuvieran más seguras. En la próxima sesión, compartiremos cómo les fue.

SESIÓN II

La violencia contra las adolescentes

► Objetivos:

1. Conocer mejor los tipos de violencia que enfrentan las adolescentes.
2. Ser conscientes del impacto que estos tipos de violencia tienen en las adolescentes.

► **Momento:** Después de que las mujeres hayan participado en esta misma sesión.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores/rotuladores

► **Duración:** 2 horas (si realiza la actividad de MGF, añade tiempo adicional).

* Nota:

Esta sesión puede ser bastante compleja y los participantes podrían mostrarse contrarios a algunas de las formas de violencia que se abordarán. Para más información, consulte las formas de resistencia más habituales en el **Apéndice 1**.

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

= **Decir:** En sesiones anteriores hemos hablado de la violencia contra las mujeres y las adolescentes. Hoy vamos a hablar específicamente de los tipos de violencia que enfrentan, el impacto que puede tener en ellas y vamos a ver qué podemos hacer para proporcionarles un entorno más seguro.

2. Exploremos (15 minutos)

? **Preguntar:** ¿Qué formas de violencia son más frecuentes en el caso de las adolescentes? (p. ej., el matrimonio temprano, la mutilación genital femenina, la denegación del acceso a la educación, etc.).

? **Preguntar:** En su opinión, ¿por qué las adolescentes son más vulnerables a este tipo de violencia que los demás?

= **Decir:** Las adolescentes son más vulnerables a la violencia que otros grupos debido a su edad y también al hecho de ser mujeres jóvenes. Esos riesgos pueden darse tanto dentro como fuera del hogar. Ante estos riesgos, muchas veces los padres, madres o cuidadoras/es restringen su movilidad, su acceso a la educación o a otras actividades y las culpan de la violencia que corren el riesgo de sufrir.

? **Preguntar:** En su opinión, ¿hay alguna razón por la que se pueda culpar a las adolescentes por la violencia que sufren? (La violencia es decisión de quienes la cometen; las adolescentes jamás son culpables de la violencia).

? **Preguntar:** ¿Quién(es) suelen cometer actos de violencia contra las adolescentes? (¿Otras chicas? ¿las mujeres? ¿los hombres? ¿los chicos?)

= **Decir:** Por lo general, son quienes tienen poder sobre ellas. Como ya hemos dicho, muchos hombres tienen poder sobre las mujeres y las adolescentes. Los chicos también tienen cierto poder sobre las adolescentes, y las mujeres también, debido a que son mayores.

3. Actividades

Actividad 1: Violencia de género: mitos y hechos (15 minutos)



Decir: En ocasiones la gente dice cosas sobre la violencia de género que no son ciertas. A esto se le conoce como "mito". Ahora vamos a participar en un juego para comprobar qué es cierto y qué no.



Hacer: Lea las siguientes afirmaciones. Si los participantes creen que es cierto, deberán ponerse de pie. Si creen es falso (un mito), deberán permanecer sentados. Aclare cuál es la respuesta después de cada afirmación y permítales debatir al respecto si lo desean.



Nota: Algunos participantes podrían estar de acuerdo con ciertas afirmaciones; invite a quienes no estén de acuerdo a compartir sus razones con el grupo para ofrecer otro punto de vista. Los facilitadores deben estar preparados para enfrentar la resistencia o desacuerdo de los participantes con relación a las afirmaciones.

- Cuando alguien se disculpa por haber sido violento, significa que cambiará y no volverá a hacerlo. (Mito)
- Hay veces en que la violencia física es la única forma de resolver una situación con una chica/mujer, porque es necesario darle una lección. (Mito)
- Casar a una menor a temprana edad evita que sufra violencia sexual (u otras formas de violencia). (Mito)
- La violencia sexual solo afecta a las chicas pobres y sin educación. (Mito)
- A veces hay que recurrir a la violencia física para que alguien se dé cuenta de su comportamiento. (Mito)
- El castigo físico no es malo; es algo normal y que se ha hecho siempre. (Mito)
- Las niñas pequeñas no sufren violencia sexual. Solo les ocurre a las de más edad y a las mujeres. (Mito)
- Por lo general, quienes abusan sexualmente de las chicas y las mujeres son extraños. (Mito)
- Las mujeres y chicas a las que violan siempre son jóvenes y atractivas. (Mito)
- Si violan a una chica, es por su culpa. Seguro hizo algo o dijo algo, o la ropa que tenía puesta fue lo que lo provocó. (Mito)



Preguntar: ¿Hubo algo que les sorprendiera? ¿qué llamó su atención? ¿por qué?



Decir: Quienes son violentos, lo son porque deciden serlo. Esto no cambia porque se sea pobre, joven, viejo, etc. Desafortunadamente, muchas veces la gente cree que quienes tienen la culpa de la violencia son ellas, por lo que las limitamos y les prohibimos cosas para intentar prevenir esa violencia. Sin embargo, al hacer esto, estamos ignorando lo que origina la violencia (la causa de raíz).

Actividad 2: Impacto de la violencia en las adolescentes (30 minutos)



Hacer: Recuerde a los participantes los distintos tipos de violencia de los que se habló en la sesión anterior.



Hacer: Divida a los participantes en cuatro grupos y asigne a cada uno un caso práctico. Pídales que respondan las preguntas para cada caso. Indíqueles que deberán presentar un resumen a sus compañeras.

Contextualizar

Caso 1: Pablo es profesor y empezó a trabajar en un colegio hace poco. Trata a sus alumnas y alumnos de forma muy diferente. Durante el recreo, deja que los chicos salgan a jugar y obliga a las chicas a quedarse para limpiar. En clase, solo presta atención a los chicos y siempre les pide que respondan a las preguntas. Un día, una de sus alumnas intenta salir a jugar con los chicos. Pablo le dice que no puede salir, pero ella se opone. Pablo se enoja mucho y le pega. Le dice que debe respetarlo porque es el profesor y debe hacer lo que él diga.



Preguntar:

- ¿Qué opinan de la forma en que Pablo trata a sus alumnos?
- ¿Está bien que trate a sus alumnas de forma distinta?

- La forma en que Pablo se comporta con sus alumnas, ¿es un tipo de violencia? (Sí)
- ¿Las alumnas tienen la culpa de su comportamiento? (No)
- ¿Qué consecuencias físicas y emocionales puede tener el comportamiento de Pablo en sus alumnas?

Caso 2: Sara tiene 15 años. Un día, su padre le pidió que fuera a casa del vecino a recoger algo. El vecino le pidió a Sara que entrara y esperara mientras él traía lo que fue a buscar. Ella no se sentía cómoda con la idea de entrar, pero tampoco quería ser maleducada. El hombre insistió en que entrara. Una vez adentro, intentó acorralar a Sara contra la pared. Ella logró escapar y al salir de la casa, él la amenazó y le dijo que no le contara a nadie lo que había sucedido.



Preguntar:

- ¿Es este un tipo de violencia? (Sí)
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico, emocional y social para Sara?
- ¿Qué tan probable es que Sara le cuente a alguien lo que le sucedió? ¿Por qué podría decidir no hacerlo? (Temor a que la culpen por lo sucedido o nadie le crea).
- ¿Tenía derecho Sara a decir que no quería entrar? ¿Cómo se habría visto que dijera que no? (Probablemente Sara no se sintió cómoda diciendo que «no», porque eso podría considerarse grosero. Debemos enseñar a las chicas a decir «no» cuando sienten incómodas o en peligro. No deberían sentir que está mal o que podría traerles problemas el ser asertivas).

Caso 3: A Rebeca la casaron a los 14 años. Las peleas entre John, su esposo, y ella empezaron pocos días después del matrimonio. A veces Rebeca no hacía la cena, o si John la criticaba, ella le contestaba. A John no le gustaba esto, por lo que a veces la golpeaba y le exigía que lo respetara. A veces John se disculpaba y se portaba bien con ella unos días, pero luego se volvía a enojar, la agredía físicamente y le decía cosas horribles.



Preguntar:

- ¿Es esto un tipo de violencia? (Sí, el matrimonio temprano es una forma de violencia, y las niñas/chicas que se casan a temprana edad corren mayor riesgo de sufrir otras formas de violencia de género).
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico, emocional y social para Rebeca?
- El comportamiento de John, ¿es normal? (Aunque muchas personas piensen que esto es normal y aceptable, lo cierto es que Rebeca tiene derecho a una vida sin violencia.)

Caso 4: Roberto es un chico y tiene una relación con Betty. Betty tiene 16 años. Roberto es violento con ella, le dice cosas horribles, le da bofetadas y la obliga a hacer cosas que no quiere. La familia de Betty no sabe que tiene novio, por eso cuando Betty le dice que terminará la relación, él la amenaza con contárselo a su familia. Betty tiene miedo de lo que su padre le haría si supiera que tiene novio, ya que esto sería una «deshonra» para la familia. Por eso, Betty sigue con Roberto y se aguanta su comportamiento violento, que cada vez es peor.



Nota: Los participantes podrían decir que las chicas no deben tener novio y que esa es la solución. Sin embargo, es importante que piensen en formas de ayudar a las chicas en esa situación que no impidan la comunicación o las lleven a ocultar lo que les sucede.



Preguntar:

- Lo que le sucede a Betty, ¿es un tipo de violencia? (Sí)
- ¿Qué efectos puede tener esto a nivel físico, emocional y social para Betty?
- ¿Qué puede hacer su padre/cuidador para ayudarla en esta situación? (El padre de Betty debería asegurarse de que se sienta apoyada y de que sepa que puede hablar con alguien de confianza en su familia y contarle lo que le está pasando. Es importante ayudar a Betty a salir de esta situación peligrosa para evitar que le hagan más daño).



Explicar: Todos los casos que vimos son casos de violencia.

- Es muy probable que todas estas chicas estén bajo estrés, tengan lesiones, se sientan sin esperanza, aisladas y/o estén traumatizadas.
- También podrían ser culpadas o rechazadas por su familia o comunidad.

- Podrían deprimirse, no rendir bien en la escuela, tener miedo o desconfiar de los adultos, sufrir acoso escolar, etc., lo cual puede tener consecuencias graves para ellas cuando sean adultas.
- Como vimos en la sesión sobre el desarrollo de las adolescentes, está demostrado que la violencia puede tener graves consecuencias en el desarrollo de niñas y adolescentes (tanto si son víctimas como si son testigos de la violencia).



Preguntar: ¿Cómo podemos proporcionar un entorno más seguro a las chicas/niñas expuestas a estos tipos de violencia? (Complemente sus respuestas con los puntos a continuación.)

- No culparlas por la violencia que sufren.
- Ofrecerles un espacio abierto y sin prejuicios donde se sientan cómodas para hablar de la violencia que puedan estar sufriendo.
- Respetar su derecho a una vida sin violencia, a ser adolescentes/jóvenes, a acceder a la educación, a no ser obligadas a contraer matrimonio, etc.
- Felicitarlas por su valentía y confianza en sí mismas, y por defenderse y decir «no» a quienes podrían querer hacerles daño.
- Enseñarlas a hacer valer su derecho a decir «no» con firmeza.
- Enseñarlas a comunicarse de forma asertiva, incluso aunque corran el riesgo de "ofender" a alguien aparentemente con más poder que ellas.
- Hablarles con franqueza y ser comprensivos/empáticos con ellas las ayudará a entablar relaciones sanas y positivas.
- Emplear estrategias pacíficas para resolver disputas y desacuerdos en la familia (no violencia).
- Utilizar métodos de disciplina sin violencia.
- Pensar en el poder que los hombres y los chicos tienen sobre las chicas (y las mujeres). Ser conscientes de esto en su relación con ellas y en la forma en que las tratan, en especial en comparación con sus hermanos varones.

Actividad 3: Matrimonio temprano (25 minutos)



Decir: Hablemos ahora del matrimonio temprano en más detalle. Puede que sea algo muy común en nuestra comunidad, pero es importante que reflexionemos sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales que tiene para las adolescentes y que podamos saber qué opinan ustedes al respecto.



Preguntar:

- ¿Cuál consideran que es una buena edad para que una chica se case?
- Normalmente, ¿quién(es) toma(n) la decisión sobre el matrimonio?
- ¿Por qué razón una chica menor de 18 años podría casarse?
- Si una chica menor de 18 años se casa, ¿qué consecuencias físicas o emocionales puede tener para ella? ¿Y si queda en embarazo antes de los 18 años?



Explicar:

- Según la Convención sobre los Derechos del Niño, el "matrimonio infantil o temprano" es aquel que se produce antes de los 18 años de edad y es perjudicial para las adolescentes.
- Las niñas que se casan a una edad temprana suelen ser obligadas a abandonar sus estudios, por lo que pierden tiempo valioso para su educación. Esto hará, además, que no tengan los conocimientos, las habilidades y la experiencia necesarios para desempeñarse como adultas en el matrimonio.
- La diferencia de edad entre las chicas que se casan a temprana edad y sus maridos suele ser mayor que en el caso de las que se casan más tarde. Esto puede ser especialmente traumático. Además, no suelen saber mucho sobre las "relaciones entre adultos".
- Con frecuencia, después del matrimonio se espera que haya hijos, pero los partos primerizos son especialmente peligrosos en el caso de chicas adolescentes. Por los peligros que conlleva, los médicos recomiendan que las chicas terminen la pubertad y la adolescencia antes de intentar tener hijos..

✓ **Hacer:** Lea el relato y pregunte a los participantes cómo se podría intentar resolver esta situación.

Contextualizar

Pedro tiene tres hijos y hace poco perdió su trabajo. Su mujer gana algo de dinero cosiendo, pero no es suficiente para mantener a la familia. La familia hace todo lo que puede, y Pedro y su mujer están decididos a que sus hijos sigan yendo a la escuela. Sin embargo, la situación es tan difícil que han decidido sacar a su hija mayor de la escuela. Pedro piensa que quizá sea mejor que su hija se case. Así se reduciría la carga económica para la familia. Además, Pedro cree que lo mejor para su hija es que alguien se haga cargo de ella. Él quiere mucho a su hija y desea lo mejor para ella. Su hija tiene 14 años. Pedro quisiera que ustedes lo aconsejen.

✓ **Hacer:** Divida a los participantes en grupos pequeños y pídeles que piensen qué consejo le darían a Pedro. Pídeles que tengan en cuenta su situación, el impacto que aplazar el matrimonio podría tener para la familia y qué medidas podría tomar para hacer frente a la situación. (Por ejemplo, podría decir que no tiene más opción a causa de los problemas económicos o que lo hace para proteger a su hija).

* **Nota:** Los participantes deberían invitarlo a considerar los pros y los contras de casar a su hija, invitarlo a pensar en otras estrategias en vez de casar a su hija y pedirle que piense en formas de buscar ayuda. También deberían hacer que Pedro se replantea la decisión de sacar a su hija de la escuela.



Explicar:

- Las adolescentes en embarazo corren un riesgo significativamente mayor de morir durante o después del parto.
- Tienen menos probabilidades de recibir servicios de atención a la salud porque tardan más en acudir a ellos, porque se les dificulta acceder a los centros de salud y porque pueden tener dificultades para obtener atención especializada.
- Físicamente, una adolescente menor de 18 años no ha alcanzado la madurez de una adulta. Todavía podría haber partes de su cuerpo en crecimiento que deben haberse desarrollado por completo para poder dar a luz a un bebé sano.
- Las chicas que quedan embarazadas demasiado pronto, suelen tener dificultades para dar a luz porque su pelvis es demasiado pequeña, lo cual puede hacer que requieran una cesárea.
- Si son muy jóvenes corren mayor riesgo de sufrir crisis peligrosas durante el embarazo, agotamiento, infecciones, lesiones y hasta morir.
- También tienen más riesgo de dar a luz antes de tiempo, es decir, antes de que el bebé esté listo para nacer.



Preguntar:

- ¿Qué opinan sobre estos datos? ¿Son nuevos para ustedes o ya tenían esta información?
- ¿Crees que saber esto podría ayudar a alguien a tomar una mejor decisión sobre el matrimonio temprano? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- ¿Es este un tema de conversación fácil para los padres, madres o cuidadoras/es? ¿Por qué sí/ no?
- ¿Qué podemos hacer si son ellas quienes quieren casarse?
- Si tienen hijas ya casadas, ¿en qué aspectos podrían necesitar ayuda para llevar una vida matrimonial sana y sin riesgos?

Actividad 4 (opcional): Mutilación/ablación genital femenina (25 minutos)

Contextualizar

* **Nota:** Esta actividad o tema puede no ser relevante en todos los contextos. Únicamente se debe realizar en lugares donde se practique la MGF.



Preguntar: ¿Qué entendemos por "tradición"?



Explicar: Las tradiciones son creencias o comportamientos heredados por un grupo o sociedad, que tienen un significado específico y se remontan al pasado.

**Preguntar:**

- ¿Qué tradiciones seguimos en nuestras familias o en nuestra comunidad?
- ¿Es fácil cambiar las tradiciones?
- ¿Podrían pensar en ejemplos de tradiciones que hayan cambiado con el tiempo? (p. ej., ¿qué han cambiado ustedes con relación a sus padres o abuelos?).
- ¿Hay tradiciones que sean perjudiciales? ¿Cuáles? (p. ej., la preferencia por los hijos varones, el sistema de dote, la mutilación genital femenina, etc.)



Decir: Alrededor del mundo, son muchas las culturas con distintas tradiciones para celebrar el periodo de transición entre la infancia y la edad adulta. Esta celebración suele ser muy importante, pero hay comunidades cuyas tradiciones tienen efectos tanto a nivel físico como emocional en quienes atraviesan esa etapa de transición.

**Preguntar:**

- ¿Hay alguna tradición o celebración para los chicos que pasan de la infancia a la edad adulta? ¿En qué consiste?
- ¿Y en el caso de las chicas? ¿En qué consiste?



Hacer: Si no mencionan la MGF:



Preguntar: ¿Alguien ha oído hablar de la mutilación/ablación genital femenina?



Nota: Use el término local que corresponda.



Explicar: La ablación o mutilación genital femenina consiste en cortar los órganos genitales reproductores externos de una mujer o niña.



Decir: Voy a leerles una historia.

Contextualizar

Amanda y Cristina tienen 11 años y están en la misma clase en el colegio. Pasan mucho tiempo juntas, pero durante las vacaciones escolares no se ven. Sus vidas han tomado caminos diferentes. Ese verano, a Cristina le practican la MGF (mutilación genital femenina), mientras que a Amanda no.



Hacer: Divida a los participantes en grupos pequeños y pídales que dibujen a Amanda y a Cristina.



Decir: Traten de imaginar cómo serán sus vidas dentro de 10 años y dibújenlo. ¿Cómo serán? ¿A qué se dedicarán? ¿En qué se parecerán o se diferenciarán?



Hacer: Cuando hayan terminado, pídales que compartan sus dibujos con el grupo. A continuación, cuénteles cómo termina la historia.



Decir: Las vidas de Amanda y Cristina acabaron siendo muy distintas debido a lo que pasó cuando tenían 11 años. Debido a la MGF, Cristina tuvo que faltar mucho a la escuela, pero Amanda sí pudo seguir estudiando. Como ya era considerada lista para casarse, Cristina tuvo que casarse joven. Amanda, en cambio, no se casó tan joven. Cristina tuvo hijos poco después de casarse. En cambio, Amanda esperó a ser mayor para tener hijos. Sin embargo, Cristina y Amanda tienen algo en común: ninguna de las dos permitirá que sus hijas pase por la MGF. Hoy en día, Cristina comparte su experiencia con otras personas para invitarlas a pensar en otras alternativas para celebrar esta etapa de transición.



Preguntar: ¿Quién o quiénes deciden practicar la MGF a una chica?



Preguntar: ¿Han sabido de alguna chica que se haya negado a que le practicarán la MGF o padres que lo hayan impedido? ¿Qué consecuencias tuvo para ellos en la comunidad?



Preguntar: ¿Conocen cuáles son los riesgos de la MGF?



Explicar: La MGF consiste en extirpar y lesionar tejidos sanos y normales, interfiriendo así en las funciones naturales del cuerpo de niñas y mujeres.

La MGF puede tener graves consecuencias para la salud durante toda la vida, como infecciones, hemorragias, dolor intenso al orinar, al menstruar, al tener relaciones sexuales y al dar a luz, así como traumas psicológicos, infertilidad y, en algunos casos, puede llegar a causar la muerte.



Preguntar: ¿Han oído hablar de otros rituales en lugar de la ablación? ¿Hay alguno que se practique en esta comunidad?



Explicar: Celebrar nuestra cultura es muy importante, como también lo es que las niñas puedan celebrar su paso a la edad adulta y seguir sus tradiciones culturales sin tener que sufrir las terribles consecuencias de la MGF.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Contarle a sus esposas/parejas lo que aprendieron hoy. Preguntarles qué podrían hacer para brindar a sus hijas un entorno más seguro en esta etapa de transición. Hablar con ellas sobre los mitos acerca de la violencia contra las adolescentes. En la próxima sesión, compartiremos cómo nos fue.

SESIÓN 12

Respuesta a la violencia contra las adolescentes

► Objetivos:

1. Explorar el concepto de "culpa" en relación con la violencia que sufren las adolescentes.
2. Descubrir formas de proteger a las adolescentes de la violencia que no les ocasionen más daños.

► **Materiales:** Papel de rotafolio, marcadores, sesión "Contacto físico cómodo vs. contacto físico incómodo" disponible en el *Plan de estudios de habilidades para la vida* para chicas adolescentes (Parte 2).

► **Duración:** 2 horas

* Nota:

Esta sesión podría despertar emociones. Los participantes podrían manifestar cierta resistencia. Por lo tanto, es importante recordarles los acuerdos del grupo. Los facilitadores deben estar familiarizados con las estrategias para hacer frente a las formas de resistencia más habituales.

1. Bienvenida & repaso (10 minutos)

-  **Preguntar:** ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?
-  **Decir:** En la última sesión, vimos en detalle algunas de las formas de violencia a las que están expuestas las adolescentes. Hoy vamos a ver qué podemos hacer para protegerlas de estas formas de violencia.
-  **Preguntar:** ¿Qué podemos hacer para proteger a las adolescentes? (No al matrimonio temprano, no a la MGF, no a la culpabilización, promover un diálogo abierto y sincero, etc.)

2. Exploremos (20 minutos)

-  **Preguntar:** ¿Alguien recuerda la historia de Betty de la última sesión?
-  **Nota:** Esta actividad podría ser sumamente difícil, particularmente en lugares donde se cometan crímenes de honor. Los participantes podrían rechazar la idea de apoyar a una chica que está en una relación, en especial si esto no es algo común en su contexto o cultura. Por lo tanto, el objetivo debe ser lograr que se enfoquen en los riesgos para la adolescente y en la importancia de garantizar su seguridad.
-  **Hacer:** Recuérdeles la historia de Roberto y Betty: Roberto es un chico y tiene una relación con Betty. Betty tiene 16 años. Roberto es violento con ella, le dice cosas horribles, le da bofetadas y la obliga a hacer cosas que no quiere. La familia de Betty no sabe que tiene novio, por eso cuando Betty le dice que terminará la relación, él la amenaza con contárselo a su familia. Betty tiene miedo de lo que su padre le haría si supiera que tiene novio, ya que esto sería una «deshonra» para la familia. Por eso, Betty sigue con Roberto y se aguanta su comportamiento violento, que cada vez es peor.
-  **Preguntar:** Imaginemos que un día Betty llega a casa llena de moretones y su padre se da cuenta. ¿Qué debería hacer o decir su padre?
-  **Preguntar:** ¿Alguien recuerda la técnica de la que hablamos para ser más empáticos/comprendivos?

✓ **Hacer:** Recuérdeles los siguientes pasos:

Paso 1 - Identificar los sentimientos.

Paso 2 - Identificar el motivo.

Paso 3 - Validar las emociones.

Paso 4 - Lidar con las emociones de nuestra hijas y pasar a la acción.

Decir: El padre de Betty no debe culparla por lo sucedido. Debe hacer que se sienta cómoda y en confianza para contar lo que le pasó, si quiere hacerlo. Si él no se siente cómodo hablando con Betty sobre esto, también podría pedirle a su esposa que intente hablar con ella y verificar que esté bien. También debe dejarle claro a Betty que, si está sufriendo algún peligro, está bien hablar y pedir ayuda su familia, ya que ellos la protegerán y no le harán nada malo ni la castigarán.

Preguntar: ¿Por qué es importante que su padre reaccione de esta manera?

Decir: Es importante que reaccione así para poder comprender plenamente cuáles son los riesgos que corre su hija y para encontrar formas de ayudarla y protegerla. Hay que ayudarla a salir de esa situación para evitar que le hagan más daño.

Preguntar: ¿Alguien recuerda la sesión que dedicamos a hablar sobre nuestra relación con las adolescentes? Hablamos de la empatía. ¿Alguien recuerda qué es la empatía?

Explicar: En pocas palabras, la empatía es la capacidad de comprender y tratar a nuestras hijas con cariño.

Preguntar: ¿Y por qué es importante la empatía, sobre todo al hablar de la violencia con nuestras hijas?

Explicar:

- Porque ser comprensivos (empáticos) hace que se sientan seguras..
- Porque las ayuda (a ellas y en general a cualquier persona en una situación violenta) a que se sientan cómodas hablando sobre sus problemas y sobre los riesgos que enfrentan, sin el miedo a que las culpemos.

3. Actividades

Actividad 1: La culpa - Pónganse de pie o siéntense (30 minutos)

Explicar: Ya hemos hablado de que la gente suele culpar a las adolescentes por la violencia que sufren. Con frecuencia les dicen que es su culpa que las hayan agredido, o bien, que podrían haber hecho algo para impedirlo o evitarlo.

Decir: A continuación voy a leer unos casos y vamos a decidir de quién es la culpa. Les preguntaré quién tiene la culpa, de modo que sigan las instrucciones.

Contextualizar

Caso 1

Decir: Un hombre deja su teléfono en la mesa de un restaurante. Alguien se lo roba.

Pónganse de pie si creen que la culpa es del hombre. (La culpa es de quien cogió el teléfono, porque fue él quien decidió hacerlo).

Caso 2

Decir: Una chica va caminando hacia su casa ya entrada la noche después de visitar a una amiga. Lleva puestos unos pantalones ajustados. Un hombre se le acerca e intenta agarrarla, pero ella consigue escapar.

Pónganse de pie si creen que la culpa es de la chica. (Es posible que los participantes digan que la chica no debería andar por la calle de noche o ponerse esa ropa. Hay que hacer énfasis en que, aunque se pueden prevenir ciertos peligros evitando caminar por la calle de noche u optando por hacerlo de día, que esto suceda no es culpa de la chica. El hombre que se le acercó fue quien tomó la decisión de agredirla...

¡Él es el único responsable! No hay nada que impida (p. ej., ropa/etc.) que alguien cometa un acto violento si ha tomado la decisión de hacerlo.

Caso 3:



Decir: Un marido y su mujer discuten porque la esposa se niega a hacer lo que él le dice. Entonces, la empuja y al hacerlo ella se hace daño en el brazo.

Pónganse de pie si creen que la culpa es del marido. (Podrían decir que la esposa está desobedeciendo a su marido y que debería hacer lo que él le dice. Hay que decirles que la mujer no tiene la culpa, porque no hay nada que justifique que su marido la agreda físicamente. Hay muchas formas de resolver los problemas. Además, todos merecemos ser tratados por igual (hombres y mujeres). La esposa no tiene por qué hacer todo lo que diga su marido. Ambos tienen la autonomía de decidir).

Caso 4:



Decir: Un chico va caminando a casa después de salir del colegio. Para en la tienda para comprar un refresco. Cuando sale de la tienda, un grupo de chicos le pide que les dé el refresco. Él se niega, y entonces, los chicos le pegan.

Pongánse de pie si creen que la culpa es del chico. (Podrían decir que el chico debió haberles dado su refresco. Sin embargo, hay que decirles que, aunque podría haber hecho eso, la culpa no es suya. Fueron los chicos los que decidieron actuar así).



Preguntar: Quien vive una situación violenta, ¿es culpable? (Las/os sobrevivientes nunca son culpables por la violencia que sufren). Ser violento es una decisión. Muchas veces culpamos a la sobreviviente, argumentando que su seguridad es su responsabilidad y que podría haber hecho algo para evitarlo, pero al hacerlo estamos quitándole la responsabilidad a la persona que decidió recurrir a la violencia.



Preguntar: Después de una experiencia violenta, las personas no suelen querer hablar con nadie. ¿Por qué será? (Por ejemplo, porque no saben en quién confiar, por temor a que otros lo sepan o a que la gente les juzgue, porque se sienten culpables o por temor a que otros les culpen).



Preguntar: ¿Cómo podemos ser más solidarios con las chicas (y mujeres) que quisieran revelar un caso de violencia?



Explicar: Una sobreviviente nunca es culpable de la violencia. Aunque haya gente que piense que podría haberlo evitado, es importante insistir en que los agresores siempre tienen la posibilidad de decidir no agredir o abusar de alguien. Por lo tanto, la responsabilidad siempre recaerá en el agresor.

Actividad 2: Cómo proteger a las adolescentes de la violencia (30 minutos)



Preguntar:

- ¿Vemos la seguridad de las chicas y de los chicos de forma distinta? (Por ejemplo, ¿les permitimos a los chicos hacer cosas que a las chicas no con la intención de protegerlas?).
- ¿Qué les permitimos hacer a los chicos y no a las chicas?
- ¿Qué riesgos creemos que habría para ellas si hicieran las mismas cosas que ellos?



Explicar: Debemos proteger a nuestras/os hijas/os de la violencia. Para muchas personas eso significa impedir que las chicas salgan o se relacionen con su entorno, impedir que vayan a la escuela o que hagan amigos, etc. Sin embargo, no se dan cuenta de que esto trae consigo otros problemas como el aislamiento, lo que podría repercutir en su vida adulta, limitando su capacidad para desenvolverse con normalidad. En todo caso, siendo conscientes de que hay ciertos factores que las hacen más vulnerables que los chicos, pensemos ahora en formas de reducir esos riesgos sin impedirles participar activamente en la comunidad.



Hacer: Divida a los participantes en dos grupos. Indíqueles que deberán responder a las siguientes preguntas:

Grupo 1: ¿Cómo podemos protegerlas de la violencia doméstica?

Grupo 2: ¿Cómo podemos protegerlas de la violencia fuera del entorno familiar/doméstico?

 **Nota:** Si las sugerencias de los participantes consisten en obligarlas a quedarse en casa, aislarlas y restringir sus movimientos, pregúnteles si pueden pensar en otras estrategias que las empoderen más. Por ejemplo, enseñarlas a buscar ayuda, elaborar planes de seguridad con ellas, enseñarlas a decir «no». También podrían pensar en formas de utilizar su poder para que la comunidad sea más segura. Por ejemplo, ¿podrían transmitir las preocupaciones de las adolescentes a los líderes de la comunidad, al gobierno local, etc.?



Decir:

- Me gustaría que piensen, en sus grupos, qué podrían hacer para que sus hijas estén más seguras en casa y fuera de ella (dependiendo del grupo que les haya tocado).
- Recuerden las sesiones en las que hablamos sobre la seguridad y la protección. Al grupo que le haya tocado pensar en estrategias «en casa», por favor piensen en el impacto del castigo físico y en otras alternativas que podrían utilizar para disciplinar.
- Al grupo que le haya tocado pensar en estrategias «fuera de casa», por favor tengan en cuenta que no queremos aislarlas o imponer restricciones severas. Nuestro objetivo es que puedan participar activamente en su comunidad sin estar en peligro.



Hacer: Cuando hayan terminado, pídeles que compartan sus ideas con el grupo.

Incluya las siguientes sugerencias:

- Escucharlas con atención y creer lo que dicen.
- Dedicar tiempo a conversar con ellas todos los días.
- Saber qué las hace sentir en peligro.
- Prestar atención a las señales que nos indiquen que están pasando por un problema..
- No tolerar la violencia entre los miembros de la familia, ni siquiera entre hermanos.
- Mantenerlas al margen de las discusiones y los problemas que puedan tener los adultos y resolverlos de forma pacífica/sin violencia.
- Hablar de los problemas de seguridad de forma abierta. Si se trata de un tema tabú o vergonzoso, es menos probable que ellas se animen a hablar con usted. Sin embargo, si perciben que usted se siente cómodo hablando del tema, es más probable que se animen a hablar.
- Hacer uso del poder que tienen para hacer que la comunidad sea más segura para ellas y las mujeres; responsabilizar a quienes cometen actos violentos y exigir que haya consecuencias.
- Poner en práctica las cosas de las que hablan. A veces creemos que ellas tienen claro lo que proponemos. Sin embargo, para que realmente incorporen esas estrategias en su día a día hace falta llevarlo a práctica. Aproveche todas las oportunidades que tenga para mostrarle qué debe hacer/decir.
- Hacerles saber que, si sufren algún tipo de violencia, siempre pueden recurrir a alguien de confianza para hablar..



Nota: Si las participantes sugieren alguna estrategia perjudicial (p. ej., encerrarlas, impedirles salir de casa, etc.), cuestiónelas.



Preguntar: Hemos visto qué podemos hacer para proteger a nuestras hijas de la violencia, pero... ¿qué podemos hacer para que ellas puedan protegerse de la violencia también?



Hacer: Tome nota de sus comentarios y propicie una discusión sobre las cosas que les pueden enseñar o que ya están aprendiendo gracias al *Plan de estudios de habilidades para la vida*.

Por ejemplo:

- Hablarles sobre los distintos tipos de violencia y sobre el contacto físico cómodo y el contacto físico incómodo.
- Enseñarlas a hacer valer su derecho a decir «no» con firmeza.
- Enseñarlas a comunicarse de forma asertiva, incluso aunque corran el riesgo de "ofender" a alguien aparentemente con más poder que ellas.
- Hacerles saber que, si están en peligro, siempre pueden hablar con ustedes sin temor a ser juzgadas o castigadas, porque no las culparán.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Hablar con sus hijas sobre las medidas de seguridad que pueden tomar y explicarles cómo piensan protegerlas gracias a las ideas en las que pensaron en la Actividad 2. Pedirles su opinión al respecto.

SESIÓN 13

Nuestra visión de comunidad

► Objetivos:

1. Reflexionar sobre su rol como padres/cuidadores en la protección de las adolescentes contra la violencia.
2. Elaborar un plan en donde se detalle cómo contribuirán a la seguridad y bienestar de las chicas en la comunidad.

► Materiales: Papel de rotafolio, marcadores

► Duración: 2 horas

I. Bienvenida & repaso (10 minutos)



Preguntar: ¿Qué les llamó la atención de lo que hablamos en la última sesión? ¿Pusieron en práctica lo que acordamos? ¿Cuál fue el resultado?

2. Exploremos (15 minutos)



Decir: Hemos hablado sobre lo que podemos hacer para proteger a nuestras hijas y para enseñarles a velar por su seguridad y bienestar (p. ej., decir «no» con firmeza y conocer los tipos de violencia a los que están expuestas). Ahora hablaremos sobre nuestro rol en su protección a nivel de la comunidad.



Preguntar: ¿Por qué es importante pensar en nuestro rol en la protección de las adolescentes a nivel de la comunidad en general? *(Porque hay tipos de violencia que tienen lugar fuera de nuestros hogares, por lo que es necesario involucrar a la comunidad en la protección no solo de nuestras hijas, sino de otras adolescentes y niñas. Sabemos que, por ser hombres, tenemos más poder que otros grupos, y por tanto, tenemos la capacidad de poner sobre la mesa el tema de la violencia contra las adolescentes, en especial teniendo en cuenta que los responsables de este problema son hombres también).*



Preguntar: ¿Cuál creen que es su rol en la comunidad en cuanto a la seguridad de las niñas y adolescentes? En su opinión, ¿tienen ustedes algún rol o responsabilidad?



Preguntar: ¿Por qué podría ser difícil involucrar a los miembros de la comunidad en la prevención de la violencia contra las adolescentes?



Decir: Hoy vamos a compartir las ideas y sugerencias que tenemos para proteger a las adolescentes de la violencia e implicar a otros miembros de la comunidad.

3. Actividades

Actividad 1: La violencia contra las adolescentes en la comunidad (30 minutos)



Decir: Voy a leer varias frases. Cada vez que lea una, ustedes deberán decidir si esto ayuda o no a prevenir la violencia contra las adolescentes. Si creen que sí, pónganse de pie. Si creen que no, permanezcan sentados..



Nota: Ayuda al grupo a reflexionar y a tomar una decisión.

**Decir:**

- Hay una pareja, un hombre y su esposa adolescente, peleando en la calle frente a su casa. Alguien pasa caminando e ignora la situación. *(Esto NO ayuda)*
- Los hombres de la comunidad se reúnen para hablar sobre los problemas de seguridad para las adolescentes y las mujeres en su comunidad. *(Esto SÍ ayuda)*
- Un médico de la comunidad se abstiene de preguntar a una chica que va todas las semanas si necesita ayuda a pesar de los moretones y golpes que ve en su piel porque quiere respetar la intimidad de la familia. *(Esto NO ayuda)*
- Una persona habla con sus vecinos para convencerles de que no deberían casar a su hija siendo tan joven. *(Esto SÍ ayuda)*
- Un líder de la comunidad se entera de que hay casos de violencia contra las chicas en la comunidad y guarda silencio. *(Esto NO ayuda)*
- Un padre habla con el director de la escuela sobre su preocupación por el trato que reciben las chicas en la escuela. *(Esto SÍ ayuda)*

**Hacer:** Cuando el grupo haya terminado...**Preguntar:**

- ¿Fue fácil saber si estas acciones ayudan o no? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que estamos haciendo las cosas que las adolescentes (y las mujeres) quieren que hagamos y que realmente las ayudarían a estar más seguras y a tener más poder?
- ¿Qué podemos hacer para involucrar a las mujeres y a las adolescentes en las decisiones que se toman en esta comunidad?

**Hacer:** Escriba sus respuestas en el rotafolio.

Actividad 2: ¿Cómo prevenir la violencia contra las adolescentes en la comunidad? (40 minutos)



Decir: Hemos hablado de la violencia contra las adolescentes en la comunidad y en formas convenientes y no tan convenientes de ayudar a proporcionarles un entorno seguro. Ahora, pensemos específicamente en los riesgos que enfrentan en nuestra comunidad, en las cosas que hacemos y podríamos hacer para apoyarlas y en las limitaciones que tenemos. (Recordar a los participantes los puntos que discutieron en la sesión sobre seguridad y en la sesión sobre la violencia contra las adolescentes).



Preguntar: ¿Quién podría recordarnos los tipos de violencia que enfrentan las adolescentes en nuestra comunidad (que hayamos mencionado ya o aún no)?

**Hacer:** Escriba sus respuestas en el rotafolio/pizarra.

Hacer: Divida a los participantes en tres grupos. Dígales que trabajarán en un plan para contribuir a la seguridad de las adolescentes en la comunidad.



Explicar: Sé que esto puede ser difícil para nosotras. Pero recuerden, aunque no podamos resolver estos problemas por nuestra cuenta, tenemos la capacidad como hombres de contribuir a la seguridad de las adolescentes y las mujeres sin necesidad de aislarlas o restringir su movilidad.



Decir: Partamos de algo sencillo. Empecemos por lo que podemos hacer a nivel individual. En sus grupos, quiero que piensen en cosas que personalmente podrían hacer para contribuir a protegerlas de la violencia.



Hacer: Deles unos minutos para debatir en sus grupos y, a continuación, pídales que presenten sus propuestas al grupo.

**Nota:** Asegúrese de incluir los siguientes puntos:

- No culpabilizarlas.
- Ofrecerles apoyo.
- Proporcionarles información sobre los servicios.
- Ofrecerles un espacio seguro y basado en la confianza para hablar sobre la seguridad y sus preocupaciones.
- Ayudarlas a acceder a los servicios.

- En la medida de lo posible, hablar con los varones de nuestras familias hombres (ceranos y allegados) sobre la violencia y la forma en que podrían ayudar a proteger a las adolescentes.



Decir: Continuemos. Ya vimos qué podemos hacer a nivel individual. Pensemos ahora qué podemos hacer juntos para proteger a las adolescentes de la violencia.



Hacer: Deles unos minutos para debatir en sus grupos y, a continuación, pídales que presenten sus propuestas al grupo.



Nota: Pregunte si se sentirían cómodos hablando con personas fuera de su familia y con sus amigos sobre temas relacionados con la violencia (p. ej., líderes de la comunidad, profesores, miembros de la comunidad) para transmitir las preocupaciones y solicitudes de las chicas y las mujeres. ¿Podrían reunirse de forma periódica con un grupo de mujeres y chicas para escuchar sus preocupaciones y necesidades y tomar acción en función de sus solicitudes?



Explicar: Aunque no podemos resolver la violencia contra las adolescentes (y las mujeres) por nuestra cuenta, sí tenemos muy buenas ideas sobre lo que podríamos hacer.



Preguntar: ¿Qué podemos hacer para garantizar que cumplamos con lo que hemos dicho que haremos? (Pídales que escojan a alguien en el grupo que se encargue de hacer seguimiento y verificar que los roles y funciones de cada persona estén claros).



Nota: Asegúrese de que uno de los puntos en su plan de acción sea consultar a las adolescentes y a las mujeres antes de tomar cualquier decisión relacionada con su seguridad.



Preguntar: ¿Qué podemos hacer para involucrar a las adolescentes en las decisiones y para que participen activamente en la comunidad?



Decir: He aquí algunos ejemplos:

- Permitirles salir, pero si les preocupa su seguridad, hacerlo acompañadas por alguien de confianza..
- Permitirles participar en las actividades de los espacios para mujeres/niñas si es preferible que no participen en los espacios para jóvenes y niños.
- Permitirles ir en grupo a participar en las actividades.
- Asegurarse de que sigan yendo a estudiar. Si surgen problemas de seguridad, hablar con alguien del espacio seguro para ver qué se puede hacer al respecto.
- Permitirles pasar tiempo con sus amigos en lugares de confianza, ya que para ellas es bueno construir vínculos/relacionarse.
- Darles tiempo para hacer sus deberes escolares en casa y tiempo libre para hacer lo que deseen.
- Mantener un diálogo con ellas para que se sientan cómodas hablando sobre los problemas y preocupaciones que tengan.

4. Cierre (5 minutos)

Realice la actividad de cierre que hayan convenido en la sesión anterior. Verifique que deseen seguir el mismo formato o pregunte si alguien desea proponer una actividad para cerrar la próxima sesión.

5. Poner en práctica (5 minutos)

Compartir estas ideas con sus hijas y esposas y pedirles su opinión y sugerencias. Hablar también con los hombres de la familia (p. ej., hijos varones).

SESIÓN 14

NUESTRO COMPROMISO CON EL FUTURO

(Consulte la página 84 del [Plan de estudios para madres y cuidadoras](#))

Apéndice I

Formas de resistencia habituales¹



► Formas de resistencia habituales: Definiciones y ejemplos

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de formas de resistencia habituales que las/os facilitadoras/es deben saber identificar (tanto a nivel personal como en los demás) y a las que deberán responder durante el programa.

¿Qué tienen en común?

- Se aprenden y son transmitidas a través de la sociedad como mecanismo para afianzar las normas tradicionales y perjudiciales.
 - Le permiten a los hombres evadir su responsabilidad por sus actos o por los de otros hombres.
 - Alejan a las mujeres de las víctimas de la violencia.
 - Generalmente, buscan minimizar, negar y justificar algo.
 - Son perjudiciales, ya que alimentan la violencia y atentan contra los intereses de las niñas, las adolescentes y las mujeres - Y LAS/OS FACILITADORAS/ES DE LAS NIÑAS BRILLAN NO DEBEN PASARLAS POR ALTO.
1. **Negar - afirmar que algo no es cierto o no es un problema:** "Eso no está mal/no es un problema"; "La violencia es normal en cualquier relación. Hay que dejar de darle tanta importancia"; "Ni idea por qué tiene moretones en la cara. Debió haberse caído"; "Aquí no ha pasado nada. NO hay ningún problema".
 2. **Minimizar - restarle importancia a algo o hacerlo parecer menos grave de lo que es:** "No sé por qué las adolescentes (y las mujeres) le dan tanta importancia a esto"; "Me criaron a punta de golpes – es normal y hace parte de la disciplina"; "Fue solo una cachetada"; Hacer chistes o comentarios "graciosos" sobre la violencia contra las mujeres y las niñas es minimizar.
 3. **Justificar - afirmar que algo está bien o que es razonable:** "La Biblia dice que las mujeres deben servir a los hombres, es lo que se espera de ellas"; "Las mujeres deben obedecer y escuchar a sus maridos"; "Ella se lo merecía".
 4. **Culpabilizar a la víctima - afirmar o insinuar que la víctima tiene la culpa de la violencia:** "Bueno, si le hubiera hecho caso a su papá, eso no le habría pasado"; "Ella se lo buscó (por su comportamiento)"; "Ella me provocó. No tuve más opción".
 5. **Victimizarse - cambiar el tema de discusión afirmando que otro colectivo o grupo sufre el mismo problema o situación:** "Los hombres también son víctimas de la violencia"; "Tanto los chicos como las chicas son víctimas de la violencia. ¿por qué siempre poner el foco en ella?"; "Las mujeres también maltratan a los hombres".
 6. **Permanecer en silencio - elegir quedarse callado o no hablar ante una injusticia o un hecho problemático:** No decir nada frente a un hecho violento o una falta de respeto; Ignorar algo que ha ocurrido o fingir no darse cuenta.
 7. **Afianzar las normas - adoptar comportamientos que apoyan la desigualdad de poder y las creencias y actitudes que son perjudiciales:** Controlar o interferir en el liderazgo de las mujeres y las adolescentes en torno a la VCMN en la comunidad; perpetuar la violencia/discriminación.
 8. **Tolerancia o confabulación masculina: participantes que validan y apoyan a otros con creencias y comportamientos perjudiciales.** Estar de acuerdo con cualquiera de los ejemplos anteriores, ya sea de forma explícita o por omisión; Creer o validar las excusas y justificaciones dadas para la violencia; Encontrar graciosas las actitudes y creencias perjudiciales de otros participantes.

1 Adaptación de IRC, *Engaging Men through Accountable Practice (EMAP)*

Apéndice 2

Pasos para cuestionar lo perjudicial¹



Esta herramienta ha sido diseñada para ayudar a los facilitadores a responder adecuadamente ante las posibles situaciones difíciles que puedan surgir durante las sesiones con las madres, padres y/o cuidadoras/es. Específicamente, esta herramienta ofrece una serie de pasos para responder ante comentarios o comportamientos perjudiciales u ofensivos que los/as participantes puedan manifestar durante las sesiones de Las Niñas Brillan.

Responder oportunamente a estas situaciones hace posible que los facilitadores puedan enseñar en qué consiste la responsabilidad y ofrecer a los participantes oportunidades para aprender y cambiar. Por tanto, es crucial que los facilitadores manejen adecuadamente este tipo de situaciones y trabajen activamente con los participantes para identificar otras formas de pensar y actuar.

► Al identificar una actitud, idea o comportamiento perjudicial, siga los pasos a continuación

Paso 1

- Pida una aclaración / pregunte por qué el/la participante tiene esa opinión.
- Reformule la afirmación o el comentario de forma resumida.
- Identifique cuál de las "formas comunes de resistencia" está presente en la afirmación o actitud perjudicial.



Decir: "Gracias por compartir su opinión con nosotros. ¿Podría contarnos por qué se siente así?"; "Entonces, lo que usted afirma es que... ¿correcto".

Paso 2

- Pida otra opinión / invite a otros a participar.
- Plantee la cuestión al grupo de forma abierta. Por ejemplo: "¿Qué opinan los demás de esa afirmación (o de ese punto de vista)?" o "En mi opinión eso sugiere que la culpa es de la víctima. ¿Qué opinan los demás al respecto?"

Paso 3

- Si nadie opina algo distinto, ofrezca una alternativa. "Sé que mucha gente no estaría de acuerdo con esa afirmación. Muchos de los hombres y mujeres que conozco consideran que el violador es el único culpable de una violación y que todos debemos respetar el derecho de otras personas a decir "no" a cualquier tipo de actividad sexual".

¹ Adaptación de IRC, *Engaging Men through Accountable Practice (EMAP)*

Paso 4

- Haga referencia a Las Niñas Brillan. ¡Recuerde que esas opiniones y creencias perjudiciales son el motivo por el Plan de estudios para madres, padres y cuidadoras/es existe!
- Cuando alguien haga un comentario perjudicial, aproveche la oportunidad para afianzar los conceptos clave de Las Niñas Brillan. Por ejemplo: "¿De dónde cree que proviene esta idea? ¿Quién nos enseñó esto?"; "¿Cómo se relaciona esta idea con lo que nos han dicho sobre ser hombre y lo que nos han dicho sobre ser mujeres?"; "¿De qué manera refuerza el poder y los privilegios de los hombres esta idea?" "¿Son estas ideas perjudiciales para la seguridad de las mujeres, adolescentes y niñas?".

Paso 5

- Ofrezca datos/hechos que validen otro punto de vista y haga énfasis en su importancia.
- Puede que existan leyes que respalden tal punto de vista, pero tal vez no hayan sido reconocidas en el país o en la comunidad. Si va a hacer referencia a alguna ley, verifique que sea una reconocida por la comunidad. "La ley establece que toda persona tiene derecho a decir "no" a los actos sexuales, y que el violador es el único culpable. Estoy de acuerdo con esto y, como hombre, creo que es importante que respetemos el derecho de las mujeres a tomar sus propias decisiones sobre el sexo. No importa lo que una mujer lleve puesto o haga, tiene derecho a no ser violada".
- Tenga en cuenta que es muy poco probable que un participante cambie de opinión frente a todos aunque usted siga estos pasos al abordar la cuestión. Sin embargo, al poner en cuestión lo dicho, usted le está ofreciendo otro punto de vista que él podría considerar y, con suerte, adoptar más adelante. Asimismo, al hacerlo le demuestra a los participantes lo que significa ser responsable con las mujeres y las adolescentes, enseñándoles una forma de liderazgo distinta.

Apéndice 3

Lista de materiales



Sesión	Materiales
Sesión 1 - Introducción al programa Las Niñas Brillan	Balón, stickers/pegatinas, Tarjetas de Recursos (Apéndice A18 de la Parte 1), notas adhesivas, bolígrafos, cinta, papel de rotafolio, marcadores
Sesión 2 - Manejo del estrés	Papel de rotafolio, marcadores
Sesión 3 - Mi experiencia como cuidadora	Paper, colored pens, flip chart pape , markers, pens, post-it notes, 1 large box, peanuts
Sesión 3 - Mi experiencia como cuidador	Notas adhesivas, bolígrafos, balón, 1 caja grande, 1 bolsa de maní
Sesión 4 - El desarrollo en las adolescentes (madres y cuidadoras)	Papel de rotafolio, marcadores, kits de dignidad (si hay disponibles), elementos de higiene menstrual (por ejemplo toallas sanitarias, telas reutilizables, etc), diagrama de los órganos genitales internos*, diagrama del ciclo menstrual*, la higiene menstrual* y plan de preparación para el periodo menstrual* (disponibles en la Parte 2 de Las Niñas Brillan)
Sesión 4 - El desarrollo en las adolescentes (padres y cuidadores)	Papel de rotafolio, marcadores, papel carta, bolígrafos, cinta, Apéndice 4 : Folleto sobre el desarrollo cerebral (impreso a color).
Sesión 5 - Disciplina positiva	Papel de rotafolio, marcadores, palos/piedras, 2 cestas
Sesión 6 - El poder en el hogar (madres y cuidadoras)	Papel de rotafolio, marcadores
Sesión 6 - El poder en el hogar (padres y cuidadores)	Rotafolio, marcadores/rotuladores y cuatro bolsas con: Bolsa 1: tijeras, regla, clips, lápices, 2 papeles rojos cuadrados de 10 cm, 2 papeles blancos cuadrados de 10 cm. Bolsa 2: tijeras, pegamento, 2 hojas de papel blanco, 2 azules y 2 rosadas. Bolsa 3: 2 rotuladores, 2 hojas de papel verdes, 2 blancas y 2 rosadas. Bolsa 4: 5 hojas de papel: 1 rosado, 1 verde, 1 azul, 1 rojo y 1 morado
Sesión 7 - El entorno familiar	Papel de rotafolio, marcadores, lápices/bolígrafos de colores, papel tamaño carta
Sesión 8 - Cómo nos relacionamos con las adolescentes	Papel de rotafolio, bolígrafos, papel tamaño carta, marcadores

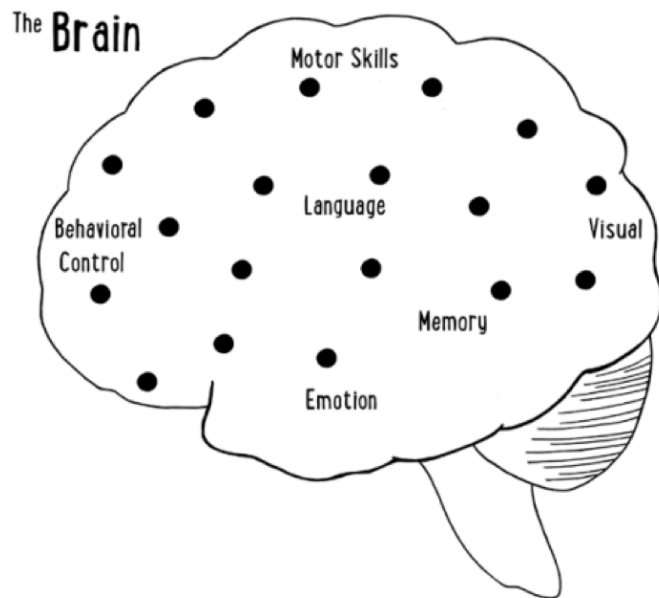
Sesión	Materiales
Sesión 9 - Crianza para la igualdad	Papel de rotafolio, marcadores, papel tamaño carta, bolígrafos, cinta, Actividad Reloj (Apéndice 5)
Sesión 10 - Seguridad	Papel de rotafolio, marcadores, (mínimo 4 colores), notas adhesivas, bolígrafos
Sesión 11 - La violencia contra las adolescentes	Papel de rotafolio, marcadores
Sesión 12 - Respuesta a la violencia contra las adolescentes	Papel de rotafolio, marcadores, sesión "Contacto físico cómodo vs. contacto físico incómodo" disponible en la Parte 2 de Las Niñas Brillan.
Sesión 13 - Nuestra visión de comunidad	Papel de rotafolio, marcadores
Sesión 14 - Nuestro compromiso con el futuro (grupos mixtos)	Certificados, bolígrafos, hojas, papel de rotafolio, marcadores, lápices de colores, materiales de arte

Apéndice 4

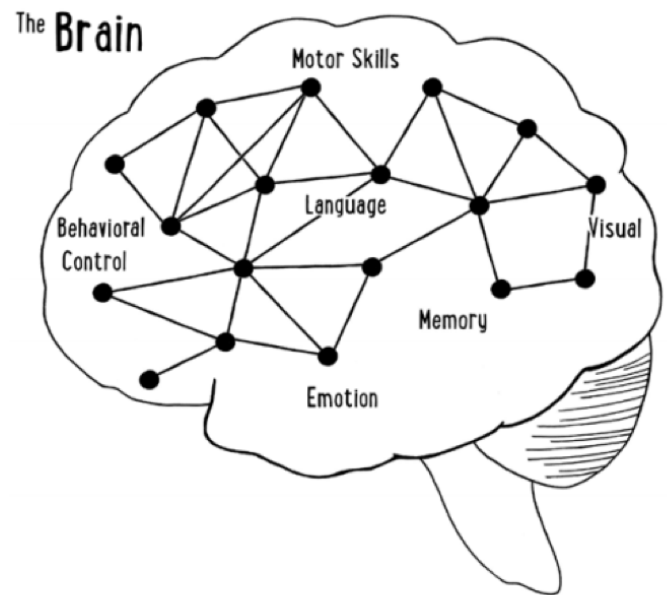
Folleto sobre el desarrollo cerebral¹



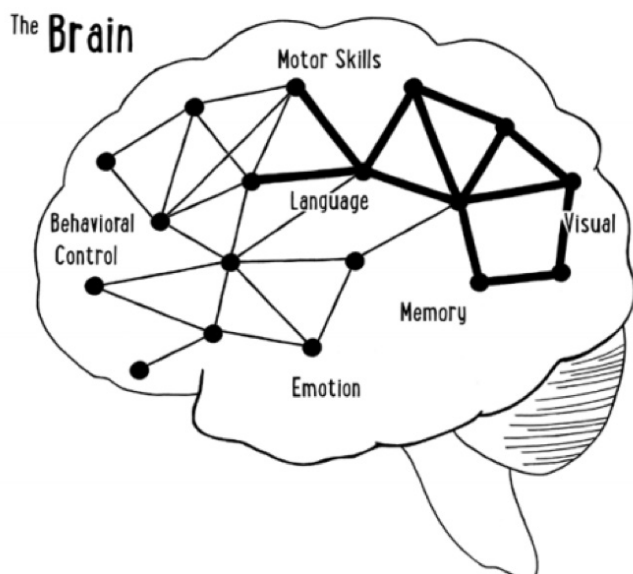
► Imagen 1: El cerebro y sus neuronas



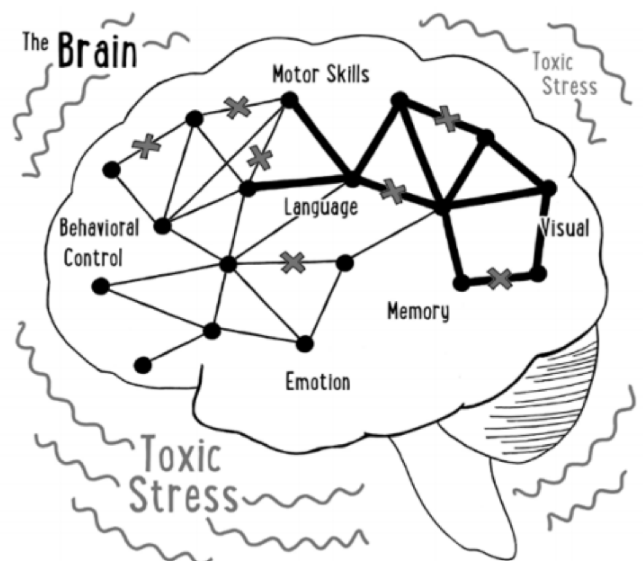
► Imagen 2: El cerebro y sus "conexiones eléctricas" vía sinapsis



► Imagen 3: El cerebro con "conexiones eléctricas" más fuertes gracias al amor y a los estímulos

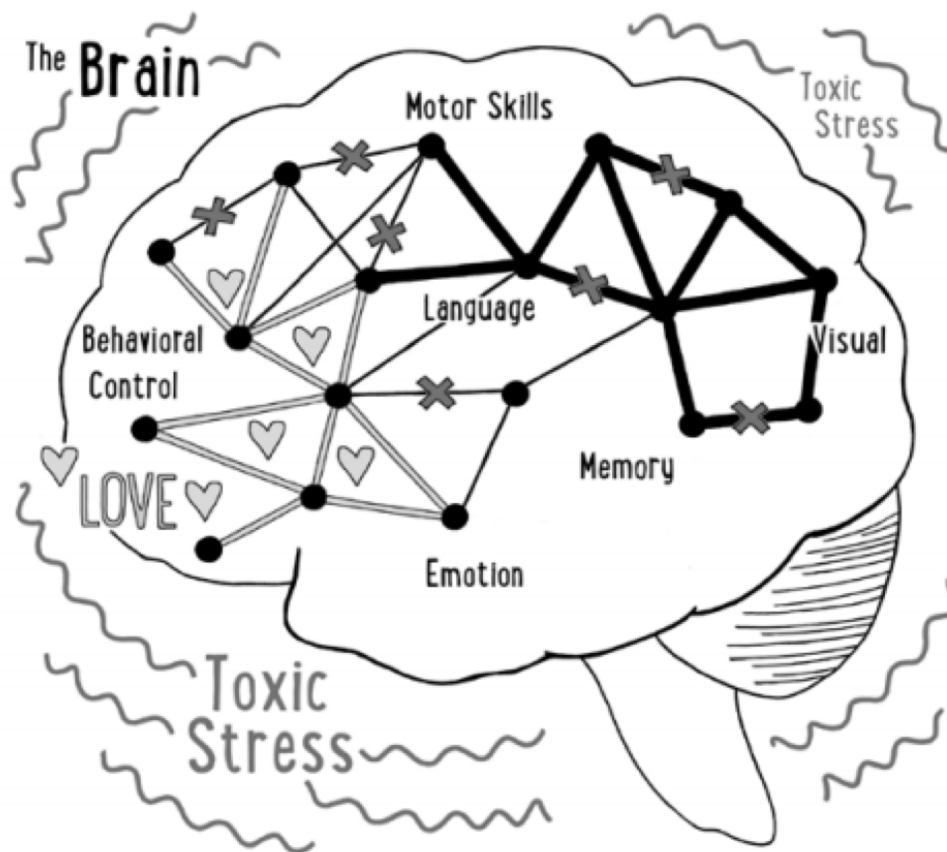


► Imagen 4: El estrés tóxico y la violencia destruyen las "conexiones eléctricas"

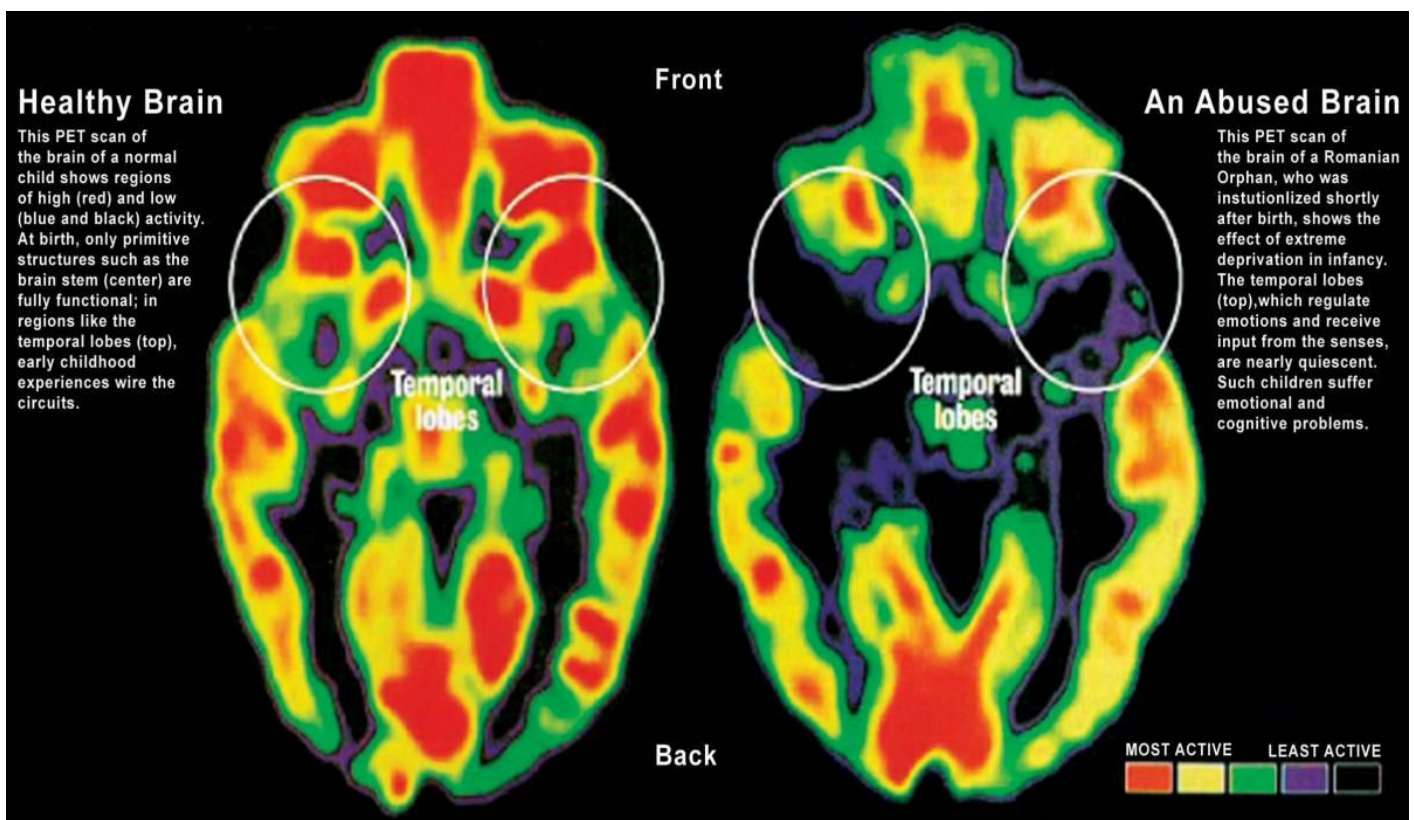


1 Comité Internacional de Rescate (IRC), Safe Healing and Learning Spaces Toolkit <https://rescue.app.box.com/s/4ose3c80ne8g8xr12v9hdfswdb6v7lep>

- **Imagen 5: Las conexiones eléctricas "se renuevan gracias al afecto, los cuidados y los vínculos estables"**

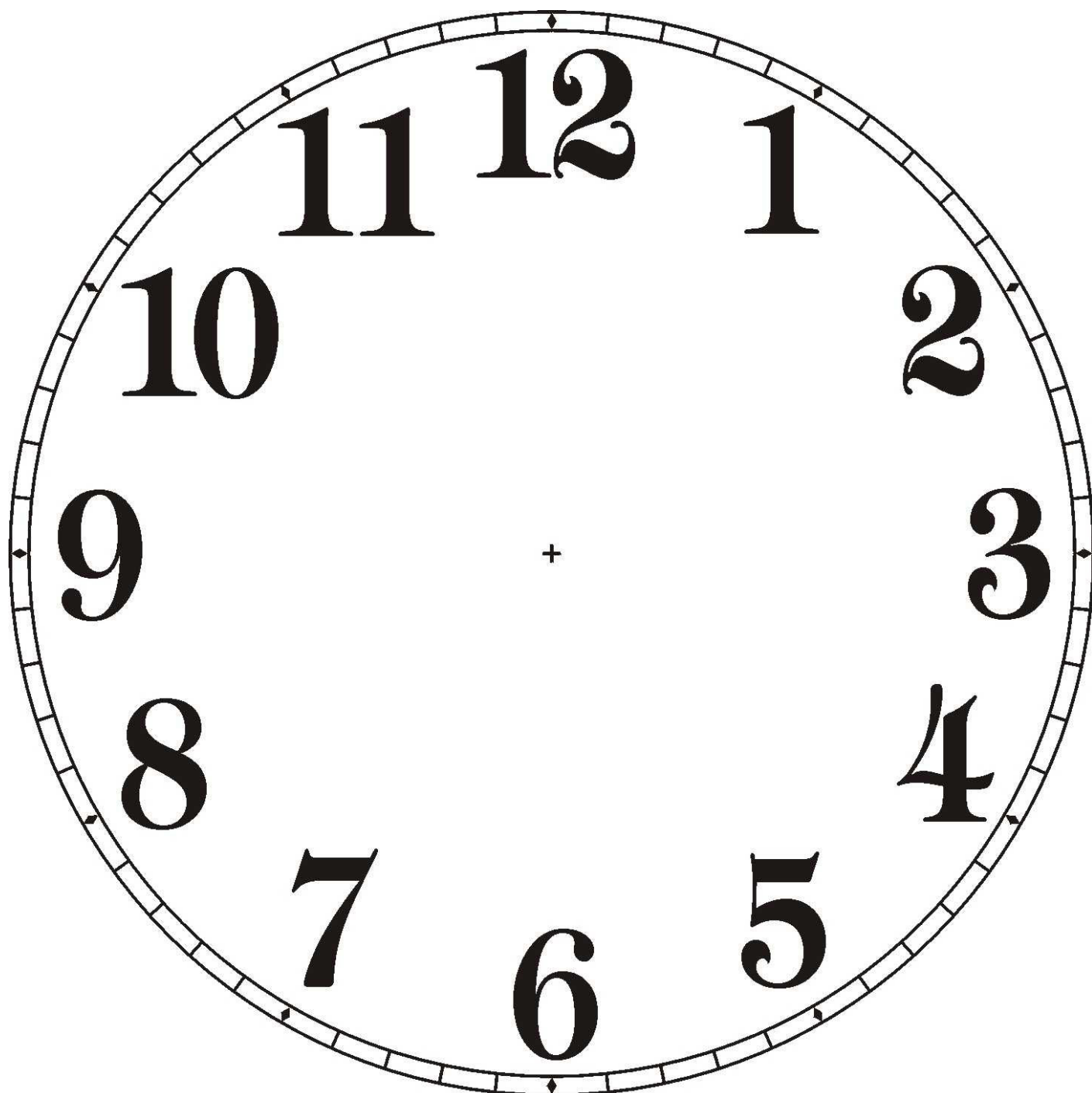


- **Imagen 6: Cerebro de una niña maltratada y desatendida Sano (izquierda) vs. Maltratado (derecha)**



Apéndice 5

Actividad Reloj



Apéndice 6

Plan de acción



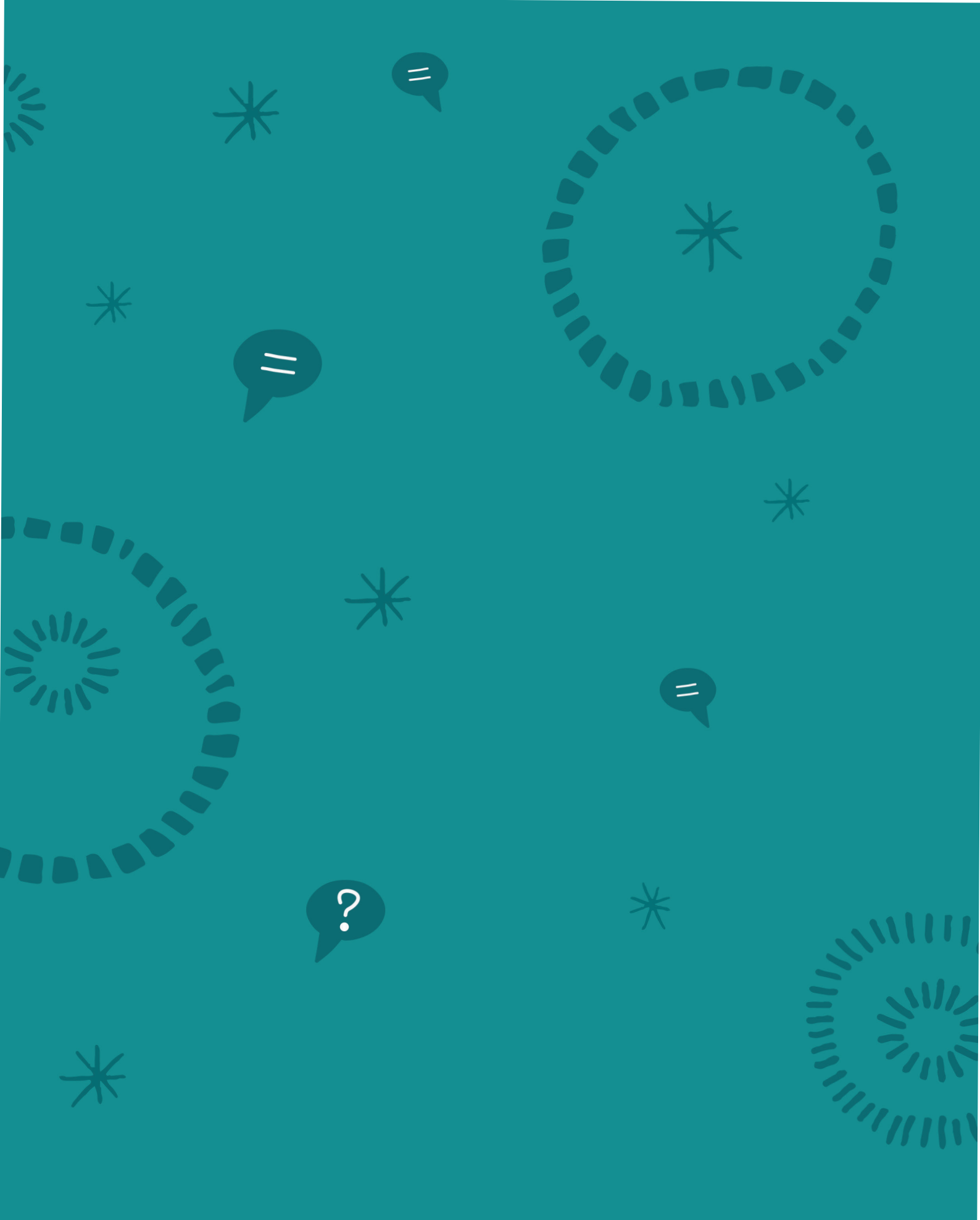
Nombre del participante: _____ (M/H)

Fecha: _____ Lugar/Comunidad: _____

El objetivo de este plan de acción es ayudarle a determinar las acciones clave necesarias para introducir cambios en distintas áreas de su vida y los pasos que le permitirán alcanzar sus objetivos. Llene este formulario y entrégueselo a la/al facilitadora/or.

Sesión	¿Qué va a hacer?	¿Cuál fue el resultado?
Sesión 1 - Introducción al programa Las Niñas Brillan		
Sesión 2 - Manejo del estrés		
Sesión 3 - Mi experiencia como cuidadora		
Sesión 4 - El desarrollo en las adolescentes		
Sesión 5 - Disciplina positiva		
Sesión 6 - El poder en el hogar		

Sesión	¿Qué va a hacer?	¿Cuál fue el resultado?
Sesión 7 - El entorno familiar		
Sesión 8 - Cómo nos relacionamos con las adolescentes		
Sesión 9 - Crianza para la igualdad		
Sesión 10 - Seguridad		
Sesión 11 - La violencia contra las adolescentes		
Sesión 12 - Respuesta a la violencia contra las adolescentes		
Sesión 13 - Nuestra visión de comunidad		
Sesión 14 - Nuestro compromiso con el futuro		



PARTE 3
Plan de estudios para madres, padres y
personas a cargo de chicas adolescentes