

GUÍA METODOLÓGICA



Esta guía pertenece a:

Guía metodológica creada por Glasswing International 2026 para el desarrollo del programa Club de Niñas.

CONTENIDOS

Introducción al manual de Club de Niñas	1
Objetivo del programa	1
Estructura del manual	2
Uso del manual de Club de Niñas	2
Rutinas del club	4
Principio de clubes	5
Recomendaciones para mentoras	5
MÓDULO 1. MI BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO	7
Taller 1. ¡Bienvenidas al Club!	8
Taller 2. Me conozco y me amo	12
Taller 3. Emociones y cómo se experimentan	18
Taller 4. Cuidando de mí	25
Taller 5. Abrazando quien soy	33
Taller 6. Conociendo mi cuerpo	42
Taller 7. Salud menstrual	52
Taller 8. Mis decisiones (métodos anticonceptivos)	60
Taller 9. Mis derechos	63
Taller 10. Cierro módulo 1. Mi bienestar emocional y físico	64
MÓDULO 2. CONSTRUYENDO VÍNCULOS SEGUROS	81
Taller 11. Igualdad de Derechos	82
Taller 12. Tipos de violencia	87
Taller 13. Violencias invisibles	92
Taller 14. Construyendo relaciones sanas	98
Taller 15. Redes de apoyo	102
Taller 16. Cierre módulo 2. Construyendo vínculos seguros	108
MÓDULO 3. CUIDANDO MIS SUEÑOS	112
Taller 17. Mirando al futuro	113
Taller 18. Sueños que pueden ser realidad	121
Taller 19. Mi proyecto de vida	126
Taller 20. Cierre de club	131
Bibliografía	131

INTRODUCCIÓN AL MANUAL DE CLUB DE NIÑAS

Glasswing International es una organización sin fines de lucro que se dedica a realizar diferentes proyectos educativos y de salud en las comunidades. Entre ellos se encuentra el Club de Niñas, donde se promueve la creación de espacios seguros para chicas y adolescentes, creando nuevas amistades. El programa Club de Niñas parte del supuesto que para reducir factores de vulnerabilidad que enfrentan niñas y adolescentes es necesario intervenir en sus **procesos personales**, sin dejar de lado los **procesos sociales y comunitarios**. Se busca que tengan acceso a recursos que les permitan adaptarse de manera exitosa frente a condiciones adversas, desarrollar expectativas de futuro y establecer metas y proyectos.

Este cambio será posible siempre y cuando se implementen estrategias que fortalezcan su autonomía física, emocional y de participación comunitaria, ampliando así sus capacidades para conocerse a sí mismas, tomar decisiones informadas sobre sus vidas, proyectarse en sus comunidades, e incidir a través de la participación local.

Esta guía recoge los elementos conceptuales y metodológicos de cada uno de los talleres que se desarrollarán con cada Club de Niñas en el ámbito comunitario (tanto en zonas rurales como urbanas). Es una herramienta para las mentoras del programa y permitirá conocer los pasos que se deben dar para el desarrollo del proceso formativo y de sensibilización dirigido a las participantes.

Esta guía describe las competencias que se espera desarrollar a lo largo del proceso, los objetivos que se pretenden alcanzar y las herramientas o recursos que se utilizarán para poder llegar a la meta u objetivo por lograr. También se podrá encontrar otros recursos de ayuda para el manejo y facilitación de los grupos de chicas y adolescentes con los que se comparta.

OBJETIVO DEL PROGRAMA

Fortalecer la autonomía física, emocional y social de niñas y adolescentes, promoviendo su bienestar integral y el ejercicio pleno de sus derechos en entornos comunitarios equitativos e inclusivos, a través de espacios seguros de aprendizaje y encuentro que integren procesos de psicoeducación y participación activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover la creación y sostenibilidad de espacios seguros donde niñas y adolescentes puedan reunirse, fortalecer redes de apoyo, construir amistades y vincularse con modelos positivos que inspiren su desarrollo.
- Facilitar procesos de psicoeducación que fortalezcan sus conocimientos y habilidades socioemocionales, fomentando el autocuidado, la toma de decisiones informadas y el bienestar físico y emocional.
- Impulsar la reflexión crítica sobre la socialización de género, los derechos de niñas y mujeres y las inequidades existentes, promoviendo actitudes orientadas a la igualdad y la no violencia.
- Fomentar la participación activa y el liderazgo de niñas y adolescentes en la identificación de sus intereses, la construcción de sus proyectos de vida y la toma de decisiones en sus entornos.
- Promover la sensibilización e involucramiento del entorno comunitario, familias, escuelas y actores locales, para fortalecer entornos protectores, reducir factores de riesgo y garantizar el ejercicio de derechos.

ESTRUCTURA DEL MANUAL



USO DEL MANUAL DE CLUB DE NIÑAS

Este documento será tu guía para la ejecución de los clubes es de suma importancia que revises cada sesión previo a ejecutarla. A continuación, se detallan los componentes del documento e indicaciones claves para leerla.

El manual está dividido en los tres módulos que consta Club de Niñas, cada uno cuenta con sesiones específicas que debes ejecutar en el orden en el que aparecen, como habrás revisado en el apartado anterior: **“Estructura del manual”**.

Ahora revisemos y comprendamos la estructura de cada sesión y qué significa cada apartado:

- Cada sesión inicia con el nombre del taller. Es importante que siempre compartas con las participantes el nombre del taller y al finalizar la sesión recuerdes nuevamente el nombre.
- Luego identificamos el objetivo general de ese taller. Es importante que lo leas y comprendas, ya que todas tus acciones, actividades, comentarios y ajustes en la sesión deben estar enfocados en el cumplimiento de ese objetivo.

- Posteriormente identificarás la AGENDA de la sesión. Cada sesión está dividida en dos bloques de actividades, a excepción de los dos talleres de cierre de módulo. Por lo general, ambos bloques tienen una duración similar, sin embargo esto puede variar en algunas sesiones debido a las características de las actividades.

A continuación, se detallan los componentes de la agenda para que te familiarices con la estructura:

La tabla indica el nombre de las actividades, el tiempo de duración de cada actividad y los recursos necesarios.

AGENDA



Actividad	Tiempo 	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial y energizante	15 minutos	N/A
Actividad 1	20 minutos	Páginas Material para escribir
Actividad 2	15 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 1	20 minutos	N/A
Actividad 2	20 minutos	Páginas Material para escribir
Chequeo final y energizante	10 minutos	Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A

- Cada sesión debe iniciar con el listado de asistencia y se recomienda hacerlo de forma lúdica: se les pide a las participantes que al escuchar su nombre en vez de contestar presente, deben decir el nombre de un animal todas deben estar atenta ya que no se pueden repetir, cada semana se puede cambiar por comida, color, números, lugares, animales del mar, etc.
- Luego se procede con un **CHEQUEO INICIAL**, cuyo propósito es conocer cómo llegan emocionalmente las participantes. Puedes usar el chequeo recomendado o elegir otro que te funcione mejor; solo recuerda leer bien las indicaciones para no omitir pasos importantes.
- En algunas sesiones encontrarás un **ENERGIZANTE**, ya sea al inicio, a la mitad o durante el receso. Estos son juegos breves que ayudan a activar el cuerpo, levantar el ánimo y evitar el aburrimiento. Puedes usar los sugeridos o incorporar otros si lo consideras necesario.
- Luego está el **DESARROLLO**, donde se describe cada actividad paso a paso, con sugerencias y, en algunos casos, recuadros con alternativas que puedes adaptar según tu grupo.

- En la mayoría de sesiones se pedirá que las participantes busquen un **EJERCICIO** en su cuaderno de trabajo; estos están numerados y pueden ubicarse fácilmente usando el índice del cuaderno de trabajo.
- Algunas sesiones incluyen **ANEXOS**, que debes leer con anticipación para utilizarlos durante la actividad, o contienen información valiosa para fortalecer tus conocimientos.
- Encontrarás que algunas actividades mencionan buscar **material de apoyo** numerado dentro de tu caja de herramientas; normalmente requieren recortarse y cada uno tiene instrucciones claras. Si tienes dudas, consulta con tu referente de Glasswing.
- En ciertas actividades se utiliza **TOMA 5**, que son pequeñas pausas para respirar, calmarse y reconectar. Úsalas especialmente cuando notes inquietud o emociones intensas.
- Al cierre de cada taller se utiliza el **BUZÓN DE SUGERENCIAS**, donde las participantes dejan comentarios o preguntas anónimas. Estas deben revisarse luego de cada taller y, si hay preguntas, se responden al inicio del taller siguiente. Si surge algo que indique vulneración de derechos, debes informar de inmediato a tu referente Glasswing.
- Finalmente, todas las sesiones incluyen un espacio de **CELEBRACIÓN**, un cierre breve para reconocer aprendizajes, esfuerzos y logros del día.
- Y sobre todo: disfruta cada taller. Tu energía, tu presencia y tus habilidades hacen una gran diferencia. Tu acompañamiento importa y es valioso.



PRINCIPIOS DE CLUBES

1



COMUNIDAD

Nos aseguramos de brindar de manera intencional un sentido de seguridad, apoyo y pertenencia, para construir una comunidad con las y los participantes.

2



ESTIMA Y LOGRO

Hacemos uso de un lenguaje positivo y reconocemos el desarrollo y el progreso de todas y todos, con el objetivo de animar las y los participantes a creer en su potencial.

3



PROPÓSITO Y NO PODER

Explicamos el por qué de lo que hacemos de manera explícita y constante, para comunicarnos con las y los participantes desde una plataforma de propósito y no de poder (jerarquía o autoridad).

4



ALEGRÍA Y ENTUSIASMO

Facilitamos cada sesión con energía y entusiasmo, para mantener el ánimo y el interés de las y los participantes. De esta manera, podremos transmitir un espíritu alegre y esperanzador en todas nuestras interacciones.

5



ZONA DE APRENDIZAJE

Tomamos en cuenta los diferentes niveles de aprendizaje, sin hacer comparaciones, para acompañar de manera efectiva a cada participante. Además, somos conscientes de que si el desafío supera la habilidad, la o el participante se agobia, y, si la habilidad supera al reto, se aburre.

6



ELECCIÓN

Promovemos la toma de decisión colectiva e individual con el grupo de participantes, con el objetivo de hacer conciencia sobre la responsabilidad de nuestra capacidad de elección. Creemos que siempre existe una elección, y que esta pertenece a cada persona.

7



PERSEVERANCIA

Generamos oportunidades que les permitan experimentar el éxito, incluso en momentos de desánimo, para que las y los participantes refuercen la importancia de no rendirse.

8



EXPERIENCIAS VIVENCIALES

Invitamos a las y los participantes a involucrarse en las sesiones de manera activa, con el propósito de que se sientan motivados a aprender y retener el conocimiento.

9



ESPERANZA

Acompañamos a las y los participantes en el descubrimiento de sus propias capacidades para enfrentar retos y encontrar soluciones a sus necesidades, para motivarlos a mantener viva la esperanza y utilizar sus habilidades para construir un mejor futuro.



RECOMENDACIONES PARA MENTORAS

Para comenzar y ayudarte a que realices tu labor de la mejor manera, se te presentan algunas recomendaciones que debes tener presente al desarrollar las sesiones del Club de Niñas:

1. PREPÁRATE ANTES DE LA SESIÓN

Prepárate físicamente: come algo antes, duerme bien y mantente activa para tener energía.

Prepárate metodológicamente: revisa la sesión del día, los materiales y las condiciones del Club. La preparación constante genera confianza, seguridad y serenidad.

Usa la indumentaria requerida: camisa de voluntariado, gafete, guía metodológica y cuaderno de trabajo.

Reporta extravíos: si se pierde o daña gafete, camisa, guía o cuaderno, informar al staff correspondiente.

2. CONOCE A TUS PARTICIPANTES

Conversa con ellas sobre intereses, experiencias y expectativas. Comienza cada sesión con un saludo entusiasta y preguntas sobre su día. Eso te permitirá crear un ambiente de confianza y a su vez atender sus necesidades. Pasa lista al inicio y, si hace falta, también al final. Si una participante acumula tres o más inasistencias, informar al staff Glasswing.

3. CUIDA DE TUS PARTICIPANTES

Respetar y proteger sus derechos en todo momento, a través de cumplir las Políticas de Protección Infantil:

- **No** compartir tu número personal ni redes sociales.
- **No** tomarse fotos con ellas, guardarlas en dispositivos o publicarlas.
- Si el staff solicita fotos, deben ser de actividades, sin rostros, y luego eliminarlas del dispositivo.
- Ante emergencias o dificultades, acudir a coordinación escolar o persona referente y notificar al staff Glasswing.

4. ORDENA EL SALÓN Y PREPARA LOS MATERIALES

Asegúrate de que el salón esté limpio y ordenado. Verifica que haya espacio suficiente para actividades con movimiento y las actividades específicas del taller de ese día. Organiza los materiales antes de la sesión y colócalos accesibles para las participantes. Invita a las niñas a ayudar a ordenar y cuidar los materiales. En la sede tendrán a su disposición la caja de materiales, es tu responsabilidad mantenerla en orden y limpia. Dentro de la caja también encontrará listas de asistencia para participantes y mentoras.

5. SÉ CONSISTENTE SIEMPRE

Reconoce actitudes positivas y negativas en el momento. Mantén puntualidad, consistencia y responsabilidad como una muestra de compromiso y respeto a tu grupo. Si no puedes asistir a una sesión, avisa inmediatamente al staff Glasswing.

6. MANTÉN SIEMPRE OCUPADO AL GRUPO

Identifica a quienes les cuesta concentrarse y utiliza actividades energizantes. Prepara dinámicas para recuperar la atención y puedes asignar responsabilidades dentro del Club para fomentar participación activa, como solicitar que alguien entregue los cuadernos de trabajo, guarde los materiales, etc.

7. BRINDA INSTRUCCIONES Y EXPECTATIVAS CLARAS

Usa instrucciones cortas, claras y específicas. Se clara sobre lo que se espera de ellas antes de entregar o mostrar cualquier material, puedes incluir consignas como “podemos empezar ahora”. Si es necesario, escribe instrucciones en la pizarra o en un cartel visible. No grites por encima del ruido: usa la consigna “pausa por favor” con la mano levantada y explica su significado desde el primer día.

8. TOMA EN CUENTA SU OPINIÓN E INTERESES

Considera sus intereses, habilidades y opiniones al dirigir actividades. Siempre agradece sus comentarios y participación para motivarlas. Fomenta un ambiente donde se sientan escuchadas y valoradas.

RECUERDA

Tu rol consistirá, principalmente, en convertirte en un modelo positivo que inspire esperanza, alegría y confianza en las vidas de las niñas y adolescentes que estén a tu cargo en el club.





MÓDULO 1.

MI BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO



TALLERES

Bienvenidas al club
Me conozco y me amo
Emociones y cómo se experimentan
Cuidando de mi
Abrazando quien soy
Conociendo mi cuerpo
Salud menstrual
Mi decisión (Métodos anticonceptivos)
Me protejo (ITS)
Cierre de módulo



OBJETIVO:

Fortalecer los conocimientos y habilidades socioemocionales de las participantes, promoviendo el cuidado de sus emociones y su cuerpo, y fomentando la toma de decisiones informadas para su bienestar.

TALLER 1.

¡Bienvenidas al club!

OBJETIVO DEL TALLER : Fortalecer los conocimientos y habilidades socioemocionales de las participantes, promoviendo el cuidado de sus emociones y su cuerpo, fomentando la toma de decisiones informadas para su bienestar.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial y energizante	15 minutos	N/A
Actividad 1: Actividad de presentación de las participantes.	15 minutos	- Gafetes - Material para escribir
Actividad 2: Indicaciones generales del Club (objetivo del espacio, módulos, temas, agenda, días,, horarios)	20 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 3: Establecimiento de acuerdos de convivencia	20 minutos	- Papel bond - Material para escribir - Cinta adhesiva - Material para decorar
Actividad 4: Conociendo a las mentoras	20 minutos	Tarjetas
Chequeo final y celebración	10 minutos	buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 15 MINUTOS

PASO 1. Las mentoras brindaran la bienvenida a las participantes, se presentarán con sus nombres completos y dirán como les gusta que les llamen.

PASO 2. Informarán a las participantes que se desarrollará el Taller 1, el cual va estar dedicado a conocerse entre las participantes y mentoras para romper el hielo

PASO 3. Se realizará un energizante “mingle, mingle”. El propósito del energizante es activar a las participantes y generar interacción entre ellas.

EXPLICA LOS PASOS:

- Las participantes tienen que desplazarse por el espacio en cualquier dirección y de manera individual. No se forman grupos, ni parejas.
- La mentora grita “¡Mingle, mingle!”, todos gritan “¡Mingle!”.
- La mentora levanta la mano con una determinada cantidad de dedos, las participantes deben unirse a grupos con la misma cantidad de personas, lo más rápido posible.
- Se realizan dos o tres rondas las veces que consideres necesario.

ACTIVIDAD 1: PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES - 15 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes se conozcan entre sí, como parte del espacio seguro.

PASO 1. Se le entrega a cada participante un gafete, en el cual debe colocar el nombre que le guste le llamen, debe ser letras grandes y pueden decorarlo como prefieran. Se les indica que el gafete deben usarlo en todos los talleres y este queda resguardado en la caja de herramientas de las mentoras. Tienen 5 minutos para colocar el nombre en los gafetes.

PASO 2. Se les pide a las participantes se coloquen en círculo y puedan presentarse una por una diciendo sus nombres completos, como le gusta que le llamen, su color favorito. Se le indica a las participantes que puedan escuchar activamente a sus compañeras. Luego la mentora, les indica que nuevamente jugarán “mingle, mingle” pero esta vez, solo con parejas, las cuales no deben repetirse, las participantes se moverán en círculo y cuando la mentora grite “mingle, mingle” buscaran pareja y tendrán 2 minutos para presentarse, decir su nombre y su comida favorita, luego nuevamente se hacen las rondas tres o cuatro veces. se cuenta con 10 minutos par este paso.

ACTIVIDAD 2: INDICACIONES GENERALES DEL CLUB DE NIÑAS - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Brindar la información necesaria para el desarrollo del club.

PASO 1. Las mentoras les preguntan a las participantes: ¿Qué idea tiene sobre el Club de Niñas? ¿Qué conocen o han escuchado?

PASO 2. Las mentoras explican a las participantes: de qué trata el Club de Niñas, el objetivo, los temas que conocerán, los días que se realizará y la duración de cada taller. **Se le debe explicar a las participantes que es importante su asistencia para poder tener el diploma de participación al finalizar el programa.**

PASO 3. Las mentoras preguntan a las participantes si tienen comentarios, dudas o preguntas sobre la información que se les ha explicado.

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD 2: La mentora puede utilizar material escrito para brindar indicaciones, puede elaborar un cartel con el nombre del programa, objetivos y horarios. Es opcional como una ayuda al momento de brindar la información a las participantes.



BLOQUE 1 - 50 minutos

ACTIVIDAD 3: ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS DE CONVIVENCIA - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes propongan y tomen acuerdos sobre las acciones que deben seguir y cumplir para generar el espacio seguro durante los talleres.

PASO 1. La mentora organizará cuatro grupos de trabajo, a través de numeración por participante del 1 al 4, los grupos quedan conformados de acuerdo al número de participantes en el taller.

PASO 2. Los acuerdos de convivencia se elaborarán a través de categorías, cada grupo deberá establecer de dos a tres acuerdos relacionados a la categoría que se les asignó. Las escribirán en un cuarto de pliego de papel bond y las decoran como prefieran; posteriormente las mentoras harán un solo cartel con los acuerdos establecidos, estos deberán colocarse durante todos los talleres que se desarrollen.

- 1. Acuerdos para el respeto:** estarán referidos al trato y la conducta de las participantes, como por ejemplo respetar las opiniones, no discriminar a las personas en su condición física, racial, religiosa o discapacidad, la confidencialidad, uso de la empatía entre otras.
- 2. Acuerdos para la buena comunicación:** estarán referidos a mantener una comunicación asertiva y no violenta, por ejemplo: no decir palabras ofensivas o inapropiadas, no utilizar sobrenombres, no gritar al hablar, uso de celulares durante el taller, entre otras.
- 3. Acuerdos para la participación:** estarán referidos a propiciar igualdad de participación entre las participantes, por ejemplo que todas participen en las actividades, que se respete cuando alguien no esté en condiciones de participar, la escucha activa, entre otras.
- 4. Acciones de compromiso:** estará referido a las acciones que las participantes deberán realizar al quebrantar los acuerdos de convivencia, por ejemplo: bailar, cantar, contar chistes, entre otros. Evitar penitencias que generen incomodidad a las participantes, que impliquen aportación económica entre otras que afecten a las participantes.

PASO 3. Cuando los grupos hayan finalizado la actividad, se les pide a las participantes que formen un círculo y cada grupo expondrá los acuerdos según categorías, las participantes deben de estar atentas para poder validar los acuerdos, deben ser validados por todo el grupo.

ACTIVIDAD 4: CONOCIENDO A LAS MENTORAS - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Iniciar vínculos de confianza entre las participantes y las mentoras.

PASO PREVIO: Antes de la hora del taller las mentoras deberán haber preparado tarjetas o en una hoja de papel a través de dibujos, recortes e imágenes que las representan, deben seleccionar por lo menos 4 imágenes que representen aspectos de su vida, por ejemplo un número 23 representando su edad, la imagen de un gato representando que tienen uno como mascota, una pizza con piña, que representa la comida que menos les gusta. Puede ser habilidades en deportes, idiomas, comidas favoritas, mascotas, hábitos, gustos musicales, entre otros.

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen en círculo y presten atención a las indicaciones de las mentoras. Cada Mentora irá mostrando sus tarjetas o su collage de imágenes y les dirán “todas estas imágenes representan algo de mí, deben adivinar qué significan”.

PASO 2. Las mentoras van escuchando las ideas de las niñas como lluvia de idea, dando espacio para que todas mencionen algo y finalmente decirles cuales si adivinaron y seguir pidiendo comentarios sobre aquellas que aún no adivinen. Dependiendo del número de mentoras se debe considerar un tiempo similar para que cada una presente sus imágenes.

PASO 3. Cerrar agradeciendo y reafirmando su interés de ir conociendo más a cada una de las participantes en el tiempo que compartirán juntas. Es importante que el espacio sea divertido y que las mentoras puedan ampliar información sobre ellas en búsqueda de generar la confianza. Manteniendo límites de su información personal, no se recomienda compartir direcciones de donde viven, como aparecen en redes sociales o cualquier información sensible de la vida de las mentoras.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Para el chequeo final, las participantes se colocan en círculo y las mentoras preguntan a las participantes ¿Qué aprendizaje se llevan de este taller? Tiempo: 3 minutos.

PASO 2. Se explica la dinámica del buzón de sugerencias que se mantendrá en todas las jornadas y se realiza el primer uso del buzón. Tiempo: 4 minutos

PASO 3. Se realizará la celebración: “Eres increíble” Tiempo: 5 minutos.

- Se solicita que las participantes hagan un círculo en grupo.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡ERES INCREÍBLE!”, mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!” y tienen que buscar a otra persona del círculo para decirle: “¡ERES INCREÍBLE!”, mientras se dan las cinco con las manos.

TALLER 2.

Me conozco y me amo

OBJETIVO DEL TALLER : Motivar a las participantes a identificar sus cualidades físicas, rasgos de su personalidad y aspectos a mejorar para fortalecer su autoestima.

AGENDA

Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 45 minutos		
Chequeo inicial y energizante	15 minutos	N/A
Actividad 1: Moldeando mi cuerpo	30 minutos	• Fotocopias con las siluetas • Plastilina • Material para escribir • Colores
Bloque 2 de actividades 55 minutos		
Actividad 2: Mensajes secretos	30 minutos	• Sobres • Tarjetas • Material para escribir
Actividad 3: Reflexionando quién soy	15 minutos	N/A
Chequeo final y celebración	10 minutos	• Buzón de sugerencia
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 45 minutos

CHEQUEO INICIAL - 15 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Se les pedirá que se coloquen en círculo y les preguntaran ¿cómo están? ¿con qué color se identifican en este momento y por qué? se validan todas las respuestas, reconociendo las emociones que presentan.

PASO 2. Las mentoras presentan el nombre del taller a desarrollar y explican el objetivo a alcanzar.

PASO 3. Se realiza un energizante “tres, seis, nueve” las participantes se colocan en círculo y realizan lo siguiente:

- Las participantes se colocarán en círculo, viéndose unas a otras.
- Cada participante dirá un número y en cada múltiplo de tres se dará un aplauso, en vez de decir el número en voz alta.
- Si la participante dice el número en lugar de aplaudir o dice el número equivocado, ¡reinicia la ronda!
- Al comienzo de cada ronda, se inicia cantando juntas: “tres, seis, nueve, ¡hey! tres, seis, nueve ¡hey!” y luego inicia el conteo oficial.
- Animar al grupo a ir lo más rápido que puedan para mantener la energía alta.
- Animar al grupo a llegar al múltiplo de tres más alto posible.

ACTIVIDAD 1: MOLDEANDO QUIEN SOY - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Reflexionar con las participantes sobre el cuerpo como nuestra casa y la importancia de cuidarlo, amarlo y aceptarlo como parte de quienes somos.

PASO 1. Se les entrega a las participantes un hoja con la silueta de un cuerpo humano en cual deberán moldear su cuerpo con plastilina según su creatividad, también podrán hacerlo dibujando con lápices o colores. Motivar a las participantes que moldeen sus cuerpos según se sientan cómodas.

PASO 2. Indicar a las participantes que sobre la figura donde han moldeado su cuerpo, puedan escribir sus cualidades personales (inteligente, responsables, honesta, etc) o físicas (ojos cafés, cabello largo, estatura, color de piel, etc.). También pueden escribir que les permite hacer el cuerpo y les hace sentir bien como por ejemplo: saborear su comida favorita, bailar, saltar, dormir, etc. (15 minutos)

PASO 3. Cuando las participantes hayan finalizado, pedirles que se **sienten en círculo** y puedan compartir de manera voluntaria, el cuerpo que moldearon con sus cualidades. Se les pide a las participantes tener escucha activa. Pueden ser de tres a cinco participaciones diferentes (10 minutos).

PASO 4. Las mentoras reflexionan con las participantes sobre el concepto de autoestima, lo importante de ser consciente del cuerpo para cuidarlo y no seguir prácticas culturales que dañen su autoestima como por ejemplo (el estereotipo de belleza y moda que ofrecen los medios de comunicación y el cumplimiento de expectativas de otras personas por sobre la de ellas mismas). **Ver anexo 2 de esta sesión.**

**BLOQUE 2 - 55 minutos****ACTIVIDAD 2: MENSAJES SECRETOS - 30 MINUTOS**

Objetivo: Motivar a las participantes a ofrecer y recibir reconocimientos sobre su persona y sus cualidades como un acto respetuoso y de amor propio.

PASO 1. Las mentoras organizan grupos de acuerdo a la cantidad de mentoras y liderarán cada grupo.

PASO 2. Cada participante tendrá un sobre y la cantidad de tarjetas/trozos de papel de acuerdo a la cantidad de integrantes del grupo que se encuentre.

PASO 3. Se le indica a las participantes que rotulen con su nombre el sobre, luego todas entregarán su sobre a la compañera de la derecha. Ellas al recibir el sobre de su compañera, tomarán un trozo de papel y escribirán las cualidades positivas de sus compañeras (cualidades de su personalidad o características de su cuerpo que les guste), una tarjeta por cada compañera, los mensajes deben ser positivos y que reconozcan con respeto los valores humanos y la dignidad. Cada tarjeta se colocará en los sobres de las compañeras en cada grupo.

PASO 4. Luego pasan el sobre a su compañera de la derecha y repetirán la acción hasta que el sobre con su nombre regrese a ella. Una vez todas las participantes tengan sus tarjetas completas, se debe dar el espacio para que cada participante lea los mensajes que sus compañeras escribieron y depositaron en su sobre.

PASO 5. Para finalizar la actividad se les pide a las participantes que se coloquen en círculo, y se le pregunta cómo se sintieron al recibir los mensajes de sus compañeras, ¿que les hicieron sentir los mensajes? ¿cómo se sintieron al brindar sus valoraciones a las demás compañeras?



NOTA IMPORTANTE: las mentoras deben descartar mensajes que sean negativos o que dañen la integridad de las participantes. Haciendo mención a los acuerdos de convivencia y a la importancia de respetarnos entre todas, reconociendo que todos los seres humanos tenemos aspectos positivos y el objetivo del club es aprender una de otras y no señalar aspectos negativos.

VARIACIÓN DE LA TÉCNICA: si se ha observado que existe un potencial riesgo que algunas chicas escriban comentarios desagradables o negativos, se puede solicitar que primero escriban varios mensajes positivos que le dirían a alguien a quien quieren mucho y hasta que los hayan escrito se les explica el pasar sus sobres, cada una coloca dentro un mensaje de forma aleatoria de los que ha escrito en los sobres de sus compañeras.

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO QUIEN SOY - 15 MINUTOS

OBJETIVO: Compartir con las participantes una lectura guiada para reforzar autoestima y amor propio.

PASO 1. La mentora da lectura a la “historia de la luciérnaga que no podía volar” mientras las participantes escuchan activamente. **Leer en anexo 1 de esta sesión.**

PASO 2. La mentora le pregunta a las participantes: ¿Qué les gustó de la historia? ¿Qué podrían poner en práctica en su vida? y retroalimenta las participaciones.

PASO 3. Se validan las opiniones de las participantes y se reflexiona sobre la importancia de cuidar una autoestima sana y empática para las demás personas. Te sugerimos revisar el **anexo 2** de esta sesión para contar con más información del tema.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen formando un círculo, y se les pregunta ¿Qué aprendieron en el taller?, se puede utilizar una pieza de diálogo (pelota, lápiz, o un objeto).

PASO 2. Se les pide a las participantes llenar el buzón de sugerencias.

PASO 3. Se realiza la celebración “Podemos hacerlo”.

- Se forma un círculo con las participantes.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡PODEMOS HACERLO!”, mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todos gritan: “¡MUY BIEN!” y, mientras mantienen sus posiciones, levantan sus manos y dan un salto al mismo tiempo que dicen con voz fuerte: “¡PODEMOS HACERLO!”

ANEXOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1. CUENTO LA LUCIÉRNAGA QUE NO QUERÍA VOLAR

Hace muchos, muchísimos años, un bosque de Tailandia se iluminaba cada noche gracias a la luz de las luciérnagas.

Los animalitos formaban un enorme grupo que vivía en comunidad dentro de los agujeros que había en la corteza de un árbol milenario.

Cuando desaparecía el cálido sol de verano y un manto oscuro lo cubría todo, las luciérnagas, muy juntitas, salían a bailar. Sus cuerpos titilaban como pequeñas estrellas resplandecientes.

Cientos de lucecitas iluminaban la noche, creando un espectáculo visual que emocionaba al resto de los animales.

Todas las luciérnagas disfrutaban de ese ritual nocturno excepto una, que nunca quería salir a volar con las demás. Nadie entendía qué le sucedía. Al contrario que sus orgullosas compañeras, ella prefería permanecer oculta en su escondrijo del árbol.

Un día, su abuelita, una de las luciérnagas con más experiencia en el arte de la danza nocturna, se quedó hablando con ella.

– Querida nieta – le susurró cariñosamente – ¿Qué te sucede? Nunca quieres salir a volar con nosotras y no sabemos cuál es la razón. Es muy divertido y nos da mucha pena que seas la única que no participe en este maravilloso juego.

– Me da mucha vergüenza, abuelita. Cuando veo la increíble luna iluminando la noche con su brillante luz, me siento insignificante. Jamás podré compararme con ella – contestó lloriqueando la pequeña luciérnaga.

– Eso no es del todo cierto, querida nieta – quiso consolarla su abuela – La luna no siempre ilumina igual las noches del bosque.

La pequeña luciérnaga puso cara de extrañeza y no supo qué pensar.

– No te entiendo, abuelita... ¿Qué quieres decir?

– La luna no brilla siempre igual, chiquilla. Cuando está llena, su luz lo invade todo y aclara la noche. Pero cuando está creciendo o menguando, su brillo es mucho menor. Hay días que la luna es tan diminuta, que, si no fuera por nosotras, el bosque parecería un oscuro túnel. Esos días, nuestro trabajo cobra mayor importancia porque tenemos la responsabilidad no sólo de embellecer el mundo en sombras, sino de servir de guías a todos los animales para que puedan orientarse en la oscuridad.

¡Qué bien se sintió la pequeña luciérnaga tras la explicación de su abuela! Ahora entendía que, aunque era chiquitita, su misión era muy importante para la vida del bosque.

A partir de ese día, salió puntual y rebosante de felicidad a compartir el mágico baile de luz con sus compañeras.

ANEXO 2. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Autoestima es la valoración o actitud que tenemos hacia nosotras mismas. Es quererse, respetarse, amarse a una misma y reconocer nuestros talentos y cualidades. Nos permite sentirnos felices y dignos, disfrutar de lo que alcanzamos con nuestro esfuerzo.

¿Para qué sirve la autoestima?

- Para aceptarnos y valorarnos tal como somos
- para reconocer nuestras cualidades, asumir y superar debilidades
- Para aceptar que todas las personas somos diferentes y ser tolerantes.

¿Cómo se forma la autoestima?

Se forma a través de la calidad de relaciones humanas que tenemos a lo largo de la vida con otras personas, como por ejemplo: mamá, papá, abuelas, abuelos, hermanos, hermanas, tíos, tías, amistades, maestros, maestras, y principalmente cómo nos valoramos a nosotros mismos. La autoestima es una construcción constante y puede variar a lo largo del tiempo.

¿Qué significa tener una autoestima sana?

- Sentirnos bien con nosotras mismas, respetarnos y cuidarnos.
- Confiar en nuestras capacidades, sin compararse ni competir con otras personas (sea por cualidades físicas, muchas veces por moda, capacidades o habilidades como por ejemplo quién saca mejores calificaciones, quien se viste mejor, comparar los cuerpos por estatura o peso, color de piel entre otros).
- Expresarnos con libertad
- Ser consciente de nuestros defectos y limitaciones, esforzarnos por mejorar y aceptar aquello que no nos gusta de nosotras y no podemos cambiar como por ejemplo la estatura, el cabello o el color de piel
- Sentir que merecemos amor y respeto de otras personas

La Autoestima se debe trabajar todos los días reconociendo fortalezas y debilidades; es importante practicar hábitos para una autoestima sana como:

- Hablarte a ti misma frente al espejo y decirte que te amas,
- Alejarte de persona que dañan con sus comentarios o acciones,
- Reconocer cuando has fallado y proponerte mejorar,
- Pasar tiempo con tus seres queridos que te valoran y te hacen sentir bien,
- Celebra tus logros,
- Cree en ti misma y reconoce que quisieras mejorar de tu persona.

Para fortalecer la autoestimas debe reforzarse la confianza en una misma, eso que significa: **“Debemos creer en nuestras capacidades y habilidades”**. La confianza en ti mismo te ayudará durante toda tu vida, por eso es importante:

- Pensar en una misma como una persona competente, que sabe que puede lograr objetivos.
- Ponerte retos: cosas nuevas que experimentar, nuevas actividades, practica diciendo “nunca he hechos esto pero puedo intentarlo”.
- Tener buen sentido del humor, no permitir que la vergüenza o lo que piensan los demás te detengan a la hora de experimentar.
- Mirar obstáculos y oportunidades para aprender cosas nuevas.
- Tener en cuenta que los fracasos nos ayudan a mejorar y aprender.

“Una persona con autoestima sana es capaz de aceptar errores, aprender de ellos y seguir adelante”.

TALLER 3.

Emociones y cómo se experimentan

OBJETIVO DEL TALLER : Que las participantes conozcan qué son las emociones y cómo las experimentan en su día a día.

AGENDA

Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 45 minutos		
Chequeo inicial y energizante	15 minutos	N/A
Actividad 1: Mi cuaderno de trabajo	30 minutos	• Cuaderno de trabajo
Bloque 2 de actividades 60 minutos		
Actividad 2: Conozcamos las emociones	30 minutos	• Papel bond • Material para escribir • Colores • Cinta adhesiva
Actividad 3: Identificando mis emociones	20 minutos	Cuaderno de trabajo
Chequeo final, celebración y buzón de sugerencias	10 minutos	N/A
Tiempo de espera o receso	15 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 45 minutos

CHEQUEO INICIAL Y ENERGIZANTE - 15 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Se les pedirá que se coloquen en círculo y les preguntaran ¿cómo están? ¿cómo se sienten? pueden realizarlo a través de la dinámica del “Clima”, por ejemplo para la participante puede decir: “este día me siento como el sol, tormenta, viento o frío” Deberán explicar que al inicio de cada sesión es importante revisar cómo nos sentimos en ese momento y validar las emociones.

PASO 2. Las mentoras presentan el nombre del taller a desarrollar y explican el objetivo a alcanzar. Preguntará a la participantes que recuerdan el taller anterior y que aprendieron.

PASO 3. Se realiza un energizante “Cadena de Piedra, Papel y Tijera”

- Se organizarán dos grupos. Las reglas son las siguientes:
- Cada grupo se pondrá de acuerdo que acción realiza: “piedra” (una mano en un puño cerrado), “papel” (una mano extendida) o “tijeras” (una mano extendida con el índice y el dedo medio estirados).
- Cuando los grupos estén listos, la mentora cuenta tres y da la señal para que los grupos jueguen.
- Las participantes deben tener claro las reglas:
 - La tijera vence al papel.
 - El papel vence a la piedra
 - La piedra vence a la tijera.
- Se realiza de dos a cuatro veces la ronda del juego.

ACTIVIDAD 1: MI CUADERNO DE TRABAJO - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes personalicen sus cuadernos de trabajo a través de su sello personal.

PASO 1. Las mentoras entregarán el cuaderno de trabajo a cada participante y con su respectivo kit.

PASO 2. Las mentoras brindan las instrucciones a las participantes de escribir de manera creativa su nombre en la portada del cuaderno, puedan utilizar recursos como stickers, dibujos o pinturas.

PASO 3. Las participantes deben realizar los **ejercicios n°1** (taller 1) y **n°2** (taller 2) **de su cuaderno de trabajo**. Las mentoras deben colocar los acuerdos de convivencia de manera visible para que las participantes puedan realizar el ejercicio 1 sobre acuerdos de convivencia (realizar la actividad como una forma de repaso de los acuerdos establecidos). Asimismo, deben orientar a recordar el tema de la sesión 2 a manera de repaso para completar el ejercicio 2, correspondiente al taller 2.

PASO 4. Se les indica que en el **ejercicio n°3 de su cuaderno de trabajo**, identificarán un espacio para pegar el sobre que recibieron de mensajes secretos en la sesión anterior y se les invita a pegarlo para que quede como recuerdo de lo trabajado.

**BLOQUE 2 - 60 minutos****ACTIVIDAD 2: CONOZCAMOS LAS EMOCIONES - 30 MINUTOS**

OBJETIVO: Que las participantes conozcan qué son las emociones y cómo se experimentan y cómo las personas las manifiestan.

PASO 1. Las mentoras explicará a las participantes que son las emociones y cómo se manifiestan, con apoyo de la información complementaria del anexo 1 de esta sesión.

PASO 2. Se organizan 6 grupos de trabajo de acuerdo al número de participantes, a cada grupo se le dará una emoción básica: tristeza, enojo, disgusto, felicidad, sorpresa y miedo. Se reparten materiales de trabajo y cada grupo elaborará un dibujo que exprese la emoción e identificará 3 ejemplos de cuándo podría darse la emoción y deben explicar ¿cómo se siente mi cuerpo con esa emoción?

PASO 3. Cada grupo expondrá en plenaria el trabajo realizado, se les pide medir su tiempo y poner atención a cada grupo. La mentora reforzará la exposición de cada grupo de trabajo, brindando las orientaciones pertinentes a los conceptos teóricos sobre el tema.

ACTIVIDAD 3: IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen las diferentes emociones que se pueden presentar y reconozcan la diferencia entre emoción y sentimiento.

PASO 1. Se les pide a las participantes que ubiquen el **ejercicio n°4 de su cuaderno de trabajo**. Se les explica las indicaciones de la actividad a realizar:

1. Lee detenidamente las 6 emociones básicas que están al centro de las circunferencia.
2. Con tu color favorito identifica las emociones que a ti te hacen sentir bienestar.
3. Con otro color, identifica las emociones que a tí te hacen sentir incómoda.
4. Luego identifica aquellas emociones que nunca habías escuchado antes.

PASO 2. Dependiendo del tiempo se les solicita a las participantes que en parejas o trio compartan sus círculos. Reconociendo que todas somos diferentes. Las mentoras les preguntan a las participantes cómo se sintieron realizando el ejercicio, si tienen preguntas sobre las emociones y si alguna desea compartir las emociones que le hacen sentir bienestar.

PASO 3. La mentora explica a las participantes la importancia de las emociones para la vida y explica la diferencia entre emoción y sentimientos con apoyo del **anexo 2 de la sesión**.

PASO 4. Finalmente, la mentora lee las frases de mitos y va solicitando que las chicas contesten si es mito o realidad y se explica cada frase. **(Ver anexo 3 de la sesión)**.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen formando un círculo, y se les pregunta ¿qué aprendieron en el taller?, se puede utilizar una pieza de diálogo (pelota, plumón, o un objeto).

PASO 2. Se les pide a las participantes puedan llenar el buzón de sugerencias.

PASO 3. Se realiza la celebración “Eres increíble”

- Se solicita que las participantes hagan un círculo en grupo.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡ERES INCREÍBLE!”, mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!” y tienen que buscar a otra persona del círculo para decirle: “¡ERES INCREÍBLE!”, mientras se dan las cinco con las manos.

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD DE CELEBRACIÓN: motivar a las participantes a que dirijan la celebración como parte de involucrarse en la rutina.

ANEXOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Son reacciones intensas y breves que conectan cuerpo y mente, nos impulsan a actuar y ayudan a que las personas se adapten al mundo o su entorno.

Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todas las personas tenemos emociones, **es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados y avergonzados por ellas.** Es importante recordar esto dentro de nuestras familias.

¡Mis emociones son mi brújula para entender el mundo!

Las emociones básicas son: alegría, sorpresa, miedo, enojo, disgusto y la tristeza. Estas pueden desencadenar otras emociones, por ello es importante conocerlas para saber identificar cómo las sientes o cómo las expresa el cuerpo. Algunas de las emociones que nos orientan son:

El miedo nos muestra que es posible que estemos en peligro y debemos tener cuidado, o también nos muestra que algo como un examen, un encuentro con amigos y amigas, puede salir mal. El miedo sirve para estar alerta ante el peligro. Tomar precauciones y hablar con alguien de confianza sobre lo que tememos puede ayudarnos.

El enojo nos permite marcar límites, identificar aquello que no queremos en nuestras vidas, surge ante situaciones que nos parecen injustas. El enojo me ayuda a movilizar mi energía en busca de hacer valer tu voz y tus derechos.

La frustración nos permite ver cuando las cosas no salen como queremos y aprender a resolver problemas y a pedir ayuda cuando lo necesitemos, es una solución.

La tristeza nos ayuda a identificar las cosas o personas que son importantes para nosotros, así como situaciones que nos conmueven; como una pelea, la pérdida de un ser querido o escuchar canción que me transporte a otro lugar o momento. A la tristeza la podemos abrazar como a una emoción más, recordando siempre que es una reacción que pasará y si no es así, podemos pedir ayuda.

La alegría me muestra aquellas cosas o situaciones que nos hacen sentir bien, como compartir lo que pienso y siento con amistades, con mis padres, dibujar, cantar, escribir, o hacer deporte. La alegría me ayuda a realizar acciones con frecuencia y a conocer lo que me gusta.

ANEXO 2. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Emoción y sentimiento no son lo mismo, a pesar de que se parezcan. A continuación, te presentamos seis puntos clave para diferenciar emociones y sentimientos:

1. Las emociones son estados transitorios que vienen y se van. Los sentimientos en cambio, tienen una duración más larga tanto en nuestro cuerpo y mente. Este último durará tanto como nuestro consciente dedique tiempo a pensar en él nuestra mente.
2. Las emociones se dan de forma inconsciente, y son muy rápidas. Los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia y el darse cuenta, además se necesita un tiempo para que un sentimiento se forme.
3. La emoción siempre va primero que el sentimiento. Sin emoción no va a haber sentimiento. Una misma emoción puede despertar diversos sentimientos en una persona. Por ejemplo, la emoción de alegría, puede despertar un sentimiento de amor, o felicidad.
4. Las emociones son reacciones que ocurren de manera automática y espontánea. Los sentimientos, en cambio, son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos.
5. Cuando somos conscientes de nuestros sentimientos vamos a poder gestionarlos. Con las emociones en cambio, este fenómeno no se da porque lo queramos o no van a estar ahí, ya que se dan de forma automática ante una situación o pensamiento.
6. Las emociones son intensas, los sentimientos son menos intensos, pero más profundos. Cuando se generan los sentimientos intervienen procesos más complejos.

ANEXO 3. MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS EMOCIONES

1. “Yo no puedo influir en lo que siento” → FALSO

Si bien las emociones son automáticas y no podemos decidir que sentir y que no sentir (ya que como seres humanos tenemos la capacidad de experimentar todas las emociones), se ha comprobado que nuestra mente puede influir en nuestras emociones, para modificarlas. Es decir, si a mí me fue mal en un examen probablemente me sienta triste, pero si pienso en que en el próximo puedo mejorar esto hará que me sienta un poco más tranquila. Si, al contrario, pienso que por haber fallado no pasaré de grado o mi mamá/papá me castigarán, eso hará que sienta miedo y me sienta peor. Por lo tanto, es importante que seamos conscientes de lo que pensamos y así podremos modificar un poco lo que sentimos.

2. “Las mujeres lloran más que los hombres por naturaleza” → FALSO

Mujeres y hombres pueden sentir emociones y expresarlas de la misma manera, pero usualmente a las mujeres les enseñan desde pequeñas que llorar y decir lo que sienten está bien, en cambio a los hombres se les enseña, comúnmente, a que no deben expresar lo que sienten y por eso a algunos hombres les cuesta llorar. Por ello, todas y todos, sin importar nuestro género tenemos derecho a llorar.

3. “Las emociones intensas disminuyen cuando nos permitimos sentir las” → VERDADERO

Cuando las emociones incómodas vienen, usualmente buscamos evitarlas, sin embargo se ha comprobado que permitirnos sentir una emoción ayuda a que la emoción disminuya, algunas formas de permitirnos conectar las emociones podría ser platicar sobre lo que sienten con alguien de confianza, dibujar o pintar sobre lo que sientes, escribir, o simplemente dejar que la emoción venga en un lugar seguro. Esto hace que la intensidad de las emociones disminuya.

4. “Mostrar tristeza o miedo es debilidad” → FALSO

Ante ciertas situaciones de la vida es normal que podamos sentir tristeza y miedo, ya que son emociones que nos ayudan a adaptarnos a la vida. Sentir la emoción nos ayudará a procesar lo que nos pasa y nos ayudará a encontrar nuevos caminos. También se nos ha dicho que llorar es una debilidad, sin embargo, llorar es una reacción normal de nuestro cuerpo ante una emoción, así como reír es una reacción natural ante algo divertido, llorar es normal ante una situación de tristeza, enojo o incluso mucha felicidad.

5. “Hay emociones buenas y emociones malas” → FALSO

Las emociones no son buenas o malas, si bien algunas son incómodas de sentir, es importante vivirlas. En ocasiones el problema puede ser cómo las manifestamos. Si nosotras estamos enojadas, podríamos 1) agredir a la persona que nos enoja o 2) hablar con ella y diciéndole lo que nos ha enojado. La forma que escojamos será lo bueno o lo malo.

6. “Es bueno y normal sentir TODAS las emociones” → VERDADERO

No hay emociones buenas o emociones malas, lo importante es poder manejarlas sea cual sea. Es sano que nos sintamos alegres, tristes, enojados o con miedo debido a diferentes situaciones.

7. “Las emociones no influyen en nuestra salud física” → FALSO

Una emoción muy fuerte que no podamos manejar puede enfermarnos. Por ejemplo, la tristeza que no controlamos nos puede enfermar de depresión y un enojo extremo nos afecta el estómago.

8. “Es normal sentir varias emociones en un mismo día” → VERDADERO

Los seres humanos de forma constante estamos sintiendo emociones. Por lo que en nuestro día a día podemos vivir todo tipo de emociones. Sin que eso signifique que algo está mal o que una emoción es más importante que otras.

9. “Durante la adolescencia, las emociones suelen ser más intensas” → VERDADERO

Debido a aspectos hormonales que están cambiando en el cuerpo de los y las adolescentes, sus emociones son más intensas y pueden cambiar con mucha más facilidad en un mismo día.

10. “Es normal que reaccionemos de distintas formas a una misma situación” → VERDADERO

Una misma persona puede reaccionar diferente ante una situación, todo depende del contexto. Por otro lado,

lo que yo sienta ante algo no será lo mismo a lo que sienta una amiga o mis padres. Cada persona siente de determinadas maneras según su forma de ser o su forma de ver las cosas.

11. “Si dejo de pensar o hablar de lo que siento, eso va a desaparecer” → FALSO

Cuando hacemos esto, nosotras creemos que ya no estamos pensando en ello, pero nuestra mente si lo sigue haciendo, aunque nosotras no nos demos cuenta. Nuestra mente lo reprime y luego puede hacer que nos sintamos mal sin saber por qué nos sentimos así.

TALLER 4.

Cuidando de mí

OBJETIVO DEL TALLER : Que las participantes comprendan y reconozcan la importancia de la salud mental para enfrentar los retos cotidianos mediante el ejercicio de rutinas diarias que les permita mantener un bienestar físico y mental.

AGENDA



Actividad	Tiempo 	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial y energizante	15 minutos	Globos de colores
Actividad 1: Conociendo sobre salud mental	30 minutos	- Globos de colores - Cuaderno de trabajo
Actividad 2: Estrés	5 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 3: La torre de los desafíos	20 minutos	2 barajas de naipes - Superficie plana (pupitres, mesas o suelo)
Actividad 4: Me comprometo a cuidarme	20 minutos	Cuaderno de trabajo
Chequeo final	10 minutos	Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 15 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2: Se realiza un círculo con todas las participantes, luego se les pide que elijan un globo con el color que represente sus emociones en ese momento. Cuando todas tengan su globo la mentora hace una ronda para que en voz alta expresen por qué escogieron ese color y cómo representa su emoción. Se recomienda que las mentoras sean las primeras en participar para guiar al grupo: **“Escogí el globo amarillo porque ese color representa el sol y a mí me encantan los días soleados porque me hacen sentir alegre y con ánimos, y justo así me siento hoy”.**

PASO 3. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre que se trabajará en la jornada. Si alguna participante no desea compartir el motivo, se le consulta si desea participar en otro momento, en caso no lo desee se valida que hay momentos que los reservamos para nosotras mismas.

NOTA: en esta actividad aún no se inflan los globos y se quedan en la misma posición para realizar la misma actividad.

ACTIVIDAD 1: CONOCIENDO SOBRE SALUD MENTAL - 30 MINUTOS

Objetivo: Que las participantes identifiquen las situaciones en su vida cotidiana que les genera sensaciones no gratas y de bienestar, así como reconocer las herramientas que utilizan para afrontarlas.

PASO 1. Las participantes se quedan en la misma posición y con su globo, la mentora hace un enlace de la actividad anterior con la actual de la siguiente manera:

“Todas hemos compartido cómo nos sentimos hoy a través de los colores, en mi caso me siento alegre y me siento de color amarillo, pero a veces me siento de color azul, porque me recuerdan a las olas del mar cuando la marea está fuerte, sobre todo cuando estoy en parciales en la universidad y en mi caso eso me provoca estrés”.

(La mentora puede brindar otro color y otra situación cotidiana que le provoque intranquilidad o malestar, lo ideal es evitar ejemplos con situaciones que podrían provocar algún desbordamiento emocional en las participantes como situaciones de violencia).

PASO 2. Se les pide a las participantes que piensen en situaciones que les causan intranquilidad, malestar o estrés en su escuela o en su familia, ejemplificando con situaciones sencillas como: cuando mi hermano no colabora con la limpieza de la casa, cuando voy tarde a la escuela, cuando me dejan alguna tarea de matemáticas, no deben ser ejemplos que evoquen sucesos traumáticos en las participantes.

PASO 3. Luego se les dará indicación que cada una menciona en voz alta esa situación y proceda a inflar el globo, ella elegirá de qué tamaño lo infla comparando el nivel de malestar que le provoca. Una a una ira mencionando una situación e inflando su globo. Las demás deben estar atentas ya que cada vez que una compañera mencione una situación con la que también se identifique, por ejemplo, si mi compañera menciona que le provoca frustración cuando un ejercicio de matemáticas no le sale bien y a mí también me pasa lo

mismo, procederé a inflar un poco más mi globo. Se recomienda que las mentoras inicien para guiar a las participantes.

PASO 4. Cuando todas hayan participado se les pedirá que observen cómo ha quedado su globo y el de sus compañeras, haciendo la reflexión que a veces somos como ese globito, cargando con muchas situaciones a la vez, y por ende, es importante que a la vez nos cuidemos y procuremos hacer actividades que nos hagan sentir bien y ayuden a disminuir esas sensaciones no gratas que experimenta nuestro cuerpo cuando enfrentamos momentos de estrés o intranquilidad.

PASO 5. La mentora procederá a decir una actividad que la hace sentir bien y le ayuda a disminuir el estrés y soltará aire del globo para que el tamaño disminuya. Pedirá a las participantes que piensen en una actividad que las relaja o las haga sentir alegres y procederán a realizar el mismo ejercicio del paso anterior, con la diferencia que irán soltando aire del globo hasta que quede lo más pequeño posible.

PASO 6. Finalizada la actividad del globo se les pedirá a las participantes que regresen a sus lugares. En primer lugar explicará que a todas las personas se nos presentan situaciones que nos pueden generar intranquilidad o malestar y que incluso nos pueden suceder todos los días, por ejemplo que nos dejen tareas, hacer exámenes, etc. La mentora puede mencionar:

“Ante todas estas situaciones estresantes, nosotras tenemos habilidades, cualidades y herramientas para afrontarlas sin que eso ponga en riesgo nuestra forma de sentirnos mentalmente y físicamente, justo a eso nos referimos cuando hablamos de salud mental. Para ello, también debemos estar conscientes que hay situaciones que podemos controlar y situaciones que no podemos controlar, en el caso de un examen que nos genera una sensación de incertidumbre, no puedo controlar lo que saldrá o me preguntarán, pero sí puedo controlar la decisión de prepararme y estudiar con anticipación y puedo controlar mis pensamientos enfocandome en que lo haré bien”.

PASO 7. Luego se coloca un pliego de papel en el suelo o en la pared dividido en 2. Y se les indica en el lado izquierdo escribiremos ¿qué cosas están en mis manos para cuidar de mi salud mental?, en el lado derecho, todo aquello que no está en mi control directo y que aún podría afectarme. Se hace el listado con apoyo de las mentoras (pueden dividirse en grupos). Tiempo: 5 minutos.

PASO 8. Al finalizar, se les pide que juntas vayan al **ejercicio n°5 en su cuaderno de trabajo** y mediante la lectura voluntaria leerán el contenido. Es importante ir haciendo pausas en la lectura, para generar un diálogo sobre la información. Preguntas generadoras: ¿alguna vez habían escuchado esta información? ¿qué opinas del apartado sobre aspectos que podemos controlar y no controlar? ¿qué otros incluirían? Se sugiere a la mentora leer antes del taller el **anexo 1 de la sesión** para mayor información.

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD 1: si la participante no desea realizar la actividad con el globo, se le puede brindar un recipiente de la caja de materiales y una página de papel de papel bond, para que en lugar de inflar el globo, corte pedazos de la página y los vaya colocando en el recipiente, y cuando el globo se desinfe, puede ir sacando los papelitos del frasco.

ACTIVIDAD 2: EL ESTRÉS - 5 MINUTOS

Objetivo: Promover información general sobre el estrés y la salud mental.

PASO 1. Se les pregunta qué conocen sobre el estrés y que han escuchado al respecto, ¿qué conocen? ¿cómo saben que están estresadas? Se menciona que uno de los factores más comunes que afectan nuestras Salud Mental es el estrés, para ello se les indica que leerán la información del **ejercicio n° 6 en su cuaderno de trabajo**. La lectura debe ser breve y generar conversación.

PASO 2. La mentora cerrará con lo siguiente: *“Afrontar las situaciones cotidianas que nos provocan estrés, frustración o cualquier otra sensación no agradable no es algo fácil y no siempre estaremos al 100% para asumirlas, requiere de mucho esfuerzo de nuestra parte y mucho compromiso con nosotras mismas. No obstante, hay que estar atentas a las señales que indican que debo prestar atención a la salud mental y comentarle a una persona de confianza para que nos pueda apoyar”.*



BLOQUE 2 - 50 minutos

ACTIVIDAD 3: LA TORRE DE LOS DESAFÍOS - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen que hay factores externos que influyen en el estrés y la ansiedad.

PASO 1. Se dividen a las participantes en cuatro grupos, la mentora decidirá la forma más pertinente para agruparlas. Dos grupos serán “equipos constructores”, se encargará de armar la torre de barajas de naipes y dos grupos serán “equipos vigilantes”, se encargan ya sea de motivar o desmotivar a los equipos constructores. Dependiendo de la dinámica de grupo, la mentora decidirá la manera de asignarles el rol. Las mentoras se distribuirán para dar indicaciones de manera simultánea a cada equipo.

PASO 2. La mentora dará la siguiente indicación al equipo constructores:

“A dos equipos le hemos entregado una baraja de naipes porque se enfrentarán en una competencia. Deben hacer una fila frente a su mesa, pupitre o el suelo y construir sobre ella una torre de naipes haciendo uso de todas las cartas que tienen. Nadie puede saltarse su turno o cederlo a alguien más. Tienen 5 minutos para construir la torre. Gana el equipo que termina antes de que el tiempo se agote, o el que ha llegado más lejos luego de terminado el tiempo”.

PASO 3. La mentora dará la siguiente indicación al grupo de vigilantes, sin que los grupos de constructoras escuchen. Grupo No. 1

“Estarán dando mensajes de calma y apoyo a las personas del equipo 1 que se encuentran poniendo sus cartas en la torre. Por ejemplo, diciéndoles a las chicas: “lo están haciendo muy bien”, “pongan las cartas tranquilas, no se preocupen por hacerlo rápido”, “es mejor que lo hagan lento, pero seguro”, “el otro grupo no va bien”.

El grupo de vigilantes No. 2

Estará dando mensajes de presión y exigencia a las personas del equipo 2 que se encuentran poniendo sus cartas en la torre. Por ejemplo, diciéndoles a las chicas: “van super lentas”, “pongan las cartas más rápido, el otro grupo les va a ganar”, “de nada sirve que vayan lento si van a perder”, “el otro grupo va mejor”. Las mentoras deben estar atentas a este último equipo para evitar cualquier malentendido entre participantes.

PASO 4. Una vez terminada la explicación a todos los equipos, la mentora dará la siguiente indicación: *“Ahora que ya estamos claros con todo, comenzaremos el juego. Cada uno de los grupos debe hacer fila*

frente a la mesa donde estará su torre. Tienen 5 minutos para armar su torre. Mucha suerte". Al finalizar el tiempo, se verifica qué torre quedó más alta y se cierra la actividad, las mentoras aclararán los roles del equipo vigilante para evitar cualquier malentendido entre las participantes.

PASO 5. Se pide a las participantes que se reúnan en un círculo para analizar lo vivido en la actividad a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad? ¿Les gustó o no?
- ¿Cómo se sintieron cuando les tocaba poner las cartas en la torre y qué estrategias utilizaron para que no se derribara la torre?
- ¿Cómo se sintieron cuando las vigilantes les decían frases motivadoras?
- ¿Cómo se sintieron cuando las vigilantes les decían frases apresurándolas?
- ¿Creen que la forma en que las trataron las vigilantes las ayudó o afectó en la formación de su torre?
- ¿Cómo lo vivimos en nuestras actividades diarias?

La mentora cerrará con lo siguiente: ***“Debemos reconocer que a nivel personal (interno) las emociones, sentimientos, habilidades y cualidades influyen en la manera de resolver los desafíos cotidianos a veces nos sentimos con la energía al 100% , a veces sentimos que estamos en descarga y eso es normal, las formas de sentir en los seres humanos, no son lineales, varían. Por otro lado, a veces tenemos un doble reto o ventaja cuando hay situaciones externas que no dependen de nuestras acciones y decisiones, pero en algunas circunstancias estarán presentes, así como en la dinámica de la torre, un grupo nos animaba y otro nos desmotivaba, estar consciente de esas situaciones nos ayuda a liberar cargas y gestionar mejor las cosas”.***

ACTIVIDAD 4: ME COMPROMETO A CUIDARME - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes pongan en práctica algunas herramientas que pueden ser de beneficio para su salud mental.

PASO 1. La mentora dará la siguiente indicación: ***“En las actividades anteriores hemos reconocido aquellas cosas que nos provocan sensaciones no gratas y cómo las situaciones externas pueden disminuir o aumentar el estrés. En el siguiente bloque nos vamos a detener o despejar nuestra mente de esas sensaciones, a reconocer lo que necesitamos y hacer algo para promover nuestro bienestar, justo lo que acabo de mencionar significa autocuidado y lo haremos en tres ámbitos: físico, emocional y social, son actividades sencillas que podemos realizar en nuestro día a día”.***

PASO 2. La mentora seleccionará la actividad a realizar de acuerdo al estado de ánimo y características del grupo, ya sea un auto masaje o un ejercicio de respiración. Si el tiempo lo permite, pueden realizar más de una actividad. Seleccionar las actividades en el **anexo 2 de la sesión**.

PASO 3. La mentora explicará que el autocuidado emocional es aprender a conocernos e identificar nuestras necesidades emocionales, por ende, se aprovechará para realizar un ejercicio de gratitud. Pedimos a las participantes que cierren sus ojos y piensen en al menos una cosa en la que se sientan agradecidas el día de hoy. Luego se les indica que busquen **el ejercicio n°7 en su cuaderno de trabajo** y lo escriban. En caso haya dificultad con la escritura pueden trabajar en su cuaderno de trabajo mediante un dibujo que represente su gratitud.

PASO 4. La mentora explica que el autocuidado social consiste en cuidarnos a través de las relaciones que establecemos con los demás, de elegir rodearnos de personas que realmente nos hacen sentir bien y nos cuidan. Finalizada la explicación, se les pide que se sitúen en el **ejercicio n°8 de su cuaderno de trabajo** para realizar el kit de emergencia para situaciones de estrés. NOTA: Las mentoras deben aportar información de instituciones oficiales en la zona u opciones que conozcan para pedir apoyo emocional. En caso haya dificultad con la escritura pueden trabajar en su cuaderno de trabajo mediante un dibujo que represente cada apartado. Al finalizar se permite un breve compartir de las experiencias.

PASO 5. Se les pide a las participantes que se sitúen en el **ejercicio n°9 de su cuaderno de trabajo**, allí encontrarán una lista de actividades de autocuidado físico, emocional y social. Se les pide que elijan y coloreen una actividad que se comprometen a realizar en su día a día de cada uno de los tres ámbitos, si deciden comprometerse a realizar más, pueden colorear más de una. Finalmente, se completa la parte 2 del **ejercicio n°9**, colocando las instituciones que pueden apoyar en este tipo de problemas.

PASO 6. La mentora cierra con el siguiente mensaje: *“Las prácticas de autocuidado nos ayudarán a fortalecer todas nuestras áreas de desarrollo, promoviendo un balance de vida apropiado, que aporte significativamente a nuestro bienestar integral, en tu cuaderno de trabajo puedes revisar información complementaria sobre números y lugares que pueden ayudarte a cuidar más de ti”.*

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Realizamos un círculo y con ayuda de la pieza de diálogo cada una mencionará al menos un compromiso para autocuidarse.

PASO 2. Se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias.

ANEXOS INFORMATIVO DE LA SESIÓN

ANEXO 1. ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según la OPS, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Cosas que SÍ puedo controlar

- La percepción que tienen otras personas sobre mí
- El resultado exacto de las cosas
- El tiempo
- El esfuerzo de los demás
- Decisiones de los demás

Cosas que NO puedo controlar

- Mis palabras
- Mis decisiones
- Mis acciones
- Mis esfuerzos
- Mis pensamientos

Señales que indican que debo prestar atención a mi salud mental:

- Ocasionalmente, he experimentado crisis de llanto sin saber por qué
- De manera repentina, siento una presión en el pecho que no me deja respirar
- Me siento muy cansada en cualquier momento del día
- Estoy más irritable e impaciente
- He notado cambios en el patrón de sueño (insomnio o dormir en exceso)
- Me siento abrumada por las responsabilidades que tengo
- Tengo pensamiento repetitivos sobre algunas cosas que me preocupan

ANEXO 2. TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO FÍSICO**AUTOMASAJE**

1. Estira la mano izquierda al músculo del hombro derecho
2. Pasa la mano sobre los músculos del hombro, pasando firmemente y largamente.
3. Amasa cualquier área que sea especialmente tensa con mociones firmes y circulares o de adelante hacia atrás.
4. Repite con la mano derecha en el hombro izquierdo. Continúa por el cuero cabelludo y la cara, parando para dar atención especial a cualquier parte en que notes tensión. ¡No te olvides de la mandíbula!

LAS PALMADITAS

Se iniciará el ejercicio con 3 respiraciones profundas y luego las personas participantes iniciaran dando palmaditas en la parte superior iniciando en los hombros hasta el final de las manos y luego se regresan las palmaditas hasta llegar a los hombros, en cada uno de los lados. Luego con ambas manos nos damos palmaditas iniciando en nuestro pechos y finalizando en nuestro vientre, luego seleccionamos una pierna, bajamos y subimos hasta conectar con la otra pierna, subimos hacia el vientre, estómago, hombros y finalizamos con nuestra cabeza. Cerramos con 3 ejercicios de respiración.

RESPIRANDO FORTALEZA

En esta actividad, el grupo de participantes practican sus fortalezas mientras realizan la actividad de Toma 5.

1. Explica que en la sesión aprenderán a usar sus fortalezas para sentir seguridad, fortaleza y concentración.
2. Explica que las fortalezas son aquellas cualidades o habilidades que te permiten desenvolverte y desarrollarte fácilmente en ciertas áreas, y nos ayudan a alcanzar nuestras metas sobre cómo queremos ser y qué queremos hacer.
3. Invita al equipo a identificar sus fortalezas.
4. Brinda instrucciones para tomar 5 fortalezas:
 - Siéntate cómodamente en el círculo, cierra los ojos y piensa en algunas de tus fortalezas.
 - Levanta una mano (no importa cuál) frente a ti.
 - Respira profundamente tres veces para concentrar tu mente.
 - Mientras tomas la siguiente respiración profunda, utiliza el dedo índice de la otra mano para trazar el contorno de tu pulgar.
 - Cuando llegues a la punta del pulgar, piensa en una de tus fortalezas.
 - Cuando pienses en esa fortaleza, aprieta suavemente la punta del dedo para recordarla.
 - Si lo deseas, puedes iniciar cada fortaleza con la frase inicial “Yo soy...” (por ejemplo, servicial, amable, paciente).
 - Indica al grupo que sigan respirando profundamente y que se concentren en una fortaleza en la punta de cada dedo, mientras les guías a través de cada dedo, hasta que hayan completado sus cinco fortalezas.
 - Recuérdales que si no pueden pensar en cinco fortalezas, ¡no hay problema! Solo piensen en tantas como sea posible.
5. Haz estas preguntas al grupo:
 - ¿Cómo fue pensar en una fortaleza?
 - ¿Cómo te hizo sentir respecto a ti misma o mismo, este ejercicio?
 - ¿Cuándo podrías utilizar este ejercicio en tu vida?

TALLER 5.

Abrazando quien soy

OBJETIVO DEL TALLER : Que las participantes sean conscientes y reflexionen sobre algunas conductas y acciones que pueden poner en riesgo su salud física y que están relacionadas con los estándares/cánones de belleza y las adicciones.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 45 minutos		
Chequeo inicial: “Un movimiento del cuerpo” y seguimiento de compromisos	10 minutos	N/A
Actividad 1: Nutriendo mi cuerpo	30 minutos	• Cuaderno de trabajo • Post -it (si es necesario)
Energizante: “Uno, dos y tres”	5 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 55 minutos		
Actividad 2: El semáforo de los buenos hábitos	20 minutos	• Semáforo de los buenos hábitos (La mentora lo elaborará previamente) • Material de apoyo n°1: Tarjetas
Actividad 3: Mi cuerpo importa	25 minutos	• Material de apoyo n°2: Casos • Cuaderno de trabajo
Chequeo final	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 45 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre que se trabajará en la jornada. Antes de iniciar con el contenido, se les menciona que como este día abordaremos un tema sobre el bienestar físico expresarán cómo se sienten con un movimiento del cuerpo. Se les indicará que no pueden usar sonidos, ni palabras, pero pueden usar cualquier parte del cuerpo. Se les dará un minuto para pensar cómo se moverán. Se recomienda que la mentora realice el modelo del chequeo inicial compartiendo primero cómo se siente con un movimiento corporal. Sé genuina y expresiva para romper el hielo y motivarles a que sean tan creativas como quieran.

PASO 3. Retroalimentación del taller anterior y seguimiento a compromisos. Se solicita a las participantes que formen un círculo, la mentora consulta a las participantes o hace preguntas clave sobre la sesión anterior mediante el juego de la papa caliente que puede ser una pelota. La participante que se quede con la papa responde la pregunta y se le solicita que comente si realizó algún compromiso visto en el taller anterior y cómo se ha sentido al realizarlo.

ACTIVIDAD 1: NUTRIENDO MI CUERPO - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen prácticas saludables para el cuidado del cuerpo más allá de los cánones de belleza impuestos por la sociedad, enfocándose en el bienestar físico y agradeciendo todo lo que nuestro cuerpo nos permite hacer.

PASO 1. Se pregunta de manera general si alguna vez han escuchado a las personas decirles a otras “Tienes un buen cuerpo” y se les pregunta a qué creen que hacen referencia cuando mencionan a esta frase, ¿Se referirán únicamente al aspecto físico de esa persona o consideran que se refieren a algo más? ¿Para ustedes qué significa “tener un buen cuerpo”? para ésta última pregunta si hay poca o nula participación, se le entrega un Post-it a cada participante para que escriban qué es lo que opinan. Cuando finalicen la mentora recopila las opiniones y las menciona ante el pleno. Este espacio permite conocer la perspectiva que tienen las participantes y su entorno respecto a los cuerpos y si esta se inclina hacia el aspecto físico (cánones de belleza) o hacia el bienestar físico (salud).

PASO 2. La mentora agradece las opiniones de las participantes y comenta lo siguiente:

“Generalmente, la sociedad asocia los cuerpos de las personas desde una visión “belleza física”, que tan alta eres, el color de tu piel, ojos, cabello, cutis sin “imperfecciones”, la ropa que utilizas, entre otras cosas o te motiva a realizar prácticas “aparentemente” saludables como el ejercicio extremo para alimentar esa visión perfecta de la belleza, más allá de salud y que incluso puede ponerla en riesgo. En las revistas para promocionar ropa se presentan mujeres delgadas, cutis sin manchas, sin espinillas o sin acné, altas, rubias, sin vello corporal cuando en este mundo hay diversos tipos de cuerpos, alturas, tonos, tipos de pieles y de cabello. Ante todo este bombardeo de publicidad es necesario detenernos y reflexionar qué es lo más importante para nuestro cuerpo, ¿Hacer ejercicio extremo para encajar en un tipo de cuerpo que la sociedad me muestra o hacer ejercicio de acuerdo a mi condición física para disminuir los niveles de estrés y el riesgo de enfermedades?”

“Por otro lado, a veces nos quejamos porque nos sale una espinilla o por cuestiones hormonales nuestro

cuerpo se inflama o tenemos vello corporal ¿Pero en algún momento hemos agradecido por todo lo que nuestro cuerpo nos da? Gracias a nuestro cuerpo podemos desplazarnos a donde queremos o debemos, podemos ver la playa, los bosques o paisajes, sentimos el sabor y el olor de nuestra comida preferida , entre otras cosas” .

PASO 3. Se les indica a las participantes que nos tomaremos un espacio del club, primero para agradecer lo que nuestro cuerpo nos da, segundo identificar lo que nos puede dañar y tercero qué acciones puedo hacer para mantenerlo saludable. Para ello, se les pedirá que se coloquen en **el ejercicio n°10 de su cuaderno de trabajo** y seguir las indicaciones. La mentora cierra con la siguiente reflexión: **“Cuidar nuestro cuerpo implica identificar aquellas acciones que nos puede dañar o afectar nuestra salud física para cambiar esas prácticas y mantener aquellas que nos generen bienestar, a la vez, es importante agradecer a nuestro cuerpo todo lo que nos permite realizar”.**

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD 1: En caso haya dificultad para realizar el ejercicio de escritura, pueden llenar los cuadros de la silueta con dibujos que representen lo que se solicita.

ENERGIZANTE - 5 MINUTOS

PASO 1. Uno, dos, tres - 5 minutos

Se pide a las participantes que se pongan de pie y formen dos círculos, uno dentro del otro, con la misma cantidad de participantes en ambos. Se les pide que reconozcan a la compañera que tienen enfrente y se les mencionará que trabajarán con ella unos minutos.

PASO 2. Cuando estén en pareja cada participante dirá un número hasta llegar al tres. Las mentoras pueden iniciar la actividad como ejemplo. Luego en lugar de mencionar el número uno, darán un aplauso: “Aplauso, dos, tres”. En la siguiente ronda no mencionarán el número dos, en su lugar darán un brinco: “Aplauso, brinco, tres. En la última ronda no mencionarán el número 3 y en su lugar darán una vuelta: “Aplauso, brinco, vuelta”. Dependiendo del ánimo de las participantes y el tiempo disponible pueden realizar varias rondas.



BLOQUE 2 - 50 minutos

ACTIVIDAD 2: EL SEMÁFORO DE LOS HÁBITOS - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Promover en las participantes un buen cuidado del cuerpo identificando aquellas prácticas que “aparentemente” son saludables y pueden afectar la salud física enfocando el análisis en los riesgos de trastornos alimenticios.

PASOS PREVIOS: Se recomienda a la mentora tomar materiales de la caja de Club de Niñas, como por ejemplo páginas de papel de colores: rojo, amarillo y verde, pegamento y pliegos de papel bond o páginas de papel bond. Con estos materiales la mentora elaborará un semáforo que puede ser del tamaño de un cuarto del pliego de papel bond. la mentora elaborará 4 semáforos, ya que se formaran 4 grupos para realizar la actividad. La mentora también debe tomar el **material de apoyo n°1** impreso de esta actividad en su caja de herramientas y llevarlo recortado.

PASO 1. Se divide a las participantes en cuatro grupos, dependiendo del contexto del grupo las mentoras decidirán si agruparlas por afinidad o mediante una actividad. Se explica que realizarán un ejercicio para identificar prácticas saludables y no saludables para nuestro cuerpo. Para ello utilizarán un semáforo que les servirá para clasificarlas de la siguiente manera:

- Verde: prácticas que son saludables y provocan sensaciones de bienestar en nuestro cuerpo.
- Rojo: prácticas que pueden ser no saludables y perjudiciales para nuestro cuerpo.
- Amarillo: prácticas que no estamos seguras si son saludables o perjudiciales.

Las mentoras entregan los materiales por grupo: un semáforo y los recortes con los enunciados de prácticas saludables y no saludables. Las participantes decidirán si realizar el ejercicio en el suelo o en las mesas del salón.

PASO 2. Se les dará a los grupos un tiempo máximo de 5 minutos para que las participantes coloquen los enunciados donde consideren que corresponden y en el color amarillo colocarán aquellos en lo que no están seguras donde clasificarlos. Se recomienda que las mentoras den seguimiento a cada grupo después de dar las indicaciones de manera general por si quedaron dudas.

PASO 3. Finalizado el tiempo, de manera general la mentora consultará a los grupos cuáles enunciados los clasificaron en el color amarillo y apoyará en la aclaración para situarlos en el color correcto. La mentora puede llevar un semáforo con los enunciados situados de manera correcta para agilizar con la resolución de la actividad y en caso haya alguna duda en alguno de ellos, disipará las dudas de las participantes apoyándose en la información de la resolución del ejercicio. (**Ver anexo 1 de la sesión**). Para este espacio se recomienda 5 minutos.

PASO 4. Después de la resolución del semáforo, la mentora mencionará que parte de las prácticas no saludables abordadas en el ejercicio anterior, nos pueden llevar a sufrir trastornos alimenticios. Pregunta a las participantes si alguna ya ha escuchado sobre el tema, si alguna menciona que sí, le consulta que ha escuchado o que entiende al respecto. Les solicitamos a las participantes que se ubiquen en el **ejercicio n°11 de su cuaderno de trabajo** para conocer sobre estos padecimientos que pueden dañar nuestro cuerpo. Pueden pedir apoyo para que juntas lean el contenido o de preferencia la mentora puede ir explicando mientras la participante los lee por su cuenta. (**Ver anexo 2 de la sesión**).

PASO 5. Reflexión de cierre: ***“Nuestro cuerpo es el motor de todas las actividades que hacemos día con día, por ello debemos procurar cuidarlo. Hay prácticas normalizadas en nuestra sociedad para seguir cánones de belleza que no se adaptan a nuestras realidades, que muchas veces nos pueden llevar a poner en riesgo nuestra salud física y mental”.***

ACTIVIDAD 3: MI CUERPO IMPORTA - 25 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan cómo se generan las adicciones y de qué manera dañan nuestro cuerpo.

PASOS PREVIOS: Se recomienda que la mentora tenga recortados los casos que están de **material de apoyo n°2** en su caja de herramientas.

PASO 1. La mentora brinda una introducción a la última actividad, mencionando que aparte de los trastornos de conducta alimentaria, existen otras prácticas que pueden dañarnos. Como es el caso de las adicciones. Se les indica que se mantengan en los grupos con los que han trabajado en el ejercicio anterior porque continuarán trabajando en equipo, pero antes la mentora explicará en qué consisten. Las participantes

pueden seguir la explicación de la mentora situándose en el **ejercicio nº12 de su cuaderno de trabajo**. Si la mentora lo prefiere, puede llevar preparado un cartel con la información proporcionada en los anexos informativos. (**Ver anexo 3 de la sesión**). Se recomienda que para este paso se tomen 5 minutos.

PASO 2. Se distribuyen los 4 casos entre las participantes y se les solicita que los lean detenidamente y en equipo formulen las respuestas de las preguntas que tiene el caso:

- Nombre del personaje principal
- ¿Qué tipo de adicción tiene o que tipo de adicción pueden generar sus acciones?
- ¿De qué manera sus acciones están dañando o lastimando su cuerpo?
- Si fuera nuestra amiga, ¿cómo podríamos apoyarla?

Se les indica que tienen 5 minutos para realizar la actividad en equipo. Se recomienda que las mentoras se distribuyan en los equipos por si las participantes tienen dudas sobre el ejercicio.

PASO 3. Los equipos comparten su caso y las respuestas ante el pleno. La mentora cierra la actividad con la siguiente reflexión: ***“Hay hábitos que dañan nuestra salud y que podemos cambiar teniendo compromiso, fuerza de voluntad y disciplina por parte de nosotras mismas, sin embargo, hay padecimientos como los trastornos de conducta alimenticia y las adicciones que además requieren un acompañamiento de especialistas como médicos, nutriólogos, psicólogos y/o terapistas y una red de apoyo presente. Seamos empáticas con las personas que viven estos procesos”.***

CHEQUEO FINAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Realizamos un círculo y con ayuda de la pieza de diálogo cada una mencionará al menos un compromiso para cuidar su salud física.

PASO 2. Se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias.

ANEXOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1 EL SEMÁFORO DE LOS HáBITOS

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES
Comer de manera equilibrada Incluir carbohidratos, proteínas y grasas saludables en nuestra alimentación.	No desayunar o solo comer una fruta o tomar un jugo No desayunar o un desayuno sin carbohidratos y proteínas supone un agotamiento, pérdida de concentración y mayor riesgos de atracones.
Hacer ejercicio habitual Prácticas como caminar, realizar algún deporte o ir al gimnasio de acuerdo a la resistencia de nuestro cuerpo.	Sedentarismo Nuestro cuerpo está hecho para el movimiento. Evitar caminar, jugar, y realizar actividad física afecta el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
Asistir a controles médicos Se recomienda tener controles médicos para que una persona profesional nos de seguimiento. En las unidades de salud existe la Unidad de Atención Integral en Salud a la adolescencia.	Hacer dietas que nos recomiendan en redes sociales para bajar de peso Se recomienda que para estos procesos las personas tengan acompañamiento de especialistas que proporcionen un plan de alimentación balanceada de acuerdo a lo que nuestro cuerpo necesita.
Mantener un peso saludable (Consultando a un médico) Las personas especialistas en salud nos indican los niveles correctos para mantener un peso saludable. No nos dejemos influenciar por lo que dicen las redes sociales.	Tomar o comer productos dietéticos Sustituir los alimentos por productos dietéticos o light puede suponer dejar de consumir una gran cantidad de nutrientes. Además, muchos de estos productos sustituyen la grasa por edulcorantes, los cuales no dejan de ser azúcar y contribuyen a que se desarrolle, a la larga, diabetes.
Evitar el consumo de sustancias como el alcohol A tu edad, tu cuerpo no necesita estas sustancias. Un consumo a corta edad puede provocar adicciones o enfermedades hepáticas, renales o intestinales.	Saltarse comidas para bajar de peso Mucha gente tiene la creencia equivocada de que si comen menos y hacen menos comidas al día lograrán adelgazar. Error. Lo único que hacen es incrementar el riesgo de, al final del día, llevar a cabo un atracón, consumiendo más de las calorías recomendadas al día.

Evitar fumar Nuestro cuerpo no necesita estas sustancias, al contrario pueden llevarlo a un deterioro de la salud.	Restringir el consumo de carbohidratos Los carbohidratos son el combustible del cuerpo, y para que pueda funcionar correctamente necesita una cantidad saludable de ellos. Eliminarlos de la dieta puede implicar agotamiento crónico.
Cuidar nuestra salud bucal Esto evitará caries, mal aliento, infecciones dolorosas, intervenciones médicas dolorosas o deterioro temprano de nuestros dientes.	Eliminar cualquier grasa de la dieta No todas las grasas son malas. Es más, son un nutriente fundamental para el correcto funcionamiento del organismo, y se transforman en la protección de ciertos órganos, como los riñones. Dejar de tomarlas puede llevar a la pérdida del volumen de los tejidos, incluidos los músculos.
Descansar Nuestro cuerpo necesita hacer pausas para recuperarse y sanar. Dormir durante la noche logra que nuestro cerebro se recupere y mejore sus funciones. Así como tomar pausas en el día para relajarnos.	Realizar ejercicio en exceso Puede dañar físicamente al causar lesiones musculares, esguinces o microfracturas, y puede tener efectos negativos en la salud mental como ansiedad, irritabilidad y depresión.
Tomar suficiente agua Nuestro cuerpo funciona en gran medida por el agua que consumimos. Beber 8 vasos de agua al día es lo recomendado para que nuestro cuerpo se mantenga hidratado y sano.	Beber bebidas energéticas Además de tener una altísima cantidad de azúcar, tienen estimuladores como la cafeína. Interfieren en el sueño, pueden provocar taquicardias y problemas del corazón.
	Pasarse con las porciones Comer porciones muy grandes de comida se ha asociado con un mayor riesgo de padecer obesidad, diabetes y problemas gastrointestinales.

ANEXO 2. TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTICIA

¿Qué son?

Son problemas que afectan el comportamiento de las personas respecto a la alimentación, las actitudes que tienen hacia las comidas y el aspecto físico y pueden causar daños en la salud mental y física.

Algunos de ellos son:

TRASTORNO	SÍNTOMAS	RIESGOS
Anorexia nerviosa	• Comen muy poco a propósito • Tienen un miedo intenso a subir de peso • Tienen una imagen corporal distorsionada, se perciben gordos, incluso cuando tienen bajo peso • Ayunan o hacen demasiado ejercicio • Tienen bajo peso	• Baja presión arterial • Pulso lento o frecuencia cardíaca irregular • Sentirse cansado o débil • Menstruaciones irregulares • Estreñimiento e inflamación abdominal • Huesos débiles • Depresión o ansiedad
Bulimia nerviosa	• Comen demasiado y sienten que pierden el control (atacón) • Compensan la excesiva ingesta de comida con vomitar, usar laxantes o haciendo ejercicio excesivo • Se juzgan basándose en su aspecto corporal y peso • Pueden tener un peso promedio o sobrepeso	• Baja presión arterial • Pulso lento o frecuencia cardíaca irregular • Sentirse cansado o débil • Sangrado en el vómito o heces • Caries o pérdida de dentadura • Hinchazón en las mejillas • Depresión o ansiedad
Trastorno por atracón	• Comen demasiado y no tienen control • Ingieren grandes cantidades de comida • Se pueden sentir mal después de comer • Comen más de prisa que lo normal • A menudo suben de peso o tienen sobrepeso	• Diabetes • Hipertensión arterial • Colesterol y triglicéridos altos • Hígado graso • Ansiedad o depresión
¿Qué podemos hacer? • Comentarle un familiar o persona de confianza • Se tratan mejor cuando los lleva un equipo de profesionales, que suele incluir a un médico, un dietista o nutricionista y un terapeuta. El tratamiento incluye asesoramiento sobre nutrición, cuidados médicos y psicoterapia (individual, de grupo y familiar).		

ANEXO 3. ¿QUÉ SON LAS ADICCIONES?

Es el consumo continuo y excesivo de sustancias (alcohol, drogas, tabaco, vapes) que al entrar en nuestro cuerpo producen alteraciones tanto en la forma cómo percibimos lo que nos rodea y en nuestro comportamiento, llegando al punto de no tener control en nuestros pensamientos y acciones. Los sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) sufren alteraciones en la forma de percibir nuestro exterior que, en ocasiones, podrían parecer placenteras para las personas que las consumen lo que genera una búsqueda ansiosa y obsesiva de estas sustancias. A parte de sustancias, también existen acciones que pueden generar adicción, como el caso de los videojuegos, que implica priorizar esta actividad sobre estudiar, trabajar, incluso comer y dormir, que son esenciales para nuestra salud física y mental.

¿Cómo se generan?

- Existen diversos factores, como por ejemplo:
- Baja autoestima, ansiedad o depresión
- Poca tolerancia a la frustración
- Deseo de experimentar sensaciones “fuertes”
- Presión por parte de amistades
- Problemas familiares o de otra índole
- Influencia de redes sociales o amistades

¿Cuáles son las más comunes en adolescentes y cómo dañan nuestro cuerpo?

Alcoholismo	• Cáncer: colorrectal, mamas, boca, garganta, esófago e hígado. • Enfermedad hepática • Presión arterial alta • Suicidios • Depresión y ansiedad
Tabaquismo	• Bronquitis crónica. • Enfisema pulmonar. • Cáncer de pulmón, laringe, bucofaringeo, renal o vías urinarias, • Hipertensión arterial. • Infartos • Úlceras gastrointestinales
Adicción a videojuegos	• Ansiedad, depresión, irritabilidad • Insomnio, sedentarismo, problemas de visión y musculares

TALLER 6.

Conociendo mi cuerpo

OBJETIVO DEL TALLER: Promover un espacio de psicoeducación relacionada a los cambios que están viviendo o están a punto de experimentar como consecuencia de su etapa de vida, evitando mitos y tabúes sobre sus cambios y la menstruación.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: ¿Estoy cambiando?	15 minutos	N/A
Actividad 2: Conocer mis cambios es importante	20 minutos	• Rompecabezas • Globos • Cinta Adhesiva / tape • Cuaderno de trabajo
Energizante	5 minutos	• Tiza
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 3: Ciclo menstrual	40 minutos	• Cartel con el ciclo menstrual (Elaborado previamente por la mentora) • Material de apoyo n°3
Chequeo final y celebración	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre que se trabajará en la jornada. Antes de iniciar con el contenido, se les menciona que este día queremos saber cómo se sienten a través de su personaje favorito de series, animés o dibujos animados. Por ejemplo: “Este día me siento como Bellota, personaje de las Chicas Superpoderosas, porque cuando no se siente de buen humor lo demuestra y justo así me siento hoy”. Finalizada la ronda se agradece la participación y se da paso al desarrollo del tema

Paso 3. Iniciar la jornada pasando lista, luego se solicita a las participantes que formen un círculo, la mentora consulta a las participantes o hace preguntas clave sobre la sesión anterior mediante el juego de la papa caliente que puede ser una pelota. La participante que se quede con la papa responde la pregunta y se le solicita que comente si realizó algún compromiso visto en el taller anterior y cómo se ha sentido al realizarlo.

ACTIVIDAD 1: ¿ESTOY CAMBIANDO? - 15 MINUTOS

OBJETIVO: Identificar en las participantes los niveles de conocimiento que tienen sobre los cambios que se dan durante la adolescencia.

Paso 1. La mentora introduce el tema con lo siguiente:

“En la sesión del día hablaremos sobre los cambios que tenemos durante la adolescencia, la presencia de esos cambios varían de acuerdo a cada persona. Algunas los van experimentando en diferentes edades, generalmente iniciando desde los 9 años, ya sea con el crecimiento de los pechos, nuestra forma de sudar, empezamos a ver vello axilar o púbico (es el vello que se encuentra en nuestra vulva) y es un indicador que vamos hacia otra etapa de la vida. El cambio más significativo e impactante puede ser la menarquia, que es la primera menstruación, pero es un proceso normal que nos ha pasado a todas las mujeres y del cual no debemos temer, ni avergonzarnos. En el taller de hoy también conoceremos qué es la menstruación y cómo es el proceso en nuestro cuerpo. Las invito a que nos sintamos en confianza y que hagamos sentir cómodas a nuestras compañeras, es un tema que pocas veces se aborda o tal vez nunca hemos escuchado al respecto, si tienen alguna duda, por favor nos las hacen saber para ayudarles. Recuerden que lo que en el club se habla, en el club queda, respetemos la privacidad de nuestras compañeras”.

Paso 2. Para comenzar la sesión, se les indicará a las participantes que se realizará un ejercicio. Este ejercicio servirá a las mentoras para conocer los presaberes de las participantes sobre los cambios que se experimentan durante la adolescencia. De acuerdo a la información que maneje el grupo las mentoras profundizará al respecto o solamente harán un recordatorio del tema. (Ver anexo 1 de la sesión para mayor información). Para ellos se les solicita que se ubiquen en el **ejercicio n°13 de su cuaderno de trabajo** y se les da la siguiente indicación:

“En la siguiente actividad queremos que se sientan en confianza, realizarán un ejercicio personal. En la silueta que ven en su cuaderno de trabajo, van a dibujar o escribir los cambios que se dan durante la adolescencia, pueden apoyarse de sus propias experiencias. Si en este grupo hay chicas que aún no los experimenta, puede hacer el ejercicio acorde a lo que han visto o escuchado de sus hermanas o familiares mayores, amigas o compañeras que se encuentran en esa etapa o lo que han escuchado en otros espacios. También recuerden que los cambios no solo se experimentan a nivel físico, sino a nivel emocional, comportamientos o incluso gustos y pasatiempos, por ejemplo, probablemente cuando éramos niñas nos gustaba utilizar

cierto tipo de ropa, pero ahora preferimos otro. Tendrán 7 minutos para trabajar en la silueta, si tienen alguna duda o consulta, les apoyaré”.

(En total se les pueden dar 10 minutos, pero les mencionamos 7 minutos por si alguna participante no ha finalizado y darle ese tiempo extra).

Paso 3. Cuando las participantes hayan finalizado, la mentora puede formar subgrupos en los que tiene que estar presente al menos una mentora para que la participación sea más fluida y para evitar extendernos en el tiempo, no será necesario mover pupitres o mesas, pueden hacer el ejercicio de pie o en el suelo, ya que lo que harán es compartir lo que han realizado en su cuaderno de trabajo. Se recomienda realizar subgrupos ya que probablemente algunas chicas no se sientan listas para hablarlo ante las demás, aunque si la dinámica es de confianza y no afecta la participación, pueden realizarla sin necesidad de hacer los subgrupos.

Paso 4. Se les pide a las participantes que vuelvan a sus asientos, dependiendo de las participaciones, la mentora reforzará la información. Retomando nuevamente la información del **anexo 1**, la mentora finaliza con la siguiente reflexión: **“Todo lo que ustedes identificaron y aprendieron, es un proceso que experimentamos todas las mujeres en la adolescencia, se comprende que en algunas situaciones nos puede ser difícil adaptarnos a esos cambios, sin embargo, hay que tratar de abrazarlos con amor, confianza y seguridad”.**

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD 1: En caso la mayoría de participantes tengan dificultad para escribir, se les puede solicitar que solo marquen los cambios dentro de la silueta o pueden trabajar en grupos realizando la actividad en un cartel con el apoyo de las mentoras.

ACTIVIDAD 2: CONOCER MIS CAMBIOS ES IMPORTANTE - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan cómo el cuerpo experimenta la menstruación y los órganos que forman parte de este proceso.

Pasos previos: **Nota:** Antes de realizar esta actividad, la mentora deberá tener listos los rompecabezas de los órganos (internos y externos) de la mujer.

Paso 1. La mentora comenzará formando dos grupos (pueden ser por afinidad o enumerando a las chicas del 1 al 2) y les pedirá que se coloquen en un extremo. El extremo contrario, deberá tener una pared o pizarra donde las niñas coloquen lo que trabajarán. A la par de esa pared o pizarra, se pondrán dos mesas, una para cada grupo. O si las condiciones físicas de la sede lo permiten, lo pueden hacer fuera del aula. A cada grupo se les entregarán piezas de un rompecabezas y un globo. la mentora dará la siguiente indicación: **“Cada grupo tiene que armar un rompecabezas completo. Dos compañeras de cada grupo, deberán estar en la mesa y recibirán las piezas que vayan llegando; entre las dos deberán ir armando el rompecabezas. Mientras tanto sus demás compañeras de grupo, deberán llevar las piezas de una en una desde este extremo hasta la mesa, saltando con el globo entre las piernas y la siguiente compañera saldrá hasta que la primera haya regresado a la fila de nuevo (siempre saltando con el globo entre las piernas) y le haya entregado el globo para salir con la nueva pieza. Cuando todas las piezas sean entregadas, todo el grupo puede ayudar a sus dos compañeras a armar el rompecabezas y debe pegarlo en la pared para que sea visible para todas. Gana el grupo que termine primero el rompecabezas de forma correcta”.**

Paso 2. Una vez hayan terminado y ambos rompecabezas estén finalizados, la mentora pasará a explicar cada uno de los rompecabezas (ver anexo 2) y pedirá a todas las participantes que presten atención y busquen **el ejercicio n°14 de su Cuaderno de Trabajo**, la información que estará explicando. La mentora mostrará a las chicas la parte del rompecabezas de los **órganos externos** de la mujer. En este hará las siguientes aclaraciones:

- La mujer posee tres orificios en su órgano: la uretra, la vagina y el ano.

- El orificio de la uretra es donde nos sale el pipi, mientras que en la vagina menstruamos.

La mentora mostrará a las chicas la parte del rompecabezas de los órganos internos de la mujer. En este hará las siguientes aclaraciones:

- Debe explicar la función de los ovarios y que de ahí viene el óvulo que se libera en la menstruación y que generalmente se alternan en cada ciclo, aunque en ciertas ocasiones ambos ovarios pueden liberar un óvulo en el mismo ciclo.
- Debe mostrar las trompas de Falopio y cómo de cada extremo, mes a mes, un óvulo recorre su camino hasta ser liberado.
- Debe explicar qué es el endometrio y comentar que principalmente eso es lo que aparece en la sangre de la menstruación.
- Se sugiere que las mentoras vean los videos propuestos en el **anexo 3** de la sesión, para tener mayor información para la sesión.

Paso 3. La mentora procederá a explicar cómo es el proceso de la menstruación en el cuerpo. La información la tomará del **anexo 3** y los videos adjuntos en esta sesión. Reflexión de cierre de actividad: “La menstruación es otro proceso fisiológico que sucede en los cuerpos de las mujeres, así como sucede con la respiración o la digestión, no hay nada de qué avergonzarse. Conocer sobre ello nos ayuda a normalizarlo y a derribar los tabúes y descartar información errónea”.

VARIACIONES DE ACTIVIDAD 2: Si los grupos son grandes, se harán dos bloques para entregar la pieza, es decir, el bloque 1, que inicia con la participante que tiene el primer contacto con la pieza del rompecabeza y el bloque 2, donde se entrega la pieza a una segunda participante, que se encarga de entregarla al grupo encargado del armado.

ENERGIZANTE - 5 MINUTOS

Paso 1. Se recomienda realizarlo fuera del salón o adaptar el espacio para que todas las participantes se coloquen en una fila. Deben dividir el espacio en 3 partes: Pueden ser líneas en el suelo, objetos u otras personas voluntarias que se colocan en un sitio en particular dentro del espacio, cada espacio será numerado ya sea con 50, 100 o 200.

Paso 2. Todas las participantes se colocarán en fila, mirando hacia adelante. Cuando la mentora menciona el “50”, las participantes deben saltar a la línea o al objeto que han marcado con ese número y así sucesivamente. No hay un orden específico y la mentora puede ir alternando. Todas las personas del grupo deben saltar al mismo tiempo y lo más rápido posible, como una sola fila, hasta la marca. Ya que es una actividad con mucho movimiento, la mentora decidirá cuándo será oportuno finalizar, por ejemplo cuando note cansancio en las participantes aunque no se cubran los 5 minutos.

BLOQUE 2 - 50 MINUTOS

ACTIVIDAD 3: APRENDAMOS SOBRE EL CICLO MENSTRUAL - 35 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan su ciclo menstrual y algunas aplicaciones que les pueden ayudar para darle seguimiento.

Pasos previos: Se recomienda a la mentora que pueda llevar un cartel con el ciclo menstrual para que al momento de la explicación las participantes se centren en la explicación y no se distraigan. Para realizarlo pueden tomar insumos de la caja de materiales. En el **anexo 4** de la sesión encontrará el diseño del ciclo menstrual.

Paso 1. Se hace un enlace comentando que la menstruación es una parte del ciclo menstrual, el cual se resume al proceso que el cuerpo repite cada cierto tiempo (dependiendo de cada mujer) en el que se prepara para un embarazo. Cada ciclo está dividido en bloques de días en los que nuestro cuerpo experimenta sensaciones y procesos y que pueden ser diferentes para las mujeres. Se pregunta a las participantes si han escuchado al respecto y escucha sus comentarios.

Paso 2. La mentora hace uso del cartel del ciclo menstrual para iniciar con la explicación a las participantes: ***“A continuación, vemos el siguiente cartel que representa el ciclo menstrual, los números que observan son los días que lo componen, en ese esquema pueden ver que son 28 días, que es un número promedio, sin embargo, algunos ciclos pueden ser de 24 días hasta de 38 días”.*** (Información en anexos 3 y 4)

Luego realiza las siguientes aclaraciones:

- La duración del ciclo menstrual no es igual para todas, incluso varía en la misma persona, es decir, puede suceder que el ciclo actual dure 27 días, pero el siguiente ciclo dure 30 días.
- Las variaciones del ciclo menstrual las notamos cuando “se nos adelanta o retrasa el período” Esto puede deberse a situaciones de estrés o cambios hormonales. Sin embargo, si notas una diferencia bastante importante, consulta a un médico.
- Llevar un registro del ciclo menstrual nos ayuda a prepararnos cuando nuestro período se aproxima, a identificar tempranamente algunas anomalías que pueden afectar nuestra salud, a tener mayor conciencia de nuestro cuerpo, sus reacciones y prepararnos.

Si las participantes tienen alguna duda, las mentoras la escuchan y solventan. En caso la interrogante no puede ser resuelta en el momento, se realiza en el próximo taller.

Paso 3: Finalizada la explicación por parte de la mentora, se les indica a las participantes que se coloque en **el ejercicio n°15 de su cuaderno de trabajo** para realizar un ejercicio en el que van a calcular su ciclo menstrual y se les da la siguiente indicación:

“En su cuaderno de trabajo encontrarán dos calendarios de dos meses diferentes, en el primer mes marcarán la última fecha de su período menstrual y a partir de ese día empezarán los días que dura aproximadamente su ciclo menstrual, es decir, si su período es de 30 días, van a contar 30 días en su calendario. Si no están seguras pueden calcularlo de 28 días. Dependiendo de la fecha y la duración de su ciclo menstrual utilizarán uno o más meses. Cuando finalicen el conteo, el siguiente día es la fecha estimada de su próximo período”.

Si alguna no conoce los días estimados de sus ciclo menstrual, tienen dos opciones para conocerlo y darle seguimiento:

Seguimiento manual: En este caso si tienen un calendario pueden marcar el día que les vino su período el mes anterior o este, y cuando venga su próximo período marcan la fecha del primer día. Cuentan el lapso de días que quedan entre la primera fecha marcada y el último día antes de su segundo período marcado, ese conteo es aproximadamente la duración de su ciclo menstrual. Así pueden ir marcando de manera manual la fecha estimada de sus próximos períodos y también marcando la fecha real.

Seguimiento por App: En este caso es necesario tener un dispositivo móvil con las condiciones de espacio e internet para descargarla. Solo la buscas en la Play Store o Apple Stores y haces el procedimiento para la descarga. Para ello tienes que tener lista la fecha de tu último período porque la aplicación te lo solicita. Si la mentora posee una, puede explicar el funcionamiento. La mentora finaliza entregando el **material de apoyo n°3.**, boletines de ejemplos de App que puede descargar (documentos impresos en caja de herramientas que deben recortar).

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

Paso 1. Se les pide a las participantes que hagan el ruido de un tambor al golpear las piernas con las manos. La mentora dice: “¿Están listas para la celebración? ¡Vamos a hacer la celebración!. En grupo dicen “1, 2, 3” mientras aplauden tres veces, luego gritan: “¡MUY BIEN!” y repiten la ronda.

Paso 2. Se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias

ANEXOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1. ¿ESTOY CAMBIANDO?

NOTA ACLARATORIA: la siguiente información es brindada para que las mentoras tengan un panorama más amplio sobre el tema, esto no implica que se expondrá todo el contenido en el taller, solo lo que consideren necesario para las consultas de las participantes o aclaraciones.

En las adolescentes, el cambio inicial de la pubertad es el desarrollo de los botones mamarios. Esto es cuando se forma un montículo por la elevación del seno y la papila mamaria (pezón). La areola (el círculo de piel de color diferente alrededor del pezón) aumenta de tamaño en este momento. Luego los pechos continúan agrandándose. Eventualmente, los pezones y las areolas se elevarán nuevamente y darán lugar a otra proyección de los pechos. Al final de la pubertad, la intersección entre el pecho y la areola se suavizará nuevamente.

El crecimiento inicial de vello púbico produce vello largo y suave solo en una pequeña zona alrededor de los genitales. Este vello luego se vuelve más oscuro y grueso a medida que continúa extendiéndose. El vello púbico eventualmente se verá como vello adulto, pero en una zona más pequeña. Puede extenderse hacia los muslos y en ocasiones hacia el estómago.

Los siguientes son cambios adicionales que pueden producirse en la mujer a medida que experimenta los cambios de la pubertad:

Puede haber un incremento del crecimiento del vello, no solo en la zona púbica, sino también debajo de los brazos y en las piernas. Es posible que muchas mujeres opten por afeitarse este vello. La forma del cuerpo de la mujer también comenzará a cambiar. Puede haber un aumento no solo de altura y peso; las caderas pueden ensancharse también. También puede haber un aumento de grasa en las nalgas, piernas y estómago. Estos son cambios normales que pueden ocurrir durante la pubertad.

El tamaño del cuerpo aumentará y los pies, brazos, piernas y manos comenzarán a crecer antes que el cuerpo. Esto puede hacer que la adolescente se sienta extraña e incómoda durante un tiempo. A medida que las hormonas de la pubertad aumentan, las adolescentes pueden experimentar un aumento de la oleosidad de la piel y de la sudoración. Esta es una parte normal del crecimiento. Es importante lavarse a diario, incluso el rostro. Se puede desarrollar acné.

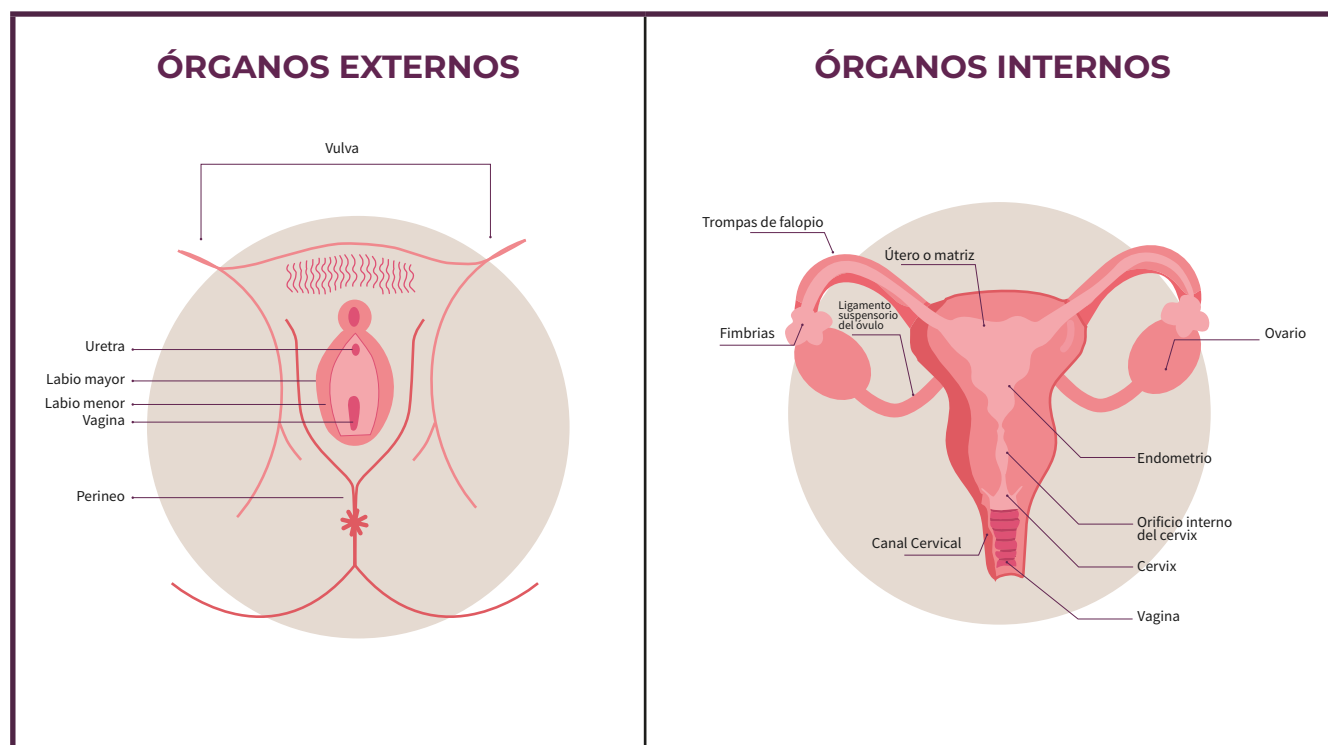
Las adolescentes también experimentarán el inicio de la menstruación o los períodos menstruales, por lo general todos los meses. Esto comienza cuando el cuerpo empieza a producir más hormonas para prepararse para la reproducción. Eventualmente, el cuerpo comienza a liberar un óvulo de los ovarios. Si el óvulo no se fertiliza, el revestimiento del útero se liberará por la vagina.

Información tomada de Stanford Medicine

ANEXO 2. ¿ESTOY CAMBIANDO?

A continuación, se presenta la información complementaria que se explicará a las participantes sobre los órganos que forman parte del proceso de la menstruación y cómo sucede en nuestro cuerpo.

Explicación de los órganos internos y externos que forman parte del proceso de la menstruación:



ÓRGANOS EXTERNOS FEMENINOS

- **Vulva:** son todos los órganos externos del sistema femenino
- **Labios mayores:** son pliegues de piel que cubren la parte externa del órgano femenino y cuando las mujeres llegan a la pubertad se cubren de vellos.
- **Labios menores:** son pliegues de piel más delicados, que, a diferencia de los labios mayores, estos no están cubiertos por vello y están dentro de ellos.
- **Vagina:** es el orificio por donde se expulsa la sangre menstrual
- **Uretra:** es el orificio por donde se expulsa la orina

ÓRGANOS INTERNOS FEMENINOS

- **Vagina:** es un órgano membranoso y muscular que se extiende desde el cuello del útero hasta la vulva
- **Útero:** Es un órgano hueco que durante el proceso de menstruación se contrae para expulsar el endometrio, tejidos y sangre.
- **Trompas de falopio:** Son dos conductos que conectan los ovarios con el útero por el cual se traslada el óvulo.
- **Ovarios:** Están situadas a ambos lados del útero y dentro de ellas se forman los óvulos, además de ser las encargadas de producir las hormonas que se encargan de engrosar el endometrio.
- **Endometrio:** Es un tejido esponjoso que recubre la cavidad del útero. Este tejido es “la cuna” que el útero prepara cada mes para la llegada de un posible embrión (futuro bebé). Si no hay un embarazo, es expulsado.

ANEXO 3. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA DEL CICLO MENSTRUAL

Ahora que ya conoces visualmente los órganos, veamos qué es la menstruación y cómo ocurre. La **menstruación** es un sangrado normal que ocurre cuando se desprende el endometrio y este sale por la vagina. Para que esto ocurra nuestro cuerpo experimenta procesos previamente:

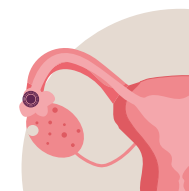
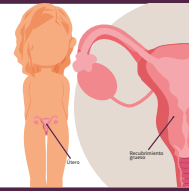
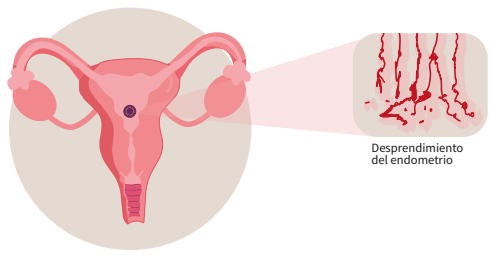
No es necesario mostrar los videos, ese recurso es para tu uso como mentora. El lenguaje utilizado es sencillo para una mejor comprensión de las participantes.

MENSTRUACIÓN, CICLO MENSTRUAL E HIGIENE - MICROPROGRAMAS ESI - Plan Internacional Perú

<https://www.youtube.com/watch?v=3hBqSbR5lF4> ➡

Qué pasa en el cuerpo durante... el ciclo menstrual - Bienestar Colsanitas

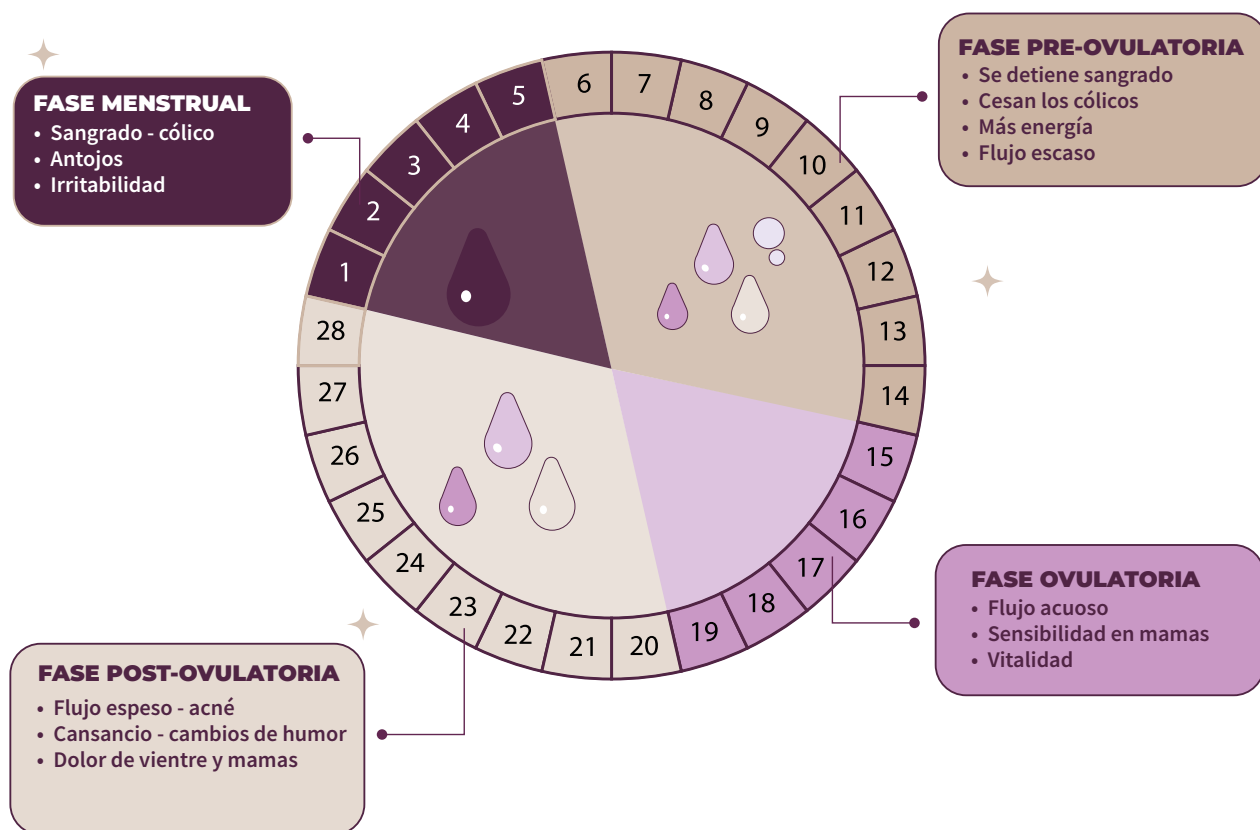
<https://www.youtube.com/watch?v=c1ZFUAMuypl> ➡

	1. Los ovarios liberan hormonas y un óvulo, que es una célula que al unirse con otra crean un bebé. Generalmente un solo ovario hace este proceso y se alternan uno en cada ciclo.
	2. Las hormonas que liberan los ovarios hacen que en el útero se engrose una capa de tejidos y sangre llamada endometrio que es una pared que va creciendo para alojar a un futuro bebé.
3. Al mismo, tiempo el óvulo recorre las trompas de falopio, si no se produce un embarazo el óvulo es expulsado junto con el endometrio en la menstruación.	
	1. Debido a que no hay un bebé que se aloje en el endometrio este se desprende y es expulsado junto con el óvulo. 2. El útero hace contracciones para expulsar el endometrio hasta salir por la vagina y es lo que llamamos menstruación. Estas contracciones son las generalmente nos provocan dolores y calambres.

ANEXO 4. APRENDAMOS SOBRE EL CICLO MENSTRUAL

Esta imagen es la referencia para que realices el cartel del ciclo menstrual

CICLO MENSTRUAL



EXPLICACIÓN BASÁNDOSE EN EL SIGUIENTE ESQUEMA:

EL CICLO MENSTRUAL TIENE 4 FASES:

¿Qué pasa en nuestro cuerpo?	¿Cómo nos sentimos?
1. Fase menstrual: El ciclo menstrual inicia con el primer día que nos viene la menstruación, desde allí contamos como día 1, su duración varía de 3 a 5 días, aunque en algunas mujeres pueden prolongarse hasta 7 días.	• Sangramos • Tenemos cólicos • Nos sentimos irritables • Tenemos antojos de comidas • Nos sentimos agotadas

2. Fase pre-ovulatoria: Los ovarios empiezan a prepararse para liberar un óvulo el cual se encuentra en período de maduración y el endometrio comienza a regenerarse, es decir, forma un nuevo tejido. Esta fase inicia cuando cesa el sangrado y finaliza cuando el óvulo es liberado.	• Dejamos de sangrar • Los dolores y cólicos menstruales cesan • Empezamos a sentirnos con mayor energía y vitalidad
3. Fase ovulatoria: El ovario libera el óvulo maduro hacia las Trompas de Falopio y el endometrio continúa engrosando. Este proceso sucede entre el día 13 al 15 del ciclo menstrual. El óvulo tiene una duración de 24 horas, si no hay bebé durante ese tiempo, el óvulo envejece y se expulsa en la menstruación.	• Inflamación abdominal • Sensibilidad en las mamas • Flujo vaginal acuoso y resbaladizo. También nos sentimos sociables, extrovertidas y con energía
4. Fase post-ovulación: Si hay un embrión, el cuerpo se prepara para un embarazo, y si esto no fue posible, el sistema se prepara para el desprendimiento del endometrio, es decir, la menstruación y el ciclo inicia nuevamente. Inicia con el día después de la ovulación y finaliza un día antes de la menstruación.	• Cambios de humor • Cansancio • Dolor de cabeza, • Acné • Sensibilidad mamaria.

TALLER 7.

Salud menstrual

OBJETIVO DEL TALLER: Brindar a las participantes información en beneficio de su salud menstrual que les permita cambiar prácticas dañinas y prevenir de forma oportuna algunos padecimientos.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: El carrusel de la higiene menstrual	35 minutos	• Toallas sanitarias • Protectores diarios • Copa menstrual • Tampones • Vaso transparente (De acuerdo al no. de grupos) • Colorante rojo • Papel higiénico • Tiras de páginas papel bond • Bolsas de basura
Energizante	5 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 2: Cuidando mi salud menstrual	30 minutos	• Material de apoyo n°4: Juego de memoria
Actividad 3: Mitos y verdades de la menstruación	10 minutos	• Tiza o cinta adhesiva para dividir un espacio en dos partes
Cierre	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 5 MINUTOS

Paso 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

Paso 2. Preguntar a las participantes cómo se sienten el día de hoy a través del clima, es decir en la escala del clima como han llegado a la sesión, si están soleadas, si se sienten lluviosas, si se sienten como un ventarrón, entre otros ejemplos. Se recomienda que la mentora inicie con el modelaje. Además se les pregunta qué aprendizaje esperan de la sesión del día.

Paso 3. Consultar a las participantes qué recuerdan del taller anterior para hacer el enlace de la sesión actual, mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre que se trabajara en la jornada.

ACTIVIDAD 1: EL CARRUSEL DE LA HIGIENE MENSTRUAL - 35 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen los diferentes insumos de higiene menstrual que existen y cómo se utilizan.

Pasos previos:

- Se recomienda que las mentoras se distribuyan previamente la información de cada uno de los insumos de higiene menstrual: toallas sanitarias y protectores diarios, tampones y copa menstrual. Aunque todas deben conocer la información de estos productos por igual, cada una explicará un insumo diferente, es por ello que se debe dividir el grupo en 3 subgrupos.
- El salón debe adaptarse para que se hagan esas 3 estaciones y se hará la dinámica de carrusel. Es decir, una mentora queda fija en su estación y solo las participantes van rotando. Todas las mentoras deben estar atentas al tiempo porque solo tendrán 10 minutos por ronda. Las mentoras pueden tomar mesas del salón para tener los materiales que utilizará en la explicación.
- Para ordenar el espacio la actividad de inicio pueden hacerla fuera del salón, una mentora puede dirigirla mientras las demás están arreglando el espacio.
- Se recomienda a la mentora tomar materiales de la caja por si desea hacer un cartel que identifique su estación.

Paso 1. Se divide a las participantes en 3 grupos, queda a criterio de las mentoras la forma de hacer los grupos, ya sea por afinidad o por actividad lúdica. Con las tres estaciones preparadas con los materiales a utilizar y haber ubicado los carteles que las identifican, dispondrán de los siguientes materiales por cada estación:

Mesa 1. Toallas sanitarias y protectores diarios: tiras de papel de bond para simular ropa interior en el ejercicio de poner y quitar toallas sanitarias y protectores diarios, colorante rojo disuelto en agua, 1 vaso transparente, 1 paquete de toallas sanitarias y protectores diarios y papel higiénico o papel toalla.

Mesa 2. Tampones: un paquete de tampones, colorante rojo disuelto en agua, un vaso transparente, papel higiénico o papel toalla.

Mesa 3. Copa menstrual.

Cuando las participantes se hayan dividido se les explicará que realizarán una actividad llamada: “El carrusel de la higiene menstrual” en donde aprenderán sobre los diferentes insumos que existen para recoger o absorber la sangre del período menstrual mencionando el nombre de los tres insumos.

Paso 2. Se les solicita que se ubiquen en una estación y se les dará la siguiente explicación:

“Ahora que cada grupo está situado en cada estación, les solicitamos que estén atentas a la información

que les daremos, traten de despejar todas las dudas que tengan y en caso de que haya alguna que no podamos responder el día de hoy, prometemos hacerlo en la próxima sesión. Seamos abiertas a conocer estos insumos, tal vez algunos no los podamos utilizar en estos momentos, pero cuando ya tengan las condiciones para realizarlo esta información puede ser útil. Tendrán 10 minutos en cada estación y cuando finalicen esos 10 cambiarán a la que esté a su lado derecho hasta que hayan participado en las 3 estaciones”.

Las mentoras tendrán en cuenta la siguiente información sólo en caso que existan preguntas:

- ¿Puedo utilizar tampones o copa menstrual si no he tenido relaciones sexuales? Si pueden utilizarlo.
- ¿Se siente dolor al introducir un tampón o una copa menstrual? Este proceso no tendría que ser doloroso, en caso de sentir dolor, puede deberse a que está mal colocado, existe alguna infección o irritación en la zona vaginal, tensión muscular, la vagina no posee el flujo suficiente para que el tampón deslice o el tamaño del tampón o copa no es el adecuado.
- ¿Puedo orinar si uso un tampón o copa menstrual? Si, ya que el tampón se ubica en el orificio de la vagina y la orina sale por el orificio de la uretra.

Si las participantes realizan otra pregunta que se nos dificulte responder en ese momento, se les solventa la duda en el siguiente taller y pueden apoyarse del equipo técnico.

Paso 3. Finalizado el carrusel forman un círculo y de forma voluntaria piden 3 participaciones en las que se les consulta qué aprendizaje nuevo se llevan. La información de los insumos de higiene menstrual se encuentran en **el anexo 1 de la sesión.**

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD 1: En caso hayan 4 mentoras, será decisión de todas cómo se distribuirán; en caso sean solo dos mentoras, se recomienda dividirse en dos grupos, las participantes pueden cambiar de estación y seguir la dinámica del carrusel, pero un insumo será abordado por las dos mentoras al mismo tiempo.

ENERGIZANTE - 5 MINUTOS

Paso 1. Las mentoras se distribuyen en las actividades, se recomienda hacer el ejercicio fuera del salón, mientras una mentora lidera el energizante, las demás pueden quedarse en el aula para ordenar y desmontar lo que tenían en las estaciones.

Paso 2. La siguiente actividad consiste en jugar la dinámica del barco. La mentora le pide a las participantes que formen un círculo y que se imaginen que están en el altamar. Las olas se mueven de un lado a otro, las participantes simulan estos movimientos. Se les menciona que debido a que hay una fuerte tormenta el barco naufraga, pero tiene botes de emergencia, sin embargo, deben respetar la cantidad de participantes que solicita el bote para no hundirse. La mentora menciona cantidades para que las participantes formen los grupos en corto tiempo. Cuando las compañeras les indiquen que el salón está listo, pueden finalizar la actividad.

BLOQUE 2 - 50 MINUTOS

ACTIVIDAD 2: CUIDANDO MI SALUD MENSTRUAL - 30 MINUTOS

OBJETIVOS: Que las participantes conozcan y se informen sobre los siguientes padecimientos: infecciones vaginales, síndrome de ovario poliquístico (SOP) y endometriosis para una detección temprana en beneficio de su salud menstrual.

Pasos previos: Previamente la mentora debe haber buscado el **material de apoyo n°4:** los 3 juegos de memoria en la caja de materiales. Se mantienen los 3 grupos que se formaron al principio, entre los materiales deben haber 3 juegos de memoria.

Paso 1. La mentora pedirá a las participantes que se acomoden en un espacio firme, pueden ser en el suelo, una mesa grande o varias mesas unidas. Es necesario que una mentora se quede en cada grupo ya que se encargará de dirigir la actividad. La mentora colocará las piezas de la memoria en el suelo o sobre las mesas con la imagen hacia abajo.

Paso 2. Les dará las siguientes instrucciones a las participantes: A continuación, vamos a realizar un juego de memoria sobre la salud menstrual y algunos padecimientos que podemos sufrir las mujeres desde que nos viene nuestro período; detectarlas de manera temprana nos ayudará a tener un tratamiento oportuno para evitar complicaciones futuras y malestares en nuestro cuerpo. En el suelo (o mesas) he colocado unas tarjetas con la imagen hacia abajo, una por una tendrá la oportunidad de levantar 2 tarjetas para buscar la pareja de la primera imagen levantada. Las demás compañeras deben prestar atención para ir identificando dónde están las imágenes y completar el juego. Cada vez que una de ustedes encuentre una pareja leerá lo que menciona y si sabe alguna información extra al respecto o tiene alguna duda puede aprovechar de ese espacio para comentar. De mi parte iré profundizando en la explicación si es necesario.

Paso 3. Cuando los grupos hayan encontrado todas las parejas, cada mentora hará las siguientes preguntas:

1. ¿Habían escuchado o leído información sobre los padecimientos del juego?
2. ¿Cuál fue el que más le llamó la atención y por qué?
3. ¿Creen que es necesario ir al ginecólogo aunque no tengamos síntomas? (La respuesta es afirmativa, ya que esto nos ayuda a tener un control o prevención temprana, sobre todo porque algunos síntomas pueden confundirse o normalizarse).

La mentora cierra con la siguiente reflexión: ***“La información escuchada el día de hoy es importante para una detección temprana de estos padecimientos, tener tratamiento médico nos ayuda a disminuir malestares y molestias, además de prevenir enfermedades de gravedad. Además, es necesario realizarnos chequeos médicos cada 6 meses o una vez al año, si nos identificamos con algunos síntomas vistos en las tarjetas por favor hablen con las personas que son sus responsables y con las que tienen confianza para que las puedan acompañar”.*** (Ver anexo 2 de la sesión para mayor información sobre el tema).

Paso 4: Se les solicita a las participantes que regresen a sus asientos y se busquen el **ejercicio n°16 de su cuaderno de trabajo** y de manera voluntaria o con apoyo de la mentora leen algunos consejos para la salud menstrual. La información para la mentora se encuentra en el **anexo 3 de la sesión**.

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD 2: En caso no se encuentre las 3 mentoras para liderar la actividad pueden optar a las siguientes opciones:

1. Distribuir los grupos de acuerdo a la cantidad de mentoras en ese momento.
2. Asignar a una participante en un grupo que esté atenta a los turnos de sus compañeras para que todas participen, sin que eso implique que deje de participar por liderar. Ya que la participante no podrá contestar dudas o profundizar en la explicación, la mentora puede optar a dar una explicación general cuando todos los grupos finalicen y ocupar un espacio para contestar consultas.

ACTIVIDAD 3: MITOS Y VERDADES DE LA MENSTRUACIÓN - 10 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes puedan desmitificar algunas prácticas y comentarios en torno a la menstruación.

Paso 1: Se coloca a las participantes en un fila, dependiendo las condiciones de la sede, puede hacerse dentro del aula o fuera. La mentora divide el espacio, ya que el juego simulará un “mar y tierra”, pero con “falso y verdadero”. Se sitúa a las participantes en el punto medio, para que su derecha sea el lado verdadero y su izquierda sea el lado falso, por ejemplo.

Paso 2: La mentora explica a las participantes que harán un juego similar a mar y tierra, pero con falso y verdadero. La mentora mencionará un enunciado y de acuerdo al criterio de cada participante, decidirá si se coloca en el lado de falso y verdadero. Cuando las participantes se coloquen, la mentora confirmará si el enunciado es verdadero o falso, explicando el motivo. Leer los enunciados en el **anexo 4 de la sesión**.

Paso 3: Cuando se finalicen los enunciados la mentora le pedirá a las participantes que formen un círculo y hará las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció la actividad? ¿Cuál enunciado les sorprendió más y por qué? ¿Hay alguna práctica que cambiarán luego de esta actividad?

Reflexión de cierre: ***“Es importante que nos informemos sobre estos temas porque muchas veces se normalizan prácticas que pueden poner en riesgo nuestra salud. Esperamos que con el taller hayan aprendido mucho y que pongan en práctica lo que sea de bienestar para ustedes”.***

CIERRE Y CHEQUEO FINAL - 10 MINUTOS

Paso 1. Se mantienen en círculo y con una pieza de diálogo cada una menciona el aprendizaje más significativo de la sesión.

Paso 2. Se les solicita que vuelvan a sus asientos y se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias.

ANEXOS DE LA SESIÓN

ACTIVIDAD 1: EL CARRUSEL DE LA HIGIENE MENSTRUAL

¿Cómo se pone?	¿Cómo retirarla?/ ¿Cómo lavarla?	Tiempo de cambio/ Duración	Precio
Copa menstrual			
- Esterilizar la copa menstrual antes de utilizarla por primera vez y antes de usarla en cada ciclo menstrual. - Lavarse las manos cuidadosamente. - Adoptar una postura cómoda: en el suelo en cuclillas, sentada en el inodoro. - Doblar la copa menstrual. Hay varios tipos de dobleces que pueden realizarse para introducir de manera más cómoda la copa menstrual, como el doble en forma de C.	¿Cómo retirarla? Lavarse bien las manos. Ponerse en una postura cómoda y relajada. Introducir el dedo índice y el pulgar a modo de pinza en el canal vaginal. Pinzar la base de la copa, no el tirador. De este modo, se romperá el vacío que mantenía la copa menstrual en su sitio. Sacar la copa tirando ligeramente de la base hacia abajo (con cuidado	Se recomienda vaciar la copa como máximo cada 12 horas. Tiene una duración entre 5 a 10 años haciendo buen uso.	Precio desde \$21.00 hasta \$50.00

NOTA: convertir el precio a moneda local de tu país.

• Introducir la copa doblada en el canal vaginal, ligeramente inclinada hacia atrás (hacia el culote), hasta que quede dentro de la vagina en su totalidad. La copa menstrual puede mojarse ligeramente (o utilizar un lubricante con base acuosa) para que resulte más cómodo introducirla. Hay que tener también en cuenta que la copa menstrual no se introduce de manera tan profunda como un tampón, sino que debe quedar más baja (sin que sobresalga ninguna parte al exterior). • Verificar que no se haya quedado plegada. Cuando se coloca la copa, lo habitual es que se abra por sí misma. Sin embargo, es una buena idea comprobarlo recorriendo con el dedo la base de la copa, para ver si se detecta algún doblez que indique que no se ha abierto correctamente. Otra comprobación puede ser tirar suavemente del tirador hacia abajo y, si la copa no se mueve, es porque está bien colocada y se ha hecho el vacío que evitará posibles fugas.	para no verter el fluido menstrual que contiene). ¿Cómo esterilizar? Para ello, se debe introducir en agua hirviendo durante 3-5 minutos. Algunas copas menstruales vienen con un vaso esterilizador para su esterilización en el microondas. Cuando se haya secado, es recomendable guardar la copa menstrual en su bolsita de algodón hasta la siguiente menstruación.		
Tampones			
• Saca el tampón del empaque • Una vez afuera jala el aplicador hasta oír un clic. Colócate en una posición cómoda, relájate, abre tus labios vaginales • Inserta el aplicador y empuja de manera que las dos partes estén juntas • Saca el aplicador y asegúrate de que el hilo quede en la parte de afuera.	¿Cómo retirarlo y desecharlo? • Jala el cordón gentilmente • Envuelve en papel higiénico • Desecha en un basurero • Lava tus manos	Cambiar cada 4 a 6 horas	Precio desde \$3.50

NOTA: convertir el precio a moneda local de tu país.

ANEXO 2: VIDEOS CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA SOBRE CONDICIONES O SÍNDROMES MENSTRUALES

A continuación, te compartimos algunos videos para una mejor comprensión de estos padecimientos:

1. ¿Qué es la endometriosis? - Síntomas y tratamiento.
<https://www.youtube.com/watch?v=O2SmqNAb7A> ➡
2. Síndrome de Ovario Poliquístico (PCOS)
<https://www.youtube.com/watch?v=sbOGemgYJCE> . Nucleus Health Videos - Español ➡
3. Candidiasis Vaginal
<https://www.youtube.com/watch?v=C8glzWkeJHc> . Nucleus Health Videos - Español ➡
4. Endometriosis
<https://www.youtube.com/watch?v=MXLAG6fdMQw> Nucleus Health Videos - Español. ➡

ANEXO 3: CUIDANDO MI SALUD MENSTRUAL

A continuación, te presentamos los pasos a seguir para una buena higiene menstrual y cómo mantenerla

Pasos para una buena higiene menstrual:

1. Lavarse las manos antes y después de cambiarse el producto de higiene menstrual.
2. Limpia tu zona íntima de adelante hacia atrás para evitar que bacterias de heces suban hacia la zona vaginal.
3. Coloca una toalla sanitaria limpia en tu ropa interior.
4. Envolver el producto ya utilizado (desecho) en papel o en el mismo envoltorio que trae.
5. Desecharlo en una papelera con tapa y bolsa desechable, nunca en el baño.

¿Cómo mantener una buena higiene íntima?

- Limpia a diario tu zona vaginal evitando el uso de jabones, duchas vaginales y toallas sanitarias con fragancias, ya que pueden alterar tu Ph y provocar infecciones.
- Procura utilizar ropa interior de algodón y evita shorts, ropa interior y pantalones ajustados y/o húmedos.
- Anotar en un calendario o usar una App para marcar el primer día de tu período y los días que dura, esto te ayudará a prepararte.
- Mantén tus insumos de higiene menstrual en un lugar limpio y sin humedad.
- Acudir a un profesional de la salud inmediatamente al sentir ardor, picazón, o mal olor en tu zona íntima. Se recomienda chequeos médicos cada cierto tiempo.
- Sigue las instrucciones de uso de los insumos menstruales, priorizando el tiempo recomendado para cambiarlos, así evitarás infecciones.
- Carga contigo un kit de higiene menstrual: ropa interior limpia, toallas sanitarias, papel higiénico y alcohol en gel.
- Después de orinar o al cambiar tu toalla sanitaria seca tu zona vaginal con papel higiénico para evitar humedad y proliferación de bacterias que pueden provocarte una infección.
- Lava tu ropa interior con jabón neutro, evita el uso de detergentes y cloro ya que pueden irritarte, además evita compartir tu ropa interior.

ACTIVIDAD 4: MITOS Y VERDADES DE LA MENSTRUACIÓN

La salud menstrual es un tema que solo deben conocer las niñas y mujeres: falso. La salud menstrual no es sólo un tema para niñas o mujeres. Todos y todas podemos construir una sociedad que haga posible la salud

menstrual y en la que nos cuidemos mutuamente para crear un mundo más saludable, igualitario, justo y libre de violencia hacia las niñas, adolescentes y mujeres

El primer flujo vaginal aparece antes de la primera menstruación: verdadero. Aproximadamente de 6 meses a un año antes de la menarquia aparecerá un flujo blanquecino, ligeramente amarillo o transparente que podrás identificar en tu vulva, tu ropa interior y el papel de baño que usas al limpiarte.

La menstruación es un desecho sucio y tóxico: falso. La menstruación es la expulsión periódica de un tejido nutritivo y saludable que el útero prepara mes a mes, por lo que no es sucio o tóxico, sin embargo es importante mantener una buena higiene.

Es recomendable utilizar toallas sanitarias con fragancias para evitar los olores desagradables: falso. En primer lugar no es recomendable el uso de toallas sanitarias con fragancias ya que se utilizan químicos que pueden afectar el pH y causar irritación e infecciones. Por otro lado, el flujo menstrual no debe tener mal olor, si en algún momento esto sucede, puede deberse a una infección vaginal o no se ha cambiado la toalla sanitaria de forma frecuente aunque no haya mucha sangre, ya que mantenerla por mucho tiempo no permiten que la vulva respire por el plástico que contienen, se acumula el sudor y la humedad y la combinación de estos fluidos es lo que puede generar el mal olor.

El ciclo menstrual ovulatorio debe durar 28 días: falso. El ciclo menstrual-ovulatorio saludable puede durar entre 21 y 45 días para niñas y adolescentes y entre 21 y 35 días para adultas

El dolor menstrual moderado o severo es normal: falso. Pueden haber molestias leves por la inflamación normal de la menstruación que no interfieren con la vida cotidiana. Pero el dolor moderado o severo nunca debe considerarse normal.

Las mujeres y las niñas que menstrúan son impuras, sucias o están enfermas: falso. La menstruación es un signo de salud y desarrollo normal. La sangre menstrual es igual a la sangre de cualquier otro lugar del cuerpo y generalmente es estéril.

Las niñas que menstrúan pueden comer todo: verdadero. pero necesitan comer alimentos que contengan hierro para reemplazar las pérdidas durante el sangrado. Además, comer fruta fresca y alimentos ricos en calcio puede ayudar a mantenerlos saludables y aliviar algunos síntomas del síndrome premenstrual.

La única forma con la que dejamos de menstruar es mediante el embarazo: falso. Hay otras otras razones por las que las mujeres dejan de menstruar por ejemplo, estar expuestas a situaciones de estrés puede retrasar nuestro período, los trastornos alimenticios también pueden afectar la aparición de la menstruación y otras cuestiones hormonales por la que es necesario visitar a un médico.

Usar jabones y duchas vaginales ayudan a mantener la zona íntima fresca y sin malos olores: falso. Debido a la cantidad de químicos que se utilizan para elaborarlas esto puede causar irritación e infecciones.

Información retomada de Manuales de Salud Menstrual de UNICEF

TALLER 8.

Mis decisiones (métodos anticonceptivos)

OBJETIVO DEL TALLER: Brindar a las participantes información básica, objetiva y científica relacionada a los métodos anticonceptivos existentes, promoviendo decisiones informadas y el cuidado de su cuerpo.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: ¿Qué harías tú? Límites y decisiones	40 minutos	Caso leído, impreso o escrito en cartel
Energizante	5 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Toma 5: Los sentidos	5 minutos	N/A
Actividad 2: Me protejo (12 a 18 años)	35 minutos	• Carteles • Material de apoyo n°5: Tarjetas de métodos
Actividad 2: Mi cuerpo me pertenece (9 a 11 años)		• Pliego de papel/papelógrafo • Materiales para escribir
Actividad 4: Mitos y realidades	10 minutos	
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

Paso 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre que se trabajara en la jornada.

Paso 2. Preguntar ¿Cómo viene el día de hoy? ¿Según el semáforo cómo se sienten hoy? - Permitir algunas participaciones, y la mentora comenta cómo está su semáforo siendo breve.

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ HARÍAS TÚ? LÍMITES Y DECISIONES - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Favorecer la reflexión sobre los límites personales, el consentimiento y la búsqueda de apoyo ante situaciones que generen presión o incomodidad.

Paso 1. La mentora inicia mencionando:

“Como vimos en el módulo anterior nuestro cuerpo cambia a lo largo del tiempo, y esos cambios son parte natural de crecer. Conocer lo que ocurre en nuestro cuerpo nos ayuda a cuidarlo, a tomar decisiones informadas y a sentirnos seguras con lo que somos. En esta etapa, es normal sentir curiosidad por los temas del cuerpo, la amistad, las relaciones y el cariño. Aprender sobre cómo funciona la reproducción y cómo cuidar nuestro cuerpo y nuestras emociones nos da herramientas para protegernos y respetarnos. Cuidarnos no significa tener miedo, sino reconocer lo que queremos, saber decir “no” cuando algo no nos hace sentir bien y buscar ayuda cuando lo necesitamos. En este espacio hablaremos sobre el cuerpo, los sentimientos, el respeto y las decisiones que nos ayudan a crecer con confianza”.

Paso 2. La mentora pregunta *“¿Alguna vez han sentido que alguien les pidió algo que no les gustó o que les hizo sentir incómodas, aunque fuera una persona cercana?”*. (Permitir 2 o 3 participaciones breves, se pueden dar ejemplos cotidianos como “quieren que coman algo que a ustedes nos les gusta para nada o ver una película de terror aunque les de mucho miedo”). Explica que en la vida hay momentos en los que es **importante escuchar lo que sentimos y poner límites**, porque eso también es una forma de cuidarnos.

Paso 3. Se les menciona que se analizará un caso, la mentora lee:

“Selena tiene 12 años y hace poco empezó a hablar más con un compañero del colegio por redes sociales. Al principio se sentía contenta porque él le decía cosas bonitas. Un día, él le pide que le envíe una foto “solo para él” y le dice que si no lo hace, pensará que no le gusta o que “es una niña aburrida”. Sofía no sabe qué hacer, porque no quiere perder la amistad, pero tampoco se siente cómoda”.

[Se les puede entregar el caso impreso o llevarlo escrito en un cartel para que todas puedan leerlo]

Paso 4. Se les pide que en parejas o tríos se reúnan y contesten las siguientes preguntas. No es necesario que escriban todo, solo sus principales ideas. Asegurar que los grupos sean de edades similares.

Preguntas para discutir en grupo o en subgrupos:

- ¿Qué creen que está sintiendo Selena?
- ¿Qué opciones tiene?
- ¿Qué podría hacer para sentirse más segura?
- ¿Qué piensan de lo que le pidió el compañero?
- ¿Qué harían ustedes si estuvieran en su lugar?
- ¿Con quién podría hablar o pedir ayuda?

Para las preguntas tendrán 10 minutos - usar un cronómetro que haga sonido para avisar a todas que el tiempo se terminó - si algún grupo menciona no haber terminado se otorga 1 minuto más pero se les indica que no pasa nada si no han terminado.

Paso 5: Pide que cada grupo o pareja comente una reflexión sobre el caso o en relación a alguna de las preguntas. Siempre motiva a comentarios que estén libres de culpa o juicios, si alguna participante menciona que quizá Selena ha hecho algo, redirige a analizar que nadie debe presionarnos a realizar cosas que no queremos y que tenemos derecho a cambiar de opinión en cualquier momento. Cierra diciendo algo como: ***“Aprender a poner límites es parte de conocernos y cuidarnos. Con el tiempo también aprenderemos más sobre cómo funciona nuestro cuerpo y cómo protegerlo, pero todo empieza por escuchar lo que sentimos y decidir con confianza”.***

BLOQUE 2

TOMA 5: LOS SENTIDOS - 5 MINUTOS

En esta actividad, el grupo de participantes respira profundamente mientras toman conciencia de lo que sus cuerpos experimentan a través de sus sentidos, como el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Este ejercicio ayuda a calmar el cuerpo y la mente. Guía al grupo de participantes a través de la siguiente actividad de respiración: ***“Inhala profundamente por la boca contando hasta cuatro. Exhala por la nariz contando hasta seis. Respira profundamente dos veces más. Ahora mira a tu alrededor y concéntrate en lo que está cerca de ti. Inhala y exhala profundamente, mientras nombran cinco cosas que puedan ver. Inhala y exhala profundamente otra vez. Ahora, nombra cuatro cosas que puedas oír. Inhala y exhala profundamente otra vez. Ahora, nombra tres cosas que puedas tocar o sentir físicamente (como el suelo en el que estás sentado, la ropa que cubre tu piel o el viento en tu cara). Inhala y exhala profundamente otra vez. Nombra dos cosas que puedas sentir en el sabor. Inhala y exhala profundamente por última vez y nombra una cosa que puedas oler”.***

[Dependiendo del tiempo disponible y de el estado del grupo puedes decidir si realizar o no esta actividad]

Nota: Si en tu grupo hay niñas de 9 a 11 años, para la actividad 2 deberás dividir el grupo según su edad y realizar actividades diferentes como se detalla a continuación.

ACTIVIDAD 2: ME PROTEJO (12 A 18 AÑOS)

OBJETIVO: Promover el conocimiento sobre los métodos anticonceptivos disponibles para cuidar de su cuerpo y tomar decisiones informadas.

PASOS PREVIOS: deben crear 3 rótulos con los nombres de: “Métodos de barrera”, “Métodos hormonales”, “Métodos definitivos” y recortar las tarjetas del material de apoyo n°5 que está impreso en su caja de herramientas.

PASO 1. La mentora solicita a las participantes que se dividan en 2 o 3 equipos y asigna de forma aleatoria un grupo de métodos anticonceptivos: Barrera, Hormonal y Definitivos. Y luego menciona: ***“Ahora vamos a realizar un juego que se llama Ruleta de decisiones, cada equipo ya tiene asignada la parte que le toca trabajar, tendrán que elegir de las tarjetas que tienen frente a ustedes, cual creen que pertenecen al que les tocó trabajar, en la tarjeta encontrará una breve explicación sobre ese método. Luego tienen que pegarlo bajo los carteles que indican el grupo de métodos que se les ha asignado, para esto tendrán 5 minutos. Por último tienen que discutir en el equipo por qué eligieron esos métodos, luego cada grupo compartirá los que eligieron y explicaran que decía la tarjeta sobre ese método, para explicar tendrán 5 minutos por grupo”.***

PASO 2. Desarrollar la actividad de pegar las tarjetas de los métodos bajo los rótulos asignados. Si algún método no está bien colocado, se corrige de forma amable en ese momento, siempre haciendo énfasis ***“estamos aprendiendo, a mi también me costó un poco aprender la diferencia y por eso lo estamos revisando este día”***. Desarrollar el resto de la actividad, midiendo los tiempos, felicitando cada participación y reorientando en caso se hagan comentarios o se expresen ideas que puedan juzgar o culpar el uso de métodos anticonceptivos.

- **Métodos de barrera:** condón femenino, condón masculino, capuchón, diafragma, espermicidas (se consideran un método de barrera química).
- **Métodos hormonales:** pastillas, inyecciones, parche, implante subdérmico, DIU hormonal
- **Métodos definitivos:** esterilización femenina, vasectomía .
- **DIU de cobre:** a diferencia de los demás se considera un método no hormonal, pero tampoco es de barrera. Por lo que no se ubica dentro de alguna de las categorías, pero es una de los métodos más efectivos y duraderos, con la ventaja de que no tiene efectos hormonales..

PASO 3. La mentora deberá tener listo el kit demostrativo de métodos anticonceptivos de barrera que viene en el material de apoyo o pedirselo a su enlace con el programa para tenerlos listos el día del taller. Se explicará y mostrará a las participantes los métodos anticonceptivos vistos en las tarjetas con apoyo del anexo 1 de esta sesión y apoyándose con el kit demostrativo.

PASO 4. Dependiendo del tiempo disponible y en busca de coincidir con el otro grupo de niñas (9 a 11 años) en caso se hayan dividido, se les pide ir al **ejercicio n°17** en su cuaderno de trabajo en donde deberán escribir o dibujar un compromiso con ellas mismas sobre cómo cuidarse y proteger sus cuerpos.



Mensajes centrales de este bloque:

- Es importante hacer notar la cantidad de métodos anticonceptivos asignados al uso de mujeres en comparación con los hombres.
- Destacar que la mayoría de los métodos anticonceptivos involucran el tratamiento con hormonas, lo que produce grandes cambios en el cuerpo de las mujeres y diversas desventajas. Por lo tanto, su uso es una decisión personal y nadie puede obligarlas a usar un método que no desean.
- El uso de métodos anticonceptivos debe ser algo que siempre se utilice.



ACTIVIDAD 2: MI CUERPO ME PERTENECE: (9 A 11 AÑOS)

OBJETIVO: Promover la prevención del abuso sexual a través de que las participantes identifiquen su cuerpo como valioso y merecedor de cuidados, considerando las partes privadas del cuerpo y comprendan que nadie debe tocarlas ni pedir verlas.

PASO 1. En un pliego de papel/papelógrafo o en varias páginas unidas (tomar de la caja de materiales) se dibuja una silueta del cuerpo humano. Si es un grupo de 4 o más participantes pueden hacerlo en parejas. Se les recuerda brevemente lo revisado en el taller sobre los cambios físicos, retomando lo que recuerdan y si hay dudas sobre esos cambios.

PASO 2. Se les pide que con un color verde señalan las zonas de su cuerpo que otras personas sí pueden tocar si ellas se sienten cómodas, analizar en qué situaciones específicas o acciones pueden tocar mi cuerpo, por ejemplo, en un abrazo con una persona que quiero, al jugar algún deporte que implique contacto, etc. Hacer una lluvia de ideas de aquellas situaciones en la que es válido que tengamos contacto y que aún en esos momentos hay un consentimiento, es decir que ambas personas estamos de acuerdo con que eso suceda.

PASO 3. Luego se les pide que coloren con color rojo aquellas zonas de su cuerpo que nadie debe tocar o mirar sin su consentimiento. Nuevamente se analiza, qué situaciones podrían ser excepciones a esto, por ejemplo, qué pasa si estoy enferma y tienen que ponerme una inyección en los glúteos, ¿qué aspectos deben de existir para sentirme segura?

PASO 4. Se reflexiona con las chicas. ¿Qué significa que algo sea privado?, ¿Qué puedo hacer si alguien intenta tocarme o me pide tocarlo?, ¿A quién puedo contarle si algo me incomoda?

PASO 5. Se finaliza la actividad solicitando que busquen el **ejercicio n°17 en su cuaderno de trabajo** en donde volverán a dibujar la silueta y colorear en base a lo que se ha dialogado y deben escribir personas a las que pueden acudir si tienen dudas sobre alguna interacción que han vivido o si necesitan contarle a alguien sobre una situación en las que no se hayan sentido cómodas con otras personas.



Mensajes centrales de este bloque:

- Reflexionar sobre ir al doctor puede ser una excepción siempre y cuando un adulto de su confianza esté presente y que sea por una condición de su salud.
- Así como nadie debe tocar mi cuerpo, ellas tampoco deben tocar el cuerpo de ningún niño o niña en sus zonas privadas.



ACTIVIDAD 3: MITOS Y REALIDADES

OBJETIVO: Reconocer mitos y realidades relacionados a la autonomía de sus cuerpos.

PASO 1. Volver al grupo con todas las chicas independientemente de sus edades. Explicar y recordar que se trabajó en grupos por edades debido a los temas específicos, en donde se prioriza su bienestar y poder realizar actividades que sean de su beneficio.

PASO 2. La mentora colocara en el salón un rótulo con una X en grande y al otro lado un cheque (✓), otra opción dependiendo del espacio disponible es entregar dos tarjetas a cada chica, una tarjeta tendrá una equis (X) y la otra un cheque. Se dará la siguiente indicación:

“Como pueden observar, todas tienen dos tarjetas en sus manos: una tarjeta con una equis y otra tarjeta con una palomita(✓). La dinámica consistirá en que yo les iré diciendo frases muy comunes que quizá hemos escuchado en nuestra sociedad actual, y cada vez que termine de decir una frase, cada una de ustedes, decidirán si consideran que la frase no es cierta (X) o si consideran que es cierta (✓) si es una realidad; al finalizar cada frase, compartiremos el porqué de sus respuestas y juntas, desmentimos si dicha frase es un mito o una realidad”. (Ver frases a leer en **anexo 2 de la sesión**)

Luego de cada frase es importante validar las opiniones diferentes y preguntar porque eligieron verdad o mentira. Luego realizar la reflexión propuesta para cada frase.

CIERRE Y CHEQUEO FINAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Se mantienen en círculo y con una pieza de diálogo cada una menciona el aprendizaje más significativo de la sesión.

PASO 2. Se les solicita que vuelvan a sus asientos y se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias.

ANEXOS INFORMATIVOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1: INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos son aquellas herramientas, técnicas o dispositivos que se utilizan para prevenir un embarazo no deseado. Estos métodos permiten que una persona o pareja decida si y cuándo desean tener hijos, lo cual implica ejercer control sobre su salud reproductiva y sexual. Son importantes porque contribuyen a la autonomía de las personas, al derecho a decidir sobre su cuerpo y a prevenir consecuencias de embarazos no planificados, como riesgos para la salud, interrupciones de estudios o bienestar económico. Además, en muchos casos ayudan a planear la maternidad o paternidad de forma responsable, lo que repercute en mejor salud para madres, niños y comunidades. (World Health Organization [WHO], 2025; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2024).

Revisemos a detalle como se clasifican, así mismo podrás identificar algunos videos sugeridos para obtener mayor información. Estos videos no son necesarios utilizarlos durante la sesión.

CLASIFICACIÓN DE LOS PRINCIPALES MÉTODOS

1. MÉTODOS DE BARRERA

Los métodos de barrera actúan impidiendo físicamente que el espermatozoides alcance al óvulo, o dificultan su paso. Entre los más conocidos se encuentran el condón masculino y femenino, el diafragma o capuchón cervical, y otros dispositivos combinados con espermicidas. Por ejemplo, el condón masculino es una funda que se coloca sobre el pene para que el espermatozoides no entre en la pareja sexual, y además es el único método que también protege contra infecciones de transmisión sexual (ITS). (CDC, 2024; WHO, 2025) Estos métodos suelen depender del uso correcto en cada relación sexual, por lo que su eficacia es variable. A pesar de ello, resultan una opción importante cuando se busca una protección que no implique hormonas.

CONDÓN MASCULINO



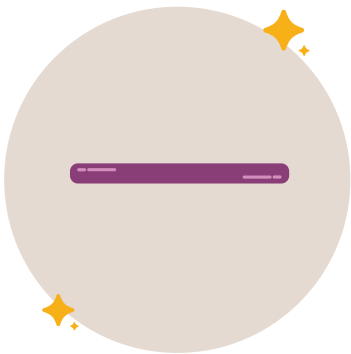
CONDÓN FEMENINO



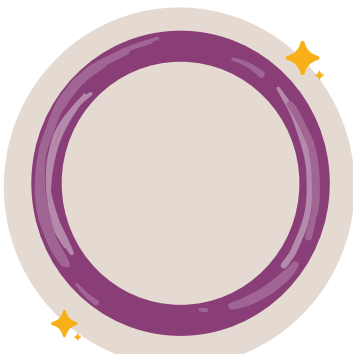
Vídeo	Sitio en YouTube	Link
El condón	Salud sexual	https://www.youtube.com/watch?v=R3YKF5_EBro 🔊
El condón femenino	Salud sexual	https://www.youtube.com/watch?v=diTuNr0kQHk 🔊
Todo lo que debes saber sobre los espermicidas	Salud sexual	https://www.youtube.com/watch?v=xY9EFtLK8RM 🔊

2. MÉTODOS HORMONALES

Los métodos hormonales utilizan hormonas sintéticas (como progestina y/o estrógeno) para impedir la ovulación, espesar el moco cervical (haciendo el paso del espermato más difícil) o alterar el revestimiento uterino para que la implantación no ocurra. Ejemplos incluyen la píldora combinada, la píldora solo-progestina, el anillo vaginal, el parche, la inyección hormonal, los implantes subdérmicos y los dispositivos intrauterinos hormonales. (WHO, 2024; BetterHealth Vic, 2025). Estos métodos requieren mayor adherencia (por ejemplo, tomar la píldora diariamente) o una intervención profesional en su colocación (como el implante). No protegen contra ITS. Su selección debe considerar salud general, estilo de vida y deseos futuros de fertilidad.



Implante subdérmico



Anillo vaginal



Injectable



La píldora



Parche

Vídeo	Sitio en YouTube	Link
Todo lo que debes saber sobre el implante anticonceptivo	Salud Sexual	https://www.youtube.com/watch?v=4gX8aFjZ5rl ➡
Dispositivo Intrauterino	Salud Sexual	https://www.youtube.com/watch?v=Aela0-odX6M ➡
La píldora anticonceptiva	Salud Sexual	https://www.youtube.com/watch?v=Oe819hxmttU ➡
Anticonceptivos hormonales inyectados	Salud Sexual	https://www.youtube.com/watch?v=SqG7j8c-7zc ➡
El parche anticonceptivo	Salud Sexual	https://www.youtube.com/watch?v=h-sKtEAfyOU ➡

3. MÉTODOS DEFINITIVOS (PERMANENTES)

Los métodos definitivos son procedimientos quirúrgicos que tienen como objetivo que no haya fertilización futura. En mujeres esto puede ser la ligadura de trompas (oclusión tubárica) y en hombres la vasectomía. Una vez realizados, se consideran irreversibles (o muy difíciles de revertir) y por ello se recomiendan cuando no se desean hijos en el futuro. Estos métodos tienen muy alta eficacia para prevenir el embarazo, pero requieren una decisión firme debido a su carácter permanente.



OTROS MÉTODOS

Existen también otros métodos que no siempre se incluyen como “principales”, ya sea por menor eficacia o porque se utilizan de forma complementaria:

- **Métodos “naturales” o de planificación familiar basada en la fertilidad:** implican conocer el ciclo menstrual, identificar los días fértiles y evitar relaciones sexuales o usar un método de barrera en esos días. Sin embargo, su eficacia es menor que la de métodos modernos y requieren alta disciplina. (CDC, 2024; WHO, 2025)
- **La píldora de emergencia (“anticoncepción de emergencia”):** es un método que se utiliza después de una relación sexual sin protección o cuando otro método ha fallado (por ejemplo, condón roto). No se debe usar como método habitual sino como respaldo. También existe el dispositivo intrauterino de cobre que puede insertarse hasta días después del coito sin protección. (WHO, 2025)
- Es importante aclarar que estos otros métodos, aunque puedan ser válidos en determinados contextos, **no sustituyen** a un método anticonceptivo regular cuando el objetivo es evitar el embarazo de forma sostenida y confiable.

La elección de un método anticonceptivo debe realizarse considerando la salud de la persona, sus deseos futuros, su estilo de vida, la frecuencia de uso, el grado de protección deseado, y la protección frente a ITS si corresponde. Es fundamental contar con información veraz y el acompañamiento de un profesional de salud para seleccionar lo más adecuado. Conocer las distintas categorías: barrera, hormonales, definitivos y otros métodos, permite empoderar a las personas en sus decisiones reproductivas.

ANEXO 2: FRASES SOBRE MITOS Y VERDADES

Lee en voz alta cada frase resaltada en negrito, luego que las participantes se ubiquen en una lado u otro del salón, haz las preguntas del porque creen que es verdad y mentira. Luego retoma la reflexión de las frases y continúa con la siguiente. Dependiendo del tiempo puedes leerlas todas o las que logres leer en el tiempo disponible.

1. **El cuerpo de cada persona le pertenece solo a ella, sin importar la edad.** ✓ Reflexión: cada una es dueña de su cuerpo, desde pequeñas tenemos derecho de ser respetadas y que nadie nos haga daño.
2. **Cuidar mi cuerpo solo significa bañarse y comer bien.** X Reflexión: Cuidar el cuerpo implica muchas acciones de cuidado, incluyendo mi vida emocional, el lugar donde vivo, las personas con quienes me relaciono.
3. **Si alguien me toca y me hace sentir incómoda, tengo derecho a decir que no y contarlo a una persona adulta de confianza.** ✓ Reflexión: ante cualquier situación que te haga sentir incómoda, confundida o lastimada es importante contarlo a un adulto de confianza.
4. **Hablar del cuerpo y cómo cuidarlo es malo o vergonzoso.** X Reflexión: nuestro cuerpo es hermoso porque nos permite disfrutar de la vida, hablar sobre como es mi cuerpo me ayuda a conocerlo y respetarlo más.
5. **Los cambios en el cuerpo durante la niñez y adolescencia son normales.** ✓ Reflexión: Todas y todos pasamos por cambios, tanto niños como niñas, y aunque algunos cambios son incómodos son parte de crecer.
6. **Los adultos pueden tocar mi cuerpo sin consultarme, ya que ellos saben más que yo** X Reflexión: nadie, ningún familiar, amigos o profesionales deben tocar mi cuerpo o pedirme que yo toque sus cuerpos, así como dar besos o abrazos que no deseo. Si algo nos incomoda siempre podemos decir no y buscar ayuda.
7. **Todos los cuerpos son diferentes y eso está bien.** ✓ Reflexión: Ningún cuerpo es igual al otro, pero todos nos permiten experimentar la vida y por eso son hermosos, sin importar como se vean.
8. **Si una persona mayor me pide guardar un secreto que me hace sentir mal, debo hacerlo.** X Reflexión: Los secretos que me hacen sentir triste, mal, confundida o que implican hacerle daño a mi misma o alguien más jamás son buenos. Debemos buscar ayuda en personas de confianza.
9. **El autocuidado es solo para cuando uno está enfermo.** X Reflexión: El cuidarnos es un acto diario, esto incluye descansar y tener tiempo para mi .
10. **Si alguien me dice cosas feas sobre mi cuerpo, debo creerle.** X Reflexión: A veces las opiniones de otras personas pueden ser dolorosas, pero es importante recordar que amamos nuestro cuerpo porque es valioso y lo que nos permite hacer, no por como se mire. Todos merecemos respeto y no se debe hablar u opinar sobre el cuerpo de las demás personas.
11. **Pedir ayuda cuando algo me preocupa es una forma de cuidarme.** ✓ Reflexión: pedir ayuda es un acto de valentía y autocuidado.
12. **Sentirme segura y respetada también es parte de cuidar mi cuerpo.** ✓ Reflexión: las mejores relaciones y personas son las que me hacen sentir segura.
13. **Cuidar mi cuerpo es una responsabilidad que tengo desde pequeña.** ✓ Reflexión: tu cuerpo es tuyo y eso se vuelve una responsabilidad. Cuidarlo, amarlo y respetarlo siempre, aún en momentos en que parece difícil.

TALLER 9.

Mis derechos (ITS)

OBJETIVO DEL TALLER: Brindar a las participantes información básica, objetiva y científica relacionada a las Infecciones de Transmisión Sexual desde una perspectiva de derechos humanos y promoviendo decisiones informadas y el cuidado de su cuerpo.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: El mural de los derechos	40 minutos	• 1 pliego de papel cartulina/ cartoncillo/papel grueso • Tarjetas de papel de colores (¼ de página) • Materiales para escribir
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Toma 5: Agradecimiento	5 minutos	N/A
Actividad 2: Infecciones de transmisión sexual (12 - 18 años)	35 minutos	• Material de apoyo n°6: Tarjetas de memoria
Actividad 2: Mi cuerpo, mi responsabilidad (9 a 11 años)		• Páginas • Material para escribir
Cierre	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre que se trabajara en la jornada.

PASO 2. Las mentoras darán la bienvenida a las participantes, les pedirá que se coloquen en círculo y les preguntarán: ¿cómo están? ¿con qué color se identifican en ese momentos y porque? se validan todas las respuestas, reconociendo las emociones que presentan.

PASO 3. Se realiza un energizante “tres, seis, nueve” las participantes se colocan en círculo y realizan lo siguiente:

- Las participantes se colocarán en círculo, viéndose unas a otras.
- Cada participante dirá un número y en cada múltiplo de tres se dará un aplauso, en vez de decir el número en voz alta.
- Si la participante dice el número en lugar de aplaudir o dice el número equivocado, ¡reinicia la ronda!
- Al comienzo de cada ronda, se inicia cantando juntas: “Tres, seis, nueve, ¡hey! Tres, seis, nueve ¡hey!” y luego inicia el conteo oficial.
- Animar al grupo a ir lo más rápido que puedan para mantener la energía alta.
- Animar al grupo a llegar al múltiplo de tres más alto posible.

ACTIVIDAD 1: EL MURAL DE LOS DERECHOS - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Generar conversación en torno a los Derechos Sexuales y Reproductivos, considerando aquellos más relevantes acordes a su edad.

PASO 1. La mentora inicia preguntando ¿Qué creen que son los Derechos?. Permitir opiniones y reforzar sus comentarios. Mencionar: **“Los derechos son cosas que todas las personas tenemos solo por ser quienes somos. Nadie nos los puede quitar. A lo largo de la historia, muchas veces hemos tenido que luchar por lograr nuestros derechos, pero en realidad, los derechos los merecemos solo por ser SERES HUMANOS”.**

PASO 2. La mentora coloca un pliego de papel cartulina en una pared y menciona que harán un mural sobre los derechos, se repartirán las trozos de papel de colores y se les solicita que escriban todos aquellos derechos que consideran tienen, todo aquello que consideran es necesario para poder tener un vida plena. Puede ponerse un ejemplo, “tenemos derecho a estudiar y a contar con las herramientas para nuestra educación, pero eso no implica que mis papás están obligados a comprarme la computadora más cara para hacer mis tareas”. Dar 8 minutos para que los escriban. Se debe ayudar a las que tengan problemas de escritura o sugerir hacer dibujos.

PASO 3. Luego se les pide a las participantes pegar en el pliego de papel sus tarjetas y entre todas pueden decorar o decidir la forma de hacer el mural. La mentora debe revisar que ninguna tarjeta diga algo que no entre dentro de los derechos, ya que el cartel puede dejarse en el salón en caso sea viable o volverlo a pegar en las próximas sesiones.

PASO 4. La mentora luego muestra las tarjetas previamente diseñadas que contienen los Derechos Sexuales y Reproductivos y explica: **“Existen derechos relacionados a nuestro cuerpo y a nuestra decisión sobre cómo interactuamos con los demás. Vamos a revisarlos”.**

PASO 5. Leer cada derecho y explicarlo. (Ver anexo 1 de la sesión), luego colocarlo como parte del mural. Luego de cada derecho preguntar ¿habían escuchado de ese derecho? ¿qué piensan de ese derecho que tenemos?



Mensajes centrales de este bloque:

- Los Derechos Humanos son importantes y base de una vida plena. Asimismo, estamos obligados a respetar los derechos de las demás personas, el límite siempre serán mis propios derechos y bienestar.



BLOQUE 2 - 50 minutos

TOMA 5: AGRADECIMIENTO - 5 MINUTOS

PASO 1. Explica que practicarán un ejercicio de agradecimiento para sentirse bien. Explicar que la gratitud nos ayuda a reconocer las cosas positivas de la vida, incluso cuando estamos experimentando estrés o desafíos en nuestras vidas.

PASO 2. Solicita al grupo que compartan una cosa por la que sienten gratitud. Modela las 5 tomas compartiendo primero una razón por la que sientas gratitud. Usa ejemplos específicos y claros, pueden ser pequeños. Ejemplo: por haberme despertado este día, por haber desayunado algo que me gusta mucho, ver algo hermoso o recibir un mensaje de un ser querido, etc.

PASO 3. Explica los pasos para la toma 5 de “Gratitud”. Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Inhala por la nariz mientras cuentas hasta cuatro, luego exhala por la boca mientras cuentas hasta seis. Al inhalar piensa en una cosa por la que hoy sientas gratitud. Repite esta secuencia cinco veces. Al finalizar, abre lentamente los ojos.

PASO 4. Solicita al grupo que, de manera voluntaria, compartan algo por lo que estén agradecidos. Luego puede hacer preguntas como: ¿Por qué sientes gratitud? ¿Cómo se siente compartir tu gratitud? ¿Cómo puedes utilizar este ejercicio en tu vida?

IMPORTANTE: si en tu grupo hay niñas de 9 a 11 años. Para la actividad 2 deberás dividir el grupo según su edad y realizar actividades diferentes como se detalla a continuación.

ACTIVIDAD 2: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (12 A 18 AÑOS) - 35 MINUTOS

OBJETIVO: Promover el conocimiento sobre las Infecciones de Transmisión Sexual como un riesgo real y común, pero prevenible.

PASO 1. La mentora pregunta ¿Había escuchado de las infecciones de transmisión sexual? ¿Qué han escuchado al respecto? ¿Qué saben sobre las ITS? Escuchar las participaciones y fortalecer puntos adecuados de lo que se menciona. Introducir que conocerán algunas de ellas, ya que es importante saber cómo podemos identificarlas y sobre todo prevenirlas.

PASO 2. La mentora solicita a las participantes que se dividan en 2 grupo (mínimo 3 participantes por grupo, en caso el grupo sea menor a 6 participantes se hace todas juntas) **“Ahora vamos a realizar un juego**

que se llama memoria, imagino todas lo han jugado alguna vez, la idea es ir encontrando parejas de cada tarjeta. Cada una tiene el nombre de una ITS, cuando encuentren una pareja vamos a dar lectura y explicar en qué consiste esa Infección”. El juego de memoria estará en la caja de herramientas, **material de apoyo n°6**.

PASO 3. Se realiza el juego y se va explicando cada ITS de acuerdo a las tarjetas y la información del **anexo 2 de la sesión**, así como los recursos de información extra para la mentora. Haciendo énfasis en las tarjetas referentes al único método anticonceptivo que también protege de las ITS (condón masculino y femenino). Es importante aclarar cualquier duda que las participantes tengan, manteniendo un ambiente ameno pero dándole la seriedad e importancia al tema. Intervenir ante comentarios que puedan ser estigmatizantes o discriminatorios como “solo a las personas sucias les pasa”, ante comentarios así es importante redirigir y hacer énfasis que como cualquier otro padecimiento de salud todas las personas estamos expuestas a contraerlas, ya que las ITS no depende del estatus social, económico o género; sino de la prevención que tengamos.

PASO 4. Al finalizar reflexionar sobre qué les llamó más la atención. Y si tienen dudas. También se les motiva a buscar ayuda en centros de salud si tienen dudas sobre el tema. Luego se revisa la infografía en el **ejercicio N°18 en su cuaderno de trabajo** relacionada a las instituciones que pueden brindar información sobre su salud.



Mensajes centrales de este bloque:

- Las ITS son condiciones de salud que puede darnos a cualquier persona. Tener una ITS no es un castigo, ni algo que reste nuestro valor como seres humanos, es un tema de salud que debe ser atendido por especialistas en Centros de Salud.
- Conocer nuestro cuerpo y sobre los riesgos al tener relaciones sexuales es vital para prevenir y tratar con tiempo estos padecimientos.
- El método anticonceptivo de barrera es el único método que nos protege de las ITS.

ACTIVIDAD 2: MI CUERPO, MI RESPONSABILIDAD (9 A 11 AÑOS) - 35 MINUTOS

OBJETIVO: Promover el reconocimiento de sus cuerpos como algo valioso y con necesidades específicas de cuidado.

PASO 1. Repartir a cada participante una hoja de papel y materiales para escribir, luego se les indica que se hará una actividad sobre los cuidados que requiere cada parte de su cuerpo, reconociendo que existen diversas enfermedades que pueden atacar nuestro cuerpo, pero que también existen formas de prevenirlas y tratar las enfermedades.

PASO 2. Solicitar que en la hoja irán dibujando partes de su cuerpo, según lo indique la mentora, y por cada parte contestarán a dos preguntas: ¿Pará que me sirve esta parte? ¿Cómo puedo cuidarla? Se les indica **“empecemos con nuestros pies, dibujemos un pie”**. (Dar un momento para el dibujo) Luego pedir que escriban brevemente al lado ¿Pará que sirve? y ¿Cómo pueden cuidarlo? Lo central de la actividad es la conversación sobre reconocer las cosas que sus cuerpos hacen y como cuidarlos. Por lo que no es indispensable que las participantes escriban. Luego de cada parte se les pregunta ¿Conocen alguna enfermedad o algo que podría

hacerles daño? Es importante reorientar las respuestas evitando la estigmatización y discriminación, así mismo haciendo la diferencia entre tener una discapacidad y una enfermedad, ya que la discapacidad NO es una enfermedad.

NOTA: si alguna participante tiene alguna discapacidad se debe evitar hacer el análisis sobre esa parte del cuerpo.

PASO 3. Continuar la actividad con las siguientes partes del cuerpo: Estómago, manos, espalda, ojos, nariz, piernas, oídos, uñas, genitales (al llegar a los genitales es importante indagar si conocen sobre que existen algunas enfermedades, no se aborda el tema de las Infecciones de Transmisión Sexual pero si se les puede indicar que existen, sobre todo si alguna participante lo comenta).

PASO 4. Cerrar la actividad haciendo el análisis sobre lo maravilloso que nuestro cuerpo es capaz de hacer, al mismo tiempo es importante cuidarlo y estar atentas a cualquier situación que pueda ponerlo en riesgo, por lo que pedir ayuda en centros de salud siempre es importante. Luego se revisa la infografía **ejercicio N°18 en su cuaderno de trabajo** relacionada a las instituciones que pueden brindar información sobre su salud.

CIERRE Y CHEQUEO FINAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Regresar a un solo grupo con todas las participantes y mantener en círculo con una pieza de diálogo cada una menciona cómo se siente según el clima luego de la sesión.

PASO 2. Se les solicita que vuelvan a sus asientos y se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias.

ANEXOS INFORMATIVOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1: DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Derecho a la autonomía corporal y decisión sobre el propio cuerpo

Todo individuo tiene el derecho de tomar decisiones libres e informadas acerca de su propio cuerpo: cómo cuidarlo, cuándo buscar atención, y en el futuro cuándo, con quién y cómo tener relaciones íntimas o formar una familia. Esto implica que nadie debe obligarte a hacer algo con tu cuerpo que tú no quieras o sin tu consentimiento. Tienes derecho a decidir si quieres tener hijos, cuántos y en qué momento, o si decidís no hacerlo.

Derecho a la información y educación clara, veraz y apropiada para la edad

Todas las personas tienen derecho a recibir información comprensible, adecuada para su edad, que les permita conocer su cuerpo, sus cambios, sus derechos, entender la sexualidad, la reproducción, y cómo cuidar su salud. Esta educación permite que tomen decisiones seguras y respetuosas para sí mismos y los demás.

Derecho al acceso a servicios de salud sexual y reproductiva sin discriminación

Significa que cualquiera, sin importar su edad, género, orientación sexual, etnia o condición económica, tiene el derecho a acceder a atención médica, apoyo, información y cuidado relacionados con la salud sexual y reproductiva (como higiene menstrual, embarazo, infecciones de transmisión sexual, etc.). Nadie debe ser excluido o tratado mal por buscar estos servicios.

Derecho a vivir libre de violencia, coerción y prácticas dañinas

Este derecho resguarda que ninguna persona debe ser forzada o amenazada para tener relaciones sexuales, casarse, reproducirse o realizar prácticas que dañan el cuerpo. Por ejemplo: mutilación genital femenina, matrimonios forzados). También implica protección frente a la violencia sexual o de género.

Derecho a la igualdad, no discriminación y el respeto a la dignidad

Todas las personas tienen derecho a que sus decisiones, su cuerpo, su salud y su vida reproductiva sean respetados, sin ser discriminadas por su género, orientación sexual, identidad, religión, cultura o condición social. Que se reconozca su dignidad y se les otorgue igualdad de oportunidades para ejercer estos derechos

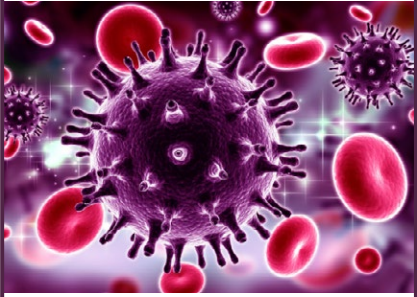
Nota: Existen otros derechos que pueden ser sumados a partir de la conveniencia del contexto y país. El listado de Derechos Sexuales y Reproductivos pueden consultarse en páginas oficiales de la OMS o páginas respaldadas por el gobierno de cada país.

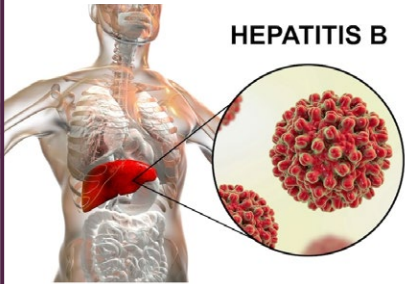
ANEXO 2: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

A pesar de que las ITS son comunes, a veces las personas sienten vergüenza o desconcierto cuando se contagian. Pero las ITS son como cualquier infección que pasa de una persona a otra - es solo que aquí la vía de contagio es el sexo- Si tienes una ITS no significa que seas “sucio” o una mala persona. Solo eres una de las millones de personas que se han infectado.

- Las ITS son infecciones que se contagian por lo general, a través del contacto sexual con una persona infectada.
- Las ITS afectan tanto a hombres como a mujeres, aunque algunas pueden tener síntomas diferentes en hombres y mujeres.
- Son causadas por bacterias, virus, hongos y parásitos.
- Algunas ITS facilitan la transmisión del VIH.
- Las ITS no siempre son visibles o causan síntomas, algunas pueden tardar años en desarrollarse y otras nunca darán síntomas.
- Existen antibióticos para mantenerte saludable si te contagias una ITS. Existen otras que no tienen cura pero sí tratamientos para controlar y reducir los síntomas.
- También hay maneras de protegerte de las ITS. La única manera 100% garantizada de evitar una ITS es evitar toda clase de contacto sexual, ya sea sexo vaginal, anal u oral, y contacto genital de piel con piel con otra persona. Pero si tienes sexo, practicar sexo seguro reduce las probabilidades de contagio.

Lee el siguiente cuadro sobre la información de las ITS, así mismo encontrarás un link para acceder a videos educativos sobre cada ITS que te recomendamos ver antes de la sesión. Así mismo, si consideras que el tiempo y las condiciones del club son viables pueden ver algunos de los videos junto a las participantes.

Infección de transmisión sexual	Síntomas y consecuencias en la salud	Prevención y tratamiento
Sida (Virus de Inmuno-Deficiencia Humana - VIH)  El VIH (Salud Sexual - El VIH) ➡	El primer contacto con el virus puede o no acompañarse de síntomas de tipo gripal. Enfermedad inicial: fiebre, dolores musculares, faringitis, inflamación de ganglios, cansancio general. (semanas a meses) Enfermedad avanzada: pérdida de peso, infecciones graves de cualquier órgano del cuerpo, cánceres, estado caquético y muerte.	Prevención: Estrategia AFC (Abstinencia, fidelidad, uso de condones) Tratamiento: No tiene cura. Los tratamientos antiviricos largan la supervivencia de las personas infectadas, pero tienen efectos secundarios.
Virus del Papiloma Humano  Video: Salud Sexual - Todo lo que debes saber sobre el VPH <i>Todo lo que debes saber sobre el Virus del Papiloma Humano VPH</i> ➡	Infección que no siempre da síntomas. Se considera una de las más comunes y es posible contraerla y transmitirla sin presentar ningún síntoma o problema de salud. • Mujeres: algunas generan verrugas genitales incluso dentro de vagina. En casos avanzados sin tratamiento cáncer de cuello uterino, dependiendo de la sepa, ya que existen más de 100 tipos de virus que afectan los genitales. • Varones: verrugas genitales. En casos avanzados sin tratamiento, cáncer de pene. Las cepas de alto riesgo suelen no tener síntomas.	Prevención: estrategia AFC. Existen vacunas para prevenir el contagio de las cepas que derivan en cáncer de cuello uterino. Examen de papanicolau (citología) de forma anual en mujeres A pesar del uso del preservativo, existe un 38% de posibilidades de contagio porque se transmite por contacto directo piel- piel en los genitales. Tratamiento: Eliminar las verrugas. Antivirales. No es posible eliminar el virus. A veces, desaparece solo.

Hepatitis B (Virus)  Video: Línea 1540. Salud Sexual y VIH / Gt - Diferencias entre Hepatitis A, B y C Diferencias entre Hepatitis A, B y C	• Frecuentemente no da síntomas o son similares a los de una gripe: náuseas, vómitos, fiebre y malestar general. • En casos graves, cirrosis y cáncer hepático.	Prevención: Vacunación antes de la exposición al virus. Estrategia AFC (Abstinencia, fidelidad, uso de condones) Tratamiento: Antivirales en enfermos crónicos.
Tricomoniasis (Parásito)  video: Global Drugs Rx Guide - Tricomoniasis Video Informativo Español https://www.youtube.com/watch?v=jrBSWKbsSIU	• Mujeres: secreciones de pus malolientes. • Varones: secreciones, uretritis.	Prevención: Estrategia AFC (Abstinencia, fidelidad, uso de condones) Tratamiento: antiparasitario
Clamidia (Bacteria: Chlamydia trachomatis)  Video: (Salud Sexual - Todo lo que debes saber sobre la Clamidia) Todo lo que debes saber sobre la Clamidia.	Frecuentemente no da síntomas a pesar de tener la infección. Mujeres: enfermedad inflamatoria pélvica (infertilidad, dolor pélvico crónico); cistitis (infección urinaria); embarazo ectópico (fuera del útero). Varones: epididimitis (infección epidídimo). Ambos: uretritis (infección de vías urinarias) y úlceras genitales	Prevención: Estrategia AFC (Abstinencia, fidelidad, uso de condones) Tratamiento: Antibióticos

Herpes genital (Virus: VHS- 1, VHS-2) Video: Salud Sexual - Herpes genital  https://youtu.be/-AtKcs3E-1PU?si=RAG0AN0NwhImDRWZ	• Mujeres: cistitis, cervicitis y vulvitis. Durante el parto se puede transmitir al hijo provocándole ceguera, sordera e incluso la muerte. • Varones: uretritis. • Ambos: úlceras genitales dolorosas.	Prevención: Estrategia AFC (abstinencia, fidelidad, uso de condones). El uso de preservativo puede reducir el contagio solo si recubre las lesiones Tratamiento: antivirales reducen las lesiones y los síntomas, que vuelven en períodos sin tratamiento. No se consigue eliminar totalmente el virus.
Sífilis (Bacteria: Treponema Palladium)  Video: Salud Sexual - Todo lo que debes saber sobre la Sífilis Todo lo que debes saber sobre la Sífilis	• Ambos: úlceras en genitales y erupción cutánea. En fases avanzadas: hepatitis, problemas neurológicos y demencia. • Se puede transmitir al feto.	Prevención: Estrategia AFC (abstinencia, fidelidad, uso de condones). El uso de preservativo reduce el contagio si cubre lesiones Tratamiento: Antibióticos
Gonorrea (Bacteria: Neisseria gonorrhoea)  Video: Salud Sexual Gonorrea	• Mujeres: cistitis (sangre en la orina), cervicitis. Puede no haber síntomas a pesar de haber infección. Madres infectadas sin tratamiento pueden producir ceguera en sus hijos durante el parto. • Varones: uretritis, epididimitis	Prevención: Estrategia AFC (abstinencia, fidelidad, uso de condones). Tratamiento: Antibióticos

TALLER 10.

Cierro módulo 1. Mi bienestar emocional y físico

OBJETIVO DEL TALLER: Promover un espacio lúdico para la revisión, repaso y cierre del módulo 1 relacionado al bienestar emocional y físico.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: Practiquemos lo que hemos aprendido	60 minutos	• Material de apoyo n°7: situaciones
Actividad 2: Juntas somos más fuertes	20 minutos	N/A
Cierre	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A

*Los cierres de módulo no se dividen en bloques.



DESARROLLO DE LA SESIÓN

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Mencionar con emoción que hoy se finaliza el módulo 1, pedir un aplauso para todas por haber logrado llegar al final del primer módulo. Y para celebrar se harán actividades para poner en práctica todo lo aprendido. Antes de iniciar con el contenido, se les menciona que este día queremos saber cómo se sienten a través de los animales. Por ejemplo: ***“Este día me siento como una nutria, estoy relajada y me imagino flotando en un lago y descansando”***. Finalizada la ronda se agradece la participación y se da paso al desarrollo del tema.

ACTIVIDAD 1: PRACTIQUEMOS LO APRENDIDO - 60 MINUTOS

OBJETIVO: Promover un espacio lúdico enfocado en repasar temas transversales del taller.

PASO 1. La mentora inicia mencionando: *“Hoy todas nos convertimos en actrices, vamos a tener un espacio para demostrar lo aprendido en este primer módulo”*. Se hacen grupos de 3 participantes máximo y se les indica que cada una prepara una dramatización en la cual deben presentar 2 escenarios, uno en el que se refleje la resolución de la situación con todos los conocimientos que tiene ahora y otra sobre lo que harían si no tuvieran estos conocimientos.

PASO 2. La mentora les entrega a cada grupo una de las siguientes situaciones y les da las indicaciones de la actividad. (La mentora encontrará cada caso para recortar y entregar en el material de apoyo n°7 en su caja de herramientas) Dar 10 minutos para preparar su dramatización.

- **Caso 1.** Una amiga te comenta que un grupo de niñas de otro grado se ha burlado de ella diciendo cosas de su cuerpo y como se mira. Ella se siente triste y está pensando en que quizá las cosas que le han dicho son ciertas, incluso te dice que ya no quiere asistir a clases.
- **Caso 2.** Una amiga te cuenta que ha empezado a sangrar por su parte íntima, le duele el vientre y se ha sentido extraña, no sabe nada al respecto y piensa que quizá esté enferma o ella ha hecho algo malo para que esto le suceda. Tiene miedo de contarle a alguien más ya que le da mucha vergüenza.
- **Caso 3.** Una amiga te comenta que ha visto en tik tok una dieta que le ha parecido genial para bajar de peso. Te comenta que tiene una semana evitando desayunar y evitando comer muchas cosas, por lo que a veces esconde la comida para que su mamá no se de cuenta que no está comiendo. Te dice que se ha sentido un poco débil y cansada, pero que quiere seguir intentando la dieta, para poder ser más delgada.
- **Caso 4.** Una compañera te comenta que en ocasiones, un amigo de su hermano mayor llega a su casa de visita. Ha sucedido que al quedarse solos en la sala o comedor él le dice que es bonita y que le de un beso, ella se siente incómoda y no le dice nada. El chico ha intentado acercarse a ella físicamente, haciéndola sentir asustada. No sabe si ella está siendo exagerada y quizás él solo quiere ser amigable y debería hacerle caso, aunque a ella no le gusta y se siente muy incómoda.

IMPORTANTE: Las participantes no deben de dramatizar la situación que relata el caso, ellas deben presentar lo que le dirían o como acompañarán a una amiga que está pasando por esta situación y presentarlo en una dramatización o juego de rol.

PASO 3. La mentora acompaña un momento a cada grupo para asegurarse que las dramatizaciones se mantendrán dentro del guión y evitar que se presenten situaciones que podrían afectar emocionalmente a alguna participante. Así como asegurar que se ha comprendido las indicaciones.

PASO 4. Cada grupo presenta su dramatización. Luego de cada grupo se debe pausar y reflexionar sobre lo observado, haciendo énfasis en puntos importantes y redirigiendo si es necesario algunas situaciones presentadas. Preguntas de discusión: ¿A qué temas les recuerda esta dramatización? ¿Qué aspectos creen que son los más importantes de cómo podríamos acompañar a una amiga en una situación similar? ¿Qué podría ser difícil en estas situaciones? ¿Cómo podemos mantenernos seguras en estas situaciones?. Luego de la reflexión se continúa con el siguiente grupo.

ACTIVIDAD 2: JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES - 60 MINUTOS

OBJETIVO: Promover un espacio de intercambio positivo, promoviendo el fortalecimiento del Club como una red de apoyo importante.

PASO 1. La mentora facilita trozos de papel o post-It a cada participante, luego todas colocan sus cuadernos de trabajo extendidos en una mesa o en el suelo. Cada participante deberá contestar a la pregunta ¿Qué he aprendido de mi compañera? Se les invita a pensar en qué cosas admiran o han aprendido de sus compañeras durante estos talleres y lo escriban y lo coloquen sobre el cuaderno de trabajo de su compañera. Poner ejemplos como “he aprendido a ser más organizada como Sara”, “he aprendido chistes nuevos que contó María”, “me gustaría poder tener la memoria de Adriana”, etc. no deben de ser sobre sus cuerpos, sino sobre sus habilidades o forma de ser. Se puede colocar música de fondo para crear un ambiente animado.

PASO 2. La mentora debe estar pendiente e ir leyendo cada mensaje, para evitar y corregir cualquier broma o comentario que pueda afectar a alguna participante. Luego de 8 minutos se les pide que tomen sus cuadernos de trabajo, lean sus mensajes y busquen un espacio en la portada o al reverso donde pegarlos, pueden decorarlos en el tiempo que queda del taller.

PASO 3. La mentora les invita a reflexionar sobre la importancia de lo aprendido en el club al momento, pero también de las amistades que están construyendo.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen formando un círculo, y se les pregunta ¿Están listas para aprender sobre construir relaciones sanas? ¿qué esperan del nuevo módulo?, motivar a continuar participando en el club y generar curiosidad por los temas que vienen en el módulo 2.

PASO 2. Se les pide a las participantes puedan llenar el buzón de sugerencias

PASO 3. Se realiza la celebración “eres increíble”

- Se solicita que las participantes hagan un círculo en grupo.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración! ¡Vamos a hacer la celebración del “¡eres increíble!” mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!” y tienen que buscar a otra persona del círculo para decirle: “¡eres increíble!” mientras se dan las cinco con las manos.

Variaciones del cierre de módulo

Dependiendo de la disponibilidad del espacio y recursos de la sede. El cierre del módulo puede ser una oportunidad para visualizar una película con todas las participantes que tenga una duración no mayor de 2 horas. Películas sugeridas:

- Intensamente (Reflexión: Entender que todas las emociones son importantes y ayudan a crecer)
- Valiente (Reflexión: Ser uno mismo y aprender a comunicarse con quienes amamos)
- Red | turning red (Reflexión: Normalizar los cambios corporales y emocionales)
- Encanto (Reflexión: dinámicas familiares, cada persona tiene su valor aunque seamos diferentes)
- En sueños (Reflexión: aceptación de los cambios y las vivencias emocionales difíciles).



MÓDULO 2.

CONSTRUYENDO VÍNCULOS SEGUROS



TALLERES

Igualdad de derechos

Tipos de violencia

Violencias invisibles

Construyendo relaciones sanas

Redes de apoyo

Cierre de módulo



OBJETIVO:

Promover la reflexión crítica sobre los derechos de las niñas y las mujeres, y sobre las inequidades de género, fomentando actitudes y relaciones basadas en la igualdad, el respeto y la no violencia.

TALLER 11.

Igualdad de Derechos

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes tengan conocimiento de sus derechos para hacerlos valer en sus entornos.

AGENDA

Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: ¿Qué hacen las niñas? ¿Qué hacen los niños?	20 minutos	• Post-it • Material de apoyo n°8: juguetes, profesiones y quehaceres • Pliego de papel bond • Plumones • Cinta adhesiva / pegamento
Actividad 2: Oportunidades y responsabilidades de niñas y niños	20 minutos	• Carteles con los enunciados: “Nunca”, “Casi nunca”, “A veces”, “Siempre”
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 3: Luces, cámara... ¡Acción!	40 minutos	N/A
Celebración y cierre	10 minutos	Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 5 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Preguntar a las participantes que con gesto cómo se sienten por avanzar a un módulo nuevo y qué aprendizajes desean obtener.

PASO 3. Consultar a las participantes qué fue lo más interesante que vieron en el módulo anterior y mencionar de manera general de qué tratará el nuevo módulo y comentarles brevemente sobre que se trabajara en la jornada y darles la felicitación por haber avanzado hasta este taller.

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ HACEN LAS NIÑAS? ¿QUÉ HACEN LOS NIÑOS? - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Identificar la perspectiva de las participantes referentes a las diferencias que existen entre los niños y las niñas.

PASO 1. La mentora debe pegar en la pizarra o en lugar visible para todas las participantes los carteles de las siluetas, luego de manera general pregunta al grupo:

“Para iniciar el tema de hoy queremos conocer sus opiniones y qué es lo que ven en su entorno a través de la siguiente pregunta: ¿Creen que existen diferencias entre los chicos/niños y las chicas/niñas? ¿Cuáles podrían ser o cuáles han visto?”

PASO 2. La mentora divide a las participantes en 4 grupos, puede hacerlo con un juego lúdico o por afinidad dependiendo de la dinámica del grupo. Pueden trabajar en el suelo o en las mesas, dependiendo de las participantes. Cuando los grupos estén formados las mentoras entregan los materiales (material de apoyo nº8): imágenes de profesiones, juguetes, deportes y quehaceres, medio pliego de papel bond, pegamento o cinta adhesiva. Las mentoras pueden llevar material extra como revistas o un periodico para tener más recortes.

PASO 3. Cuando las participantes estén organizadas y tengan listos sus materiales se les da la siguiente indicación:

“Se les ha entregado recortes sobre profesiones, quehaceres, juguetes y deportes, además un medio pliego de papel y cinta adhesiva. Lo que harán con los materiales es lo siguiente: dividirán el pliego de papel bond en dos, ustedes decidirán cómo realizarán la división. Cuando ya estén listas las divisiones, en un lado colocarán “Niños - hombres” y en el otro lado “Niñas - mujeres”. Lo que harán con los recortes es pegar aquellas actividades que consideran que corresponden a los niños o a los hombres en el lado asignado, y aquellas que consideran que corresponden a las niñas - mujeres, pueden debatir con su grupos dónde colocarlos antes de pegarlos. Tienen 10 minutos para realizar la actividad”

Si alguna participante pregunta dónde colocarán aquellos recortes que consideran que pueden hacer ambos géneros, se les solicitará que los peguen en medio. Se recomienda a las mentoras que den rondas en los grupos para verificar que las indicaciones han sido comprendidas.

PASO 4: Al finalizar la actividad la mentora les pide a cada grupo que muestre su cartel y se hará una reflexión en torno ¿porque colocaron cada imagen en uno de los lados? ¿que nos han enseñado usualmente?. Reflexión sobre cómo se nos ha enseñado sobre las diferencias entre niños y niñas, sin embargo, es importante cuestionarnos si es algo que es real o algo que nos han enseñado a ver de esa forma. Ya que tanto niños, como niñas, tienen habilidades y capacidades por igual.

ACTIVIDAD 2:

OPORTUNIDADES Y RESPONSABILIDADES DE LAS NIÑAS Y NIÑOS - 20 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen que tanto las niñas como los niños deben tener acceso a las mismas oportunidades y cumplir las mismas responsabilidades sin distinción alguna.

PASOS PREVIOS: La mentora debe tener listos los carteles pequeños con las siguientes palabras “nunca”, “casi nunca”, “a veces” “siempre”.

PASO 1. Luego de la reflexión de la actividad 1 se les menciona que jugarán algo relacionado al trabajo realizado y analizar las oportunidades y responsabilidades que tenemos. Para ello las mentoras deben haber colocado en espacios distintos del salón, páginas o carteles uno que diga: “poco o nunca”, otro que diga “a veces” y otro que diga “con frecuencia o siempre” estos carteles, por ejemplo pueden ser en las esquinas de cada salón, esto dependerá de la disposición del salón.

PASO 2. Invitamos al grupo de participantes a pararse en el centro del salón. Cada vez que la mentora lee una pregunta, cada participante se ubica en la esquina que corresponda a su respuesta. Una vez que se ubicaron, se les propone que observen quiénes están a su lado y cómo está ubicado el resto. Luego vuelven al centro del salón, se lee otra pregunta y las/los participantes se van a la esquina que corresponda a la respuesta, siempre dejando un breve momento para observar la situación. Para esta actividad tendrán 5 minutos. Dependiendo del tiempo y de los ánimos de las participantes la mentora decidirá cuántas preguntas realizar. (Ver las preguntas en **anexo 1 de la sesión**).

PASO 3. Invitamos al grupo a sentarse en círculo y reflexionar sobre la actividad. Preguntas generadoras: ¿Qué notaron? ¿Todas han experimentado lo mismo? ¿Hay diferencias? ¿Por qué hay diferencias? ¿Creen que para los niños las respuestas habrían sido diferentes?. En el caso de ustedes ¿Cuáles fueron las preguntas en las que situaron la mayoría de chicas en el “siempre”? ¿Hay algo que ustedes podrían cambiar para que no existan estas diferencias?. Las mentoras pueden hacer grupos más pequeños liderados por cada una para garantizar mayor participación. Tendrán 5 minutos para el espacio de preguntas.

PASO 4. La mentora reflexiona:

“Retomando el cartel de las profesiones y actividades, y las preguntas que les acabo de hacer, es importante pensar que todos los niños y todas las niñas podemos optar a todas las profesiones ilustradas en la actividad, también podemos practicar los deportes que observamos en las imágenes y también tener la oportunidad de jugar con los juguetes que queríamos, no tendrían que existir profesiones o deportes solo para hombres o solo para mujeres, al igual que juguetes solo para niños y solo para niñas. También existen las responsabilidades, generalmente los quehaceres domésticos se les asignan a las niñas, incluso, desde los juguetes se fomenta que estas responsabilidades son destinadas para ellas y se está marcando cómo se deben comportar y qué deben hacer. Cuando a las niñas se les asignan los juguetes de cocina, muñecas, jugar a la casita, desde allí se está fomentando a que las labores del hogar y de cuidado sean realizadas por ellas, rara vez vemos a niños jugando así. Por otro lado, a los niños se les incita a realizar juegos como las peleas, deportes, carros, entre otros juegos que asignan también comportamientos, como por ejemplo los niños deben ser fuertes y no mostrar sus sentimientos. Esperamos que las actividades de este primer bloque las haya hecho reflexionar para que desde sus espacios puedan ir disminuyendo estas diferencias que en la mayoría de los casos pone en desventaja a las niñas en el acceso de oportunidades y se les asignan más responsabilidades”.



Mensajes centrales de este bloque:

En esta actividad pudimos identificar que existen diferencias en las formas en que nos han criado a las niñas y los niños, muchas veces estas formas de encasillar a los niños y niñas a una manera de comportarse puede provocar que no nos sintamos cómodas en nuestro entorno. Por ejemplo, es totalmente válido que una mujer utilice maquillaje si ella se siente bien, pero qué pasa con aquellas mujeres que no se sienten cómodas o no les gusta utilizarlo, muchas veces son juzgadas por la sociedad por no acoplarse a cómo debe verse una mujer. Es importante que nosotras no repliquemos estos comportamientos que pueden afectar a las demás personas.



BLOQUE 2 - 50 minutos

ACTIVIDAD 3: LUCES, CÁMARA... ¡ACCIÓN! - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes reconozcan que las niñas y los niños tienen los mismos derechos como parte de la igualdad de oportunidades.

PASOS PREVIOS: Las mentoras deben tener listos papelitos con los nombres de los tres derechos que se describen en el cuaderno de trabajo ejercicio n°19 para que las participantes escojan uno al azar y eficientizar el tiempo. Se sugiere formar grupos de 3 a 4 participantes. Si se forman 4 grupos o más se puede repetir uno de los derechos (se recomienda que sea el de la libertad de expresión).

PASO 1. Las mentoras inician la actividad con lo siguiente: *“En todo este taller hemos visto la importancia de tener igualdad de condiciones, responsabilidades y oportunidades, y se vuelve primordial cuando hablamos de derechos, en esta actividad conoceremos en qué consisten y nos enfocaremos en tres de ellos, que de cierta manera los hemos abordado en todo el taller”*. La mentora le pide a las participantes que se queden en los mismos grupos, y que elijan a una representante quien tomará el papelito donde está asignado el derecho que van a trabajar.

PASO 2. Cuando ya lo tengan asignado se les da la indicación que se coloquen en el **ejercicio n°19 del cuaderno de trabajo** mencionando lo siguiente:

“Ahora que tienen asignado un derecho, vamos a trabajar de acuerdo a la información que se encuentra en el **ejercicio n°19** de su cuaderno de trabajo, identifiquen la explicación del derecho y van a realizar lo siguiente: Primero leerán la información y luego escogen a una compañera que explicará la idea principal de ese derecho, mientras la compañera trabaja en su mini-exposición, las demás se coordinan para crear una dramatización, ya sea dramatizando una situación en la que no se respeta el derecho o en la que sí se respeta, en equipo tomarán la decisión. Tienen 12 minutos para preparar la mini-exposición y la dramatización”.

PASO 3. Dadas las indicaciones las mentoras dan rondas en los equipos ya sea para corroborar que las indicaciones son claras para las participantes o para apoyarles con ideas. Dependiendo del tiempo y la dinámica del grupo, las mentoras pueden darles 5 minutos extras para finalizar.

PASO 4. Cuando las participantes hayan terminado, ya sea de forma voluntaria o por rifa, los grupos hacen su mini-exposición y dramatización. Antes de iniciar cada dramatización, para estar en sintonía con el nombre de la actividad las mentoras dicen lo siguiente: “Luces, cámara ... ¡Acción!”. Dependiendo del tiempo y la dinámica del grupo, las mentoras pueden darles cinco minutos extras para finalizar. Por cada participación las mentoras deben decir palabras de agradecimiento y felicitación por el excelente trabajo que hicieron.

PASO 5. Cuando finalicen las dramatizaciones la mentora les pide que formen un círculo y realiza una reflexión:

“La importancia de los derechos radica en que son mecanismo de protección para nosotras y al que todas debemos tener acceso, así como nosotras debemos hacer valer nuestros derechos, también tenemos que respetar los de las demás, esto se puede ver en acciones tan sencillas como la forma en que nos comunicamos, lo estamos haciendo como dragón o de forma respetuosa, recordemos que nuestras acciones dejan huellas en las demás personas. Por otro lado, el cumplimiento de estos derechos nos ayuda a crecer con acceso a oportunidades, en un ambiente de integridad y con menos vulnerabilidad a factores de riesgo y violencia”.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Se consulta a las participantes lo que aprendieron del taller.

PASO 2. Las participantes se mantienen en círculo y debido a todo lo que hicieron en la sesión se le menciona que harán la celebración del “Guau”. La mentora empieza diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡GUAUUU!”; mientras hacen el ruido de un tambor al golpear las piernas. En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces. Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!”; seguido de un fuerte: “¡GUAUUU!”.

PASO 3. Se entregan y recogen los papelitos del buzón de sugerencias.

ANEXOS INFORMATIVOS:

ACTIVIDAD 1. PREGUNTAS DE ACTIVIDAD 1

- ¿Vas al salón de belleza?
- ¿Mirás telenovelas?
- ¿Cuidas a tus hermanas y hermanos?
- ¿Jugaste con niñas y niños en tu infancia?
- ¿Lloras con facilidad?
- ¿Usas la plancha?
- Cuando tienes una discusión, ¿te suelen decir que estás sensible, que estás exagerando?
- ¿Te enseñaban o enseñan a arreglar cosas de la casa como la plomería o electricidad?
- ¿Tu papá va a las reuniones de la escuela?
- ¿Tu mamá o abuela va a las reuniones del colegio?
- ¿Querías juguetes que no te corresponden porque eran para niños?
- ¿Haces las compras en tu casa?
- ¿Te rasuras las piernas?
- ¿Te maquillas?
- ¿Jugás al basketball?
- ¿Tocas algún instrumento musical?
- ¿Limpias el piso de tu casa?
- ¿Puedes decir que no, cuando no quieres algo?
- ¿Te da vergüenza llorar?
- ¿Jugabas con muñecas?
- ¿Te regalaban carros/autos de juguete?
- ¿Lavas la ropa?
- De más pequeña, ¿te vestían de color celeste o azul?
- Más pequeña ¿te vestían de color rosa?
- ¿Jugás al fútbol?
- ¿Te han dicho que no te comportas como una niña?

TALLER 12. Tipos de violencia

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes identifiquen aquellos tipos de violencia que afectan a las niñas y mujeres en sus diferentes ámbitos de vida.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	5 minutos	N/A
Actividad 1: El rompecabezas de la prevención	40 minutos	- Material de apoyo n°9: - Rompecabezas - Cuaderno de trabajo
Energizantes	5 minutos	Sillas
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 2: Conozcámos el violentómetro	40 minutos	- Violentómetro (elaborado previamente por la mentora) - Material de apoyo n°10: frases recortados - Cuaderno de trabajo
Cierre	10 minutos	Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 2 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 5 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Preguntar a las participantes cómo se sienten y que lo expresen mediante un color.

PASO 3. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre qué se trabajará en la jornada.

ACTIVIDAD 1: EL ROMPECABEZAS DE LA PREVENCIÓN - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan sobre algunos tipos de violencia con la finalidad de prevenir o reportar acciones que las fomentan.

PASOS PREVIOS:

- Las mentoras deben buscar los rompecabezas en las cajas de materiales (**material de apoyo n°9**), tienen que separar las piezas y esconderlas ya sea solo en salón o pueden ubicarlos en otros espacios. Procurar que sean espacios de fácil acceso y que no representen riesgo para las participantes.
- Las mentoras deben elaborar papelitos para rifar el tipo de violencia que van a abordar y del que buscarán las piezas. Los tipos de violencia que representan los rompecabezas son: física, emocional, sexual y cibernética.

PASO 1. La mentora inicia la sesión explicando que en el taller del día aprenderán sobre qué es violencia y por qué es importante que sepan sobre el tema, sobre todo porque manejar información al respecto les ayudará a prevenirla y buscar los apoyos necesarios para afrontarla. La mentora les pedirá a las participantes que se ubiquen en el **ejercicio n°20 de su cuaderno de trabajo** y les pide que sigan lectura mientras la mentora hace una explicación del tema. Máximo de cinco minutos. (**Ver anexo informativo 1** al final de la sesión).

PASO 2. Finalizada la explicación sobre ¿Qué es la violencia? La mentora divide a las participantes en cuatro grupos, será de su elección la forma de elaborar los grupos, ya sea por afinidad o por actividad lúdica. Se le menciona que en taller realizarán una búsqueda para completar un rompecabezas y que deben elegir una representante para seleccionar el papelito que corresponde al tema del rompecabezas. Dependiendo del papelito que hayan seleccionado la mentora les dará el diseño del rompecabezas para que acorde a la imagen proporcionada puedan buscar las piezas.

PASO 3. La mentora brindará la siguiente información:

“Se les ha proporcionado un boceto o imagen del rompecabezas, conforme a ese diseño deben buscar las piezas que les corresponden, en caso encuentren alguna que no corresponde a su imagen, favor dejarla en el mismo lugar para no afectar la búsqueda de sus demás compañeras. Tienen 10 minutos para completar las piezas. Cuando encuentren todas las piezas, se reúnen en grupo para armarlo”.

La mentora puede brindar pistas del rango de ubicación en el que pueden buscar para que sea más fácil encontrarlas y que la búsqueda no exceda los cinco minutos.

PASO 4. Cuando encuentren las piezas se les solicita que trabajen en grupo para armarlo y cuando tengan listo el armado se les indica que analicen y lean detenidamente el rompecabezas, considerando la imagen y la información presentada, ya que deben prepararse para presentar la información ante sus compañeras. Tendrán 10 minutos para preparar la información que van a compartir.

PASO 5. Las participantes comparten la información que se presenta en su rompecabezas haciendo énfasis en lo que consiste, cómo se manifiesta y cómo se normaliza. Es importante que después de cada participación grupal las mentoras refuercen lo compartido. (**Ver anexo 2:** video complementario para la mentora sobre el tema).

PASO 6. Al finalizar la actividad, la mentora da espacio para aclarar dudas y para cerrar con lo siguiente:

“es importante que tengamos presente en qué consiste cada tipo de violencia, a veces hay acciones que se normalizan o que se disfrazan como un juego, como por ejemplo cuando bromeamos con amistades y en ese vínculo sin darnos cuenta ejercemos violencia o nos ejercen violencia, cuando golpeamos, cuando insultamos, cuando gritamos o cuando ponemos apodos porque “así nos llevamos”. En toda relación, sea de pareja, de amistad, de familia, debe prevalecer el respeto y la sana convivencia”.

Importante: Es importante que estos tipos de violencia también se aborden en relaciones de amistad y la mentora puede aprovechar si en algún momento ha visualizado en el grupo comportamientos y juegos bruscos entre ellas y que se justifican por tener una amistad.

MOMENTO DE ENERGIZANTE - CINCO MINUTOS

PASO 1. Para comenzar, se pedirá a las participantes que se coloquen sentadas en sillas, formando un círculo. La mentora, alternando de uno en uno, le asignan el rol azúcar o limón a cada una de las chicas. Luego de asignar el rol, se sienta en alguna de las sillas que forman el círculo.

PASO 2. Posteriormente, proporciona la siguiente indicación: “Cuando diga azúcar, todas las que sean azúcar deben cambiar de lugar. Cuando diga limón, todas las que sean limón deben cambiar de lugar. Y cuando diga limonada, todas cambiarán de lugar.” Dicho esto, se comienza la dinámica. La última chica en sentarse puede dar la siguiente indicación al grupo (azúcar, limón o limonada).



BLOQUE 2 - 50 minutos

ACTIVIDAD 2: CONOZCAMOS EL VIOLENTÓMETRO - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen los elementos del violentómetro y cómo esta herramienta puede ayudar a identificar y prevenir situaciones de violencia desde la primera escala.

PASOS PREVIOS:

- La mentora debe llevar el violentómetro listo para utilizar en la sesión, pueden tomar un pliego de papel bond y páginas de colores de la caja de materiales para elaborarlo.
- Aparte del violentómetro deben tener recortadas las acciones de violencia que se encuentran en el **material de apoyo n°10** en su caja de herramientas.

PASO 1. La mentora hace un enlace con la actividad anterior, mencionando que previamente se abordaron los tipos de violencia en los que mayormente se ven afectadas las niñas y adolescentes, a parte de existir una clasificación, también existe una forma de medir la violencia. La mentora explica en qué consiste el violentómetro (**ver anexo 3** sobre un ejemplo de violentómetro y video complementario).

PASO 2. La mentora pegará un cartel del violentómetro, **pero solo con los colores del mismo, sin nada escrito**. En el suelo colocarán las tarjetas que contengan las palabras o frases correspondientes a cada nivel, estas no tienen que estar ordenadas.

PASO 3. Una vez estén los materiales ubicados se dará la siguiente indicación: **“Como podrán ver hay un violentómetro vacío pegado en la pared y tarjetas con palabras escritas en el suelo. Queremos que ustedes tomen estas tarjetas y las peguen en el color del violentómetro que corresponda”**. Para esto tendrán 15 minutos.

PASO 4. Cuando las chicas hayan terminado se hará una revisión y si es necesario se corregirá la posición de las tarjetas. Para esto la mentora invita a las chicas que vayan al **ejercicio n°21** de su Cuaderno de Trabajo, ahí

encontrarán el violentómetro y algunas acciones para prevenir la violencia. La mentora cierra el espacio con la siguiente reflexión: ***“La violencia contra la mujer está en todas partes y muchas veces se oculta tras una broma o una acción que parece ser inofensiva. El Violentómetro es una herramienta clave que nos permite estar alerta ante cualquier mínima expresión de violencia hacia la mujer”.***

CHEQUEO FINAL Y CIERRE - 10 MINUTOS

PASO 1. Se hace un círculo y mediante una pieza de diálogo la mentora consulta cuál fue el mayor aprendizaje y con qué color se retiran de la sesión. Se agradece por participar en un taller más.

PASO 2. La mentora reparte y recoge los papelitos del buzón de sugerencias.

ANEXOS INFORMATIVOS:

ANEXO 1. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

- Son todas aquellas acciones que tienen la intención de causar daño o sufrimiento físico o emocional.
- Son acciones que van en aumento, se manifiestan de formas sutiles y pueden llegar al punto de poner en riesgo la vida.
- Estas acciones son dirigidas a una persona, un grupo de personas o propiedades (Por ejemplo: si dañan tus cosas personales intencionalmente).
- No existe consentimiento por parte de la víctima
- Estas acciones pueden venir de personas conocidas o desconocidas, ya sea en el hogar, en la escuela, comunidad entre otros lugares.

¿Qué es el consentimiento? “No” es “no”, “sí” es “sí”

Debe otorgarse de manera libre, voluntaria y activa, no bajo amenazas o condiciones. El consentimiento es específico, lo que significa que el otorgado a una persona no implica que se conceda a otras. La persona puede retirar su consentimiento en cualquier momento. Por ejemplo, cuando te inscribiste al programa pedimos tu consentimiento para participar, tu participación es totalmente voluntaria sin condición alguna, y si en algún momento decides retirarte tu decisión será respetada.

ANEXO 2: VIDEO COMPLEMENTARIO

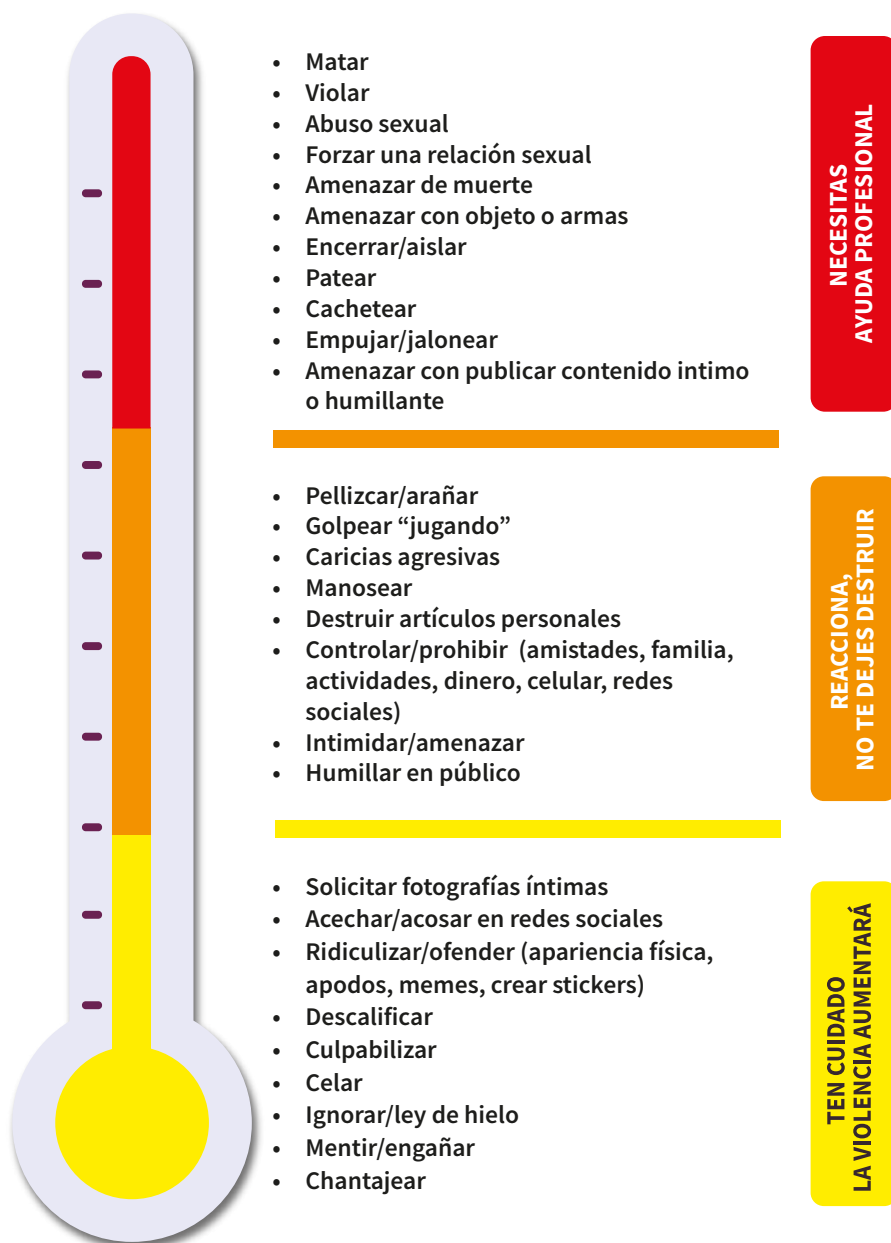
Te sugerimos ver este video antes de la sesión, para que cuentes con mayor información sobre el tema.

Formas de violencia contra las mujeres - Universidad Central del Ecuador.

<https://www.youtube.com/watch?v=nFUBZXXjr3A&t=26s>



ANEXO 3: CONOZCAMOS EL VIOLENTÓMETRO



Te sugerimos ver los siguientes videos antes de la sesión sobre el violentómetro, para que cuentes con mayor información sobre el tema.

Violentómetro video 1: **¿Sabes qué es el violentómetro?**

¿Sabes qué es el violentómetro? - Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)

Violentómetro video 2: **Violentómetro**

Violentómetro - Igualdad de género: no más discriminación

TALLER 13.

Violencias invisibles

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes identifiquen aquellos tipos de violencias que debido a la forma sutil de ejercerse y a patrones de normalización son replicados de manera más frecuente.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	5 minutos	N/A
Actividad 1: Frases escondidas y acciones enmascaradas	35 minutos	• Cuaderno de trabajo • Anexo: Letras de canciones
Energizantes	5 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 2: Banderas verdes y banderas rojas	20 minutos	• 1 banderín rojo y un banderín verde • Enunciados
Actividad 3: Análisis de caso	20 minutos	• Material de apoyo n°11: Casos sobre violencias invisibles
Chequeo final y celebración	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 2 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 5 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Preguntar a las participantes cómo se sienten mediante la escala del 1 al 5.

PASO 3. Mencionar el nombre del taller del día y comentarles brevemente sobre qué se trabajará en la jornada.

ACTIVIDAD 1: FRASES ESCONDIDAS Y ACCIONES ENMASCARADAS - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen formas de violencia sutiles que se encuentran en los vínculos afectivos a través del análisis de canciones populares.

PASO 1. La mentora inicia solicitando que se coloque el **ejercicio n°22 de su cuaderno de trabajo**. La mentora iniciará con la explicación de las violencias invisibles, tendrá un máximo de 5 minutos para este espacio. Para ellos se sugiere **revisar anexo 1** de la sesión y ver los videos complementarios.

PASO 2. Cuando la mentora finalice la explicación de las violencias invisibles, les solicita a las participantes que se dividan en grupos y se ubiquen en el **ejercicio n°23 del cuaderno de trabajo**, en el cual identifican una serie de párrafos de canciones populares, se revisan los nombres de cada canción y se indaga si alguna vez la han escuchado, pueden cantarla un poco o la mentora puede reproducir la parte que sale en el cuaderno en su celular.

PASO 3. Dependiendo del número de participantes se les asigna una canción por grupo para contestar las preguntas o 2 por grupos. Luego deben leer bien el párrafo de la canción y seguir las indicaciones. Deben subrayar aquellas partes del párrafo que podrían tener algún tipo de violencia oculta y luego contestar las preguntas luego de cada párrafo.

PASO 4. La mentora se acerca a cada grupo asegurándose de que se hayan comprendido las indicaciones, orientando o apoyándola en lo que necesiten. Para este espacio se les da 15 minutos.

PASO 5. Luego en plenaria se comparte lo que han identificado y las respuestas a las preguntas. Lo importante es generar la reflexión en torno a la importancia de poner atención a las cosas que escuchamos y nos enseñan, reconociendo que una canción nos puede gustar y eso está bien, pero debemos analizar su contenido y lo que promueve. Reconociendo que muchas de estas canciones normalizan o incluso promueven acciones de violencia o dañinas para nuestras vidas.

ENERGIZANTE: “LA CADENA DE PIEDRA, PAPEL O TIJERA” - CINCO MINUTOS

PASO 1. Explica los pasos: Comenzaremos la dinámica en parejas. Cada pareja jugará a piedra, papel o tijera. Las reglas son las siguientes:

- A la cuenta de tres, cada persona mostrará la señal de “piedra” (una mano en un puño cerrado), “papel” (una mano extendida) o “tijeras” (una mano extendida con el índice y el dedo medio estirados).
- La piedra vence a la tijera.
- La tijera vence al papel.
- El papel vence a la piedra.

PASO 2. Juega tres rondas lo más rápido que puedas. El ganador es quien gane la mayoría de rondas, mientras, ¡el perdedor se convertirá entonces en el mayor animador del ganador! Por ello, se colocará detrás del ganador, con las manos sobre los hombros del ganador en señal de apoyo.

PASO 3. Al final, se construirán dos largas cadenas que apoyarán a los ganadores, hasta la ronda final.

**BLOQUE 2 - 50 minutos****ACTIVIDAD 2: BANDERAS VERDES Y BANDERAS ROJAS - 20 MINUTOS**

PASO 3. Se dividen a las participantes en dos grupos. La mentora tiene que tener lista una página de color rojo y una verde o si puede, previamente puede elaborar los dos banderines. Selecciona un espacio del salón o de la sede en donde las participantes puedan desplazarse y correr sin que represente un riesgo para tomar una pelota, o si no hay espacio suficiente, pueden colocar un objeto en medio de ambas representantes, pedirles que se pongan de espalda y cuando tengan su respuesta den la vuelta para tomar la pelota. La que agarre primero la pelota tendrá la oportunidad de responder, si no atina, se le da la oportunidad al otro equipo. Explicar que la bandera roja significa “sí es violencia”, y la bandera verde “no es violencia”.

PASO 4. Independientemente del obstáculo que utilicen para tomar la pelota, se deberá hacer lo siguiente: la mentora leerá una situación que se encuentra en el **anexo informativo 2 de la sesión**, esta puede ser una violencia invisible o no, cuando la mentora termine de mencionarla, la representante en turno deberá moverse para obtener primero la pelota, cuando la tenga en sus manos, la mentora le consultará si la situación mencionada representa una bandera verde o una bandera roja, la participante tomará la bandera que considere de acuerdo al caso. Se procura que todas las chicas participen. La mentora cierra con la siguiente reflexión:

“Muchas veces las mujeres sufren de violencia y no lo saben. Ninguna persona puede hacernos sentir mal o violentarnos de alguna manera. Es importante que estén atentas a cualquiera de estas señales y se alejen de las personas que les hacen algún mal. También es importante denunciar si fue algo muy grave para evitar que le pase a otra persona”.

ACTIVIDAD 3: ANÁLISIS DE CASO - 20 MINUTOS

PASO 1. Se vuelven a formar 3 o 4 grupos de trabajo. Para iniciar se asigna a cada grupo un caso del **material de apoyo n°11** que se encuentra impreso en la caja de herramientas, a cada equipo que deberán discutir y dar respuesta a las preguntas para luego compartir sus respuestas a sus demás compañeras. Tendrán 10 minutos para analizar el caso y contestar las preguntas. Se recomienda que la mentora realice rondas para solventar consultas.

PASO 2. Cuando hayan finalizado las preguntas, las participantes comparten el caso y sus respuestas antes sus compañeras, se consulta a las demás compañeras qué tipo de bandera consideran que tiene el caso, y si desean aportar alguna información más aunque no sea del grupo. La mentora realiza las aclaraciones necesarias después de cada intervención. Cuando todos los grupos han compartido la resolución de su caso la mentora cierra enfatizando la importancia de estar atenta a las señales de violencia, aunque algunas acciones no se perciban como tal de alguna manera provocan incomodidad o tristeza en los demás.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN - 10 MINUTOS

PASO 1. Se realiza la celebración “¡ERES INCREÍBLE!”. Se quedan en el círculo. La mentora empieza diciendo con entusiasmo: “¡Están listos para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡ERES INCREÍBLE!”, mientras hace el ruido de un tambor al golpear las piernas. En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces. Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!” y tienen que buscar a otra persona del círculo para decirle: “¡ERES INCREÍBLE!”, mientras se dan los cinco con las manos.

PASO 2. Se les pide a las participantes que llenen y entreguen los papelitos del buzón de sugerencias.

ANEXOS INFORMATIVOS:

ANEXO 1: INFORMACIÓN SOBRE VIOLENCIA INVISIBLE Y VIDEOS DE APOYO

Se te sugiere observar los videos con información complementaria sobre el tema.

<https://www.youtube.com/watch?v=gxXir6pxybk>. Manuela Pardo 

Violencias invisibles. https://www.youtube.com/watch?v=JX_OWTKW5n0 Nunca más a mi lado 

¿Qué es la violencia invisible?

- Son acciones que pasan desapercibidas y son difíciles de identificar.
- Generalmente son de tipo emocional, a través de palabras desvalorización, manipulación o chantaje.
- Algunas manifestaciones se disfrazan como formas de “protección” o “amabilidad”, cuando en realidad son mecanismos de control, como por ejemplo: prohibir amistades o vestuario o se aparenta “amabilidad” cuando te abrazan sin tu consentimiento.
- Suelen justificarse como “normales” o se hacen porque “te quieren”.
- Es más complicado identificarlas cuando vienen de familia, amistades o pareja, incluso están presentes en los medios de comunicación.

DESVALORIZACIÓN DE LAS NIÑAS Y MUJERES

- No reconocen o minimizan las habilidades, capacidades y conocimientos de las personas por ser niñas o mujeres “cómo es niña, no sabe jugar fútbol”, “las mujeres mejor que anden en bus, porque no saben manejar” “la mujer solo sabe cuidar a los hijos” “ni apliques a ese trabajo porque estás embarazada”.
- Interrumpir las opiniones de las niñas y mujeres “callate Vanessa, yo voy a escoger el carro que se comprará, tú ni sabes de eso”.
- Manipulación para que las niñas y mujeres duden de sus capacidades “Si perdemos el partido será por culpa de Melissa, mejor ni juegues porque eres niña” “No te van a contratar en ese trabajo, no te van a hacer caso porque las mujeres solo saben chismear”.
- Apropiación de ideas porque consideran que hay menos credibilidad si lo hace o lo dice una mujer o niña.

VIOLENCIA SIMBÓLICA O DE MEDIOS

En este tipo de violencia se coloca a las mujeres y niñas en una posición de desventaja e inferioridad, incluso como un objeto. Estanca a las mujeres y niñas en tareas de cuidado, domésticas y de belleza.

Se ejerce a través de medios de difusión al público, como redes sociales, publicidad y medios de comunicación. En redes sociales hay bombardeo para que las mujeres y niñas se enfoquen en la belleza superficial y consumismo. En la publicidad cuando se celebra el Día de la Madre difunden la compra de electrodomésticos, ya que se cree que solo es responsabilidad de las mujeres las tareas del hogar. Por otro lado, hay canciones, películas o telenovelas donde se desvalorizan a las mujeres convirtiéndolas en objeto.

AMABILIDAD DISFRAZADA: ACOSO Y PIROPOS

Son actos de violencia que se esconden

como acciones o palabras de amabilidad o cortesía hacia las mujeres y las niñas donde generalmente destacan los atributos físicos sin haber sido solicitado por ellas.

Generan incomodidad e inseguridad en quien las recibe. La intencionalidad es fomentar el morbo y el acoso. Algunas frases como: “Eres muy madura y lista para la edad que tienes” esto lo hacen personas adultas cuando quieren tener una relación de pareja con menores de 18 años. Ejemplo de acciones: cuando al darte el cambio te tocan morbosamente la mano, los piropos callejeros, “te ayudan” al bajar del transporte público pero te tocan indebidamente, te abrazan para saludarte sin tu consentimiento.

CONTROL DISFRAZADO DE PROTECCIÓN

Son actos de violencia que se justifican basándose en un vínculo de familia, pareja o amistad en el que una persona ejerce control y manipulación con la excusa de proteger.

En el caso de una pareja puede manifestarse cuando pide contraseñas, pide que te alejes de amistades porque no le agradan, controla la forma de vestir, te pide la ubicación para asegurarse que vas donde le dijiste, te revisa el celular o redes, te exige y demanda mucho tiempo, te exige subir fotografías de su relación en redes sociales.

En el caso de la familia, cuando te permiten salir solo si tu hermano te acompaña o cuando te dicen que debes “obedecer” a tu hermano mayor aunque la forma de tratarte no es respetuosa.

En el caso de una amistad, te impide hablar o salir con otras personas, te amenaza con terminar la amistad si no haces lo que te pide, demanda mucho tiempo, te exige que subas fotografías juntas en redes sociales.

ANEXO 2: ENUNCIADOS PARA ACTIVIDAD DE BANDERAS VERDES Y BANDERAS ROJAS. SITUACIONES COTIDIANAS

 Banderas rojas	 Banderas verdes
Tu pareja te llama a cada rato para saber dónde estás y con quién estás y te exige que llegues a determinada hora.	Tu amiga comprende que eres libre y tienes derecho a disfrutar donde quieras y eso no significa que no te importe su amistad.
Tu amiga te dice que las únicas fotos que debes compartir en tus redes sociales son las que te tomas con ella y te pide que no aceptes invitaciones en redes sociales a las niñas “que le caen mal” aunque tu no tengas conflicto con ellas.	Tus padres te han comprado un celular, pero llegan a un acuerdo que vas a darle un buen uso y que cada cierto tiempo le dará seguimiento a tus redes sociales y contactos.
Tu hermano mayor te obliga a que le laves su uniforme y te deja sola realizando las tareas del hogar, primero porque eres niña y segundo porque él es mayor que tú.	En el hogar de Sofía entre toda la familia han elaborado un horarios y asignación de labores domésticas para que todos y todas mantengan limpia la casa.

Tu pareja te recomienda no usar faldas ni shorts porque te ves muy “provocativa” para otras personas.	Tu pareja no te prohíbe amistades, vestuarios y no te exige cómo debes comportarte.
Hay un grupo de amigas que bromean con golpes, gritos y apodosos y justifican sus acciones porque “así se llevan”.	Ana tiene muchas amistades, tiene su grupo de amigas de la escuela y su grupo de amigas de su vecindario, cuando celebró su cumpleaños invitó a todas y convivieron de manera respetuosa.
Cada vez que Luci y Leo pelean, él dice cosas ofensivas, hirientes y amenazantes. Cuando ya se han calmado, Luci le cuestiona porque le hablo de esa forma. Leo siempre niega haber dicho esas palabras, le dice que ella no escuchó bien o que como estaba enojada imagino que él dijo esas palabras. Luci se siente insegura, no sabe si es verdad o ella está confundida.	Luego de algún desacuerdo o pelea Sara y Carlos buscan calmarse evitando insultar o decir cosas que pueden lastimar al otro. Ambos son capaces de reconocer sus errores y crear compromisos para mejorar su relación.
En tu salón hay un niño que interrumpe cada vez que una niña está opinando o comentando algo ya sea en clases o en recreos. Él considera que por ser hombre sabe más y debe explicarle a las mujeres.	Tu hermano sabe perfectamente que los quehaceres del hogar son responsabilidades de cada miembro de la familia, no son “cosas de mujeres” sino responsabilidad de todos y todas.

TALLER 14.

Construyendo relaciones sanas

OBJETIVO DEL TALLER: Analizar cuáles son los criterios básicos para identificar si las relaciones que se establecen a nivel familiar, escuela, iglesia o comunidad están libres de violencia.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	5 minutos	N/A
Actividad 1: Mi semáforo de relaciones sanas	35 minutos	• Cuaderno de trabajo • Páginas de colores (rojas - amarillas o naranjas verdes)
Energizantes	5 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 2: Lo que merezco de una relación sana	40 minutos	• Cuaderno de trabajo
Chequeo final y celebración	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Presentar el nombre del taller y su objetivo.

PASO 2. Se le pide a las participantes que puedan formar un círculo y se les pregunta ¿cómo están?, ¿en ese momento con qué canción se identifican y por qué? Hace la ronda de respuesta y la mentora válida como se sienten las participantes y sus gustos musicales.

PASO 3. Se realiza retroalimentación del taller anterior, preguntando a las participantes ¿de qué trató el taller anterior? ¿Qué aprendieron o les llamó la atención? Luego de escuchar a las participantes, las mentoras hace una síntesis de las opiniones de las participantes.

ACTIVIDAD 1: MI SEMÁFORO DE RELACIONES - 35 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen los criterios básicos para establecer relaciones con otras personas, sea familia, escuela, iglesia o comunidad.

PASO 1. La mentoras explican a las participantes que son las relaciones sanas y los criterios que se deben considerar para saber si las relaciones son sanas. Las participantes pueden dar lectura con apoyo de la mentora del **ejercicio n°24 del cuaderno de trabajo**. Y el **anexo n°1 de la sesión**.

PASO 2. Luego, se les indica que ahora aprenderán una técnica para definir y establecer sus propios criterios y límites, ya que todas somos diferentes y es válido que las relaciones que establezcamos sean diferentes. Por ejemplo, yo puedo querer una amiga que quiera escribirme todos los días, pero hay otras personas que quizá prefieran una amiga que me de más espacio. Para realizar el ejercicio se les entrega a cada participante tres hojas de colores (rojo - amarillo/naranja - verde) se pueden guiar con el ejemplo de tabla en el **ejercicio n°25 del cuaderno de trabajo**, donde identificarán un cuadro que luego pueden volver a completar con su semáforo y en la siguiente página encontrarán un listado de aspectos que puede ayudarles de guía o darles ideas, NO DEBEN COPIAR LA INFORMACIÓN. Es importante motivarlas a colocarlo en sus palabras y personalizar cada idea, ya que todos somos diferentes. Se les da 10-12 minutos.

- Página verde: todo lo que SÍ QUIERO en una relación o vínculo.
- Página roja: todo lo que NO QUIERO en una relación o vínculo.

PASO 3. Durante la actividad las mentoras deben acompañar a las participantes, si hay dificultades para llenar alguna de las páginas les pueden dar algunos ejemplos o ideas:

- Color verde: respeto, risas, salir a pasear, conversaciones sobre cómo nos sentimos, etc.
- Color naranja: hablar todos los días, contarnos todos nuestros secretos, la forma en la que demostraremos el afecto, etc.
- Color rojo: ignorarnos, prohibirnos otras amistades, que me presionen a hacer cosas que no quiero, etc.

PASO 4. Luego pasado el tiempo, se reflexionan: ¿Qué son los límites? ¿Qué hago si una persona cruza uno de mis límites? ¿Siempre voy a querer lo mismo o este es un semáforo que debería estar actualizando? ¿cómo puedo respetar el semáforo de las demás personas?

PASO 5. Dependiendo del tiempo, pueden pegar sus semáforos y poder verlos entre todas. Si identifican acciones en otros semáforos que también quisieran agregar, pueden hacerlo.

ENERGIZANTE - CINCO MINUTOS

Se realiza un energizante “tres, seis, nueve” las participantes se colocan en círculo y realizan lo siguiente:

- Las participantes se colocarán en círculo, viéndonos unas a otras.
- Cada participante dirá un número y en cada múltiplo de tres se dará un aplauso, en vez de decir el número en voz alta.
- Si la participante dice el número en lugar de aplaudir o dice el número equivocado, ¡reinicia la ronda!
- Al comienzo de cada ronda, se inicia cantando juntas: “Tres, seis, nueve, ¡hey! Tres, seis, nueve ¡hey!” y luego inicia el conteo oficial.
- Se anima al grupo a ir lo más rápido que puedan para mantener la energía alta.
- Se anima al grupo a llegar al múltiplo de tres más alto posible.



BLOQUE 2 - 50 minutos

ACTIVIDAD 2: LO QUE MEREZCO DE UNA RELACIÓN - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes analicen la importancia de reconocer y aplicar valores en las relaciones que se establecen con otras personas.

PASO 1. Se les pide a las participantes que se ubiquen en el **ejercicio n°26 de su cuaderno de trabajo**, lean detenidamente el “esquema de valores para establecer relaciones sanas” (ver en **anexo 2 de la sesión**) y colorean cada uno de los valores descritos en el esquema.

PASO 2. Cuando las participantes hayan terminado de colorear el esquema, la mentora organizará 6 grupos de acuerdo a la cantidad de participantes presentes. Cada grupo retoma un valor de acuerdo al esquema y tendrán que preparar una exposición o dramatizar cómo aplican ese valor en una relación de amistad, familia o de pareja. Se les da 10 minutos para planificar su exposición o dramatización y se les pide que cada grupo o pareja tendrá 4 minutos máximo para presentar.

*Para la conformación de grupos pueden realizar el juego del “mingle, mingle” o pueden contar del 1 al 6 para organizar los grupos.

PASO 3. Cada grupo pasa a dramatizar su valor, todas las participantes prestan atención y escuchan activamente. La mentora retroalimenta posteriormente a cada grupo, profundizando en los aspectos claves que ha presentado cada grupo.

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen formando un círculo, y se les pregunta ¿Qué aprendieron en el taller? Se puede utilizar una pieza de diálogo (pelota, plumón, o un objeto).

PASO 2. Se les pide a las participantes puedan llenar el buzón de sugerencias.

PASO 3. Se realiza la celebración “Eres increíble”.

- Se solicita que las participantes hagan un círculo en grupo.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡ERES INCREÍBLE!” mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!” y tienen que buscar a otra persona del círculo para decirle: “¡ERES INCREÍBLE!” mientras se dan las cinco con las manos.

ANEXOS INFORMATIVOS:

ANEXO 1. RELACIONES SANAS

Son aquellas que establecemos con otras personas, por amistad, familiaridad o de pareja, deben tener como base el respeto, la confianza, los valores compartidos, la comunicación abierta y asertiva. En una relación saludable las personas se sienten valoradas y respetadas, y se respetan sus límites.

Criterios o características para identificar relaciones sanas:

- Las personas son iguales en cómo se tratan
- Hay flexibilidad en su comportamiento, es decir, hay comprensión y adaptación.
- Las personas evitan asumir una actitud de propiedad hacia las otras personas.
- Las personas eviten manipular, explotar, controlar y usar a la otra persona.
- Las personas se fomentan mutuamente a convertirse en todo lo que son capaces de ser.
- Las personas muestran empatía, solidaridad, confianza y reciben de la misma manera.
- Las personas muestran respeto y valoración de la dignidad de las otras personas.

Para construir relaciones sanas también es importante la práctica de valores como lo son:

ANEXO 2. ESQUEMA VALORES RELACIONES SANAS



TALLER 15.

Redes de apoyo

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes identifiquen qué son las redes de apoyo y cómo pueden establecerse en su entorno.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial y energizante	10 minutos	N/A
Actividad 1: ¿Qué son las redes de apoyo?	15 minutos	• Lana
Actividad 2: ¿Cuál es mi red de apoyo?	25 minutos	N/A
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Toma 5 de Gratitud	5 minutos	N/A
Actividad 3: Mi comunidad	30 minutos	• Papel bond • Listado de instituciones • Pegamento • Tijeras • Material de apoyo n°12
Chequeo final y celebración	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 2 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Presentar el nombre del taller y su objetivo.

PASO 2. Se le pide a las participantes que puedan formar un círculo y que cada una realice un movimiento del cuerpo y exprese cómo se siente ese día, se indica que los movimientos del cuerpo no debe ser repetidos. Las mentoras validan las reacciones y respuestas de las participantes, expresando que es importante sentir las emociones para seguir adelante.

PASO 3. Se realiza retroalimentación del taller anterior, preguntando a las participantes: ¿de qué trató el taller anterior? ¿Qué aprendieron o les llamó la atención?; luego de escuchar a las participantes las mentoras hace una síntesis de las opiniones de las participantes.

PASO 4. Se realiza un energizante: “Bailemos”

- La mentora organiza al grupo en un círculo.
- Explica los pasos:
 - “Caminemos juntas formando un círculo”
 - “Cuando yo grite “Bailemos” ustedes gritan “¡Yeah yeah!”.
 - “ Cuando grite “¡Demos vuelta!”; saltan hacia la dirección contraria”.
 - “Cuando vuelva a decir “Bailemos”, continuaremos caminando en la nueva dirección”.
- A medida avancen, acelera el ritmo de las indicaciones, para aumentar la energía.
- Se puede aumentar la dificultad pidiéndoles que hagan lo que escuchan y no lo que ven, mientras realizan mímicas.
- También puedes animar a un participante a que dirija esta actividad, una vez que la hayas dirigido por primera vez.

ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ SON LAS REDES DE APOYO? - 15 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan que es una red de apoyo, como identificar o ser parte de ella.

PASO 1. Las mentoras preguntan a las participantes ¿Qué conocen sobre las redes de apoyo? ¿Si alguien puede definir qué es o de qué se trata? La mentora identifica los presaberes de las participantes y refuerza teóricamente la definición y los criterios para considerarse red de apoyo de forma puntual, retomando el anexo 1 de la sesión (no es necesario leer).

PASO 2. Se les solicita a las participantes ubicarse en círculo y se les motiva a que se hará una dinámica, con un bollo/pabito de lana, la mentora iniciará dando las indicaciones:

“Yo tomaré la punta inicial del bollo/pabito y mencionare una acción que hago para fomentar las redes de apoyo, por ejemplo, yo siempre intento escuchar sin interrumpir a mis amigas cuando me cuentan algo difícil, para hacerles sentir mi apoyo. Lanzaré la lana a alguna de ustedes, y deberán agregar ¿qué acciones hacen para fomentar su red? o que les gustaría empezar a hacer. Luego sin soltar la línea de la lana la vuelves a lanzar a otra compañera, no pueden pasarla a quienes tiene a su lado, la idea es que la lana ira ayudándonos a que veamos una red”.

PASO 3. Cada participante comparte su idea para fomentar su red de apoyo, si alguna tiene problemas se les ayuda dándole ideas, es importante no presionar a que digan algo y validar sus comentarios. Redirigiendo cualquier aspecto que pueda indicar acciones no sanas como “dejo que revisen mi celular”, es importante redirigir sin mencionar que algo es “malo”.

PASO 4. Cuando todas hayan participado y se tenga la red con la lana se analiza. Una red se construye entre todas, no podemos construir redes de forma aislada, por eso es importante que conozcamos si las personas con las que compartimos también están aportando a nuestra red. ¿Cómo se sintieron en esta actividad? ¿Qué les deja esta dinámica? ¿Qué pasa si alguien suelta una parte de la red?

ACTIVIDAD 2: ¿CUÁL ES MI RED DE APOYO? - 25 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen quienes son las personas de su entorno que son o pueden ser su red de apoyo .

PASO 1. La mentora indica a las participantes que se ubiquen en el ejercicio n°27 de su cuaderno de trabajo, las participantes deberán representar a las personas que consideran forman parte de su red de apoyo, siguiendo las indicaciones del cuaderno de trabajo.

PASO 2. Las mentoras pedirán a las participantes que puedan compartir cuál es la red de apoyo que identificaron y analizar : ¿Fue difícil identificar a las personas? ¿Cómo se sintieron? ¿Creen que ustedes pueden ser una red de apoyo para otras personas?



BLOQUE 2 - 50 minutos

TOMA 5. GRATITUD - CINCO MINUTOS

PASO 1. Las mentoras piden a las participantes que puedan formar un círculo, les pide que se concentren y piensen en su red de apoyo, respiren profundo y agradezcan por la vida de esas personas. La mentora explica que es importante agradecer por las cosas positivas en la vida, y eso hace sentirse bien, incluso cuando estamos experimentando estrés o desafíos en nuestras vidas.

PASO 2. Se les pide a las participantes que identifiquen qué les hace sentir agradecidas sobre su red de apoyo, mientras respira profunda y pausadamente.

PASO 3. Las mentoras piden a las participantes que de manera voluntaria, puedan compartir “que le hace sentir agradecida sobre su red de apoyo”, pueden ser 3 a 5 participaciones.

PASO 4. Para cerrar el ejercicio la mentora guía la respiración, pidiendo a las participantes que respiren e inhale lentamente contando cuatro veces.

ACTIVIDAD 3: MI COMUNIDAD - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes identifiquen los espacios de la comunidad que son seguros y que pueden encontrar una red de apoyo.

PASO 1. Las mentoras forman grupos de trabajo y solicita a las participantes que elaboren un dibujo de su comunidad, en donde se incluya la escuela (en cuarto de papel bond) y se les entrega un listado de instituciones que pueden brindar auxilio o protección material de apoyo n°12, las participantes deberán recortar los nombres y colocarlos sobre el dibujo de su comunidad según recuerden o conozcan donde se encuentran. Si hay alguna institución que NO HAY en su comunidad pueden colocarla a un lado, si hay alguna de la que no estén seguras,

queda como tarea preguntar a sus responsables de familia o maestros sobre si esta institución tiene presencia en la comunidad y donde se ubica. Se les indica que el dibujo de la comunidad pueden realizarlo con mucha creatividad y agregar otras instituciones que no se encuentran en el listado que se les ha dado.

PASO 2. Cada grupo socializa su trabajo y explica cómo lo elaboraron y la red de apoyo que identificaron en sus comunidades. Las mentoras brindan las orientaciones sobre lo importante de conocer las instituciones donde se puede acudir para buscar apoyos o protección.

PASO 3. En el **ejercicio n°27** (parte 2) de su cuaderno de trabajo, se completa el cuadro retomando las instituciones identificadas y siguiendo las indicaciones en el cuaderno de trabajo

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen formando un círculo, y se les pregunta ¿Qué aprendieron en el taller?, se puede utilizar una pieza de diálogo (pelota, plumón, o un objeto).

PASO 2. Se les pide a las participantes que puedan llenar el buzón de sugerencias.

PASO 3. Se realiza la celebración: “Podemos hacerlo”

- Se forma un círculo con las participantes.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡PODEMOS HACERLO!”, mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todos gritan: “¡MUY BIEN!” y, mientras mantienen sus posiciones, levantan sus manos y dan un salto al mismo tiempo que dicen con voz fuerte: “¡PODEMOS HACERLO!”.

Dependiendo del tiempo disponible en la sesión se realiza un análisis de casos.

PASO 1. Cada mentora se reúne con un grupo de participantes y leen un caso del **anexo 2 de la sesión**. Se analizan las siguientes preguntas.

- ¿Quiénes fueron la red de apoyo de Ana?
- ¿Qué criterios cumplieron estas personas para ser una red de apoyo?

PASO 2. Luego se regresa a un solo grupo y se cierra con análisis sobre la importancia de las redes de apoyo, construirlas y saber identificarlas.

ANEXOS INFORMATIVOS:

ANEXO 1. ¿QUÉ ES UNA RED DE APOYO?

Son un conjunto de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo cercano de confianza, que nos hacen sentir seguras. Estas personas generalmente son bastante significativas para nosotras a nivel emocional y son quienes nos brindan ayuda cuando lo necesitamos, pero también están presentes en momentos de alegría o de compartir logros.

Las redes de apoyo se pueden encontrar o construir desde nuestra familia, amistades, compañeras de la escuela, grupos de iglesia, grupos juveniles entre otros espacios, son personas con las que nos relacionamos en nuestra vida. El apoyo puede darse en la vida diaria o en situaciones de crisis, en estas se vuelve necesario compartir y descargar las emociones con alguien que nos pueda escuchar y brindar un consejo o ayudarnos a encontrar alternativas de solución a nuestra situación.

También hay instituciones que funcionan como redes de apoyo. Por ejemplo, las organizaciones comunitarias, la iglesia, grupos de jóvenes o mujeres que prestan apoyo y brindan ayuda cuando las personas lo necesitan. Glasswing es una organización que promueve la creación de redes de apoyo, en este caso concreto lo hace por medio del Club de Niñas.

Características que tiene que tener una persona para ser una red de apoyo

1. La persona está presente en situaciones difíciles, acompaña.
2. La persona sabe escuchar atentamente y se interesa en mi bienestar.
3. La persona no juzga las actitudes, comportamientos o sentimientos, brinda comprensión.
4. Brinda sugerencias ante situaciones que se dificultan sobrellevar, pero respeta mis decisiones.
5. Brinda confianza y confidencialidad cuando expresé acontecimientos muy personales.
6. Está presente y se alegra genuinamente de mis logros, éxitos y metas cumplidas.
7. Está presente a pesar de la distancia, una llamada o un mensaje son importantes para mí.
8. Me hace sentir comprendida y aceptada en cualquier circunstancia.
9. Se muestra con empatía, respeto y solidaridad en cualquier situación.

ANEXO 2. ANÁLISIS DE CASOS

CASO 1. Ana es una adolescente que estudia el octavo grado y es muy amigable e inteligente, sin embargo, hay algunos de sus compañeros varones con los que no tiene amistad, Manuel y José cada vez que la ven en los pasillos de la escuela se ríen de ella, le ponen sobre nombre y en una ocasión la empujaron y Ana se cayó al suelo. Las amigas de Ana, Rosa y Claribel han escuchado como ella se siente por cómo la tratan sus compañeros, le han motivado a que ponga la queja a la dirección escolar, que no guarde silencio sobre lo que está pasando. Ana acompañada de Rosa y Claribel buscaron hablar con la maestra del aula, pero la maestra les dijo que los compañeros solo jugaban, que mejor se alejaran de ellos. Ana se sintió decepcionada, pero Claribel y Rosa le motivaron a que hablara con su mamá y su papá y les informará todo lo que estaba pasando en la escuela; los padres le abrazaron y le dijeron que no está sola, al día siguiente fueron a la escuela y hablaron de la situación con la directora de la escuela, expusieron que las acciones de los compañeros son violencia y que deben detenerlos; la señora directora preocupada por la situación investigó lo ocurrido y tomo acciones para que comprendan que sus acciones no son aceptadas, son violentas y estas traen consecuencias.

Desde entonces ya no molestan a Ana.

CASO 2. Alexia es una chica de 14 años de edad, le gusta mucho pasar tiempo en sus redes sociales, a través de Facebook ha conocido a Camilo, un chico de 19 años, llevan dos meses escribiéndose se llevan muy bien, comparten casi todo lo que hacen en el día, memes o videos divertidos, la relación ha ido fluyendo bien, Camilo le ha dicho que le gusta mucho y que quiere conocerla en persona, Alexia no sabe qué hacer pues siente temor de que no sea la persona que aparenta ser, a pesar que le tiene confianza. En los últimos días Alexia ha notado que Camilo ha cambiado la forma de conversar, le dice que le gusta mucho, que quiere estar con ella, le ha pedido que le envié fotos para ver su cuerpo, Alexia se siente incómoda con esto, pero no sabe qué hacer, no quiere perder la amistad de Camilo, pero no quiere enviar fotos de su cuerpo, sabe que eso es peligroso. Alexia le comentó a su hermana mayor lo que le está pasando, su hermana la escucho detenidamente sin juzgarla, luego le explico que lo que Camilo hace no está bien ya que él es mayor de edad y ella no, eso podría ser un delito, que es mejor cortar con esa relación; Alexia se siente desahogada de lo que siento y reflexiono que quizá su amistad con Camilo la podía poner en peligro. Su hermana le explicó los riesgos de las redes sociales y las consecuencias que podría traerle el compartir fotos de su cuerpo a un desconocido, era una acción peligrosa para su integridad física y moral. La hermana la acompañó para poner fin a esa relación y cerrar comunicación con esa persona.

CASO 3. A María le gusta estudiar, sueña con ser doctora, pero en su familia le dicen que para qué va a estudiar, que eso es perdida de tiempo, que no tienen el dinero para pagar los estudios, que no encontrara trabajo y que es mejor que piense en casarse y tener hijos como las otras jóvenes de su comunidad. A veces María lo considera, pero en ella hay una esperanza que le motiva a que su sueño pueda ser real. Cierta día le comento a su maestra esta situación, ella la motivó a que luchara por sus sueños, que se preparara estudiando, sacando buenas notas y creyendo mucho en sí misma. La maestra de María le comentó al director de la escuela la situación de María, ambos buscaron alternativas y encontraron un programa de becas universitarias, le comentaron a María y ella se emocionó mucho con esta idea, pero le preocupaba que su familia no la apoyara. La maestra y el director conversaron con los padres de María y les explicaron que María tenía el derecho a estudiar, que había una oportunidad y que era importante que la apoyaran, ambos recapacitaron sobre su actitud y decidieron apoyar a su hija María. Las compañeras que de su clase le apoyaron en estudiar y prepararse para competir por la beca, María logró tener la beca para ir a la universidad.

TALLER 16. Cierre módulo 2.

Construyendo vínculos seguros

OBJETIVO DEL TALLER: Promover un espacio lúdico para la revisión, repaso y cierre del módulo 2 relacionado a la construcción de vínculos basados en el respeto de sus derechos y su seguridad.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	10 minutos	N/A
Actividad 1: El bingo de los derechos	30 minutos	• Cartillas de bingo • Listado de frases • Frijoles, botones o bolitas de papel • Material de apoyo n°13 y n°14)
Energizante	5 minutos	N/A
Actividad 2: Construyo mi propio cuento	30 minutos	• Cuaderno de trabajo
Energizante	10 minutos	• Páginas de papel • Materiales para escribir
Cierre	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

PASO 2. Las mentoras darán la bienvenida a las participantes, les pedirá que se coloquen en círculo y les preguntarán: ¿cómo están? ¿cómo se sienten? pueden realizarlo a través de la dinámica del “clima”. Por ejemplo para la participante puede decir: “este día me siento como el sol, tormenta, viento o frío”. Deberán explicar que al inicio de cada sesión es importante revisar cómo nos sentimos en ese momento y validar las emociones.

PASO 3. Las mentoras presentan el nombre del taller, haciendo énfasis en que han logrado finalizar el módulo 2, se pide un aplauso para ellas mismas. Se les explica el objetivo a alcanzar con el cierre del módulo. Preguntará a la participantes que recuerdan sobre los temas abordados en el módulo.

ACTIVIDAD 1: EL BINGO DE NUESTROS DERECHOS - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes recuerden los derechos que se han revisado a lo largo del Club a través de un juego.

PASO 1. Las mentoras preguntan a las participantes si ya han jugado Bingo antes, luego explican en qué consiste el juego: cada participante tendrá un cartón de juego, los cuales no son iguales, cada cartón tiene una serie de imágenes y derechos. Primero se define qué línea va a jugar, por ejemplo, en la primera ronda se jugará una cruz, o solo la línea vertical del centro (la mentora decide). La mentora irá leyendo las tarjetas de bingo que explican el derecho, las chicas deben mencionar en voz alta a cuál derecho se refiere y cuando las participantes den la respuesta correcta, la mentora enseñará la tarjeta con la imagen, cada participante deberá buscar el derecho en su cartón y si se encuentra en la línea de juego deberán colocar encima una pieza que identifique que lo tienen (frijol, botón, bolita de papel, etc). Ver **material de apoyo n°13** para recortar los cartones y **material de apoyo n°14** las tarjetas de lectura del juego.

PASO 2. La primera en completar la línea de juego es la ganadora, y se lleva un punto. Dependiendo del tiempo disponible y de cuanto tarden en lograr una ganadora, se pueden hacer el número de rondas que puedan. Siempre cambiando la figura de juego. Es importante que la mentora ponga emoción en la lectura y en las que van ganando. Recordando que este es un juego de suerte y solo es para divertirse y recordar lo aprendido.

PASO 3. Finalizar el juego realizando una reflexión sobre sus derechos, la importancia de conocerlos y protegerlos. ¿Cómo protegemos nuestros derechos? ¿por qué es importante conocerlos? ¿Cómo nos ayuda a tener límites en nuestras relaciones?

ENERGIZANTE - 5 MINUTOS

PASO 1. Uno, dos, tres - cinco minutos

Se pide a las participantes que se pongan de pie y formen dos círculos, uno dentro del otro, con la misma cantidad de participantes en ambos. Se les pide que reconozcan a la compañera que tienen enfrente y se les mencionará que trabajarán con ella unos minutos.

PASO 2. Cuando estén en pareja cada participante dirá un número hasta llegar al tres. Las mentoras pueden iniciar la actividad como ejemplo. Luego en lugar de mencionar el número uno, darán un aplauso: “Aplauso, dos, tres”. En la siguiente ronda no mencionarán el número dos, en su lugar darán un brinco: “Aplauso, brinco, tres. En la última ronda no mencionarán el número 3 y en su lugar darán una vuelta: “Aplauso, brinco, vuelta”. Dependiendo del ánimo de las participantes y el tiempo disponible pueden realizar varias rondas.

ACTIVIDAD 2: CONSTRUYO MI PROPIO CUENTO - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes fortalezcan los aprendizajes relacionados a los vínculos sanos y el establecimiento de límites en sus interacciones con otras personas.

PASO 1. Las mentoras preguntan: ¿Todas conocemos los cuentos de hadas o las películas de Disney? ¿Cuáles recuerdan? Permitir un par de participaciones. Luego se les indica:

“Muchas de esas historias fueron escritas hace muchísimo tiempo, por lo que podríamos encontrar mensajes que hoy en día ya no consideramos normales. Este día, ocuparemos al máximo nuestra imaginación y vamos a reescribir los finales de los cuentos o películas que aprendimos. Nuevamente, no se trata de hacer que las películas ya no nos gusten, sino de ahora poder verlas con una mirada distinta, disfrutarlas, pero asegurarnos que logramos ver lo que ya no aplica para nuestra vida”.

PASO 2. Se les pide hacer cuatro grupos de trabajo. Luego todas buscan el ejercicio n°28 de su cuaderno de trabajo. para leer las indicaciones y las historias escritas. Cuando se hayan leído las indicaciones con ayuda de la mentora, se asignará a través de una rifa un cuento a cada participante y se les entrega un cuarto de papelógrafo para que el grupo plantee el nuevo final. Tendrán 12 minutos para hacerlo, las mentoras deben estar pendientes, ayudar y dar ideas a los grupos.

PASO 3. Pasado el tiempo, se les pide a cada grupo que presente sus nuevos finales y la mentora va fortaleciendo las reflexiones de cada grupo:

- **Bella y la Bestia:** romantiza la idea de que la paciencia y el amor pueden cambiar un comportamiento abusivo. El cuento culmina con la transformación de la Bestia, reforzando la fantasía de que tolerar violencia puede ser recompensado. El amor no cambia a personas abusivas.
- **La Sirenita:** normaliza la idea de sacrificar partes esenciales de una misma para ser amada. Renunciar a su voz y cambiar su apariencia para poder ser aceptada. Así mismo, valida ponerse en situaciones de riesgo (salir a la superficie, hacer un trato con Ursula) en busca del amor. El amor no te obliga a cambiar, ni te pone en riesgo.
- **Aladdín:** la película romantiza que Jasmín lo acepte al final, reforzando la idea de que “la mentira se justifica si es por amor” y que las apariencias o estatus son necesarios para ser digno de una relación. El amor es honesto.
- **La Cenicienta:** plantea como única forma de salvación que un hombre la rescate, aún cuando no lo conoce realmente, pero decide salvarla por su apariencia en una noche. Esto refuerza la idea de que la solución a la violencia no viene desde la autonomía o la red de apoyo, sino desde un “salvador” idealizado. ¿por qué no le pidió a su hada madrina que le ayudará a cambiar su situación?. El amor propio es más importante.

PASO 4. Se le felicita por sus propuestas y se promueve el análisis de las historias desde una visión crítica y basadas en su bienestar y no en los aprendizajes culturales que nos colocan a las mujeres en situaciones de desventaja.

ENERGIZANTE - 10 MINUTOS

PASO 1. Se pide a las participantes que se dividan en 2 o 3 grupos. Luego todas se colocan una página de papel bond pegada en la espalda, con ayuda de sus compañeras. Y todas toman un crayón o marcador delgado que no traspase el papel. También se pega en la pared el número de páginas según la cantidad de grupos.

PASO 2. Los grupos se colocan en filas frente a las páginas de bond. Luego cada mentora se acercará a la última de cada fila y les enseñará un dibujo básico. Ella deberá replicar el dibujo en la hoja en la espalda de su compañera de enfrente, sin hablar o explicar nada, ella a su vez, intentará dibujar a partir de lo que siente en su espalda en dibujo de la que está enfrente. Y así sucesivamente hasta que la que está primero, lo dibujará en la página que está en la pared. El grupo que más se acerque al dibujo original mostrado por la mentora gana un punto. Se pueden hacer varias rondas según la disponibilidad de tiempo.

CHEQUEO FINAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Realizamos un círculo y con ayuda de la pieza de diálogo cada una mencionó el aprendizaje más significativo del módulo 2. Pueden mencionar su actividad favorita o el tema que más les gusto y por qué.

PASO 2. Se distribuyen y recogen los papelitos para el buzón de sugerencias.



MÓDULO 3. **CUIDANDO MIS SUEÑOS**

TALLERES

Mirando al futuro

Sueños que pueden ser realidad

Mi plan de vida

Cierre de club

Levantamientos



OBJETIVO:

Fomentar el liderazgo y la participación activa de niñas y adolescentes en la identificación de sus intereses, promoviendo la construcción de sus proyectos de vida.

TALLER 17.

Mirando al futuro

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes conozcan y reflexionen sobre la importancia de tomar decisiones de manera consciente e informada.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	5 minutos	N/A
Actividad 1: Introducción al tema	10 minutos	Rótulos creados por la mentora (opcional)
Actividad 2: El mercado de los sueños (prevención de uniones tempranas)	35 minutos	- Tarjetas de material de apoyo n°15 - Post-it - Materiales para escribir
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Actividad 3: Embarazo en la adolescencia	30 minutos	- Pliegos de papel bond para 3 grupos - Materiales para escribir - Post-it
Actividad 4: Cuidando mi sueños	15 minutos	N/A
Chequeo final y celebración	5 minutos	N/A
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Presentar el nombre del taller y su objetivo.

PASO 2. Se le pide a las participantes que puedan formar un círculo y puedan compartir ¿Cómo están? y si pueden mencionar un color que represente cómo se sienten en ese momento. Todas las participantes escuchan atentamente. Será importante validar las emociones de las participantes.

PASO 3. Consultar a las participantes qué fue lo más interesante que vieron en el módulo anterior y mencionar de manera general de qué tratará el nuevo módulo y comentarles brevemente sobre qué se trabajará en la jornada y darles la felicitación por haber avanzado hasta este taller.

ACTIVIDAD 1: INTRODUCCIÓN AL TEMA - 10 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen sobre la toma de decisiones como parte importante de su vida y como un proceso que se desarrolla y aprende a lo largo de la vida.

PASO 1. Las mentoras a través de lluvia de ideas preguntan a las participantes: ¿Qué es tomar decisiones responsables? ¿Han escuchado que es la toma de decisiones responsable?

PASO 2. Luego de escuchar las opiniones de las participantes las mentoras, explican qué es la toma de decisiones, por qué es importante hacerlas de manera consciente e informada. Explicará los cinco pasos para tomar decisiones responsables, con apoyo del **anexo 1 de la sesión**. Se sugiere con materiales de la caja escribir los cinco pasos en páginas e ir las colocando en la pared cuando se expliquen.

ACTIVIDAD 2: EL MERCADO DE LOS SUEÑOS - 35 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen sobre qué son las uniones tempranas y su impacto en el cumplimiento de sueños a futuro.

PASO 1. Las mentoras mencionan que harán un juego. Irán al mercado de los sueños. La mentora coloca en el suelo o una mesa las tarjetas que reflejan diversos sueños, logros y actividades (ver **material de apoyo n°15**). Y les indicará: ***“Quiero que todas elijan cuatro tarjetas, aquellas que más les gustaría lograr en su vida, sé que quizá quieran lograr todas, pero elijan su top cuatro de favoritas”***.

PASO 2. Cuando todas hayan elegido sus tarjetas, se sientan en círculo y la mentora pide un par de comentarios sobre por qué eligieron las tarjetas, ¿qué es importante de ese sueño, y qué necesitan para lograrlo?

PASO 3. Luego de un par de comentarios, se les indica que la mentora irá leyendo ciertas situaciones que posiblemente podrían pasar cuando se establece una relación con una persona adulta. Se les explica que todas estas son situaciones reales que otras niñas alrededor del mundo han vivido. Al leerla deben volver a dejar al centro aquellos sueños que posiblemente ya no podrían lograr o que sería muchísimo más difícil lograrlo. Leer una a una las situaciones del **anexo 2 de la sesión**. La mentora debe estar pendiente a:

- Reacciones emocionales ante la actividad y pausa si es necesario.
- Evitar comentarios que juzguen a que las participantes establezcan relaciones con personas adultas: ***“recordemos que a esta edad, no es nuestra responsabilidad esta situación, el responsable es el adulto, quien no debe tener este interés en una niña o adolescente”***.

- Evitar ideas relacionadas a que el embarazo es un impedimento total para lograr metas o que el embarazo es un castigo.
- Si alguna participante comenta **“hay una compañera que tiene un novio mayor...”** o cualquier otra información de alguna participante dentro o fuera del club, será importante detenerla con amabilidad y mencionar que el objetivo de la actividad no es juzgar o criticar a las niñas o adolescentes que han pasado por esta situación, es para comprender que toda situación tiene consecuencias y a sus edades, las consecuencias suelen ser negativas.

PASO 4. Las mentoras piden a las participantes que respondan la siguiente pregunta ¿Qué conocen o han escuchado sobre las uniones tempranas?, se puede explicar brevemente que se refiere al matrimonio o a vivir como pareja a edades tempranas, sobre todo cuando alguna de las personas en la pareja es mucho mayor que la otra persona. Las participantes colocan sus respuestas en un post it, escribirán la respuesta a la pregunta. Luego lo intercambiarán entre sus compañeras, todas las participantes deben tener un post it diferente al que escribió. (cinco minutos)

PASO 5. Las mentoras piden a las participantes que formen un círculo y puedan compartir las respuestas de sus post-it, todas las participantes escuchan atentamente, pueden solicitar voluntariamente entre cuatro a seis participaciones. Posteriormente la mentora explica teóricamente que son las uniones tempranas, las implicaciones legales y los impactos que causa en la vida de las niñas y adolescentes con apoyo del **anexo 3 de la sesión.**



BLOQUE 2 - 50 minutos

ACTIVIDAD 3: EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes reflexionen sobre las consecuencias de un embarazo en la adolescencia.

PASO 1. Las mentoras retoman el tema de tomar decisiones analizando qué impactos tiene un embarazo en la adolescencia. Previamente a esta actividad las mentoras preparan en el pliegos de papel bond dos figuras, una de hombre y otra de mujer las colocaran al frente de las participantes.

PASO 2. Las mentoras piden a las participantes que se organicen en dos grupos, a cada grupo se les dará una figura, las participantes tendrán de analizar e identificar las consecuencias de un embarazo en la adolescencia en los ámbitos de: familia, escuela, comunidad, amistades. Sobre las figuras deberán colocar las consecuencias que identifican en cada ámbito, según la figura que les correspondió (hombre o mujer) pueden escribirlas en post it, o escribirlas directamente sobre las figuras.

PASO 3. Luego que las participantes hayan finalizado la identificación de consecuencias, cada grupo socializa el trabajo que realizaron, las participantes podrán comentar sobre lo expuesto y agregar lo que consideren conveniente. La mentoras realizarán las conclusiones sobre las ideas de las participantes, (revisar el **anexo 4 de la sesión** para mayor información) reforzando lo importante de tomar decisiones de manera consciente e informada, de buscar los apoyos de personas adultas en caso de encontrarse en situaciones de vulneración de sus derechos, y brindar apoyos a otras jóvenes o adolescentes que lo requieran.

- Será importante orientar a las participantes que un embarazo en la adolescencia no debe ser motivo de discriminación, un embarazo en la adolescencia no es lo ideal por la edad, pero en caso que conozcan alguna chica que esté embarazada no debe de tratarse mal, juzgarla, aislarla o señalarla. Se debe de apoyar y acompañarla en su proceso de gestación.
- Es importante enfatizar que en la etapa de la adolescencia los riesgos biológicos son más altos debido a que el cuerpo está aún en crecimiento, son riesgos tanto para la madre como el bebé; además de los impactos en la vida familiar y social de las adolescentes o jóvenes.
- Un embarazo en la adolescencia también puede traer consecuencias legales si el padre del bebé es un

adulto y la madre una adolescente, esto constituye un delito, el cual será procesado por las instancias correspondientes a la protección de la niñez y la adolescencia, siendo una de las consecuencias la cárcel para la persona adulta.

PASO 4. Para cerrar el tema se les pide a las participantes que realicen el **ejercicio n°29 de su cuaderno de trabajo**: SOPA DE LETRAS para repasar algunas palabras claves del tema. Se les da un tiempo máximo de 5 minutos y se les reta a intentar terminarlo en el menor tiempo posible.

ACTIVIDAD 3 : CUIDANDO MIS SUEÑOS - 15 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes reconozcan la importancia de cuidar y trabajar por sueños, metas o objetivos en la vida.

PASO 1. La mentora dará a cada participante un globo y una tira de lana para que se amarre el globo y le quede colgando de un pie. Cada globo debe inflarse a una proporción media (ni tan grande, pero tampoco pequeño).

PASO 2. Cuando todas hayan inflado los globos y se los hayan amarrado al pie, la mentora dará la indicación: *“Anteriormente analizamos e identificamos cómo las decisiones, circunstancias, personas o sucesos pueden afectar nuestro futuro. Imaginemos que el globo son nuestros sueños, metas u objetivos en la vida, debemos de trabajar con ellos y cuidarlos hasta que sean realidad. Deben cuidarlo para que ninguna de sus compañeras lo explote. Sus compañeras representarán todas esas situaciones, decisiones, personas, entre otras cosas que pueden impedir que realicen sus sueños. Les daré 5 minutos de tiempo para que su globo sobreviva. Ganarán quienes tengan su globo intacto. Realizamos la actividad con el mayor cuidado y respeto hacia nuestras compañeras para no lastimarse físicamente”*.

PASO 3. Se brinda el tiempo y se deja que las participantes comiencen el juego. Mientras tanto la mentora observa el comportamiento de las chicas. Comúnmente, las personas comienzan a querer reventar el globo de las demás para poder ganar; otras podrían aislarse o esconderse para que no les revienten su globo. Esto es lo que hay que observar, pues luego se abordará en la reflexión.

PASO 4. Al terminar los 5 minutos, se reúne a las participantes en plenaria y se discute: ¿Qué pasó en el juego? ¿Cuántos globos quedaron intactos? ¿Qué similitudes tiene el juego con la vida diaria? ¿Qué situaciones, decisiones o personas representan las compañeras que intentaron explotar su globo? ¿Cuáles estrategias usarían ante las dificultades que podemos encontrar para cumplir nuestros sueños? La mentora cerrará la actividad diciendo: *“Es importante que tengan presente que, en la vida habrá personas, decisiones o situaciones que amenazan el cumplimiento de sus sueños. Por eso, deben cuidarse y luchar por su futuro, sin embargo, si su proyecto de vida se modifica esta bien, siempre existirán nuevas oportunidades, a veces será más difícil, pero siempre pueden intentar y trabajar por sus sueños”*.

Dependiendo del tiempo disponible se puede cerrar con una ronda rápida de falso y verdadero.

PASO 1. La mentora lee las frases en voz alta y las chicas deben contestar “falso” o “verdadero”:

- Las uniones tempranas son delitos según las leyes (depende del contexto país)
- Las uniones tempranas limitan los derechos de las niñas y adolescentes (verdadero)
- Las uniones tempranas mejoran la vida de las niñas y las adolescentes (falso)
- Las relaciones “amorosas” de adultos con niñas o adolescentes son un acto de violencia (verdadero)
- La adolescencia es una etapa en la que se puede decir “casarse” o “acompañarse” (falso)

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN

CHEQUEO FINAL Y CELEBRACIÓN

PASO 1. Para el chequeo final, las participantes se colocan en círculo y las mentoras se les pregunta a las participantes ¿Qué aprendizaje se llevan de este taller?. Tiempo: 3 minutos.

PASO 2. Se explica la dinámica del buzón de sugerencias que se mantendrá en todas las jornadas y se realiza el primer uso del buzón. Tiempo: 4 minutos

PASO 3. Se realizará la celebración: “eres Increíble”. Tiempo: 5 minutos

- Se solicita que las participantes hagan un círculo en grupo.
- Se inicia diciendo con entusiasmo: “¡Están listas para la celebración!, ¡Vamos a hacer la celebración del ¡ERES INCREÍBLE!”, mientras haces el ruido de un tambor al golpear tus piernas.
- En la segunda ronda el grupo dice: “1, 2, 3”, mientras aplauden tres veces.
- Luego de la segunda ronda, todas gritan: “¡MUY BIEN!” y tienen que buscar a otra persona del círculo para decirle: “¡ERES INCREÍBLE!”, mientras se dan las cinco con las manos.

ANEXOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1. TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

La toma de decisiones responsable se define como la capacidad de elegir opciones que beneficien en los ámbitos físico, intelectual, social y emocional; implica ser consciente del impacto de tus elecciones en ti mismo, tus metas, tus relaciones y las personas que te rodean. ***“Tomar decisiones responsables significa hacer elecciones que beneficien tanto a uno mismo como a la comunidad”.***

Tomar decisiones responsables implica evaluar cuidadosamente las opciones disponibles, considerar las posibles consecuencias y actuar de manera consciente y ética. Este proceso no solo afecta a la persona que toma la decisión, sino también a aquellos que pueden verse afectados por ella. La responsabilidad en la toma de decisiones es esencial para el crecimiento personal, el establecimiento de metas y la construcción de relaciones saludables.

¿Cómo puedo tomar decisiones responsables? Para tomar decisiones puedes considerar algunos criterios básicos que ayudarán a elegir:

- 1. Tener sus objetivos, metas o sueños claros y definidos:** tener claridad sobre tus aspiraciones a futuro es clave para saber si las situaciones, contextos o problemas puedan tener una fácil resolución o alternativa.
- 2. Identificar alternativas u opciones:** se debe analizar qué acciones puedo tomar sin que los objetivos, metas o sueños se vean afectados a corto plazo o largo plazo.
- 3. Analizar ventajas o desventajas de las alternativa u opciones:** se debe analizar detenidamente los resultados o consecuencias que podrían generar las alternativas identificadas, sean positivas o negativas, cómo podrían afectar de manera directa en lo personal o como pudieran impactar a nivel de la familia, la escuela, el trabajo, la comunidad o los círculos cercanos de amistad.
- 4. Elegir la mejor opción:** luego del análisis de las alternativas puedes elegir aquella opción tenga

mayores ventajas y que no ponga en riesgo tus objetivos de futuro.

5. **Evaluar:** después de cada decisión tomada es importante evaluar si esta resultó exitosa, o si hay lecciones aprendidas que retomar para no cometer errores, es importante sacar aprendizajes para el futuro.

ANEXO 2: SITUACIONES PARA ACTIVIDAD EL MERCADO DE LOS SUEÑOS

Lee una a una la situación, revisando que todas las participantes reflexionen cuáles de sus tarjetas deberán soltar.

1. Tu nueva pareja te dice que ahora que viven juntos ya no es necesario que pienses en un trabajo, ya que él aportará todo el dinero. Luego de estudiar debes volver a casa para atender el hogar que construirán juntos.
2. Tu nueva pareja te dice que debe cuidarte mucho porque aún estas pequeña, así que no puedes ir a ningún lugar sin él. Pero solo salen con sus amigos o su familia, solo a lugares que a él le gustan.
3. Tu nueva pareja te dice que ahora que tienen un hogar es importante cuidar de él, y que tu principal deber es mantener en orden todo, limpiar, hacer la comida y atenderlo cuando él regrese del trabajo.
4. Tu nueva pareja te dice que ahora que eres una “mujer” que ya tiene hogar debes vestirti de otra forma, te sugiere que es mejor que no ocupes ropa corta o escotada, así mismo, dice que desea pasar todo el tiempo contigo, así que saldrán siempre juntos, ya que es importante dar un buen ejemplo.
5. Tu nueva pareja te dice que ahora que son uno solo, es importante que todo tu tiempo sea para cuidarlo y atenderlo.
6. Tu nueva pareja te dice que ya quiere que sean padres, así que pronto es posible que seas mamá.

ANEXO 3: RIESGOS QUE ENFRENTAN LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES

El matrimonio infantil y las uniones tempranas son prácticas dañinas que afectan principalmente a niñas y adolescentes, limitando su educación y desarrollo, y exponiéndolas a violencia, abuso sexual y embarazos precoces, lo que vulnera sus derechos (UNICEF). Durante la adolescencia, la capacidad de tomar decisiones aún está en formación, y en muchos países cualquier relación entre una menor y un adulto se considera delito, pues ella aún atraviesa procesos físicos, mentales y emocionales de maduración.

Además, estas uniones suelen surgir como un “escape” ante contextos de violencia o pobreza, convirtiéndose en prácticas normalizadas en varias culturas. Sin embargo, muchas no son decisiones libres: suelen ser forzadas o vistas como la única opción. Por ello, distintos países han impulsado reformas legales y acciones de protección para erradicar esta práctica (UNFPA 2023).

Las uniones tempranas no deben verse como una salida a las dificultades que viven niñas y adolescentes. No son una práctica “normal” ni una opción válida: constituyen un delito y una forma de violencia que vulnera sus derechos. Las niñas y adolescentes tienen derecho a ser protegidas, acompañadas y a desarrollarse plenamente para cumplir sus metas desde su autonomía.

Estas uniones se suelen naturalizar, pero no corresponden a esta etapa de vida, que es clave para construir habilidades y proyectos hacia la adultez. Además, aceleran el ciclo de pobreza, pues suelen interrumpir la educación, adelantar la maternidad y limitar la posibilidad de generar ingresos, aumentando la dependencia económica. En consecuencia, sus sueños y oportunidades se ven truncados, reduciendo su participación social y relegándolas al trabajo doméstico y de cuidado.

ANEXO 4: LOS EMBARAZOS EN LA ADOLESCENCIA

El embarazo adolescente ocurre entre los 10 y 19 años (OMS) y es un fenómeno mundial con serias consecuencias para la salud, la vida social y la economía. Sucede en una etapa en la que el cuerpo y la mente aún no están

preparados para la maternidad. La mayoría de estos embarazos no son deseados ni planificados, y representan un alto riesgo: cuando ocurre antes de los 15 años, la probabilidad de morir por causas relacionadas con el embarazo, el parto o el postparto se duplica. Por eso, se considera un problema que afecta directamente los derechos, la salud y el futuro de niñas y adolescentes.

La Organización Mundial de la Salud explica que “la adolescencia es el periodo en el que la persona adquiere capacidad reproductiva, transita psicológicamente de la niñez a la adultez y consolida su independencia socioeconómica”. Cuando ocurre un embarazo en esta etapa, este proceso se interrumpe y los riesgos aumentan significativamente. Cuanto más joven es la madre, mayor es el peligro: malnutrición, partos prematuros, bebés con problemas de desarrollo o malformaciones, y un **50% más de riesgo** de muerte neonatal.

Además, las madres adolescentes enfrentan complicaciones graves como:

- Falta de atención médica por no identificar el embarazo a tiempo.
- Mayor riesgo de preeclampsia y eclampsia.
- Riesgo de fístula obstétrica, una lesión incapacitante y poco visibilizada.
- Alta mortalidad materna.
- Embarazos que ocurren junto a infecciones de transmisión sexual.

El embarazo precoz no solo tiene efectos físicos, también provoca consecuencias psicológicas y sociales profundas. Algunas de las más frecuentes son:

- **Abandono escolar:** muchas adolescentes dejan sus estudios por falta de apoyo o recursos, reduciendo sus oportunidades futuras.
- **Pérdida del bebé:** tanto por abortos espontáneos como inducidos; estos últimos pueden tener implicaciones legales según el país.
- **Inestabilidad familiar:** las relaciones entre los padres adolescentes suelen romperse, generando entornos frágiles e inciertos.
- **Natalidad descontrolada:** se incrementa el número de hijos sin contar con los recursos necesarios para brindar condiciones dignas.
- **Problemas psicológicos:** miedo al rechazo, ansiedad, estrés, tensiones familiares e incluso trastornos emocionales severos como rechazo hacia el bebé.
- **Dependencia:** muchas jóvenes quedan atrapadas en dinámicas familiares disfuncionales debido a la falta de autonomía económica y emocional.

El impacto del embarazo adolescente va mucho más allá del presente, afecta el futuro de las jóvenes y perpetúa ciclos de pobreza y desigualdad. Tanto las uniones tempranas como el embarazo en la adolescencia siguen siendo riesgos frecuentes, impulsados por creencias y prácticas socioculturales arraigadas. Por eso es fundamental promover la autoconciencia en niñas y adolescentes, recordándoles que tienen derecho a decidir responsablemente, a cuidarse y a reconocer que estas prácticas no favorecen su desarrollo. Al contrario, limitan sus oportunidades y las colocan en situaciones de desigualdad social.

SABÍAS QUE

En varios países de Latinoamérica, como El Salvador, México, Guatemala, Honduras, Costa Rica y Panamá, la ley establece 18 años como edad mínima para contraer matrimonio, lo cual busca proteger los derechos de niñas y adolescentes. En El Salvador se logró desde el 2017 bajo una reforma al código de Familia; en Colombia, tras una reforma aprobada en 2024–2025, también se prohibió el matrimonio infantil sin excepciones, elevando la edad mínima a 18 años para todos. Aunque estas reformas marcan avances importantes en la protección de la infancia y adolescencia, la práctica de uniones tempranas y uniones informales sigue siendo un reto en muchos contextos como Guatemala. Por lo que es vital continuar promoviendo educación, derechos y supervisión efectiva para garantizar que todas las niñas y adolescentes puedan desarrollarse libres, seguras y con oportunidades.

“... Un paso significativo para que las niñas y adolescentes puedan continuar un proyecto de vida con mayor educación y salud, procurando su desarrollo integral como sujetas de derecho, y evitando que se les obligue o tomen decisiones sobre sus vidas al establecer una unión “libre” o matrimonial con una persona que en muchas ocasiones las ha violentado” (González, 2017).

Las madres adolescentes tienen una mayor probabilidad de enfrentar la maternidad sin apoyo, debido a la ausencia o irresponsabilidad de su pareja. Cuando el hombre (adulto o adolescente) no asume su rol, la carga económica y de cuidado recae casi por completo en la joven y en su familia, aumentando su vulnerabilidad (UNICEF, 2008).

Un aspecto clave es la corresponsabilidad: tanto madre como padre deben hacerse cargo del bienestar del hijo o la hija. Esto implica responder a sus necesidades y asumir actitudes de cuidado positivas. La crianza se vuelve más saludable y equilibrada cuando ambos comparten responsabilidades y se perciben como figuras cercanas y comprometidas (García, 2022).

OTRAS FUENTES QUE PUEDES CONSULTAR:

- <https://lac.unfpa.org/es/video/%C2%BFsab%C3%ADas-que-el-matrimonio-y-las-uniones-infantiles-son-pr%C3%A1cticas-nocivas> 
- <https://elsalvador.unfpa.org/es/video/el-costosocial-del-embarazo-y-las-uniones-tempranas-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes> 
- <https://nicaragua.unfpa.org/es/video/uniones-temprana-edad-la-historia-de-yadira> 

TALLER 18.

Sueños que pueden ser realidad

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes identifiquen sus habilidades, gustos y vocaciones y cómo pueden adaptarse a sus aspiraciones y metas.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial y energizante	10 minutos	N/A
Actividad 1: Mi razón de ser	40 minutos	• Cuaderno de trabajo • Ejemplo de IKIGAI elaborado previamente por la mentora en un cuarto de papel bond
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Energizante	5 minutos	• Pliegos de papel bond para 3 grupos • Materiales para escribir • Post-it
Actividad 2: Lo que quiero lograr	20 minutos	• Cuaderno de trabajo • Papel decorado para hacer la cara • Pegamento o cinta adhesiva
Actividad 3: Indicaciones para elaborar el mapa de sueños en el próximo taller	10 minutos	• Mapa de sueños elaborado por cada mentora
Chequeo final y cierre	20 minutos	• Mapa de sueños elaborado por cada mentora
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL Y ENERGIZANTE - 10 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia.

Se les pedirá que se coloquen en círculo y les preguntará ¿cómo están? ¿cómo se sienten? pueden realizarlo a través de la dinámica del “Mi lugar favorito”. Por ejemplo, la participante puede decir: “este día me siento como la playa, con muchas olas por la energía y la alegría de compartir un taller más con ustedes”. Deberán explicar que al inicio de cada sesión es importante revisar cómo nos sentimos en ese momento y validar las emociones.

PASO 2. Las mentoras presentan el nombre del taller a desarrollar y explican el objetivo a alcanzar. Preguntará a la participantes qué recuerdan el taller anterior y qué aprendieron.

PASO 3. Se realiza un energizante “Reventazón o Quemazón”.

- Se les pedirá a las participantes que se sienten en sillas, formando un círculo. Luego se les dirá la consigna: “Ahora bien, deben escoger una pareja, sentarse a la par de ella y tienen que tomarse de la mano o del brazo para que demos inicio a la dinámica”.
- Una vez que las niñas hayan seguido la indicación, la persona facilitadora explica el juego: Cuando diga “quemazón” todas las parejas se mueven de sus sillas hacia otras, sin soltarse de las manos. Cuando diga “reventazón”, la pareja se suelta y cada quien busca otra pareja, se sientan a la par y se toman del brazo.

ACTIVIDAD 1: MI RAZÓN DE SER - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan los distintos aspectos que conforman su razón de ser para desarrollar sus propósitos de vida mediante el autoconocimiento.

PASOS PREVIOS: La mentora deberá dibujar en medio pliego de papel bond un ikigai y lo llevará resuelto, puede ser llenado con ejemplos ficticios o reales (ver ejemplo en **anexo 1** de la sesión).

PASO 1. La mentora pegará el ejemplo del IKIGAI en un lugar visible para todas. Inicia dando la introducción de la primera actividad con lo siguiente:

“En el taller anterior, aprendimos a reconocer y estar atentas a aquellas situaciones que pueden cambiar nuestra ruta para cumplir nuestros sueños. Ahora nos enfocaremos en reconocer todas aquellas habilidades, gustos, vocaciones para ir construyendo paso a paso nuestros sueños, los cuales implican de mucho esfuerzo para realizarlo, pero la ruta es más sencilla cuando estamos conscientes lo que nos gusta hacer y en lo que somos buenas o se nos facilita hacer para que nuestras metas sean afines a ello y hoy haremos un ejercicio llamado IKIGAI, el cual nos acercará un poco más a lo que queremos hacer en un futuro”.

PASO 2. La mentora explica qué es el IKIGAI haciendo uso de la información del **anexo 1** de la sesión y les pedirá que en sintonía las participantes se coloquen en el **ejercicio n°30** de su cuaderno de trabajo. En caso haya dificultad en la lectura, la mentora solo lo hará de manera explicativa con el uso del ejemplo que llevará y pegará en la pared.

PASO 3. Luego se les pide continuar al **ejercicio n°31** de su cuaderno de trabajo para dar las siguientes indicaciones:

“Como pueden ver, hay un esquema de cuatro círculos de diferentes colores que conforman, la información que contiene cada uno corresponde a acciones que están ligadas a nuestro ser, como acabamos de leer. En el ejercicio n°31 de su cuaderno de trabajo pueden observar que hay uno para que ustedes puedan completarlo. Pueden ver el ejemplo como guía y a continuación explicaré en qué consiste y tendrán 15 minutos para hacer el llenado”.

PASO 3. La mentora debe estar pendiente de cada participante, apoyándose a resolver dudas o motivarlas a pensar e identificar cada elemento.

PASO 4. Cuando haya finalizado la actividad, se realizará una reflexión basándose en las siguientes preguntas. Para esto tendrá 5 minutos: ¿Cuál fue más fácil de identificar?, ¿Cuál fue más difícil? y ¿Por qué?, ¿Consideran que hay uno más importante que otro? si la respuesta es sí ¿cuál y por qué?

PASO 5. Para cerrar con la actividad se les explica que cada uno de los cuatro elementos completan nuestro ser actualmente, y que nosotras decidimos cómo encaminar nuestros sueños y meta en torno a ellos. Por otro lado, este ejercicio puede variar dependiendo de los cambios que vamos teniendo en nuestra vida, por ende, es flexible, probablemente lo que escribamos hoy, no será lo mismo dentro de un año. Somos personas cambiantes y nos vamos adaptando a nuestro entorno, probablemente en un futuro tengamos habilidades que no esperamos tener, lo importante es ser conscientes de lo valiosas y capaces que somos.

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD: en caso haya participantes que se les dificulte la escritura y la lectura, se les solicita que lo represente mediante un dibujo.



BLOQUE 2 - 50 minutos

ENERGIZANTE - EL ESPEJO - CINCO MINUTOS

PASO 1. Para esta dinámica se les pedirá a todas las participantes que se formen en parejas. Cuando ya todas las participantes hayan seleccionado su pareja se les pedirá que se ubiquen una frente a la otra.

PASO 2. Cuando ya todas se encuentren posicionadas de la misma manera, una de ellas tendrá la misión de realizar movimientos y la otra participante la imita lo más parecido posible hasta adivinar que está representando. Cuando la pareja logre descifrar con exactitud lo que está imitando, harán un cambio y volverán a hacer la misma dinámica hasta aumentar la complejidad. Se hará una ronda por cada participante.

ACTIVIDAD 2: LO QUE DESEO LOGRAR -30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes refuercen su capacidad para cumplir sus sueños mediante un ejercicio de automotivación y proyección.

PASO 1. La mentora entrega a cada participante una hoja decorada. Una vez hecho esto, les dará la siguiente indicación:

“Quiero contarles la historia de alguien a la que llamaremos “mejor amiga”. “Mejor amiga” es una niña que actualmente está estudiando porque tiene muchos deseos de terminar sus estudios de educación básica. Está muy motivada, como adolescente tiene muchos retos propios de su edad, como por ejemplo, cambios en su cuerpo, en su forma de pensar y sentir, está rodeada por el mundo de las redes sociales, entre otras cosas que a veces pueden representar situaciones retadoras para ella, pero también ha identificado que tiene sus redes de apoyo y en el club ha aprendido la importancia de quererse tal cual porque es una persona valiosa y también ha conocido otras chicas de su edad que viven situaciones similares y que también tienen sueños por cumplir, probablemente se haya dado cuenta, que algunas de ellas tienen sus mismos sueños y muchas ganas de cumplirlos. Ella luchará por cumplirlos, probablemente en algunas situaciones no sea tan fácil o no tenga los recursos inmediatos para realizarlos, sin embargo, lo seguirá intentando, porque todos los sueños que compartió en el museo, no se quedarán en el papel, sino que ella misma los vivirá”.

PASO 2. Cuando termine de contar la historia, la mentora dará la siguiente indicación:

“Ahora que escucharon la historia de “mejor amiga” quiero que cada una de ustedes le escriba una cartita para animarla a cumplir sus sueños, recordando que ella es capaz de lograrlo. Escríbele palabras que

consideren que puede serle de ayuda y así lograr motivarla, sobre todo en momentos donde puede sentirse desanimada y cree que no logrará conseguir sus sueños aquellos que tanto la ilusionan”. Pero ahora una sorpresa, “Mejor amiga” son ustedes mismas, escríbanse esta carta con mucho amor, y sinceridad y regalense todas aquellas palabras que les hacen falta cuando creen que lograr sus sueños es imposible”.

PASO 3. Se dará el espacio para que realicen la carta. Tendrán 10 minutos. Una vez terminada, la mentora comenzará la reflexión: *“Es importante que en nuestra vida tengamos un espacio de pausa, que nos permita reflexionar sobre nuestros sueños y tener una chispa de motivación que nos impulse a cumplirlos. Este espacio lo aprovechamos para hacer una pausa necesaria para dedicarnos palabras bonitas a nosotras mismas mediante una carta”.* Después de la reflexión la mentora les pedirá a las participantes que peguen su cartita en el cuaderno de trabajo, en el **ejercicio n°32 de su cuaderno de trabajo**.

VARIACIONES DE LA ACTIVIDAD: En caso haya participantes que se les dificulte la escritura y la lectura, se le pide que un dibujo exprese automotivación para cumplir sus metas.

ACTIVIDAD 3: INDICACIONES PARA MAPA DE SUEÑOS - 10 MINUTOS

OBJETIVO: Brindar indicaciones para actividad de la última sesión.

La mentora mencionará a las participantes que el próximo taller tratará sobre los sueños que deseamos cumplir, ya sea para este año o 5 años o más. Se les indica que deben imaginar todos aquellos sueños que quieren cumplir este año, dentro de 5 y 10 años y pueden ir enfocados en los siguientes aspectos:

- Académico (bachillerato que desean estudiar, carrera o aprender sobre algún emprendimiento que les interesa, las calificaciones que desean obtener).
- Personal (Conocer algún país o lugar, tener una mascota, aprender un pasatiempo, tener mi propia casa y/o vehículo, mejorar la comunicación con personas que quiero, entre otras).
- Profesional (Graduarme de una carrera, hablar otros idiomas, obtener ingresos con la profesión o emprendimiento que es de mi interés).

Y se les solicita: *“Seleccionen los que crean que son los más importantes o que más les gusten y en la próxima sesión traerán recortes de periódicos y revistas que los representen, el tamaño debe ser apto para que puedan pegarse en una página tamaño carta, ya que lo trabajarán en la siguiente sesión”.* Los recortes deben ser pequeños para que se adapten al formato del cuaderno de trabajo.

- Si las participantes dicen que no tienen sueños, se les puede explicar que esto puede ser algo que hayan querido aprender o hacer (como una profesión, un oficio, un trabajo, algo familiar, etc.). Se debe tratar de que las niñas no solo tomen como un sueño el conseguir algo material, sino también cuestiones de carácter personal.
- Puedes revisar el taller 18 y el anexo 1 para comprender más sobre el mapa de sueños y prepararte para la sesión.

CHEQUEO FINAL Y CIERRE- CINCO MINUTOS

PASO 1. Se hace un círculo y mediante una pieza de diálogo la mentora mediante una pieza diablo consulta cuál fue el mayor aprendizaje y con qué color se retiran de la sesión. Se agradece por participar en un taller más.

PASO 2. La mentora reparte y recoge los papелitos del buzón de sugerencias.

ANEXOS DE LA SESIÓN

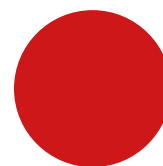
ANEXO 1. IKIGAI PASO A PASO

En esta actividad desarrollaremos un método llamado “IKIGAI” que nos ayudará a conocernos un poco más y descubrir nuestra razón de ser y para eso vamos a conocer en qué consiste. El método “IKIGAI” nace en la cultura japonesa y la etimología de la palabra es comprendida por dos vocablos “Iki”, el cual hace referencia a la vida y “Kai”, entendido como la realización de aquello que uno quiere y desea. Entonces ¿Qué significa Ikigai? El significado de ikigai hace referencia a la razón de vivir o de ser, que todos tenemos y buscamos. Buscar el sentido de nuestras vidas y existencias, desde la cotidianidad. (Bastardas, 2019).

Lo primero que necesitaremos para hacer nuestro IKIGAI es buscar en nuestro interior identificando cuatro pilares que sustentan nuestra vida e iremos paso a paso:

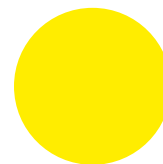
PRIMER PASO: LO QUE AMAS

En el círculo rojo deberás escribir las cosas que de verdad te gustan, lo que amas. Por ejemplo, escribir, leer libros, dibujar, estudiar, todo aquello que te guste hacer y que te haga feliz.



SEGUNDO PASO: LO QUE SE TE DA BIEN

En el círculo amarillo debes escribir en lo que de verdad eres bueno. Por ejemplo, organizando actividades, resolviendo problemas, relacionándote con las demás personas.



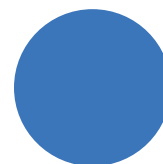
TERCER PASO: POR LO QUE TE PAGARÍAN

En círculo verde escribirás aquellas cosas por las que crees que las demás personas estarían dispuestas a pagarte: porque sabes varios idiomas, porque puedes hacer tareas de bisutería o tienes habilidades para vender cosas.



CUARTO PASO: LO QUE PUEDES DAR AL MUNDO

Finalmente, en el círculo azul deberás escribir aquellas cosas que, aunque nadie te pague, estarías encantada de hacer por los demás, tu granito de arena para el mundo. Pueden ser cosas como cuidar de los animales abandonados, leer libros a los internos en una residencia de ancianos o apuntarte a voluntariados de limpieza para mejorar las playas cercanas a tu hogar. Lo que sea.



A continuación, se te presenta el esquema que trabajarán las participantes:



TALLER 19.

Mi proyecto de vida

OBJETIVO DEL TALLER: Que las participantes identifiquen y compartan cuáles son sueños y su proyecto de vida con el propósito de que piensen en su futuro y reconozcan que sus sueños son valiosos.

AGENDA



Actividad	Tiempo 🕒	Recursos
Bloque 1 de actividades 50 minutos		
Chequeo inicial	5 minutos	N/A
Actividad 1: Mi mapa de sueños	5 minutos	• Cuaderno de trabajo • Recortes de sueños en el ámbito personal, académico y profesional • Pegamentos • Materiales para decoración • Páginas de colores • Mapa de sueños por cada mentora
Bloque 2 de actividades 50 minutos		
Energizante	5 minutos	N/A
Actividad 2: Mi proyecto de vida	30 minutos	• Cuaderno de trabajo
Chequeo final y celebración	10 minutos	• Buzón de sugerencias
Tiempo de espera o receso	20 minutos	N/A



DESARROLLO DE LA SESIÓN



BLOQUE 1 - 50 minutos

CHEQUEO INICIAL - 5 MINUTOS

PASO 1. Pasar asistencia lúdica, dar la bienvenida, breve recordatorio de normas de convivencia. Se colocarán en círculo y les preguntarán ¿cómo están? ¿cómo se sienten? pueden realizarlo a través de la dinámica del color que las representa ese día.

PASO 2. Las mentoras presentan el nombre del taller a desarrollar y explican el objetivo a alcanzar. Preguntará a la participantes qué recuerdan del taller anterior y que aprendieron.

PASO 3. Se realiza un energizante “el correo”.

- Se les pedirá a las participantes que se sienten en sillas, formando un círculo. La mentora explicará que cada vez que ellas mencionen: “Traigo una carta para...” deben estar atentas, ya que cuando describan una característica que comparten varias compañeras en el espacio, deben levantarse y cambiar de asiento. Por ejemplo: “Traigo una carta para las chicas que traen uniforme deportivo”, en cuanto escuchen esa indicación todas las que vistan de uniforme deportivo deben cambiar de asiento.
- La mentora quitará una silla cuando el primer grupo se levante, aquella participante que se quede sin asiento dirigirá la actividad y así sucesivamente. La mentora decidirá la cantidad de rondas para el juego, que dependerá de las condiciones físicas de las chicas y el tiempo no debe exceder los 5 minutos.

ACTIVIDAD 1: MI MAPA DE SUEÑOS - 40 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes conozcan cuáles son sus sueños y metas a futuro y motivarlas para que puedan realizarlos

PASOS PREVIOS: La mentora debe haber elaborado previamente su mapa de sueños, este lo puede realizar en una hoja aparte y utilizar los materiales de la caja.

PASO 1. Para iniciar con la actividad la mentora hace un enlace con la sesión anterior. Recuerdan la actividad IKIGAI, puede pedirle a las participantes ubicarse en su cuaderno de trabajo en el ejercicio n°30. y se reflexiona sobre aquello que me gusta hacer y soy buena, se puede transformar en mi profesión u oficio, por ejemplo, si a mí me gusta cocinar, puedo convertirme en una excelente chef. Luego se les recuerda que en el taller anterior se les solicitó que buscarán recortes de los sueños en el futuro a nivel académico, profesional y personal y que en la sesión los van a utilizar.

PASO 2. Se les pedirá a las participantes que se sitúen en el **ejercicio n°33** del cuaderno de trabajo, en donde se les indicará que en el espacio asignado para la actividad peguen los recortes que se les solicitó en el taller anterior, en caso no los tengan, se les pedirá que los dibujen y utilicen al máximo su creatividad, (las mentoras pueden llevar revistas o periódicos por su cuenta, previendo que alguna participante no tenga sus recortes o quieran más).

PASO 3. Se dará 20 minutos para pegar los recortes o terminar los dibujos, las niñas pueden agregarles una descripción escrita a sus sueños si lo quieren. Mientras las participantes están trabajando en su mapa de sueños, las mentoras entregarán una página de color a cada una de las niñas.

PASO 4. Cuando los mapas de sueños estén listos, se les pedirá a las participantes que ubiquen su cuaderno de trabajo en la página que ha hecho su mapa de **sueños en una posición visible a las demás y adaptarán el** salón para que se pueda simular un museo. A la par de cada mapa colocarán la página que se les proporcionó previamente y se darán las siguientes indicaciones:

“Ahora vamos a imaginarnos que estamos en un museo, el museo de los sueños y lo que cada una ha hecho,

son obras de arte que vamos a admirar. Cada una de ustedes tomará un plumón e iremos caminando de cuadro en cuadro y con nuestro plumón en la página en blanco que tiene nuestra compañera a la par de sus sueños colocaremos un mensaje de motivación cada vez que veamos un sueño que nos parece muy interesante o que incluso nosotras quisiéramos hacer. Esta será una forma de decirle a nuestra compañera que la apoyamos en su sueño”.

PASO 5. Cuando el recorrido haya terminado, se les indica que lean los comentarios de sus compañeras. Luego hacen las siguientes preguntas ante el pleno: ¿Les costó identificar sus sueños? ¿Por qué creen que les costó o no les costó? ¿Qué pensaron al ver los sueños de sus compañeras? ¿Se parecen a los suyos o no? ¿Por qué creen que es necesario que sepamos cuáles son nuestros sueños? ¿Qué necesitamos para cumplir nuestros sueños?

PASO 6. La mentora cerrará la actividad reflexionando sobre la importancia de tener claridad en nuestras metas, reconociendo que nuestros sueños orientan nuestro camino y aún cuando en el futuro puedan cambiar es importante sentirnos orgullosas de siempre intentar lograr nuestros objetivos.



BLOQUE 2 - 50 minutos

ENERGIZANTE - EL INQUILINO - 5 MINUTOS

PASO 1. Se les pide a las participantes que se coloquen por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.

PASO 2. La persona que queda sin apartamento (si el grupo es múltiplo de 3, la mentora, y si hay dos sin apartamento, jugarán como una sola), para buscar sitio, puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, inquilino, casa o mudanza.

PASO 3. En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso de que diga casa serán las dos paredes y si dice terremoto, serán todas las que tienen que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continúa el juego la persona/as que quedó sin sitio.

ACTIVIDAD 2: CONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA - 30 MINUTOS

OBJETIVO: Que las participantes logren tener una idea general sobre lo que es construir su proyecto de vida a partir de una serie de pasos y preguntas.

PASO 1. Las mentoras iniciarán enlazando el tema de los sueños con la última actividad, en la que explicarán que lo que pretende es ordenar y estructurar cómo alcanzarán los sueños identificados en la actividad anterior. La mentora procederá a explicar en qué consiste el proyecto de vida basándose en el video del anexo 2 de la sesión.

PASO 2. Finalizada la explicación de lo que consiste un proyecto de vida se les pedirá a las participantes que se sitúen en su cuaderno de trabajo en el **ejercicio n°34**. Con ellos darán inicio a la construcción de su proyecto de vida y el cuál consistirá en tres partes. Revisa el **anexo 3** de la sesión, para ir orientando el ejercicio, hay un ejemplo en cada paso para tu mejor comprensión.

PASO 3. La mentora cerrará la actividad diciendo: *“El plan de vida que diseñen les permitirá ir logrando todos los objetivos que se propongan, los cuales les abrirán puertas para crear nuevas metas e ir transformando su vida partiendo de sus aspiraciones y aquello que les inspire realizar. El plan de vida puede*

ser una construcción constante y cambiar a medida crecemos, lo importante es siempre preguntarnos ¿qué quiero para mí?”

CHEQUEO FINAL Y CIERRE- 5 MINUTOS

PASO 1. Debido a que es la última sesión se hace un círculo de cierre en el que las mentoras utilizan una pieza de diálogo con la siguiente interrogante: ¿Qué es lo que me llevo de Club de Niñas? En este círculo también participarán las mentoras, al finalizar la ronda se les agradece a las participantes por el tiempo brindado, esperando que les haya gustado.

PASO 2. Hagan un círculo en grupo y digan “1, 2, 3” mientras aplauden tres veces, luego griten: “¡MUY BIEN!” y repiten la ronda. Luego de la segunda ronda, el grupo decide cualquier acción y/o palabra divertida que quieran hacer en conjunto. Consideren que la acción debe representar al grupo y ser inclusivo y seguro. Además, pueden incluir movimientos de baile. Antes de comenzar la actividad de celebración, digan con entusiasmo:

Hacen un círculo en grupo y digan “1, 2, 3” mientras aplauden tres veces, luego gritan: “¡MUY BIEN!” y repiten la ronda. Luego de la segunda ronda, el grupo decide cualquier acción y/o palabra divertida que quieran hacer en conjunto. Consideren que la acción debe representar al grupo y ser inclusivo y seguro. Además, pueden incluir movimientos de baile. Antes de comenzar la actividad de celebración, se les pide que digan con entusiasmo: “¿Están listas para la celebración?, ¡Vamos a hacer la celebración de...(acá le ponemos el nombre que hayamos inventado a nuestra celebración)!”; mientras hacemos el ruido de un tambor al golpear las piernas con las manos.

PASO 3. Entregan y recogen los comentarios del buzón de sugerencias y también se les informa que por último, en esta sesión, se les entregará únicamente el cuaderno de trabajo.

ANEXOS DE LA SESIÓN

ANEXO 1. VIDEOS INFORMATIVOS SOBRE EL MAPA DE SUEÑOS

A continuación, te presentamos algunos links para que puedas realizar tu mapa de sueños.

- Mapa de los sueños – Vision board – tutorial <https://www.youtube.com/shorts/lwb2ny3IMZU>
- Visión board - https://www.youtube.com/shorts/hq15_cmp7Tc



ANEXO 2. VIDEOS INFORMATIVOS SOBRE PROYECTO DE VIDA

Proyecto de Vida. <https://www.youtube.com/watch?v=ZdjvfP1SyP4>. Ciudadanía para la Integración Social AC



ANEXO 3. EJEMPLO DE PLAN DE VIDA PARA ORIENTAR A LAS PARTICIPANTES**PASO 1. Conocerme más**

Completa el cuadro contestando las preguntas.

Mi proyecto de vida		
¿Cuáles son mis habilidades?	¿Cuáles son mis habilidades?	¿Cuáles son mis habilidades?
Bailo muy bien Soy buena con los números No me cuesta hablar en público.	Confíar más en mí Distraerme menos con el teléfono	Escuchar música en otros idiomas Cocinar e inventar recetas .

Lo que quiero lograr este año		
Mis metas	¿Cómo puedo hacerlo posible?	¿En cuánto tiempo puedo lograrlo?
Promedio escolar arriba de 7	Estudiando Siendo aplicada	3 meses
¿Quiénes pueden ayudarme a lograrlo? • Mi amiga que estudia mucho • Mi maestra para reforzar conocimientos		

PASO 3. Mis metas a largo plazo

Ahora piensa a futuro, con ayuda de tu mapa de sueños, selecciona un sueño o meta de cada ámbito: personal, laboral y académico. Coloca en cuántos años aproximadamente consideras que podrías lograrlo, y completa el siguiente esquema.

Lo que quiero lograr en un futuro (dentro de años)		
Mis metas	¿Qué puedo hacer hoy para hacerlos posibles?	¿Qué necesito en un futuro para hacerlo posible?
Laboral: Trabajar como ingeniera	Seguir estudiando Ser disciplinada Planificar a dónde estudiaré la carrera	Obtener mi título como ingeniera Haber aprendido bien y ser muy buena en lo que hago Averiguar en qué lugares me gustaría trabajar

TALLER 20.

Cierre de club



Has llegado al final de los talleres de Club de Niña. ¡Felicidades! No tengas dudas de que has impactado de manera positiva en la vida de todas las participantes de tu club. Tu aporte y liderazgo ha sido valioso.

El cierre del club se realizará según los lineamientos que establezca tu referente de Glasswing, recibirás la información necesaria sobre los próximos pasos y actividades de cierre, así como cualquier apoyo que se requiera de tu parte.

BIBLIOGRAFÍA



American College of Obstetricians and Gynecologists. (n.d.). Barrier methods of birth control: condoms, diaphragms & caps.

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/barrier-methods-of-birth-control-spermicide-condom-sponge-diaphragm-and-cervical-cap>

BetterHealth Victoria. (2025). Contraception - choices.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/contraception-choices>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Contraception and birth control methods.

<https://www.cdc.gov/contraception/about/index.html>

World Health Organization. (2025). Family planning/contraception methods.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>

World Health Organization. (2024). Contraception (health topic).

<https://www.who.int/health-topics/contraception>

