



Abriendo Oportunidades® para alcanzar mi plan de vida

Programa de 5 meses

8 a 13 años

El Population Council lleva a cabo investigaciones para abordar cuestiones críticas de salud y desarrollo, desde frenar la propagación de VIH hasta mejorar la salud reproductiva y asegurar que los jóvenes tengan una vida plena y productiva. A través de programas de investigación biomédica, de ciencias sociales y de salud pública - en más de 50 países- trabajamos con socios para proveer soluciones viables que conduzcan a políticas públicas efectivas, programas y tecnología que mejoren vidas alrededor del mundo. Establecido en 1952 con sede en Nueva York, Estados Unidos, el Population Council es una organización no gubernamental, sin fines de lucro y dirigida por una junta directiva internacional.

popcouncil.org/guatemala

Abriendo Oportunidades: Guía Curricular Plan de vida de 5 meses.

© 2016 The Population Council, Inc.

Créditos

“Abriendo Oportunidades: Guía Curricular Integrada. Módulo 1.” Guatemala: Population Council

- ◆ Autoras:
 - ◆ María Cecilia Garcés de Marcilla/Especialista en Educación
 - ◆ Paola Broll / Oficial del Programa
- ◆ Revisión: Alejandra Munguía/ Coordinadora de Campo
- ◆ Diagramación: Isaí de la Cruz
- ◆ Equipo Population Council 2015:
 - ◆ Directora de País: Alejandra Colom
 - ◆ Supervisor de Monitoreo y Evaluación y oficial de Programa: Ángel del Valle
 - ◆ Administradora: Ana Lucía Rodríguez
 - ◆ Mentoras: Elizabeth Vásquez, Claudia Macz, Sonia Chó, Patricia Alva, Maribel Gutiérrez, Fabiola Colop y Rosa Güit

1

Nuestro espacio seguro: conviviendo con otras niñas

**Al finalizar
la sesión las
participantes
habrán...**

- Conocido a sus compañeras de grupo
- Visitado el lugar del espacio seguro
- Decidido cómo serán las relaciones entre ellas en el espacio seguro
- Reconocido que todas las niñas de la comunidad son bienvenidas a Abriendo Oportunidades
- Establecido un plan para llegar seguramente al espacio seguro
- Identificado espacios seguros en su comunidad

 2 horas

Conceptos Clave:

Espacio seguro:

Es el lugar y tiempo en el que las niñas adolescentes se reúnen de forma protegida para aprender, compartir y formar una red de amigas en las que se apoyan.

Convivencia:

Relación respetuosa de la dignidad de las personas, en la que puede iniciar una nueva amistad.



Mapa de la comunidad con el título: “ Abriendo Oportunidades: Nuestro Espacio Seguro”

- Hoja de trabajo “Cambios en mi vida después de Abriendo Oportunidades”
- Marcadores
- Papelógrafos
- Crayones
- Carpetas

1. Bienvenida:

Salude a las participantes y preséntese. Comparta su nombre, de dónde viene y su responsabilidad en el programa Abriendo Oportunidades. Dígasles que le emociona mucho trabajar en este programa.

Dibuje en el mapa de la comunidad el camino que usted usó para llegar al Espacio Seguro.

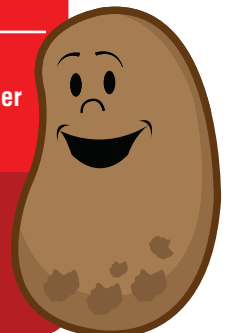
Invite a cada participante a presentarse de la misma forma y a dibujar en el mapa el camino usado hasta el espacio seguro.



TÉCNICA DE FACILITACIÓN

Si tiene dificultad para que pasen a presentarse voluntariamente juegue la papa caliente para saber quién será la siguiente en pasar.

Se juega sentando al grupo en círculo y pasando un objeto entre ellas mientras usted aplaude, en el momento en que detiene los aplausos la que está sosteniendo el objeto es la que debe pasar.



2. Introducción del tema:

Organice a las niñas adolescentes en grupos según el camino que siguieron. Haga las siguientes preguntas para que las comenten en su grupo.

- ¿Qué cosas les gustan del camino?
- ¿Qué peligros hay en el camino?
- ¿Qué lugares en su camino son espacios seguros?

Pida que una integrante de cada grupo que señale en el mapa en dónde se van a reunir.

Invite a las niñas a reunirse todas en círculo y dialogue con ellas:

- ¿Cuándo y cómo han visto que una mujer ayuda a otra mujer?
- ¿Por qué es importante conocer a las otras mujeres que participan en Abriendo Oportunidades?

3. Teorizar y definir

Pida que se pongan de pie en el círculo. Explique que van a realizar una dinámica para conocer a nuevas amigas. Deben seguir sus instrucciones al pie de la letra e intentar conocer a la mayor cantidad de niñas posibles. Diga:

1. Salude con la mano a cinco niñas que no conocen y pregunten cómo se llaman.
2. Dé la mano a cinco niñas y pregunte cómo se llaman.
3. Choque las puntas de los pies con cinco niñas y pregunte cómo se llaman.
4. Abraze a cinco niñas y pregunte cómo se llaman.

Pregunte a las participantes:

- ¿Cómo se sienten al conocer a nuevas amigas?
- ¿Cómo se sienten al hablar con ellas y de abrazarlas?
- ¿Les gustaría seguir conociéndoles más?

Diga a las participantes:

Todas traemos algo especial a nuestro grupo y todas somos bienvenidas. Es importante que nuestro grupo sea un espacio donde podamos soñar, cometer errores, aprender y lograr nuestras metas.

A la vista de todas coloque un papelógrafo con el título: “Las niñas aprendemos y nos queremos en el espacio seguro”. Pida a las participantes que piensen cómo quieren que sea el trato entre ellas en el espacio seguro y escriba las respuestas en el papelógrafo.

Al terminar diga a las participantes:

Ahora tenemos nuestro espacio seguro y nuestras normas de convivencia. El espacio seguro es un lugar donde nos reunimos con niñas que llegan a ser nuestras amigas. Aquí podemos sentirnos libres y sin miedo a hablar, tenemos confianza para contar y compartir sobre nuestra vida, podemos aprender de nuestros errores y preguntar cuando no conocemos algo. En este espacio seguro vamos a tener nuevas oportunidades, experiencias que tal vez nos den miedo o nos sorprendan. Las reuniones semanales serán para que trabajemos temas, juguemos y aprendamos manualidades.

¡Levante la mano la niña que es parte del espacio seguro y vendrá todas las semanas!

Todas deben levantar la mano e insista hasta que todas le confirmen que son parte de Abriendo Oportunidades y están comprometidas a seguir llegando a las sesiones.


4. Aplicación a la vida

Entregue la hoja de trabajo: “Logros en mi vida”. Pida que dibujen qué logros esperan alcanzar al participar en Abriendo Oportunidades.

Permita que algunas compartan su dibujo.

2

Me conozco y me quiero

 2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán...

- Identificado sus rasgos personales que les diferencian de las demás personas.
- Mencionado sus fortalezas y las de sus compañeras que son importantes para sobreponerse a los retos que viven.
- Reconocido que pertenecen a ciertos grupos les fortalece.

Conceptos Clave:

Identidad:

Conciencia que tiene una persona de sus rasgos y características que la definen y diferencian de las demás. La identidad puede ser personal y también grupal.

Pertenencia:

Sentimiento que se tiene de formar parte de un grupo por compartir características con sus integrantes. Diferenciarse de otros grupos.

Fortaleza:

Rasgos, características propias e innatas de una persona que le permiten superar los retos que enfrentan y alcanzar sus metas en la vida. Nadie puede quitarle a una persona sus fortalezas.

Debilidades:

Rasgos, cualidades y características propias que no han sido desarrolladas al máximo de sus posibilidades.



Marcadores · Papelógrafos · Material surtido para hacer medallas · Hojas de trabajos

1. Bienvenida:

Dé la bienvenida del día a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Aproveche para decirles algo que a usted le gusta sobre cada una, una cualidad que tienen, una habilidad especial. Mencione especialmente a las niñas que participan poco o que son más reservadas.



TÉCNICA DE FACILITACIÓN

Puede llevar dibujos de los personajes para mostrarlos mientras va contando la historia. Al contar la historia use voces, entonaciones, gestos, sonidos... todo lo que pueda para hacerla más amena y entendible a las participantes. Si tiene tiempo puede pedir desde antes a algunas voluntarias que dramaticen la historia para sus compañeras.

2. Introducción al tema:

Cuente al grupo la siguiente historia:

Irma, Elbia y Olga son buenas amigas y van juntas a la escuela. Esta mañana Olga y Elbia se extrañaron al ver que Irma no había llegado a clases. Ella siempre llega temprano y con ganas de estudiar y haciendo el ambiente de clase divertido. Sabían que sin Irma, no se reirían igual y el día sería aburrido. La primera clase del día era Ciencias Sociales y Olga pensó que para ayudar a Irma, le tomaría notas de la clase. cuando terminó de copiar, Olga tuvo un problema: tenía 2 hojas iguales y se empezaba a confundir entre lo suyo y lo de Irma. En ese momento fue cuando Elbia, que era muy ordenada, también ayudó. Ella le pidió a Olga las copias y las fue guardando a lo largo de todo el día, para entregarlas en orden y completas a Irma.

Mientras tanto, Irma estaba en su casa sintiéndose muy mal. Su mamá, muy buena cocinera, le estaba preparando un caldito y tortillas de prisa pues a medio día llegaban las tías de Irma a la casa, para que ella se pueda ir a trabajar al comedor donde cocinaba. No sabían qué tenía. Irma se quejaba de mucha fiebre, dolor de estómago y mareos. Sabía que si seguía así, tendría que llevarla a la Clínica, realmente está lejos y necesitarían transporte.

La tía de Irma que conocía a todas las personas de la Aldea porque era muy amable, se acercó a la casa de Don Juan, para contarle la situación de su sobrina. Don Juan sin dudarlo le ofreció llevarla en su picop al Centro de Salud, si fuera necesario, él era muy buen piloto y más para casos de emergencia. Intercambiaron números de teléfono y la tía de Irma le agradeció su amabilidad. Lo bueno es que al pasar el día, Irma se sintió mejor y su cuerpo se levantaba. Recibió con muchos ánimos a Irma y Olga que la visitaron por la tarde para dejarle las copias que le tomaron en la Escuela. Las tres amigas se sintieron felices de estar juntas y poderse ayudar unas a otras.

Reflexione con las participantes sobre la historia y la forma de relacionarse entre las personas. Pregunte a las participantes:

¿Qué le paso a Irma?

Se enfermó y no fue a la escuela un día.

¿Qué extrañarían más las amigas de Irma durante su ausencia?

El ambiente divertido y cómo les hace reír.

¿Qué fortaleza tenía Irma que le ayudaba a ganar los grados siempre?

Su puntualidad y deseo por estudiar.

¿Qué personas se preocuparon por ella durante el día?

Olga, Don Juan, Elbia, Mamá.

Dibuje a las personas alrededor de Irma, puede hacerlo usted o pedir a algunas niñas que los pasen a dibujar rápidamente.

¿Qué relación tenía Irma con cada persona?

Olga y Elbia: amigas de la escuela.

Mamá y sus tías: parientes.

Don Juan: vecino de la aldea.

Escriba el parentesco a la par de cada personaje.

¿Qué fortaleza puso cada persona al servicio de Irma?

Olga: Buena para copiar

Elbia: Ordenada

Mamá: Buena para cocinar

Tía: amable

Don Juan: Bueno para manejar en casos de emergencia.

¿A qué grupos de personas pertenece Irma?

Escuela (Olga y Elbia)

Familia (Tías y mamá)

Don Juan (Vecino de la aldea)

Puede hacer un círculo alrededor de Irma y los personajes para mostrar cada grupo y como Irma pertenece a varios grupos que la apoyaron.

3. Teorizar y definir:

Coloque un papelógrafo en blanco al frente y diga a las participantes que así como Irma se enfermó, todas afrontamos retos en nuestra vida que nos dificultan el desarrollo. Entregue un crayón a cada una para que pase al papelógrafo a escribir un reto que enfrenta. Luego de un tiempo retome lo que escribieron leyendo algunas de sus respuestas.

En el mismo papelógrafo y sobre lo que escribieron, escriba la palabra FORTALEZA. Pida que le digan qué es una fortaleza y complementente sus respuesta con el concepto clave haciendo énfasis en que todas las personas tenemos fortalezas que nos ayudan a enfrentar y sobreponernos a nuestros retos.

Entregue a cada niña una hoja, pida que den vuelta a la hoja y la dividan en cuatro partes. Mientras lo hacen diga a las participantes:

En la historia, cada amiga es diferente porque tiene fortalezas y debilidades. La fortaleza es algo que podemos hacer bien. Además formamos partes de grupos y comunidades, somos parte de una familia, de Abriendo Oportunidades, de amigas, de una iglesia, de una escuela. Se puede decir que pertenecemos a ellos cuando nos sentimos parte y las otras personas nos reconocen como parte de él también.

Van a identificar los grupos a los que ustedes pertenecen. En cada espacio escriban un grupo al que pertenecen, (puede ser: familia, escuela, amigas, vecindario, iglesia, abriendo oportunidades, etc.) y el nombre de una persona del grupo que te cuida y protege.

4. Aplicación a la vida:

Pida que se unan en parejas, cada niña va a hacerle una medalla a su compañera en la que debe escribir una fortaleza de su amiga. Dé tiempo para que la escriban y la decoren.

Colocadas en círculo cada niña entregará y colocará la medalla a su compañera, presentando a todo el grupo lo que escribió de ella. Usted debe escribir en un papelógrafo todas las fortalezas que digan para ver la riqueza que tiene el grupo de Abriendo Oportunidades de la comunidad.

Entregue a las participantes la hoja de trabajo **Mis fortalezas y Mis debilidades** para que en cada una escriban cómo aprovechan una de sus fortalezas y cómo pueden sobreponerse a una de sus debilidades.

3

Soy valiosa por ser quien soy

 2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán...

- Explorado sus sentimientos hacia sí mismas identificando que son valiosas.
- Comprendido qué es el autoestima y cómo ayuda a las personas a desarrollarse.
- Identificado situaciones que afectan de forma negativa/positiva su autoestima y formas para cuidarla

Conceptos Clave:

Autoestima:

Es la imagen y percepción que tiene una persona de sí misma, sobre la cual se valora. Se desarrolla en interacción con la familia, las amigas, la escuela, la iglesia, los medios de comunicación y todos los mensajes que le hablan sobre sí misma. La forma de verse y valorarse puede cambiar de un momento a otro durante la vida, afecta nuestro comportamiento con nosotras mismas y con las demás personas.



Papelógrafos · Marcadores · Definición de qué es autoestima · Hoja en blanco
· Lectura: Una nueva Rosa
(página 10 y 11 del libro Mi voz, mi sueño, mi mundo)

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes. Verifique quién está presente y ausente. Pregunte por las ausentes para ver si las compañeras saben dónde están y qué pueden hacer para ayudarlas para que no dejen de llegar a las sesiones. Aproveche para platicar cómo han sentido las sesiones de encuentro y que ha cambiado en ellas desde que están en Abriendo Oportunidades.

2. Introducción al tema:

Diga a las participantes, vamos a leer una historia del libro “Mi voz, mi sueño, mi mundo”, forme 3 grupos haciendo una dinámica y dé a cada grupo un segmento de la historia, al finalizar dé una hoja a cada grupo y pida que contesten las siguientes preguntas:

- ¿De quién es la historia?
- ¿Qué dice la historia?
- ¿Qué les llamó la atención de la historia?

Dé 5 minutos para que respondan y al terminar diga que cada grupo va a compartir sus respuestas. Anote las respuestas en un papelógrafo.

Pida a las participantes que se vuelvan a reunir en sus grupos, para responder a las siguientes preguntas

1. ¿Cómo la historia de Rosa se parece a la nuestra?
2. ¿Qué características tiene Rosa?
3. ¿Qué características tengo que me hacen compararme con Rosa y cuáles me hacen diferente?
4. ¿Desde cuándo pienso que tengo estas características?



Juegue con ellas la dinámica de las estatuas, pida a unas 5 personas voluntarias, cada voluntaria para escoger un papel, en ellos dirá si es la escultora o es una estatua. Diga que la escultora va a representar con cada estatua una característica que haya destacado de ella y de Rosa, al terminar de colocarlas el resto de las participantes deben adivinar ¿Cuál es la característica que representa cada estatua?, juegue un par de rondas de las estatuas cambiando en cada ronda a la escultora y luego pida que regresen en plenaria y pregunte a las participantes:

¿Qué características destacaron de sí mismas?

¿Qué experiencias de la vida son las que las han hecho verse a sí mismas como Rosa?

3. Teorizar y definir

Presente en un papelógrafo la palabra AUTOEstima. Platique con ellas qué significan las dos palabras que componen (Autoestima) y qué significará el concepto. Apunta palabras clave que definan el concepto en el pizarrón. Diga a las participantes:

Ustedes han pensado en características que las hacen compararse con Rosa y otras que las hacen diferentes, esto muestra cómo se ven a sí mismas y cómo se sienten consigo mismas. Eso es autoestima.

Diga a las participantes:

Todas las personas tenemos autoestima y la forma en que nos portamos unas y unos con otras también afecta la autoestima de las demás. A veces sin darnos cuenta afectamos la autoestima de las amigas.

¿Cuándo he visto que alguien afecta de forma negativa la autoestima de una mi amiga?

Quando hay chismes, cuando le hablan mal, cuando no la aceptan en un grupo, cuando no la dejan estudiar.

¿Qué pasa cuando ella se siente mal consigo misma?

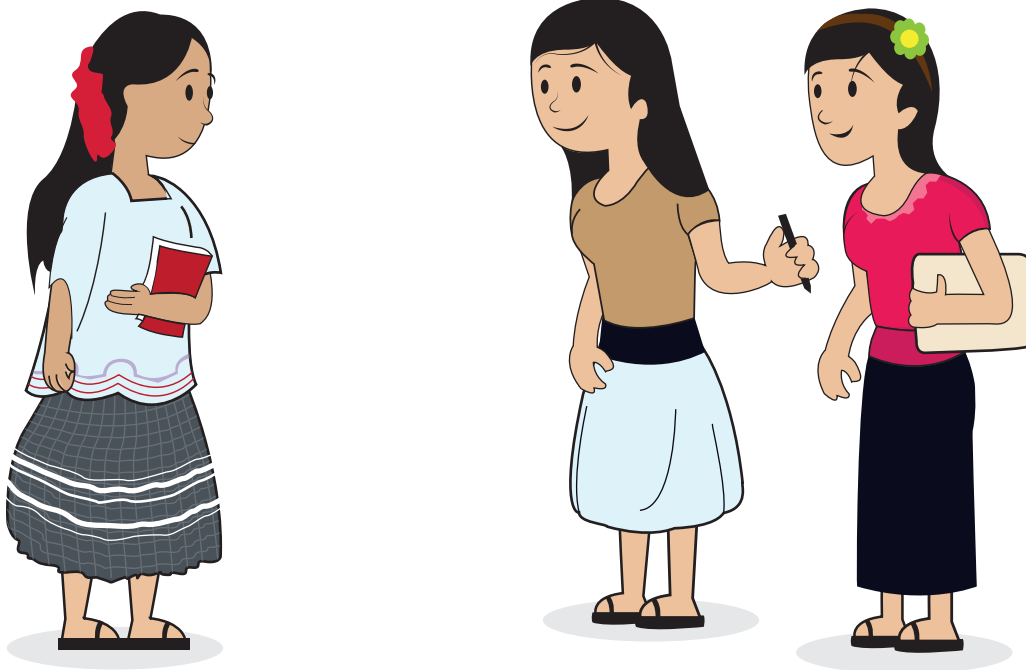
No puede hacer las cosas que quiere, le da miedo y no se atreve a probar sus habilidades. No se relaciona con las personas, puede ser más enojada y frustrada.

¿Cómo ayudas a mejorar la autoestima de otras mujeres de la comunidad?

Aceptarla en el grupo, tener buena comunicación, respetarlas, valorar a las mujeres que participan, no hacer chismes de otras mujeres, trabajar en equipo con ellas, compartir las dificultades y buscar soluciones juntas, decirle sus fortalezas y sus cualidades.

4. Aplicación a la vida:

Pedir que en una hoja dibujen una flor y escriban en cada pétalo de la flor una cosa que le gusta muchísimo de sí misma y en el centro escriben cómo se sienten cuando piensa en estas cosas.



4

Tengo derechos que me protegen

🕒 2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán...

- Conocido qué son los derechos humanos y nombrado algunos de ellos.
- Reconocido que todas las personas tienen derechos desde que nacen.
- Explicado cómo los derechos humanos protegen el autotestimo.
- Aceptado que así como hay derechos también hay responsabilidades.

Conceptos Clave:

Derechos Humanos:

Condiciones de vida mínimas que todas las personas deben disfrutar para sí misma en su desarrollo como seres humanos, desde el momento en que nacen

Responsabilidad:

valor de cumplir voluntariamente con las obligaciones propias y especialmente el cumplimiento del respeto a las demás personas.

Algunos derechos de la niñez:

- Derecho a tener un nombre
- Derecho a la salud
- Derecho a la vivienda
- Derecho a tener una familia
- Derecho a la recreación
- Derecho a la educación



Marcadores · Papelógrafos · Imágenes de niñas y niños en diferentes condiciones del país y diferentes lugares.

- Hoja de trabajo “Derechos Humanos Universales”

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Comparta con ellas que el día de hoy van a conocer sobre lo que todo el mundo está de acuerdo que deberían ser las condiciones de vida para todas las personas del planeta y especialmente para que niños y niñas sean felices y puedan crecer bien.

2. Introducción al tema:

Muestre a las niñas varias imágenes de niños y niñas viviendo en diferentes lugares y condiciones (incluya a quienes viven en pobreza y quienes no). Permita que observen las fotos y hagan una lluvia de ideas de las cosas que se necesitan para alcanzar el desarrollo de nuestras fortalezas. Apunte sus respuestas en un papelógrafo. Pida que clasifiquen las imágenes en dos grupos.

1. Los que tienen lo que necesitan.
2. Los que carecen de lo que necesitan para desarrollarse plenamente como humanos.

Sobre cada grupo pregunte:

- ¿Qué características predominan en el grupo?*
- ¿Cómo creen que es la autoestima de estos niños o niñas?*
- ¿En qué se parecen ustedes y ellos?*

Luego enséñeles una imagen de niños y niñas que viven en condiciones buenas de vida y que satisfacen sus necesidades y haga las mismas preguntas al grupo.

- ¿Qué cosas le hacen falta a estos niños y niñas?*
- ¿Cómo les afectará para crecer bien esa falta de cosas?*
- ¿Cómo creen que es la autoestima de estos niños y niñas?*
- ¿En qué se parecen ustedes a ellos y ellas?*
- ¿En qué se diferencian de los niños y niñas de la primera foto?*
- ¿En qué nos parecemos todos los niños?*

Explique diciendo a las participantes:

En el mundo los niños y niñas igual que los jóvenes, adultos y ancianos compartimos la dignidad humana, eso significa que todas somos importantes y valiosas y vale la pena que estemos vivas. Pero al mismo tiempo las personas viven de formas muy diferentes, algunas tienen mucho para conseguir todo lo que necesitan y otras no tienen lo que necesitan. Viendo las fotos y pensando en sus vidas, se van a juntar en grupos de cuatro niñas y van a hacer una lista de las cosas más importantes que todos los niños y niñas deberían tener para vivir felices y crecer bien.

Divida en grupos a las participantes para que trabajen con niñas de diferentes edades y se puedan ayudar unas a otras. Luego permita que todos los grupos presenten su lista de cosas.

3. Teorizar y definir:

Comente al grupo: *Hace más de 50 años se reunieron los líderes del mundo para hacer una lista como la que ustedes acaban de hacer y a esas cosas que todos debemos tener para ser felices y crecer bien ellos les llamaron los **Derechos Humanos**.*

Entregue a cada niña la hoja de trabajo “Derechos de la niñez”. Lea junto con el grupo los derechos y vaya resolviendo dudas en el camino y subrayando con ellas las palabras clave de cada derecho. Para cada derecho leído, solicite que las participantes le den un ejemplo de cómo sí o cómo no se respeta en sus propias vidas y por qué es importante para su autoestima.

Mientras avanza en la lectura revise con ellas y marque en los papelógrafos los derechos que se incluyen en las listas hechas por las participantes anteriormente. Luego pregunte:

- ¿Qué significa que estos derechos sean para todos los niños y niñas?*
- ¿A quiénes protege?*
- ¿Qué derechos sí se cumplen en la comunidad?*
- ¿Cuáles se cumplen menos para las niñas de la comunidad?*
- ¿Por qué si se cumplen nuestros derechos ayuda a nuestra autoestima?*

Reflexione con ellas que cada derecho trae una responsabilidad. Ellas son responsables de respetar sus derechos y los de sus compañeras.

Pregunte:

**¿Cómo pueden apoyar a que todas tengan derechos?
¿Qué responsabilidades tienen?**

Aplicación a la vida:

Formadas en grupos, entregue a cada uno un papelógrafo con el título de uno de los siguientes derechos:

GRUPO 1:

Todas las niñas y niños tienen el derecho a tener un nombre y apellido.

GRUPO 2:

Todas las niñas y niños tiene el derecho a tener una familia que le cuida y quiera.

GRUPO 3:

Todas las niñas y niños tienen el derecho a tener una vivienda digna en donde vivir.

GRUPO 4:

Todas las niñas y niños tienen el derecho a ir a la escuela para aprender cosas interesantes e importantes para su vida.

GRUPO 5:

Todas las niñas y niños tienen el derecho a recibir atención médica para cuidar su salud.

EN LA PARTE BAJA DEL PAPELÓGRAFO ESCRIBA:

GRUPO 1:

Cuando las niñas tenemos nombre nos sentimos...

GRUPO 2:

Cuando las niñas tenemos familia nos sentimos...

GRUPO 3:

Cuando las niñas tenemos vivienda digna estamos...

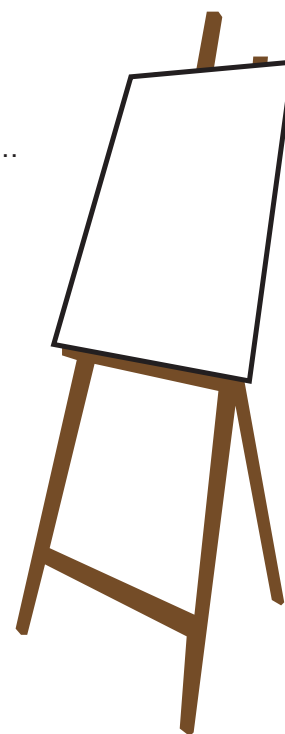
GRUPO 4:

Cuando las niñas vamos a las escuela aprender podemos...

GRUPO 5:

Cuando las niñas estamos saludables nos gusta...

Pida que el grupo haga un dibujo para dar a conocer cómo el derecho se cumple en la vida de las niñas y niños de la comunidad. Luego deben completar la oración que se encuentra en la parte baja de su papelógrafo.



Al finalizar la sesión las participantes habrán...

- Identificado los comportamientos que se les han impuesto por ser niñas.
- Nombrado costumbres e ideas que limitan el desarrollo de las niñas y mujeres
- Pensado en hacer cosas que no son consideradas de mujer pero que les gustan y llama la atención y prueban hacerlas.



Conceptos Clave:

Género:

Características y conductas que se asignan a hombres y mujeres por parte de su comunidad y familia. Las niñas y los niños son diferentes en sus órganos reproductores de todos los otros aspectos son iguales, pero la comunidad les enseña a portarse de diferente forma y hasta pensar que no pueden hacer ciertas cosas por ser niñas y niños.

En realidad las niñas y los niños pueden hacer muchas de las mismas cosas.



- Papelógrafo y marcadores
- Imágenes de cuerpos de una niña y un niño
- Cartelitos de objetos para niñas y niños.

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes, tomando asistencia. Felicita a algunas niñas por los logros que han mostrado a lo largo del módulo, incluso si su asistencia no ha sido excelente esto la puede motivar a seguir llegando. Comparta con ellas que el día de hoy van a pensar y platicar acerca de sí mismas, de ser niñas y de qué les gusta de ser niñas pero también qué límites les ponen por la misma razón.

2. Introducción al tema:

Muestre a las niñas el cartel con el dibujo del cuerpo de un niño y de una niña por dentro.

Pregunte:

- ¿Qué ven en el cartel?
 ¿En cuántas cosas somos iguales que los niños?
 ¿En cuántas diferentes?

Lleve cartelitos con ropa de niño y de niña, así como juguetes y otros objetos del tamaño de los dibujos de cuerpo de niño y niña, entréguelos a las niñas para que todas las niñas vistan a los muñecos con los carteles y en el cuerpo que corresponde. Puede incluir objetos como los siguientes:

Para niña

Güipil
Corte
Faja
Delantal
Sandalias
Comal
Muñeca
Flores

Para niño

Playera
Pantalón
Cincho
Zapatos tennis
Calcetines
Gorra
Pelota de fútbol
Bicicleta

3. Teorizar y definir:

Luego de que haya pegado todos los objetos pídale que observen otra vez las diferencias entre niños y niñas y diga:

¿Qué diferencias ven ahora?

¿Estas diferencias las traemos desde que nacemos o cuándo se empiezan a dar?

¿Cómo se llegan a dar tantas diferencias entre niños y niñas?

¿De dónde aprendemos estas diferencias?

¿Quién dice que las niñas usan rosado y les gustan las flores; y que los niños son fuertes, no lloran y les gusta el fútbol?

Son pocas las características biológicas que diferencian y definen al hombre y a la mujer...como la posibilidad de dar de mamar, estar embarazada, o ser papá. Estas definen el sexo de la persona. La mayoría de las características están determinadas y decididas por la sociedad. La forma de ser hombre o mujer, actuar como mujer, sus responsabilidades y sus roles, se llama Género. Estos cambian en el tiempo y de una sociedad a otra, hasta de mujer a mujer.

Algunas de las ideas de cómo debemos ser las mujeres nos hacen sentir más débiles, pensar que no podemos hacer ciertas cosas, que solo servimos para la casa, los hijos y los maridos. Aunque todo esto no es cierto, lo aceptamos y vivimos de esta forma. Hasta que todo esto se vuelve costumbre y tradición. Hay personas que han tratado de cambiar estas ideas, y de vivir de forma distinta encontrándose con situaciones de violencia y rechazo por parte de la familia, la sociedad y la comunidad.

4. Aplicación para la vida:

En un papelógrafo lleve escritas las siguientes ideas que pueden haber en la comunidad acerca de las niñas y los niños (si en su comunidad se manejan otras diferentes cámbielas a los que sea mejor para su comunidad). Pida que las niñas se reúnan en grupos de tres y después de cada idea que comenten entre ellas si es algo que ayuda al desarrollo o limita el desarrollo de las niñas. Según la respuesta ponga una carita feliz (ayuda al desarrollo) o una triste (limita el desarrollo) a la par de cada frase.

- *Las niñas son más indefensas y por eso deben estar siempre acompañadas de un hombre que las pueda cuidar.*
- *Las mujeres que salen de la comunidad y de casa a trabajar ayudan al desarrollo de su familia.*
- *Cuando las niñas se vuelven señoritas no deben estar saliendo solas por allí en la calle.*
- *Las niñas tienen que aprender a ser buenas esposas y mamás que para eso nacieron.*
- *Las pelotas, los libros, los carritos son juguetes para niños únicamente.*
- *Las muñecas y los trastecitos son juguetes para las nenas.*
- *Las niñas no necesitan estudio porque van a casarse.*
- *La tierra la heredan los hijos para mantenerla en la familia*

6

Cambios de nuestro cuerpo cuando crecemos

🕒 2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán...

- Comprendido que cuando las niñas maduran, sus cuerpos y sus relaciones cambian y eso es totalmente natural.
- Nombrado algunos de los cambios que se dan en la vida de las niñas cuando pasan a ser adolescentes.

Conceptos Clave:

Maduración:

Es un proceso de cambio que se da en la vida de todos los seres vivos. En las personas se ven cambios en los cuerpos, las emociones, las formas de actuar de niñas y niños que pasan a ser adolescentes. Después de la maduración los cuerpos de las personas están preparándose para convertirse en mamá o papá.

Cambios en el cuerpo: de una niña durante la pubertad incluyen:

- crecimiento de vello púbico y en axilas
- crecimiento de los senos
- madurez física para quedar embarazada
- ensanchamiento de las caderas
- menstruación



- Marcadores · Crayones · Papeles para las mímicas que describan a:
· Bebé, Niña que empieza a caminar, una niña en su primer día en la escuela, joven que encuentra a un chico que le gusta, joven que entra a diversificado y una señora adulta que comercia su cosecha.

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Empiece la sesión jugando mímica. Cinco voluntarias tomarán un papel que describirá una etapa en la vida de una niña. Al tener su papel harán la dramatización que les tocó sin hablar. Sus compañeras deben adivinar que etapa está dramatizando la niña. Una vez han adivinado a todas, coloque los papeles a la vista de las niñas y pida que entre todas los pongan en el orden en que se estarán dando.

2. Introducción del tema:

Juegue con ellas a encontrar las similitudes y las diferencias. Coloque al frente dos papelógrafos con las siluetas del cuerpo de una niña desde que es niña hasta que es adulta (niña, adolescente, adulta). Pida que pasen a señalar sobre los dibujos las cosas que son similares entre una silueta y otra. Motiva a que muestren la mayor cantidad posible. Luego pida que con flechas señalen las que son diferentes y también anímelas a identificar todas las cosas posibles.

Al terminar pregunte:

¿Qué hay más, similitudes o diferencias?

¿Qué partes de nuestro cuerpo cambian cuando crecemos?

¿Además del cuerpo, qué otras cosas cambian en la vida de las niñas cuando pasan a ser adolescentes?

3. Teorizar y definir:

Tanto en la vida de las mujeres como la vida de los hombres se dan cambios en el cuerpo y estos vienen acompañados de cambios en la conducta, en las responsabilidades, en la relación con otras personas etc. Para la época de la pubertad se marcan cambios más evidentes en el cuerpo y es importante conocerlos pues marcan el inicio de la vida reproductiva.

¿Cuáles cambios se dan en el cuerpo para la pubertad?

El período de cambios en la adolescencia se llama “pubertad”. Estos cambios empiezan en el cuerpo porque el cuerpo está madurando en preparación para la etapa de la reproducción.

La pubertad - es la época de la vida en que la joven empieza a tener cambios físicos, el inicio de la menstruación y la madurez sexual.

Escriba los cambios en un papelógrafo para que queden a la vista.

Mujeres

- Aparece pelo en las axilas, piernas y área púbica en los órganos genitales externos.
 - Crecen los senos
 - Las caderas se redondean
 - Se presenta la menstruación
- Aparecen granos en la cara y el cuerpo

4. Aplicación a la vida:

Junto con los cambios en el cuerpo se representan cambios en la forma de comportarse, en las relaciones, en los trabajos, en las actividades etc. Ahora vamos a ver cómo se dan esos cambios aquí en la comunidad. Ustedes van a formar cuatro grupos, a cada uno le corresponde dramatizar a sus compañeras la vida en una de las cuatro etapas de desarrollo, sin decir cuál es. Sus compañeras van a adivinar a cuál etapa se refieren.

7

Veo los peligros que tengo cercanos

🕒 2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán...

- Identificado los lugares de riesgo en su comunidad.
- Evaluado qué comportamientos las pueden poner en peligro.
- Pensado en estrategias a implementar para prevenir peligros

Conceptos Clave:

Lugar de riesgo:

Espacio en el que puede suceder algo que produzca un daño físico, emocional, psicológico o de cualquier otro tipo. No hay personas que ofrezcan protección ni apoyo.

Comportamiento riesgoso:

Aquellas acciones que ponen en peligro el bienestar de la persona, propiciando el sufrimiento de algún tipo de daño.

Prevenir:

Acciones pensadas que evitan el riesgo de daño al bienestar de la persona.



Mapa de la comunidad grande, círculos verdes, amarillos y rojos.
Lana roja, Papelografos y marcadores.



1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Reparta a cada niña un papelito y pida que dibuje cómo se siente cuando está en el Espacio Seguro de Abriendo Oportunidades. Pasen a compartir sus respuestas, colocándoselas en el corazón. Dialogue con ellas porqué se sienten así y qué cosas han aprendido en el tiempo que llevan de estar asistiendo.

2. Introducción al tema:

Coloque a la vista de todos, el mapa de la comunidad con el que han trabajado y pregunten:

¿Además del espacio seguro en qué otros lugares de la comunidad se sienten seguras?

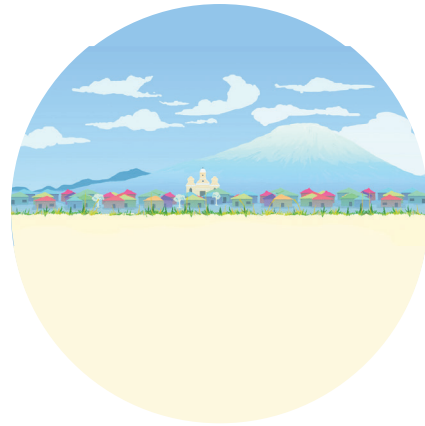
Invita a las niñas a que coloquen círculos verdes sobre esos lugares en el mapa.

Comparta con ellas que para estar seguras es importante conocer los lugares de la comunidad para saber a dónde ir según las necesidades que se tengan o para hacer los mandados que son necesarios. Conocer los lugares significa no sólo saber en dónde quedan, sino que también conocer qué pasa en esos lugares, qué personas van allí, les gusta a ustedes ir allí o no, cómo las reciben y tratan cuando van a esos lugares. De acuerdo a toda esa información las niñas y jóvenes toman decisiones inteligentes sobre los lugares a los que van y a cuáles no.

Coloque el mapa al alcance de las participantes, pida que dibujen todos los lugares de la comunidad que conocen en el mapa. Puede dividirlos en grupos y a cada grupo asignar un cuadrante de la comunidad. Al terminar ponga a la vista de todo el grupo el mapa completo.

Pueden dibujar:

- Parada de camioneta - Escuela
- Caminos - Iglesia Católica
- Carreteras - Iglesia Evangélica
- Puesto de Salud - Plaza
- Abarroterías
- Cantinas
- Milpas de gran tamaño
- Dentro de camiones y camionetas
- Terrenos baldíos



3. Teorizar y definir:

Lea el concepto de lugar peligroso con el grupo. Pida que discutan e identifiquen el grado de seguridad de cada lugar. Si es seguro colocan un círculo **verde**, parcialmente seguro círculo **amarillo**, totalmente inseguro círculo **rojo**.

Lea a todas la definición de conducta peligrosa y prevención de riesgos, pida a las participantes a dar ejemplos de cada tipo de conducta. Debajo de cada definición apunte los ejemplos que le dan.

Coloque una lana roja en el suelo todas se deben colocar sobre la lana roja. Pida que escuchen la lista de conductas que usted va a decir y si es de riesgo que salten para atrás pero si es de prevención salten hacia adelante. Luego de cada conducta deben regresar al punto del centro. Conducta para el juego:

- **Ir acompañada de una amiga cuando voy por caminos solitarios**
- **Ir a la abarrotería solita por la tarde-noche a comprar un dulce**
- **Hablar con personas que no conozco pero parecen amables**
- **Dejar dicho en mi casa a dónde voy, con quién voy y cuánto tiempo voy**
- **Decir que voy al mercado pero después cambiar de lugar sin avisar a nadie**

4. Aplicación a la vida:

Van a reunirse en parejas y a cada una le tocará uno de los lugares que han identificado como riesgoso. Deben pensar en una conducta de riesgo pero en dos estrategias de prevención por si tienen que pasar cerca o ir al lugar que les correspondió. Puede formar grupos según la cantidad de lugares de riesgo identificados. Luego deben compartir con sus compañeras. Haga una lista de las conductas de prevención que enlistaron.

**Al finalizar
la sesión las
participantes
habrán...**

- Distinguido entre necesidades y deseos
- Seleccionado las necesidades sobre sus deseos
- Valorado la utilidad y el esfuerzo de ahorrar
- Propuesto estrategias para ahorrar recursos y dinero

Conceptos Clave:

Necesidad:

Lo que se debe tener para vivir de forma digna y saludable, puede ser material o inmaterial.

Deseo: Aquellas acciones que ponen en peligro el bienestar de la persona, propiciando el sufrimiento de algún tipo de daño.

Utilidad: Acciones pensadas que evitan el riesgo de daño al bienestar de la persona.

Selección: Capacidad de escoger entre una cosa u otra cosa según su utilidad de acuerdo con las necesidades y deseos.

Presupuesto: Planificación de ingresos y gastos

Satisfacción: Resultado de dar cumplimiento a una necesidad o deseo.

Ahorro: Dinero y/o recurso que se preserva sin ser consumido para acumularlo con otros similares que sea de gran utilidad para tener mayor capacidad de consumo.



Cubeta · petate · Periódico · Nylon · Canasta · Papelógrafo · Marcadores · 4 historias para repartir

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Comparta con ellas que el día de hoy van a escoger entre varias opciones. Solicite que le den ejemplos de cosas que han escogido esta semana.

2. Introducción al tema:

Empezarán jugando “ Escoge para que el clima no te moje”. Cinco voluntarias del grupo pasarán al centro. Cada una tendrá uno de los siguientes objetos: nylon, cubeta, periódico, petate, canasta. La mentora va a decir el pronóstico del clima y todas las participantes deben escoger ir con una de las cinco voluntarias según el objeto que tiene. Algunas de las predicciones de clima que puede decir la mentora son:

1. El cielo está gris, el aire empieza a soplar, la lluvia está cayendo. **¡¡¡No me quiero mojar!!!**
2. El sol está muy fuerte, casi no puedo ni verte, mi piel se empieza a quemar.
¡¡¡Con algo me tengo que tapar!!!
3. El aire sopla tan rápido que siento que puedo volar, tengo mucho frío
¡¡¡Con esto me puedo abrigar!!!
4. No quiere el cielo su agua soltar, la pobre planta se va a secar.
¡¡¡Dime tú con qué me ayudo para regar si no tengo un tubo!!!

3. Teorizar y definir:

Platique con las niñas que desde pequeñas tomamos decisiones, escogemos entre las opciones que hay. Elegimos qué comer, a qué jugar, si venimos al grupo o no. Cada vez que escogemos es una oportunidad para cuidar nuestros recursos y ahorrar. Pida que definan juntas qué es elegir y escriba las ideas acertadas en un papelógrafo. Luego que definan qué es una necesidad y escriba las ideas acertadas en un papelógrafo. Finalmente, qué es un deseo y escriba las ideas acertadas en un papelógrafo.

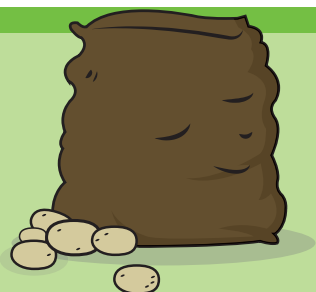
4. Aplicación para la vida:

Forme cuatro grupos entre las participantes. Entregue a cada grupo una de las historias, pida que la lean y planifiquen una dramatización de la historia para presentar a sus compañeras.

Historias

GRUPO 1

Juana fue a la escuela y le dejaron de tarea hacer un cartel de las partes de la planta. Ella vio que tenía necesidad de comprar cosas para hacer su cartel, pensó en comprar papel, lana, goma, tijeras, brillantina, plasticina, cartón de colores. Cuando le pidió dinero a su mamá solo le dió Q 2.00 en la librería no le alcanzaba para todo lo que quería comprar. Juana escogió lo más importante: papel, tijeras y goma. Con esas tres cosas logró hacer su tarea lindísima.



En la mañana Fabiola acompañó a su papá al pueblo, comprarían cosas para preparar la siembra. En el pueblo había tantas cosas para comprar y eran lindas todas. Fabi empezó a pedir y pedir a su papá y él se las compraba. Al final no pudieron comprar todo para la siembra y solo lograron cosechar la mitad.

GRUPO 2

GRUPO 3

La mamá de Sonia tenía gripe y fueron a la farmacia del pueblo a comprar una medicina. Estando allí, les ofrecieron dos opciones una caja que costaba Q 5.00 que era colorida, con letras bonitas y una foto de una señora linda que se sentía muy bien. También le ofrecieron otra caja blanca sin colores, con letras sencillas y sin fotos, que costaba Q 1.00 La encargada de la farmacia les aseguró que los dos productos eran igual de buenos, la diferencia era el nombre y el empaque. La mamá de Sonia compró la caja blanca y con lo que le sobró, hizo un ahorro para la próxima enfermedad.



GRUPO 4

Un día Julia acompañó a su mamá a la tienda, tenían Q 40.00 para comprar pollo, verduras, y arroz prepararían un almuerzo sabroso. En la tienda Julia vio unos listones de colores brillantes lindos y le pidió tanto a su mamá que se los comprara que al final la mamá se los compró. Entonces no compró suficiente pollo y en el almuerzo el caldo fue de verduras, arroz y poquito pollo.



Dé 10 minutos a los grupos para que lean y planifiquen su dramatización. Luego deben presentarlos al grupo.

Después de cada presentación pregunte:

¿Qué necesitaban comprar?

¿Qué deseo tenían?

¿Entre qué opciones tuvieron que escoger?

¿Escogieron por su necesidad o por su deseo?

¿El resultado fue dañino o les fortaleció?

¿Qué podría haber hecho si ahorraran el dinero?

¿Porqué es beneficioso ahorrar dinero?

