POPULATION COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.

Population Council
Knowledge Commons

2016

Abriendo Oportunidades para alcanzar mi plan de vida: Programa de 5 meses—14 a 18 años

Cecilia Garcés
Population Council

Paola Broll
Population Council

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy

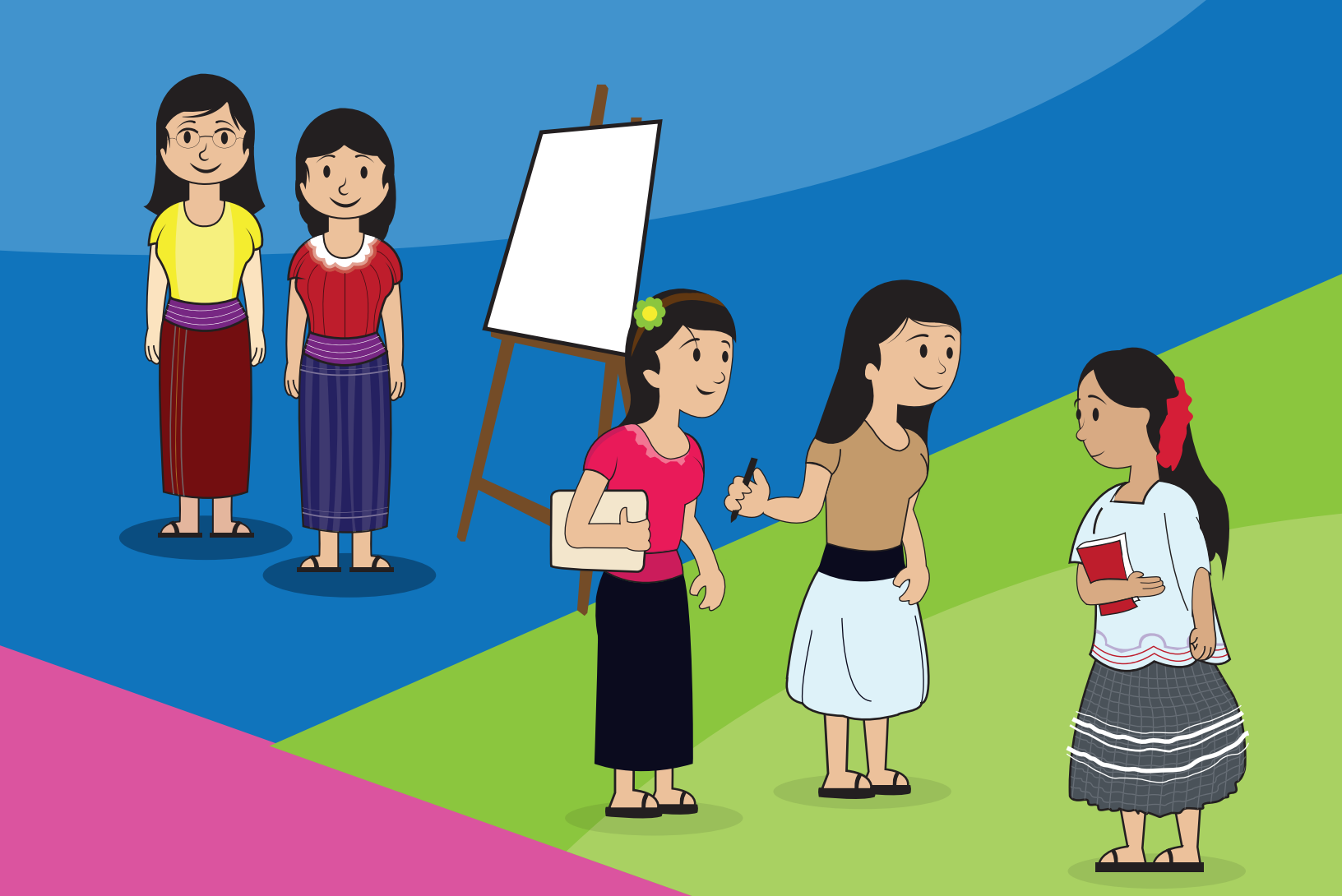
Part of the Demography, Population, and Ecology Commons, Family, Life Course, and Society Commons, International Public Health Commons, and the Women's Health Commons

How does access to this work benefit you? Let us know!

Recommended Citation

Cecilia Garcés and Paola Broll. 2016. "Abriendo Oportunidades para alcanzar mi plan de vida: Programa de 5 meses—14 a 18 años." Guatemala: Population Council.

This Guide/Toolkit is brought to you for free and open access by the Population Council.



Abriendo Oportunidades®
para alcanzar mi plan de vida

Programa de 5 meses

14 a 18 años

POPULATION COUNCIL
Ideas. Evidencia. Impacto.

UNFPA

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 Integrada 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 mujeres

2 horas

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 adolescentes de la comunidad son bienvenidas a Abriendo Oportunidades
- Establecido un plan para llegar al espacio seguro
- Identificado espacios seguros en su comunidad
- Hablado sobre los riesgos que corren las mujeres adolescentes en la comunidad

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 · Marcadores · Lista de temas · Papelógrafos · Hoja de trabajo

1. Bienvenida:

Salude a las participantes y preséntese. Comparta su nombre, de dónde viene y su responsabilidad en el programa Abriendo Oportunidades. En el mapa de la comunidad, dibuje 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 para llega al espacio seguro

Si tiene dificultad para que pasen a presentarse voluntariamente juegue la papa caliente para ver 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:

Pida a las participantes que se reúnan en grupos según el camino que siguen y en sus grupos discutan las preguntas que les compartes:

¿Qué cosas les gustan del camino?
¿Qué peligros hay en el camino?
¿Qué lugares en su camino son espacio seguros?
¿En qué puntos del camino se van a encontrar para venir juntas al espacio seguro?
¿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 amigas posibles. Diga:

1. Salude con la mano a cinco jóvenes que no conoce y pregunte cómo se llaman.
2. Dé la mano a cinco jóvenes y pregunte cómo se llaman.
3. Choque las puntas de los pies con cinco jóvenes y pregunte cómo se llaman.
4. Abrace a cinco jóvenes 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 adolescentes aprendemos y nos queremos en el espacio seguro*". Pida a las participantes que piensen en 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 jóvenes 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 quienes son 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

Presente la lista de los temas que se estarán viendo en las sesiones e invite a que los lean de forma individual. 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 trabajo.

2 Me conozco y me valoro

2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán…

- Identificado que son parte de varios grupos con los que conviven y aportan.
- Mencionado sus fortalezas y las que aprecian en sus compañeras
- Reconocido que pertenecer a un grupo las 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, cualidades, 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.

Marcadores · Papelógrafos · Hoja de trabajo "Mis fortalezas y mis Debilidades
Material surtido para hacer flores · Florero

1. Bienvenida:

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Aproveche para decirles algo a que 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 ayudo. 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 asusencia?
El ambiente divertido y cómo les hace reir.
¿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)

3. Teorizar y definir:

Diga a las participantes:

En la historia, cada persona es diferente porque tiene fortalezas y debilidades. La fortaleza es una característica positiva que tenemos, que nadie nos puede quitar. Una debilidad es una característica que nos reta y presenta dificultades que podemos superar. En los grupos se identifican diferentes fortalezas y debilidades de las personas que lo conforman. Entre más compartamos nuestras fortalezas con los grupos a los que pertenecemos mejor vive y crece el grupo. Al igual que en la historia este grupo de Abriendo Oportunidades tiene fortalezas que vamos a compartir.

Entregue a cada participante un papel y digales que se junten en parejas con una compañera que es su amiga. Es muy importante que TODAS tengan pareja. Pida que en el papel que tienen escriban tres fortalezas de la amiga con la que están, con el papel deben hacer una flor para entregar a su compañera. Al terminar la flor para su compañera regresan al circulo y cada una presenta a su compañera, comparte con el grupo las fortalezas que tiene y le entrega la flor que le hizo.

¿Cuáles ven que son nuestras principales fotalezas como grupo?
¿Qué podemos aportar a las mujeres de nuestra comunidad con nuestras fortalezas?
¿Qué cambio podemos hacer en la comunidad con nuestras fortalezas?

Todas pasan a colocar sus flores dentro de un florero que diga Somos Abriendo Oportunidades.

4. Aplicación a la vida:

Entregue a las participantes las hojas de trabajo **¿Quién soy yo? Mi Flor: Mis fortalezas y Mis debilidades"** invite a las participantes a dibujar una flor con pétalos, tallo y una plaga (gusanito) pequeña.

En los pétalos las participantes pueden escribir o dibujar sus fortalezas y en el gusanito las participantes pueden escribir o dibujar 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 y valorarse puede cambiar de un momento a otro durante la vida, afecta nuestro comportamiento con nosotras mismas y con las demás personas.

· Un espejo · Hojas de papel · Lápiz · Crayones y marcadores · Papelógrafos
· Material de reuso para hacer flores

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:

Pida a las participantes hacer una lluvia de ideas de todas las plantas que conocen (flores, árboles, arbustos, hierbas...) apunte lo que digan en un papelógrafo. Pida que se imaginen que ellas no son niñas sino que plantas y escojan cuál de esas es a la que más se parecen. Pensando en las diferentes características: su cuerpo, su forma de ser, su relación con otras niñas y personas, sus fortalezas, sus debilidades, sus ideas.

Entregue una hoja de papel a cada participante y pida que dibuje la planta que ha escogido escribiendo las características por las que la escogió. Pida que se reúnan en grupos de 3 amigas y compartan su trabajo con su grupo. Contestando a tres preguntas

¿Con qué planta me comparo?

¿Qué características tengo que me hacen compararse a esa planta?

¿Desde cuándo pienso que tengo estas características?

TÉCNICA DE FACILITACIÓN

Lleve escritos los siguientes aspectos en un papelógrafo para que los vean mientras hacen su trabajo de la planta:
· Apariencia física
· Carácter y personalidad
· Ideas y conocimientos
· Habilidades y fortalezas
· Debilidades
· Relación con otras personas
· Sentimientos que tengo en la vida

Luego pida que regresen en plenaria y pregunte a las participantes.

¿Qué fue lo más fácil de hacer este ejercicio?

¿Qué reacción tuvieron sus amigas a lo que ustedes les contaron de cómo se ven a ustedes mismas?

¿Alguna está en desacuerdo con la forma en que su compañera se describió a sí misma?

¿Qué otra planta le hubiera puesto?

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

3. Teorizar y definir

Pase un espejo grande entre las participantes y pida que se vean en silencio en el espejo y que en el otro lado de la hoja dibujen como se ven a si mismas, pueden usar palabras también para describirse.

TÉCNICA DE FACILITACIÓN

Dé suficiente tiempo para que trabajen en sus retratos, pida que lo hagan de forma individual.

Puede ponerles música suave de fondo.

Presente en un papelógrafo la palabra AUTOEstima. Platique con ellas por momento que significan las dos palabras que componen dicha palabra (Autoestima) y qué significará el concepto. Apunte palabras clave que definan el concepto en el pizarron.

Diga a las participantes:

Ustedes han dejado plasmado en un dibujo como se ven a sí mismas y como se sienten consigo mismas. Eso es autoestima. Vamos a leer todas juntas un poco que es autoestima.

Reflexione con las participantes acerca de cuando han tenido experiencias que forman para bien o para mal su autoestima. Diga a las participantes:

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

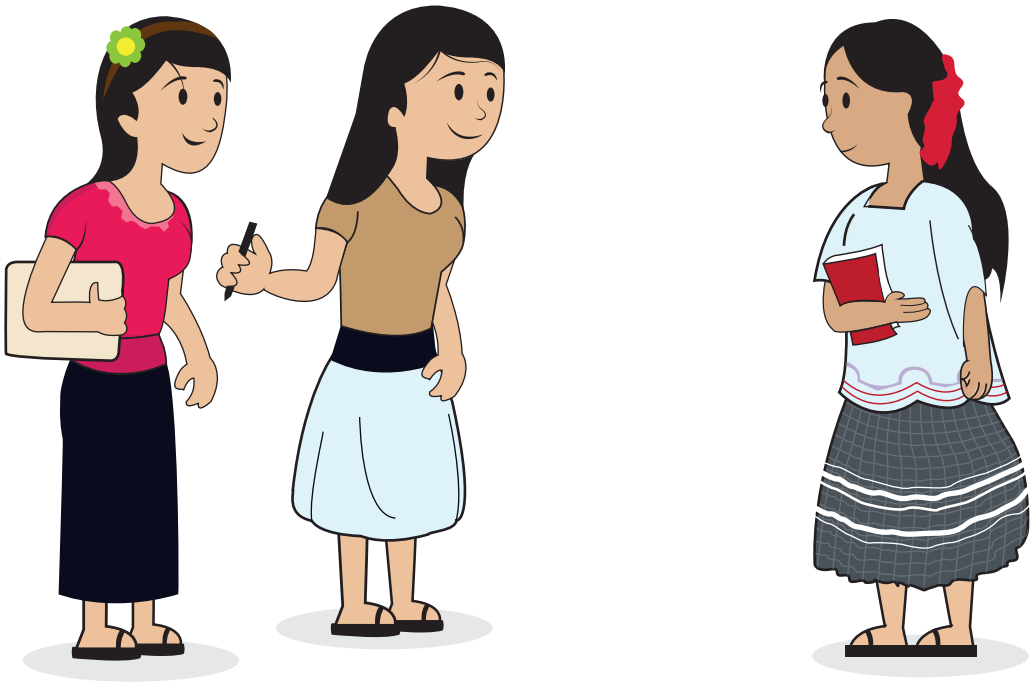
¿Cuándo he visto que alguien afecta de forma negativa la autoestima de mi amiga?

¿Qué pasa cuando ella se siente mal consigo misma?

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

Aplicación a la vida:

En la hoja de trabajo “Como me siento” contesten a las preguntas de los cuadros. En el círculo de la izquierda, escriben algo que no las hace sentir bien de sí mismas. En la flecha del centro escriben qué pueden hacer para cuidar sus sentimientos y cambiarlo. En el círculo de la derecha escriben qué les gustaria sentir acerca de si mismas en ese aspecto. Hay 3 espacios pero ellas no tienen que usar todos los espacios. Revise que todas hayan comprendido el ejercicio, perimita que trabajen individualmente. Mientras lo hacen puede pasar entre ellas para asegurarse que estén haciendo bien su trabajo y resolver algunas dudas que tengan

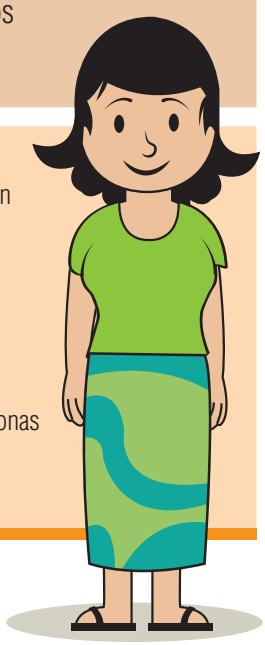


4 Los derechos humanos valoran mi autoestima

2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán…

- Conocido qué son los derechos humanos
- Reconocido que todas las personas tienen que exigir, respetar y cumplir los derechos humanos propios y los de los demás
- Conocen que existen derechos específicos para grupos vulnerabilizados (mujeres indígenas y jóvenes)



Conceptos Clave:

Derechos Humanos:
Condiciones de vida mínimas que todas las peronas 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.

Derechos específicos:
Garantías que se han creado para atender necesidades especiales de grupos de personas que han sido discriminadas y obligadas a vivir en desventaja.

Marcadores · Papelógrafos · Imágenes de grupos de personas afectadas y desplazadas por el Conflicto Armado Interno
· Hoja de trabajo “Derechos Humanos Universales”

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes estan presentes o ausentes. Invítelas a salir a la puerta del Espacio Seguro y observar su comunidad, identificando qué cosas de la comunidad son muy importantes para su vida y la de su familia. Pueden compartir sus ideas desde la puerta.

2. Introducción al tema:

Coloque a las participantes en círculo y ponga en el centro varias imágenes de las comunidades desplazadas durante el Conflicto Armado Interno en Guatemala. Cuente que son imágenes reales de comunidades guatemaltecas hace unos treinta años. Deje que las vean, las intercambien, comenten sobre ellas etc.

Mientras lo hacen diga a las participantes:

Estas son imágenes de hace unos treinta años en Guatemala cuando el pais vivia una guerra en la que se cometieron muchísimas agresiones en contra de personas por su idioma, su cultura, su territorio, sus idea sobre el gobierno y la comunidad y por los bienes que tenían. Para sobrevivir muchas comunidades tuvieron que irse de sus aldeas para vivir en la montaña sin recursos ni nada que llevar con ellas, allí estuvieron escondidas para que no las encontraran por temor a sufrir violencia.

¿Conocen historias de personas, familias o comunidades que tuvieron que huir del lugar donde vivían en estas condiciones y cómo era la vida para ellos?

¿Qué cosas son importantes para la vida de la comunidad en esas imágenes?

Forme grupos de 4 ó 5 personas, entregue un papelógrafo y marcadores a cada grupo. En sus grupos imaginan que son lideresas de una comunidad que se ha refugiado en la montaña. Como van a empezar una nueva etapa de la vida quieren asegurarse de que todas las personas tengan una buena vida, van a escribir diez condiciones que tienen que tener todos los habitantes de la comunidad para asegurar que sean felices y se puedan desarrollar. Pida que escriban las 10 condiciones en sus papelógrafos. Permita que trabajen durante 20 minutos y luego presentan su papelógrafo al resto del grupo.

TÉCNICA DE FACILITACIÓN

Cuando presenten subraye las condiciones que se repiten de un grupo a otro, motive a que expliquen por qué consideran que esas condiciones son tan importantes.

3. Teorizar y definir:

Cuénteles sobre la II Guerra Mundial y cómo se pensaron en los derechos humanos. Diga a las participantes:

La guerra en Guatemala, el Conflicto Armado Interno, no fue la primera ni la única guerra de ese tipo. Existió la II Guerra Mundial en la que varios paises del mundo se pelearon entre sí y se dieron situaciones muy similares a las que se vivieron en Guatemala después. Al terminar la guerra en 1945 representantes de varios países se unieron para discutir sobre lo que había pasado y decidieron que nadie querría que algo así volviera a pasar a nadie, pues todos los seres humanos tenían valor y dignidad por lo que debían ser respetados. Como un acuerdo entre todos los países escribieron la "Declaración Universal de los Derechos Humanos", una lista de condiciones a la que todas las personas debían poder gozar para desarrollarse, participar libremente y vivir mejor, algo así como lo que acaban de hacer en sus grupos. Fue necesario declararar estas condiciones mínimas porque algunas personas con más poder se habían venido aprovechando de otras con menos poder y esta situacion se sigue dando a la fecha.

Entregue a cada una la hoja de trabajo "Derechos Humanos Universales" lean juntas los derechos. Circulen en los papelógrafos las condiciones que están entre los drechos humanos. Para cada derecho pida que den un ejemplo de cómo si se cumple o cómo no se cumple en la comunidad.

Pregunte a las participantes.

¿Qué similitudes encontraron entre la lista que hicimos y la Declaración Universal de los Derechos Humanos?

¿Qué significa que esta declaración sea universal? ¿A quiénes protegen?

¿Qué grupos tienen más dificultad para hacer cumplir sus derechos humanos?

- **Niños y jóvenes**
- **Mujeres**
- **Pueblos indígenes**
- **Personas con discapacidad física**
- **Enfermos**

4. Aplicación a la vida:

Analice con ella las relaciones de poder en su comunidad y cómo estos afectan los derechos humanos. Entregue 12 papelitos de 6 colores diferentes entre las integrantes, pida que encuentren entre ellas a la que tenga papel del mismo color. Formarán así parejas en las que discutirán que oportunidades disfruta o no las personas de sus papeles. Luego presentan sus conclusiones al grupo y juntas deben discutir cómo la desigualdad afecta el acceso a las oportunidades y los derechos humanos de la población.

¿Qué grupos tienen acceso a menos oportunidades en su comunidad?

¿A cuáles grupos pertenecen ustedes? Mujeres, jóvenes, indígenas.

¿Qué situaciones han vivido que evidencian su relación de poder con otros grupos?

¿Cómo Abriendo Oportunidades permite que esa relación de poder empiece a cambiar?

5 ¿Cómo es y cómo nos han enseñado a ser mujer?

2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán…

- Diferenciado sexo de género
- Identificado los comportamientos de género que han aprendido
- Entendido que se aprende la conducta de género desde pequeños

Conceptos Clave:

Género:
Características y conductas femeninas o masculinas que se asignan a hombres y mujeres por parte de su comunidad y familia.

Sexo:
Características biológicas de las persona que las diferencian entre hombres y mujeres

- Papelógrafo y marcadores
- Muñeca vestida de niño · Muñeca desnuda · Hojas de trabajo

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Comparta con ellas que el día de hoy van a ver las diferencias entre mujeres y hombres y tratar de entender de dónde vienen estas diferencias.

2. Introducción al tema:

Enseñe una muñeca vestida con ropa de niño al grupo y pregunte: Diga que es el bebé del grupo y que le tienen que cuidar. Pídales nombrar al niño y pensar qué trabajo va a realizar de grande. Pida que pasen al cartel a dibujar lo que le regalarían en su primer cumpleaños.

Mientras están haciendo eso, diga que parece que es hora de cambiar pañal y pida a una participante que pase frente a cambiarlo, cuando esté desnudo pregúntele a la participante qué organos sexuales externos ve. Pregunte a todos si es niña o niño y porque pensaron que era un niño. Presente un muñeco sin ropa ni pañal y pregunta el grupo: ¿En qué se diferencian las niñas y los niños a esa edad?

Escriba las respuestas en un papelógrafo, escribiendo en una columna lo que es de las nenas y en otro lo de los nenes. Puede quedar algo asi:

NENAS:	NENES:
Vulva	Pene
Ropa rosada	Ropa azul y celeste
Juegan con muñecas	Juegan con carritos
Ayudan en casa	Van a la escual y el campo
Pelo largo	Pelo corto

3. Teorizar y definir:

Pida que de las diferencias que escribieron identifiquen una por una, si es algo que se nace así o es algo que se aprende y la comunidad le enseña a uno. Marque con una X las cosas que se traen de nacimiento y subraye las cosas que se aprenden o la comunidad las decide.

NENAS:	NENES:
Vulva X	Pene X
Ropa rosada	Ropa azul y celeste
Juegan con muñecas	Juegan con carritos
Ayudan en casa	Van a la escual y el campo
Pelo largo	Pelo corto

Pregunte:

¿De dónde se origina la mayoría de diferencias entre niños y niñas?

¿Desde qué edad aprende uno a ser niña o a ser niño?

Explique a las participantes la diferencia entre sexo y género. Coloque al frente un papelógrafo que dice: La diferencia entre sexo y género, con la siguiente tabla. Mientras revisa cada aspecto va explicando a las participantes y usando ejemplos.

SEXO	GÉNERO
Diferencias biológicas	Diferencias sociales de comportamiento y de costumbre
Hombre y mujer	Masculino y femino
Lo traemos desde la concepción	Lo aprendemos desde que nacemos por nuestra familia, escuela, iglesia, comunidad, medios de comunicación, etc.
No limita a los hombres y las mujeres de desarrollarse y ser felices	Establece diferencias entre lo masculino y femenino que limita la forma de portarse y a veces es violento.
No se puede cambiar	Se puede transformar
Decide nuestras tareas en la reproducción biológica	Decide nuestras tareas en la vida en la casa, en la sociedad etc.

¿Si regresamos a las columnas de las diferencias entre niños y niñas, pueden encontrar algunas que limitan que las niñas se desarrollen, sean libres y salgan adelante felizmente?

Si, cuando a una niña no se le manda al Instituto porque se va a casar, o cuando se le obliga a casarse, o cuando se le limita a las tareas de la casa y los hijos y no puede tener un trabajo y desarrollarse.

¿si las características de género son aprendidas y pueden cambiarse; podemos cambiar también estas limitantes para las mujeres?

Si.

Pidales que se reúnan en parejas y realicen la hoja de trabajo "Mujeres y Hombres". En esa hoja deben marcar si la característica que se menciona es dada por el género o por el sexo, escribiendo una G (si es género) o una S (si es de sexo) en el espacio en blanco.

4. Aplicación para la vida:

Las participantes van a evidenciar como su género ha marcado su identidad, llenando la columna ¿Cómo nos afecta? Al finalizar pueden revisar juntas sus respuestas dando oportunidad que una o dos parejas compartan sus respuestas para cada ejemplo.

6 Fertilidad, fecundación y embarazo

2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán…

- Conocido el proceso de fecundación que deriva en embarazo
- Discutido acerca de mitos y verdades acerca de la fecundación y el embarazo
- Explicado porqué la mujer tiene el derecho de decidir cuántos, cuándo y con quién quiere tener hijos.
- Identificado que una mujer puede decidir planificar para evitar tener hijos

Conceptos Clave:

Período fertil:
Momento en el ciclo durante el cual una mujer puede quedar embarazada al tener relaciones sexogenitales con un hombre
Fecundación: Proceso mediante el cual un espermatozoide ingresa al óvulo, produciendose una célula fertilizada que al pegarse al útero de la madre se desarrollará en un feto
Embarazo: Período de nueve meses de gestación desde la fecundación hasta el nacimiento del bebé
Cigoto: La unión entre el óvulo y el espermatozoide, del cual se desarrolla el feto.
Óvulo: Célula reproductiva de las mujeres, se encuentra en el ovario en el extremo de cada trompa de falopio.
Espermatozoide: Célula reproductiva del hombre, se encuentra en el semen que el hombre deposita en la vagina de la mujer.

· Fotos del óvulo, espermatozoide, el ovulo fecundado por el espermatozoide, el cigoto implantado en el útero. · Cartel gigante de los órganos sexuales femeninos · Rótulos con los conceptos clave para que sean vistos por los participantes · Papelógrafos y Marcadores

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes felicitándolas por seguir asistiendo a las reuniones. Pregunte si alguna de ellas tiene hermanos o hermanas menores y pida que comparta lo que se recuerda del embarazo de su mamá, del parto y los primero días después del nacimiento. Diga que van a conocer un poco más de todo ese proceso y sobre todo de cómo se inicia un embarazo.

2. Introducción al tema:

Inicie por recordar los nombres y la ubicación de los órganos sexuales femeninos. Coloque al frente un cartel de los órganos sexuales femeninos con los nombres de cada uno. Forme 7 grupos de participantes y a cada grupo entregue un rótulo con el nombre de un órgano (útero, ovario, ovulo, endometrio, trompas de falopio, vagina, cervix). En sus grupos recordarán en donde se ubica ese órgano y cuál es su función.

Cuando indiquen que están listas, pida que pasen frente al grupo por grupo, colocando el nombre en el lugar del órgano que corresponde y diciendo su función a sus compañeras. Usted esté pendiente de confirmar que los nombres y las funciones son todas correctas, en caso de que haya un error aproveche para clarificar en el momento. Pregunte a las participantes:

¿Cuáles de estos órganos conocen ustedes?
¿Saben qué es la fecundación?
¿Cómo queda embarazada una mujer?
¿En dónde se desarrolla el feto durante el tiempo del embarazo?

3. Teorizar y definir:

Explique a las participantes que los principales protagonistas de la fecundación son el ÓVULO de la mujer y un ESPERMATOZOIDE. Muestre el rótulo con la imagen del espermatozoide y el concepto clave. Siga contándoles que cuando el óvulo y el espermatozoide se unen se da la FECUNDACIÓN. Luego explique que esta unión solamente puede pasar durante un tiempo del mes que es conocido como PERÍODO FERTIL. Coloque el rótulo con la definición al frente para leer juntas. Comente que cuando se da esa unión dejan de ser dos células independientes y se convierten en una sola que se llama cigoto. Muestre la imagen con el título y la definición del CIGOTO en un cartel. Termine la breve explicación comentando que durante nueve meses, esa célula crece y se convierte en un FETO que permanece dentro del útero durante nueve meses, llamado este tiempo EMBARAZO.

Enséñeles la imagen del feto dentro del útero durante el desarrollo del embarazo y coloque las definiciones de las palabras al frente.

Pida que luego de escuchar esto señalen que órganos reconocen que participan en la fecundación y el embarazo en el cartel grande del frente. Diga que va a explicar con detalle como se da todo el proceso de fecundación para que una mujer quede embarazada y que ellas pongan mucha atención. Pida que una de las compañeras pase al frente y escriba en un papelógrafo cada uno de los pasos que usted va a indicar.

Mientras muestra el proceso de cada paso en el cartel con los órganos sexuales internos diga a las participantes:

1. Durante el período fértil de la menstruación el óvulo se traslada por la trompa de falopio hacia el útero
2. En ese tiempo, la mujer tiene relaciones sexogenitales y su pareja deposita semen en su vagina. El semen contiene millones de espermatozoides.
3. Los espermatozoides nadan rápidamente hasta encontrar el óvulo que está en la trompa de falopio. Todos tratan de ingresar en el óvulo al mismo tiempo.
4. Solamente un espermatozoide logra penetrar dentro del óvulo y juntos se convierten en el cigoto
5. El cigoto sigue viajando por la trompa de Falopio hacia el útero.
6. Una vez en el útero se adhiere al endometrio, se pega a la pared de sangre del útero de la cual se alimentará y será protegido.
7. Estando allí el cigoto se convierte en un feto con cerebro, corazón, extremidades y todas las partes del cuerpo que tenemos las personas.

Pida que la voluntaria que ha escrito los pasos en el papelógrafo comparta cada uno de los pasos para ver si ha logrado apuntar todo en orden como es. En caso de que haya un error corriíjalo en el momento. Pida que formen siete grupos, sortee entre los grupos papeles numerados del uno al siete y entregue un papelógrafo y marcadores a cada grupo. Pida que de acuerdo al numero que les tocó dibujen en el papelógrafo el momento de la fecundación que corresponde

Después de 10 minutos de trabajo en grupo, pida a cada grupo pasar al frente, en el orden que corresponde, y muestren el papelógrafo que hicieron explicando cada paso.

Al terminar, pida que cada una escriba los 7 pasos en una hoja en blanco, puede hacer dibujos si prefiere. Al terminar pregunte en plenaria:

¿Qué es el período fértil?
El tiempo durante el cual puede quedar embarazada una mujer
¿En dónde se encuentra el óvulo durante el periodo fértil?
En la trompa de falopio
¿De dónde surge el espermatozoide?
Del semen del hombre
¿Cómo llega el espermatozoide a la vagina de la mujer?
Por medio del semen que deposita el hombre en la vagina de la mujer cuando eyacula
¿En qué organo sexual de la mujer se encuentran el óvulo y el espermatozoide?
Dentro de la trompa de Falopio
¿Qué es la fecundación?
El momento en el que el espermatozoide ingresa al óvulo
¿Como se llama a la nueva celula que se forma de la union entre el espermatozoide y el óvulo?
Cigoto
¿De dónde se alimenta el cigoto durante el embarazo?
Del endometrio, el recubrimiento de sangre que se encuentra en la pared del utero
¿Cuánto tiempo dura un embarazo?
Nueve meses
¿Qué pasa con la menstruación durante el embarazo? ¿Por qué?
No se presenta, pues el feto se está alimentando y protegiendo de la capa de sangre.

4. Aplicación a la vida:

Coloque al frente dos carteles, uno que diga mito del lado derecho y otro que diga verdadero del lado izquierdo. Pida a las participantes colocarse en una fila entre ambos carteles. Explique que usted irá mencionando ciertas ideas acerca del embarazo, las mujeres y los hombres. Si ellas creen que lo que usted ha dicho es verdad, deben saltar hacia el lado que diga VERDADERO y si creen que es falso deben saltar hacia el lado que diga MITO.

Luego de cada idea, usted dirá si es mito o dato y les ofrecerá más información sobre el tema. Permita que completen la hoja de trabajo: Ideas.

7 Reconozco cuándo y dónde estoy en peligro

2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán…

· Identificado situaciones peligrosas de diversa naturaleza
· Creado estrategias para prevenir los riesgos que enfrentan.
· Las participantes reconocen que las decisiones tomadas sin reflexionar llevan a más peligros.

Conceptos Clave:

Toma de decisiones:
las mujeres tenemos la capacidad de analizar lo que está pasando y pensar bien qué queremos para el bien nuestro y de la comunidad. De acuerdo a eso, vemos nuestras opciones y escogemos la que tendrá mejores resultados a corto y largo plazo
Alternativa:
la opción entre dos o más posibles acciones y decisiones.

Hoja de trabajo " Tomo decisiones para salir de situaciones peligrosas"
Historias · Papelógrafo con preguntas y cartel con 7 pasos para tomar decisiones.

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes están presentes o ausentes. Comparta con ellas que el día de hoy van a leer varias historias para ayudar a las protagonistas a identificar los riesgos y tomar las mejores decisiones posibles. Identificar riesgos y tomar decisiones para prevenirlos es algo que pueden poner en práctica todos los días.

2. Introducción al tema:

Forme 5 grupos entre las participantes y entregue una de las historias a cada grupo. Pida que lean la historia y en el grupo discutan las siguientes preguntas que usted lleva escritas en un papelógrafo.

Preguntas para el papelógrafo:

¿Qué peligros esta afrontando en su vida? (familia, amigos, trabajo)
¿Qué trabajo está desarrollando?
¿Qué derechos le estan siendo violados?

Al terminar el trabajo en sus grupos, pida que una representante de cada grupo pase a compartir la historia y las repuestas a las preguntas. Al terminar las exposiciones promueva el diálogo en la plenaria.

Algunas preguntas que pueden ayudar para abrir las experiencias son:

¿Conocen a gente que han trabajado en situaciones como esas?
¿Por qué aceptan estar en situaciones peligrosas?
¿Qué riesgos corren las personas que permanecen en situaciones peligrosas?
¿Por qué algunas mujres se mantienen en relaciones riesgosas para su bienestar?
¿Si un hombre es violento, debe la mujer quedarse en casa por la unidad de la familia?
¿Estarán bien las niñas y niños viviendo en un ambiente de violencia?
¿Cómo pueden tomar decisiones para mejorar y no hacer más peligrosa su situación?

Vaya anotando las respuestas en un papelógrafo que dice ALERTA A... y colóquelo en un lugar visible para tomar conciencia de las situaciones que son riesgosas para ellas en su comunidad.

3. Teorizar y definir:

Dialogue con las participantes sobre las siguientes ideas:

Muchas personas tienen trabajos peligrosos o se mantienen en situaciones de riesgo porque piensan que es su única opción. Sin embargo, al mantenerse allí dificultan más su situación. Ante los problemas que enfrentamos es importante pensar en qué alternativas tenemos, que personas e instituciones nos pueden apoyar.

¿Por qué saber tomar decisiones es una herramienta importante para prevenir los peligros que afrontamos en nuestra comunidad y fuera de ella?

Lleve un cartel con los 7 pasos para tomar buenas decisiones y lea la información con las participantes. Lea con las participantes la historia 1, el caso de Griselda, y pongan en práctica los siete pasos.

4. Aplicación a la vida:

Forma grupos de tres participantes que sean amigas. Entrega la hoja de trabajo “Tomo decisiones para salir de situaciones peligrosas”. Invite a las participantes que escojan una historia, consideren que van a a afrontar y que es peligrosa para ellas. Una vez la tienen deben ir realizando cada uno de los siete pasos para llegar a una decision que les protege.

Al finalizar pida a tres grupos que compartan los resultados de su ejercicio.

Siete pasos para tomar una buena decisión

1. Identifica cuáles son las metas a lograr y los valores que quieres respetar
2. Haz una lista de todas las posibles alternativas que se tienen
3. Para cada alternativa identifica los riesgos y las ventajas que te ofrece, compara ésta con tus metas y valores para desechar las que sean contrarias.
4. Busca más información acerca de las alternativas que mejor te parecen.
5. Consulta tus ideas y sentimientos con otra persona que tenga experiencia en el tema y te pueda dar un buen consejo
6. Revisa nuevamente tus alternativas con la nueva información y el consejo que has recibido.
7. Enumera los pasos a seguir para la alternativa que has escogido, cuida que estos pasos te permitan alcanzar tu meta y que respeten los valores que te propusiste en el inicio.

Historia 1

Para Griselda su casa es una pesadilla y el trabajo es todavía peor. Ella lleva 9 años de trabajar en la cosecha de fresas, empezó cuando tenía seis y su mamá la llevaba a trabajar. Recuerda ver de lejos a otros niños que iban a la escuela pero ella no podía ir. Muchas veces trató de decirle a su mamá que la llevara a la escuela pero doña Josefa siempre fue nerviosa y enojada, nunca quiso dejar sola a Griselda. Ahora que Griselda tiene 15 años entiende a su mamá, vive con un hombre que le grita todo el tiempo y le exige que le haga la comida y cuanto favor él quiera. Hoy el hombre la está obligando a casarse, ella no quiere, pero por estar grande no la contratan en la cosecha de fresas y como nunca fue a estudiar... no tiene trabajo para aportar a su familia. Un día Griselda estaba enojada con su novio que salió con otra muchacha y cuandio vió a su papa llegar a casa y pedir comida gritando, ella se animó y le dijo que no había comida en la casa para un borracho. Su papá se puso furioso y con la mano abierta le pegó a Griselda. Ese instante la hizo decidir salirse de su casa y ahora está viviendo en la calle.

Historia 2

Zoila llega muy cansada a su casa. Despues de 12 horas de trabajo sus manos le duelen tanto de haber horneado todo el dia que apenas puede encontrar la fuerza para abrir la puerta. Ha ahorrado algo de dinero y sabe que podría dejar la panadería para trabajar vendiendo artesanías como su hermana, pero la dueña le dice que tiene que seguir trabajando para pagar la deuda de su familia. Ese fue el momento cuando Zoila empezó a trabajar, su papá la llevó para que trabajara para pagar su deuda. Ya ni puede recordar la deuda, y ni siquiera sabe cuánto debe su familia. Le pide a su jefa que hagan las cuentas juntas pues ella piensa que con el año que lleva de estar trabajando y recibiendo la mitad de sueldo ya ha terminado de pagar lo que debe. No solo su sueldo es poquito sino que además esta recibiendo la mitad. Decide Zoila mejor dormirse, al fin de cuentas mañana va a tener que ir a trabajar y nisiquiera le darán permiso de ir al Centro de Salud para verse las manos

Historia 3

Ángela solo tiene 17 años pero su mamá está enferma y necesita medicina. Por eso ella ha decidido ir a la ciudad para encontrar trabajo limpiando casas. Con suerte rápidamente encontró un trabajo, duerme y le permiten comer algo en la casa. A fin de mes podrá mandar la mayor parte de lo que gana a su mamá. Hay una cosa que le molesta, está un poco preocupada porque el hijo de la dueña de la casa siempre la toca. Una vez Ángela se atrevió a decirle a la dueña lo que estaba pasando, el hijo negó todo a su mamá. Ángela ha decidido seguir en la casa con tal de ayudar a su mamá, pero tiene miedo. El día siguiente el hijo violó a Angela y le dijo que ella es una mujer sucia.

Historia 4

Perla trabaja en una finca en Alta Verapaz en donde cosecha cardamomo. Ella está embarazada y la panza se le empieza a notar, pero la esconde porque tiene miedo que si se dan cuenta no la vuelvan a buscar para el trabajo en la finca. Esta mañana Perla se siente un poco mal, piensa que algo en su panza no está bien pero igual sigue trabajando en el campo. Una su compañera la vió perder el equilibrio y pálida, la ayudo a sentarse. Para ella fue un alivio, una mano amiga y un momento de descanso, tomó agua y descansó en la sombra. A lo lejos se escuchó el motor de un pickup. ¡Es el carro de la finca! ¡Viene allí el patrón! Oyó Perla a los demás trabajadores exclamar. Sintió que se le iba el alma al suelo y no sabe de dónde buscó las fuerzas para levantarse y hacer como que estaba bien para seguir trabajando con tal de que el patrón no la viera.

Historia 5

Las hermanas Catam viven en San Marcos. La mayor tiene 15 años y la menor tiene 6 con dos en medio una de 10 y otra de 8. Su familia les permite ir a estudiar entre semana pero el fin de semana van a leñar al bosque. Es un trabajo pesado, caluroso, cansado para los brazos y la espalda al momento de recoger y acarrear la leña de un lugar a otro. Elbia, la hermana mayor lleva tantos años que ya empezó a ver que su espalda se dobla muy frecuentemente, le preocupan sus hermanitas y busca enseñarles la mejor forma de cargar la leña. Frecuentemente se encuentran en el bosque hasta tarde y ella se tiene que hacer cargo de las tres hermanas, es cierto que llevan leña y machetes para defenderse pero entre animales del bosque, maleantes y la oscuridad no es nada fácil. Esta noche Elbia siente especial miedo, ha escuchado que entre los jóvenes de la comunidad las quieren ir a asutar al bosque en el atardecer y ella sabe que, si bien la mayoría de patojos de la comunidad son amables, estos no lo son. El papá de uno de ellos tiene negocios y quiere obligar a su papá a trabajar con él. Luego de pensar y pensar qué hacer y cómo protegerse y proteger a sus hermanas, Elbia siente que está sola, no quiere preocupar a su mamá y no tiene a quien pedir ayuda. Termina por llamar a sus hermanas y camino al bosque va pidiendo protección.

8 La importancia de ahorrar

2 horas

Al finalizar la sesión las participantes habrán…

· Diferenciado entre necesidades y deseos
· Tomado decisiones sobre cómo administrar sus recursos financieros priorizando sus necesidades
· Elaborado un presupuesto

Conceptos Clave:

Necesidad:
Lo que no se tiene pero se necesita para vivir dignamente y de forma saludable, con educación y cultura. Hay necesidades de diferente tipos como: personales, económicas.
Escasez: Insuficiencia de recursos para satisfacer nuestras necesidades y deseos.
Deseo: Bienes o servicios que se ansían sin que satisfagan alguna necesidad básica.
Ingreso: Dinero que se recibe a cambio de un trabajo, un bien o servicio.
Gasto: Dinero que se usa para comprar bienes o servicios
Presupuesto: Herramienta que ayuda a ordenar el flujo del dinero, registrando cada día los ingresos y los gastos.

Conceptos clave en rótulos · Marcadores · Papelógrafos con presupuestos y Formato del presupuesto familiar

1. Bienvenida

Dé la bienvenida a las participantes, confirmando quiénes estan presentes o ausentes. Comparta con ellas que el día de hoy van a leer una historia sobre necesidades, deseos y planificación de gastos.

2. Introducción al tema:

Cuente la siguiente historia a las integrantes del grupo, pida a dos voluntarias que pasen adelante, una de ellas hará el guión de Rosi y la otra hará el de Flory.

TÉCNICA DE FACILITACIÓN

Permita que las dos voluntarias lean la historia previamente y practiquen antes de hacerlo para sus compañeras.

La portera

Rosi y Flory estaban viendo el juego de fútbol del equipo de Abriendo Oportunidades

Rosi: Dicen que portera sin suerte no es portera.

Flory: Para ser una buena portera, lo más importante es no perder de vista la pelota.

Rosi: Parece que sabes mucho de futbol..

Flory: Sí, soy la mejor portera de la escuela. Pero ahora necesito tenis nuevos.

Rosi: ¿Tenis? ¿Ya no sirven los que tienes?

Flory: Sí, pero quiero estrenar unos en el campeonato del mes que viene... y tengo que comprar unos marcadores para una tarea de la escuela también.

Rosi: ¿Por qué no los compras con el dinero que ganaste ayudando a tu mamá? En el Programa de AO te han enseñado a guardar una parte para comprar después lo que quieras o necesites.

Flory: Es que... no tengo dinero, me lo gasté todo.

Rosi: ¿En qué?

Flory: No me acuerdo...

Rosi: ¿Cómo que no te acuerdas?

Flory: Es que compré unas galletas, una carteara con hilos brillantes bien bonita y después invite a unas amigas a helados.. y no sé en qué me gasté lo demás.

Rosi: Te aconsejo hacer un presupuesto para poder saber con qué dinero cuentas para planificar tus gustos.

Al terminar el cuento pregunte a las participantes:

¿Por qué no puede tener Flory los tenis y los marcadores nuevos?

¿Cuáles son sus necesidades?

¿Cuáles compartes con ella?

¿Qué haces para conseguir lo que necesitas?

¿Te ha pasado que te quedas sin dinero y no sabes en qué te lo gastaste?

3. Teorizar y definir

Forme 6 grupos y entregue a cada uno un rótulo con uno de los conceptos clave. Pida que el grupo lea su concepto, lo explique en su idioma materno y busque un ejemplo de eso en su comunidad. Luego cada grupo pasará a compartir con sus compañeras los ejemplos que identificaron.

Al terminar todos los grupos explique a las participantes:

Todos tenemos necesidades: de una casa (vivienda), de ropa para vestirnos (vestimenta), comida diaria (alimentación), hacer alguna actividad que nos dé placer como pasear o juntarnos con amigas a platicar (diversión). Para satisfacer esas necesidades compramos bienes y pagamos servicios: alimentos, casa, libros, transporte. Algunas veces lo que queremos no son necesidades sino que deseos, gustos por decirles de otra forma; algo que queremos pero no es importante que lo tengamos.

Los recursos que tenemos para satisfacer las necesidades y los deseos son escasos o limitados. No podemos comprar todo lo que nos gusta con el dinero que tenemos. Es necesario elegir la opción que más nos convenga. Para tomar mejores decisiones en el gasto de nuestro dinero se recomienda que hagamos un presupuesto, en él anotamos el dinero que recibimos o sea nuestros ingresos y lo que gastamos en un período de tiempo. Presupuestar nos permite saber con cuánto contamos y a qué destinamos cada quetzal de nuestros ingresos.

También nos permite identificar si gastamos más de lo que tenemos. En un presupuesto podemos anotar lo que queremos comprar en una semana o en un mes, para saber cuánto dinero necesitamos para cubrirlo y apartar el dinero antes de empezar a gastar.

Pregunte a las participantes y apunte en un papelógrafo qué ingreso de dinero tienen al mes y luego en otro papelógrafo apunte lo que le digan que son sus gastos. Explique que esas dos listas son la base de un presupuesto. Presente a las participantes en un papelógrafo un ejemplo de presupuesto y explique los elementos que lo componen. Identificando los ingresos, los gastos, el saldo, las fechas, etc.

Luego de haberse familiarizado a un presupuesto, presente los otros dos ejemplos. De manera que las participantes vean los tres presupuestos siguientes. Pida que se acerquen a verlos y estudiarlos bien.

EJEMPLOS:

CASO 1

INGRESO	
Ganancias del papá	**Q 1,000.00**
Ganancias de la mamá	**Q 1,000.00**
Ganancias de alguien más de la familia	**Q 500.00**
TOTAL DE INGRESOS	**Q 2,500.00**
GASTOS	
Alimentos	**Q 600.00**
Vivienta (renta)	**Q 250.00**
Servicios (luz, agua, celular)	**Q 180.00**
Saluds (medicinas)	**Q 75.00**
Abono de algún pago	**Q 100.00**
Transporte	**Q 60.00**
TOTAL DE GASTOS	**Q 1,265.00**
Saldo (Ingreso-gastos)	**Q 1,235.00**

Ingresos mayores a los gastos: Cuando los ingresos son mayores que nuestros gastos, estamos en un buen escenario. Tenemos una excelente oportunidad para ahorrar o enfrentar algún imprevisto.

CASO 2

INGRESO	
Ganancias del papá	**Q 500.00**
Ganancias de la mamá	**Q 500.00**
Ganancias de alguien más de la familia	**Q 265.00**
TOTAL DE INGRESOS	**Q 1,265.00**
GASTOS	
Alimentos	**Q 600.00**
Vivienta (renta)	**Q 250.00**
Servicios (luz, agua, celular)	**Q 180.00**
Saluds (medicinas)	**Q 75.00**
Abono de algún pago	**Q 100.00**
Transporte	**Q 60.00**
TOTAL DE GASTOS	**Q 1,265.00**
Saldo (Ingreso-gastos)	**0.00**

Ingresos iguales a los gastos: Cuando los ingresos son iguales que nuestros gastos, tenemos finanzas equilibradas, pero cualquier imprevisto puede desequilibrarlas.

CASO 3

INGRESO	
Ganancias del papá	**Q 600.00**
Ganancias de la mamá	**Q 500.00**
Ganancias de alguien más de la familia	**Q 50.00**
TOTAL DE INGRESOS	**Q 1,150.00**
GASTOS	
Alimentos	**Q 600.00**
Vivienta (renta)	**Q 250.00**
Servicios (luz, agua, celular)	**Q 180.00**
Saluds (medicinas)	**Q 75.00**
Abono de algún pago	**Q 100.00**
Transporte	**Q 60.00**
TOTAL DE GASTOS	**Q 1,265.00**
Saldo (Ingreso-gastos)	**Q -115.00**

Ingresos menores a los gastos: Cuando los ingresos son menores que nuestros gastos, estamos en problemas. Necesitamos pedir prestado (endeudarnos) para pagar todo lo que compramos, en un caso así es necesario gastar menos o tratar de aumentar los ingresos.

Pregunte a las participantes:

¿Qué diferencias hay entre los tres presupuestos?

¿Qué sucede si hay un buen saldo en el presupuesto?

¿Qué sucede si no hay saldo en el presupuesto?

¿Qué sucede si los gastos son mayores que el dinero que tenemos?

¿Cuál presupuesto conviene más tener?

¿Por qué?

4. Aplicación a la vida:

Pida a las participantes que realicen el ejercicio de presupuesto de su familia. Anime a que con la ayuda de sus papás, averiguen los ingresos semanales de la famlia durante una semana. Deberán anotar en una libreata cada cosa en la que gaste su familia (por pequeña que sea la cantidad). Cuando tengan los gastos de una semana, que preparen un presupuesto de acuerdo a la hoja de trabajo "Formato de presupuesto familiar".

FORMATO DE PRESUPUESTO FAMILIAR

INGRESOS

Gastos:

Alimentación	Q	
Vivienda	Q	
Salud	Q	
Transporte	Q	
Energía Eléctrica	Q	
Teléfono	Q	
Agua	Q	
Vestido	Q	
Deudas pendientes	Q	
Escuela	Q	

Total de gastos _____

Saldo _____

Los pasos para construir mi vida

Estudio

Trabajo

Familia

Ahorros

Comunidad

Hoy es:_____

Mi nombre:_____

_____

Tengo:_____años

Mi plan de vida

Instrucciones

1. Escribe tus datos en los espacios en el árbol.
2. Escribe tus metas en cada una de las flechas.
3. Escribe dentro de cada globo una acción para alcanzar tu meta.
4. Escribe dentro de cada piedra un reto que tendrás que enfrentar para alcanzar la meta
5. Escribe dentro de cada rótulo una fortaleza que te ayudará alcanzar la meta.

Meta

Acción

Reto

Fortaleza