2017

Herramientas para la formación y el acompañamiento a mentoras del programa Abriendo Oportunidades®

Cecilia Garcés
Population Council

Alejandra Munguia
Population Council

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

Part of the [Family, Life Course, and Society Commons](#), and the [Gender Equity in Education Commons](#)
How does access to this work benefit you? Let us know!

Recommended Citation

Cecilia Garcés and Alejandra Munguia. 2017. "Herramientas para la formación y el acompañamiento a mentoras del programa Abriendo Oportunidades®." Guatemala City: Population Council.

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

Recursos de implementación

HERRAMIENTAS PARA LA FORMACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO A MENTORAS DEL PROGRAMA ABRIENDO OPORTUNIDADES®

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.

Population Council – Guatemala

19 avenida 0-35 zona 15

Vista Hermosa II

Tel: +502 2369 0292

Fax: +502 2369 6919

(símbolo copyright) 2017 The Population Council, Inc.

© 2017 The Population Council, Inc.

ISBN: 978-9929-734-03-6

Cualquier reproducción comercial requiere permiso previo por escrito del Population Council. Por favor, asegúrese de dar crédito a cualquier fuente original incluida en el texto. El Population Council agradecería recibir copias de publicaciones donde sea citado este informe.

Compilación: Cecilia Garcés (Especialista en Educación)
y Alejandra Munguía (Coordinadora de Campo)

Fotografías: Leyzer Chiquín (cubierta y página 8), Paola Broll (página 20) y Sandra Sebastián

Diseño y Diagramación: Luis Méndez Salinas

PRESENTACIÓN

Population Council desarrolla programas centrados en las necesidades de las niñas adolescentes alrededor del mundo, con el objetivo de apoyarles en el desarrollo de competencias que les permitan una transición segura a su vida adulta. En Guatemala se desarrolló investigación sobre la situación y necesidades de las niñas y adolescentes viviendo en mayores condiciones de vulnerabilidad. Con base en la evidencia se diseñó el programa Abriendo Oportunidades® que reúne cuatro componentes:

1. Participación de niñas y adolescentes reunidas en un espacio seguro;
2. Abordaje ecológico que incorpora la participación de las familias y líderes de cada comunidad quienes se vuelven aliadas en este proceso;
3. Mentoras comunitarias, mujeres jóvenes de la comunidad de las niñas y adolescentes que se convierten en un referente alternativo; y
4. Guía curricular que ofrece herramientas al trabajo con las niñas y adolescentes sobre la base de la educación popular, en derechos humanos y con perspectiva de género.

Las niñas y adolescentes que participan en el programa Abriendo Oportunidades® han reportado que desarrollan una red de amigas en su comunidad, superan el miedo de expresarse públicamente, elevan su autoestima y aprenden información sobre su vida, su cuerpo y sus relaciones sociales que no obtienen de otras fuentes. Acompañando a las niñas y adolescentes están las mentoras comunitarias quienes forman parte de un proceso de formación docente en el que profundizan sobre los temas a trabajar y desarrollan habilidades para la mentoría y la educación.

Este compendio reúne herramientas de utilidad práctica para la implementación del Programa Abriendo Oportunidades® de Population Council. Está dirigido a quienes facilitan el proceso de formación docente para mentoras comunitarias, así como a las mentoras monitoras. El mismo contiene dos tipos de herramientas: herramientas para la formación de mentoras comunitarias y herramientas para la implementación de sesiones.

Las herramientas para formación de mentoras comunitarias han sido desarrolladas por el equipo de implementación del programa Abriendo Oportunidades® de Population Council validándose a lo largo de cada ciclo de implementación. Mientras que las herramientas para la implementación han sido creadas por los equipos de mentoras comunitarias como parte del proceso de formación en el que participaron.

Population Council pone este compendio de herramientas a disposición de quienes están implementando el programa Abriendo Oportunidades® en Guatemala y otros similares en la región, que se enfocan en las necesidades de las niñas y adolescentes.

ÍNDICE

Presentación /3

Herramientas para la formación de mentoras comunitarias /7

1. Metodología de los 4 pasos /9

Metodología de los 4 pasos /11

2. Estrategia de estudio y planificación de sesión /13

Estrategia de estudio y planificación de sesión /15

Planificador (paso 6) /17

3. Guía de apreciación a mentoras comunitarias /19

Antes de la visita /21

Durante la visita /21

Después de la visita /23

Guía de apreciación /24

Herramientas de implementación /29

1. Juegos y dinámicas en educación financiera /31

1. El frijolón /33

2. La alcancía /34

3. El paso peligroso de la moneda al ahorro /35

4. Esconde la moneda /37

5. El semáforo /39

6. Canto de la alcancía /40

7. La moneda /41

8. La pasta y el Súper tomate /42

9. Crucigrama del ahorro /43

10. Lluvia de ideas: prevención de violencia /44

2. Juegos y dinámicas en salud sexual y salud reproductiva /45

1. Sopa de letras /47

2. “Yo quiero...” /48

3. Espermas y óvulos /49

4. “Esta es mi casa” /50

5. Pasar la ficha /51

6. Túnel de piernas /52
7. Lotería del cuerpo /53
8. Dramatización /54
9. La higiene para mi cuerpo /55
10. Buscar papelitos... /56
11. Dado /57
12. Adivinanza de expresiones o mímica /58
13. Adivinanzas /59
14. Estatuas de marfil /60
15. Cara o escudo /61
16. Los nombres del cuerpo /62
17. Canción /63

3. Sesiones para trabajar el plan de vida /65

Plan de vida, propuesta 1 /67

Plan de vida, propuesta 2 /70

HERRAMIENTAS PARA LA FORMACIÓN DE MENTORAS COMUNITARIAS

1. METODOLOGÍA DE LOS 4 PASOS

En Abriendo Oportunidades® la educación lleva a reflexionar sobre la propia vida, identificar las causas de los problemas, y fortalecer las capacidades para mejorar y hacer crecer a la comunidad. Se aprende mejor cuando se hace en confianza, entre pares, unas de otras. Esto pasa cuando hay relaciones de respeto y aprecio entre la mentora de grupo, y las niñas y jóvenes participantes, por lo que es fundamental que sientan la comodidad para participar, compartir y dialogar.

Red de Mentores de Abriendo Oportunidades

Proyección
Comunitaria.
3.

Género.
8.

Educación
Financiera.
6.

Salud.
4.

Salud Sexual
y Reproductiva.
5.

Prevención
de la
Violencia.

Pecajba

Yreca A.

Semuy

Tamarina

Samococh

L.S. P.

Sehoba

METODOLOGÍA DE LOS 4 PASOS

La metodología se fundamenta en la educación liberadora y la educación popular, por lo que las sesiones contienen dinámicas para reflexionar y dialogar sobre las experiencias personales. Esta metodología requiere la aplicación de técnicas de facilitación que permiten a las participantes identificar la utilidad de lo aprendido en su contexto de vida, para fortalecer sus decisiones propiciando cambios significativos en su entorno personal, familiar y comunitario.

Las técnicas de facilitación incluyen:

Juegos y dinámicas:

Ofrecen vivencias concretas que fomentan la convivencia y sobre la cual se pueden analizar y discutir ciertas temáticas.

Estudio de temas:

Lectura de recursos bibliográficos para profundizar sobre la información necesaria.

Reflexión individual:

Conciencia de cómo se aplica a su propia vida cada temática y se permite un tiempo para analizar sobre eso y tomar decisiones.

Acrósticos:

Se trabajan a partir de conceptos claves que permiten profundizar en su significado.

Análisis de medios de comunicación:

Se revisan los mensajes de los medios de comunicación.

Discusiones guiadas:

Orienta a las participantes el compartir sus experiencias, conocimientos y análisis. Expresan su postura frente a lo visto.

Resolución de casos:

Las participantes aplican los conocimientos en la resolución de casos parecidos a lo que ellas pueden afrontar en su propia vida.

La sesión se desarrolla en 4 pasos:

1. **Bienvenida:** Se da la bienvenida a las participantes, se toma asistencia, se comparten anuncios y se dialoga sobre situaciones importantes que están sucediendo en la comunidad o en la vida de las participantes.
2. **Introducción del tema:** Se realizan dinámicas, historias, juegos, análisis de imágenes y otras que permitan al grupo analizar su entorno, problematizar las causas de los retos y limitantes que enfrentan y valorar el aprendizaje de las herramientas a desarrollar.
3. **Teorizar y definir:** Por medio de hojas de contenido, folletos y trípticos, conceptos clave, diálogo, lluvia de ideas, etc., el grupo conoce las teorías y temáticas que se están trabajando como herramientas para entender su entorno.
4. **Aplicación a la vida:** Se analizan las experiencias personales, grupales y comunitarias a la luz de los conocimientos desarrollados. Se motiva a las participantes a tomar decisiones sobre su propia vida que les permitan afrontar, prevenir y/o resolver los problemas que enfrentan.

2. ESTRATEGIA DE ESTUDIO Y PLANIFICACIÓN DE SESIÓN

Los espacios de formación y las reuniones mensuales incluyen el estudio de la guía curricular y la planificación de la sesión que se estará desarrollando con las participantes en la comunidad.

Como una herramienta de apoyo se ha desarrollado la estrategia de estudio y planificación de sesión, que plantea pasos para estudiar la sesión y planificarla antes de que se implemente en la comunidad. Es ideal que el estudio y planificación de la sesión se realicen en grupo para que las mentoras presenten sus adecuaciones a las actividades propuestas en la guía curricular de forma colaborativa y en diálogo.

Recuerde que ésta es una propuesta. Con el tiempo, cada grupo podrá determinar y diseñar la estrategia que le sea más conveniente; sin embargo, es fundamental asegurarse de tres condiciones previo a dar la sesión:

1. La mentora conoce y comprende el tema que estará trabajando en la sesión.
2. La mentora tiene claros los objetivos que se plantea alcanzar en la sesión.
3. La mentora ha adecuado las actividades de la sesión para que sean atractivas y tengan sentido para las participantes según el contexto en el que estarán trabajando.

ESTRATEGIA DE ESTUDIO Y PLANIFICACIÓN DE SESIÓN

1. Conocer

Cada una de las mentoras comunitarias leerá en silencio toda la sesión. Mientras lee marca las palabras que no conoce o para las cuales tiene dudas de su significado o interpretación.

2. Definir

Se apuntará la lista de palabras desconocidas en un papelógrafo, integrando una sola lista. El grupo irá compartiendo conocimientos previos o intuiciones que tienen sobre las palabras para darles una definición entre ellas. Al terminar, se compara la definición hecha por el grupo con la que presenta el diccionario.

3. Comprender los objetivos

De forma grupal leerán los objetivos establecidos para la sesión. Comentarán por qué cada objetivo fortalecerá a las niñas adolescentes de la comunidad.

4. Apropiarse de los conceptos

Cada una tomará un concepto clave para trasladarlo a su idioma materno, de forma que se tenga el concepto en español y en el idioma materno de la localidad. Se socializará la propuesta con el grupo para que entre todo el grupo se discuta y concluya en una propuesta final. No se espera que traduzcan de forma literal los conceptos, sino que expresen en el idioma que estarán trabajando con las participantes el significado y sentido del concepto clave.

5. Enumerar y adecuar

De forma grupal leerán la sesión de la guía curricular, enumerando cada una de las actividades que se indica deben realizarse. En este momento las mentoras tendrán la oportunidad de adecuar/modificar/agregar actividades a la guía para asegurarse de que las mismas sean pertinentes y relevantes a la vida, la cultura y la visión de las niñas y adolescentes y sus familias.

6. Planificar

Cada una llenará el formato de planificación indicando con una o dos palabras la actividad que corresponde hacer en cada momento. Es importante señalar el tiempo que estiman para cada una de las actividades.

7. Comprobar

A partir de las actividades enumeradas en el planificador, deberán regresar a los objetivos de la sesión, para comprobar que la sesión con el diseño nuevo, cumple los objetivos establecidos.

8. Preparación de materiales

Preparan los materiales que necesitarán durante el desarrollo de la sesión.

PLANIFICADOR (PASO 6)

Es el instrumento que permite a la mentora comunitaria elaborar su plan de sesión.

Tipo de sesión	Nombre de la sesión (anota el nombre de la sesión)	Fecha de la sesión (cuándo tienes programado dar la sesión)

Actividad (paso 5)	Descripción actividad (paso 6)	Materiales	Tiempo estimado

3. GUÍA DE APRECIACIÓN A MENTORAS COMUNITARIAS

La apreciación y el diálogo se realizan en una visita mensual a la mentora comunitaria mientras desarrolla una sesión, con el objetivo de ofrecer retroalimentación oportuna que le permita mejorar la calidad de sesiones que imparte. Durante la visita, se aprecia su desempeño en base a una serie de indicadores establecidos en la *Guía de apreciación*. Seguidamente, se tiene un diálogo con ella para reflexionar sobre los aspectos más relevantes de su desempeño. Dialogar con la mentora sobre su preparación en los temas, sus decisiones y los logros que alcanza con las niñas adolescentes que atiende, es un proceso que ofrece la oportunidad de aprender.

La *Guía de apreciación* se estructura en cuatro secciones, según los logros más valorados por las participantes de Abriendo Oportunidades®: 1. perder el miedo de participar; 2. aumentar su autoestima; 3. obtener nuevos conocimientos y 4. ampliar su red de amigas. Cada apartado está desglosado en varios indicadores que se califican mediante el sistema de semáforo, describiendo si está en verde, amarillo o rojo según el desempeño de la mentora.

Gracias a que es un instrumento para la evaluación formativa, éste ofrece insumos precisos para la mejoría de las mentoras.

ANTES DE LA VISITA

Conocer de antemano lo que se va a observar permite comprender de mejor forma lo que sucede.

1. Antes de la visita

- Confirmar la fecha y el horario de la sesión en que realizará la visita.
- Identificar qué tipo de sesión se va a desarrollar.
Si es sesión de tema, lea las actividades propuestas en la guía curricular.
- Avisar a la mentora comunitaria que la visitará. Puede realizar también visitas sorpresas sin haberle avisado previamente.
- Si no es la primera vez que visita a la mentora, identifique cuáles son sus principales fortalezas y debilidades.
- Llenar los datos generales en el formato de la *Guía de apreciación*.

DURANTE LA VISITA

Es importante limitar el impacto de la visita sobre la dinámica usual y las actividades en desarrollo. No se puede obviar que es un factor de distracción para las niñas adolescentes participantes, la mentora comunitaria y la comunidad.

2. Al llegar a la comunidad

- Saludar a la mentora comunitaria como de costumbre y a las niñas adolescentes que estén en el lugar.
- Aclarar el propósito de la visita rutinaria.

- Fortalecer la seguridad y confianza de la mentora comunitaria.

3. Durante la sesión

- Saludar al grupo de participantes y contar que está con ánimos de ver cómo trabajan, juegan y platican durante la sesión.
- Ocupar un espacio dentro del espacio seguro desde el que sea visible el grupo y la mentora comunitaria, en donde no se interrumpan las actividades.
- Llenar el formato de la *Guía de apreciación* marcando una X dentro del recuadro de la columna semáforo que describe de mejor manera lo ocurrido en la sesión.
- Escribir en la columna notas, sus sugerencias, preguntas, ideas y/o felicitaciones para la mentora.
- No es necesario que llene cada aspecto en el orden que se presenta en la tabla durante la sesión. Puede llenar la guía en el orden deseado, según se van dando las situaciones en la sesión.

4. Después de la sesión

- Felicitar a la mentora comunitaria por el desarrollo de la sesión enfatizando en algún aspecto positivo.
- Desarrollar el diálogo de encuentro con la mentora en base a la *Guía de apreciación*.
- Preguntar a la mentora: ¿Qué valoras de la sesión? ¿Qué se logró en el crecimiento de las participantes? ¿Qué puntos quedaron pendientes?
- Compartir los resultados y apuntes anotados en el formato de la *Guía de apreciación*.
- Acordar estrategias para mejorar la calidad de la sesión en aquellos aspectos que están débiles.
- Agradecer la apertura de la mentora y su disponibilidad de seguir apoyando a las niñas adolescentes, valorando algún aspecto positivo de su desempeño.

DESPUÉS DE LA VISITA

Es importante dejar registro de todos los hallazgos y valoraciones inmediatamente después de la visita para que no se pierda información valiosa, para identificar cualquier vacío pendiente que sea necesario retomar a la brevedad con la mentora y para abordar con la coordinación de sitio todo asunto relevante que amerite su atención.

5. Registro de resultados

- Ingresar resultados en la base de datos correspondiente.
- Transcribir comentarios sobresalientes a la visita.
- Archivar el formato en el expediente de la mentora.
- Comunicar a quien corresponde cualquier situación extraordinaria que requiere de atención especial.

GUÍA DE APRECIACIÓN

Nombre de mentora:	
Fecha de la visita:	
Comunidad que se visita:	
Cantidad de niñas presentes en la sesión:	
Actividad planificada para el día:	
Hora de inicio de la sesión:	Hora de finalización:
Condición del espacio seguro:	

Semáforo

Notas

1. La mentora guía la sesión:

<i>Da instrucciones claras y guía las actividades de la sesión</i>	Verde: Dijo asertivamente lo que el grupo debía hacer y las participantes entendieron. Amarillo: Dijo qué hacer pero se confundió y dió las instrucciones varias veces. Rojo: No dijo lo que había que hacer, el grupo no le entendió y leyó las actividades del cartapacio	
<i>Realiza las actividades necesarias para alcanzar los objetivos de la sesión</i>	Verde: Realizó las actividades necesarias para alcanzar los objetivos de la sesión. Amarillo: Realizó algunas actividades, alcanzando algunos objetivos pero no todos. Rojo: No realizó actividades que llevaran a los objetivos de la sesión.	
<i>Llega a la sesión con el material necesario preparado</i>	Verde: Llegó con todo el material preparado a la sesión. Amarillo: Llegó con parte de los materiales preparados, pero hicieron falta algunas cosas. Rojo: Llegó sin material o lo preparó en la sesión.	
<i>Comprende el tema que se está trabajando</i>	Verde: Explicó el tema con información correcta, pudo contestar preguntas. Amarillo: Manejó alguna información del tema pero no suficiente. Rojo: Manejó información equivocada en relación con el tema y no supo contestar preguntas.	

GUÍA DE APRECIACIÓN

Semáforo		Notas
2. La mentora fomenta la participación de las participantes		
<i>Hace preguntas para identificar los conocimientos previos de las participantes</i>	Verde: Hizo preguntas que provocan a las participantes a expresarse y compartir sus ideas acerca del tema. Amarillo: Las preguntas que hizo no invitan a las participantes a expresarse acerca del tema. Rojo: No hizo preguntas sobre el tema.	
<i>Permite que las participantes guíen actividades y tomen el liderazgo.</i>	Verde: Permitió que las participantes lideren actividades durante la sesión. Amarillo: Las jóvenes participaron pero no guiaron actividades. Rojo: No realizó actividades donde las jóvenes participan y son líderes.	
<i>Mantiene a las participantes ocupadas y en relación durante la sesión</i>	Verde: Realizó juegos, dinámicas y actividades en las que las participantes se divirtieron, conversaron y aprendieron. Amarillo: Realizó actividades de poco interés para las participantes. Rojo: No realizó juegos, dinámicas ni actividades.	
<i>Explica e ilustra el tema por medio de ejemplos de la vida de las participantes</i>	Verde: Las participantes pudieron dar ejemplos de su vida al hablar de los temas. Amarillo: La mentora dió ejemplos de la vida de las participantes al hablar de los temas. Rojo: No usó ejemplos que las participantes identifican en su vida.	

GUÍA DE APRECIACIÓN

Semáforo

Notas

3. La mentora fortalece el autoestima de las participantes

<i>Reconoce y manifiesta las fortalezas de las participantes.</i>	Verde: Mencionó fortalezas de la mayoría de participantes. Amarillo: Mencionó fortalezas de pocas participantes. Rojo: No mencionó fortalezas de las participantes.	
<i>Muestra conocer a las participantes de forma personal.</i>	Verde: Conoció a todas las participantes por su nombre. Amarillo: Conoció a la mitad de las participantes por su nombre. Rojo: Conoció a menos de la mitad de las participantes por su nombre.	
<i>Crea un ambiente de bienestar y aceptación entre miembros del grupo</i>	Verde: Casi todas las participantes estuvieron felices y emocionadas durante la sesión. Amarillo: La mentora se esforzó porque todas las participantes estuvieran felices de estar en la sesión. Rojo: La mentora fue indiferente a la emoción y estado de ánimo de las participantes.	
<i>Ayuda cuando las participantes tienen alguna dificultad.</i>	Verde: Ayudó de forma respetuosa a quien necesitó ayuda durante la sesión. Amarillo: No ayudó a la participante que necesitó ayuda. Rojo: Hizo sentir mal y humilló a la participante que necesitó ayuda durante la sesión.	

GUÍA DE APRECIACIÓN

Semáforo

Notas

4. La mentora fortalece las relaciones s3ricas entre las participantes

<i>Dialoga sobre los problemas que comparten las mujeres.</i>	Verde: Reflexion3 sobre los problemas que comparten las mujeres y como ayudarse entre ellas. Amarillo: Reflexion3 sobre problemas que tienen como individuales. Rojo: No reflexion3 sobre los problemas que existen en la vida de mujeres en la comunidad.	
<i>Es referente de relaciones de amistad y apoyo con otras mujeres</i>	Verde: En las sesiones y fuera de ellas ofreci3 a las ni3as ejemplo de c3mo tener una relaci3n de apoyo con otras mujeres, como la mentora compa3era. Amarillo: En las sesiones y fuera de ellas evit3 pelearse con otras mujeres. Rojo: En las sesiones y fuera de ellas manifest3 relaciones conflictivas con otras mujeres.

HERRAMIENTAS DE IMPLEMENTACIÓN

1. JUEGOS Y DINÁMICAS EN EDUCACIÓN FINANCIERA

Como parte del componente de formación docente, las mentoras monitoras y mentoras comunitarias del Sitio de Petén inventaron y adecuaron juegos locales enfatizando temas y activos de educación financiera, para ser implementados en las sesiones con las niñas y adolescentes. Este compendio de juegos es producto del trabajo colectivo de las mentoras dentro del Espacio de Formación y lo ponen a disposición del resto de mentoras de Abriendo Oportunidades® a nivel a nacional e internacional.

Autoras:

María Adelaida Ché
Delia Aydee Caal Caal
Fidelina Chooch Bá
Claudia Rosemery Avalos
Josefina Ché Tiul
Magdalena Cholom Raxx
Rosa Alicia Choc Melgar
Georgina Chub Caal
Marlin Johana Peláez
Marta Cucul Caal
Rosa López Díaz

Marlyn Florencia Chub Xol
Ingrid Yaneth Altba Yan
Estela Yaneth Hernández Ramírez
Alicia Isabel Cooch Bá
Hermelinda López Escobar Deisy
Aura Irene Ovando Cortez
Kimberly Dayan Flores Chomá
Deicy Och Saira
Juanita Ramírez Coc
Nohemí Zúñiga López
Enma Aideé Aguirre Aldana

1. EL FRIJOLÓN

Materiales:

- 2 fichas
- 30 granos de frijol/maíz/piedras
- 2 vasos para depositar el frijol

Objetivo:

Acumular la mayor cantidad de granos en el vaso del ahorro.

Instrucciones:

Se forman dos equipos de igual cantidad de participantes, colocándose en filas.

En un extremo de cada fila se coloca el Vaso del Ahorro.

A la primera participante de cada fila se le entrega una ficha, la que debe meterse entre la ropa (blusa-camisa-cuello del vestido) y sacarla por sus pies (pantalón, falda, pantaloneta). Ella se la pasa a la siguiente en la fila para que haga lo mismo. Así sucesivamente hasta que la ficha alcanza la última participante.

La última participante debe ir a un punto distante, en el que se han colocado granos de frijol (puede ser también maíz, arroz u otro). Toma el grano y corre al inicio de la fila para depositarlo en el Vaso de Ahorro.

Entrega nuevamente la ficha a la primera de la fila para repetir el ejercicio hasta que se termine el tiempo estipulado. Al finalizar se identifica cuál de los dos grupos logró juntar más granos en su vaso del ahorro.

Reflexión:

Si nos organizamos podremos tener un mejor ahorro.

2. LA ALCANCÍA

ADAPTADO DE CONEJOS Y CONEJERAS

Materiales:

Un espacio amplio para jugar.

Objetivo:

Entender que el ahorro es un recurso que se aparta y guarda en un lugar seguro.

Instrucciones:

Se forman grupos de tres participantes.

En cada grupo dos se toman de ambas manos –representando la alcancía– y una se coloca entre ellas –representando la moneda.

La facilitadora grita de forma alterna “moneda” o “alcancía”.

Cuando dice moneda las participantes salen de la alcancía y buscan otra pareja alcancía para almacenarse.

Cuando dice alcancía las parejas se mueven buscando otra participante moneda para guardar.

Reflexión:

Es importante tener previsto un lugar seguro para ahorrar.

Puede ser una alcancía o un banco, con grupos organizados en la comunidad o en una cooperativa.

3. EL PASO PELIGROSO DE LA MONEDA AL AHORRO

Materiales:

Papelógrafo por cada grupo.
Marcadores.
Una moneda.
Vaso con rótulo Ahorro.

Objetivo:

Fomentar la comunicación y organización entre el equipo para alcanzar las metas planificadas.

Instrucciones:

Se forman dos filas de cinco integrantes cada una. En sus grupos identifican cinco gastos comunes que se tienen y ponen en riesgo el ahorro. Se hace un cartel para cada gasto y se lo colocan en un lugar visible.

Formados los dos grupos en dos filas proceden a jugar el paso peligroso de la moneda al ahorro. A la primera integrante de cada fila se le entrega una moneda y en el extremo opuesto de la fila se coloca un vaso que dice AHORRO. La meta es pasarse la moneda entre sí, únicamente con los pies, hasta alcanzar el vaso al final de la fila. Si la moneda se cae al suelo en su recorrido será llevada al inicio de la fila para volver a empezar.

Se pueden usar tantas monedas como se quieran para animar el juego. El grupo que termine primero en ingresar las monedas en el vaso, es el grupo ganador.

Reflexión:

¿Cómo se sintieron las personas que pasaron la moneda con los pies?

¿Qué se necesita para lograr pasar la moneda?

¿Para qué usarían las monedas que recopilaron?

¿Es fácil o difícil ahorrar?

¿Qué retos encontrarán para ahorrar?

¿Cómo pueden las mujeres organizarse entre sí para apoyarse a ahorrar?

4. ESCONDE LA MONEDA

Materiales:

Unas monedas.

Objetivo:

Identificar que el ahorro se debe tener por aparte y no considerarlo como un recurso para gastar en consumos innecesarios.

Instrucciones:

Las niñas se forman en parejas y se le da a una de las dos una moneda. La niña con la moneda pone sus manos detrás de la espalda para esconder la moneda en una de las dos manos. Mientras hace esto el grupo canta una canción.

Esconde la moneda, esconde la moneda, esconde la moneda, escóndela bien, Escóndela en el cochinito, para que no te lo gastes, quien se lo gaste no tendrá ahorro.

Al terminar la canción, la niña con la moneda pone sus dos manos cerradas como puño, escondiendo en alguna de las dos la moneda. Su pareja debe adivinar en cuál de las dos manos la ha guardado. Si adivina le corresponde esconder la moneda, de lo contrario seguirá adivinando hasta acertar.

Variación:

Todas las niñas se colocan en círculo con sus manos cerradas. Se coloca la moneda en la mano de una de las participantes, quien la debe pasar a quien tiene a la par, pero sin abrir completamente las manos, procurando que nunca se llegue a ver la moneda. El juego termina cuando se haya pasado la moneda entre todas las participantes.

Reflexión:

¿Por qué es importante que la moneda esté bien guardada?

¿Qué pasaría si la estamos viendo todo el tiempo o no la tenemos en un lugar seguro?

¿Qué estrategias de ahorro van a empezar a practicar?

5. EL SEMÁFORO

Objetivo:

Evaluar el grado de comunicación que se tiene entre el grupo de participantes.

Instrucciones:

Forman varias parejas, mientras una queda sola.

Ella liderará cantando “Verde”, “Amarillo” o “Rojo”. Para cada color, las parejas deben seguir una instrucción:

Cuando se diga **VERDE** las parejas se mirarán cara a cara.

Cuando se diga diga **AMARILLO** las parejas se pondrán espalda con espalda.

Cuando se diga diga **ROJO** todas cambian de pareja y la que está sola busca una pareja. Quien quede sola se encargará de dirigir el juego.

Reflexión:

¿Cómo está la comunicación entre las personas cuando es de cada color? Verde es buena, amarillo se tienen que mejorar y rojo está rota.

¿Cómo es la comunicación entre nosotras?

¿Como solucionamos nuestros conflictos?

¿Qué es lo que nos une como grupo?

¿Sabemos pedir ayuda cuando estamos mal? ¿A quién recurrimos?

¿Qué puedo aportar al grupo para una mejor relación?

6. CANTO DE LA ALCANCÍA

Objetivo:

Reflexionar en torno al buen uso que se le puede dar al ahorro y motivar a seguir ahorrando.

*Yo tengo una alcancía, una alcancía para ahorrar;
que cuando tengo pisto le echo un quetzal.*

Así me hace la mano. La mano me hace así.

*Yo tengo una alcancía, una alcancía para ahorrar;
que cuando tengo pisto le echo más y más.*

*Cuando este muy llena tendré para comprar:
frutas y verduras y poderme alimentar.*

*Así poquito a poco, yo quiero ahorrar
Para que en mi futuro nunca deje de estudiar.*

7. LA MONEDA

Objetivo:

Identificar que ahorrar requiere esfuerzo, pero sí es posible.

Instrucciones:

Las participantes hacen un círculo tomándose de las manos. Se pide una voluntaria que sea la moneda y quede fuera del círculo.

Las integrantes del círculo le cantan a la moneda: Moneda, moneda, entra a mi alcancía

La participante que está afuera del círculo pregunta: ¿Por dónde?

Las integrantes del círculo abren un espacio que cierran rápidamente diciendo: Por aquí.

Una vez logre entrar puede haber otras voluntarias que quieren ser las monedas. Puede jugarse con varias monedas al mismo tiempo.

Reflexión:

¿Cómo sintieron las personas que fueron la moneda?

¿Cómo se relaciona con nuestra vida acerca de los propios ahorros?

8. LA PASTA Y EL SÚPER TOMATE

Objetivo:

Valorar el consumo en sintonía con la necesidad que se tiene y la utilidad de las cosas que tienen en casa, en la escuela.

Instrucciones:

Se hacen dos grupos que van a competir entre sí para hacer el listado más largo.

Se entrega a cada grupo, una hoja que tiene de un lado la palabra “Súper Tomate” y en el otro lado “Pasta de Tomate”.

Dando un tiempo límite cada grupo de hacer la lista más larga que puedan. En el lado del “Súper Tomate” escriben artículos que son deseos, caprichos y lujos. En el otro escriben artículos que son necesidades.

Reflexión:

Comparan ambas listas y van analizando en aquellos casos que no sea tan claro si es necesidad o si es lujo.

Estiman el costo de los lujos y comparan con el costo de las necesidades.

Priorizan su gasto según el grado de necesidad/utilidad de los artículos enlistados.

9. CRUCIGRAMA DEL AHORRO

Objetivo:

Identificar elementos importantes para ahorrar.

Instrucciones:

Se coloca un papelógrafo con el crucigrama incompleto y a la vista tarjetas con las letras que completan las palabras. Se pide a las participantes que resuelvan el crucigrama llenando los espacios vacíos con las letras que tienen disponibles.

Reflexión:

Al completar el crucigrama deben hacer oraciones usando las palabras que formaron.

También podrían escribir las preguntas que sirvan de pista para cada una de las palabras que colocaron.

Horizontal:

1. Moneda.
2. Guardar.

Vertical:

1. Ahorro.
2. Dar-me.
3. Alcancía.

10. LLUVIA DE IDEAS: PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

Materiales:

1 caja de cartón cuadrado.
6 hojas de papel construcción de colores.
Marcadores.
Goma.

Instrucciones:

Se hace un dado con la caja de cartón colocando el papel construcción de cada lado y de diferentes colores. En cada lado se escriben dos palabras como se indica en la lista debajo.

Lista de palabras

1. Denuncia / Prevención.
2. Derecho / Violencia.
3. Respeto / Ley.
4. Protección / Seguridad.
5. Espacios / Amenazas.
6. Agresor / Alojamiento.

Las participantes toman turnos para tirar el dado. Según la cara que caiga para arriba deben hacer oraciones con las palabras. Luego de hacer las oraciones pueden hacerse preguntas de reflexión con todas las niñas.

2. JUEGOS Y DINÁMICAS EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

Como parte del componente de formación docente las mentoras monitoras y mentoras comunitarias del Sitio en Chisec Alta Verapaz inventaron y adecuaron juegos locales enfatizando temas y activos de salud sexual y salud reproductiva para implementar en las sesiones con las niñas adolescentes. Este compendio de juegos es producto del trabajo colectivo de las mentoras dentro del Espacio de Formación y lo ponen a disposición del resto de mentoras de Abriendo Oportunidades® a nivel nacional e internacional.

Autoras:

Alicia Chub Mo
Ana Lucrecia Jor Ac
Ana Floricelda Xol Xol
Angélica Blanca Xol Xol
Angustia Caal Carlota Coc
Pana Dinora Adelaida Yat
Sacrab Elva María Tzoc Che
Gladis Mucu Choc
Graciela América Pop Sagui

Juana Pop Chocooj
Juana Toj Gómez
Karla Lisset Rax Choc
Laura Floridalma Chob
Seb Magdalena Maquín
Caal Matilde Choc Choc
Matilde Chub Chun
Vilma Chon

1. SOPA DE LETRAS

La mentora hace dos carteles con una sopa de letras que incluya las siguientes palabras:

Vagina
Útero
Ovario
Matriz
Vulva
Ano
Pene
Mujer
Menstruación

La sopa de letras de cada cartel debe ser diferente, aunque lleve las mismas palabras esconderlas de otra forma.

Se entrega a cada equipo una de las sopas de letras y pone a la vista de todas un cartel con las palabras que deben encontrar. Si un grupo termina primero puede ayudar al otro grupo a encontrar las palabras.

Luego pueden repasar la ubicación, las funciones, las normas de higiene para cada una de las palabras.

2. “YO QUIERO...”

CANTO

*Yo quiero cantar,
Yo quiero ver ,*

*Yo quiero sentir,
Yo quiero tocar,*

*Y mi cuerpo conocer
me toco aquí (señalan una parte de su cuerpo)*

Jugar varias veces hasta que se mencione la mayor cantidad posible de partes del cuerpo. Pueden reflexionar sobre la importancia de conocer las diferentes partes de su cuerpo, cómo son y estar atentas a todo lo que en su cuerpo ocurre mientras va creciendo.

3. ESPERMAS Y ÓVULOS (ADAPTACIÓN DE CONEJAS Y CONEJERAS)

Formarán tríos, dos de ellas se toman de la mano para representar el óvulo y la tercera se queda en medio representando el esperma. Debe quedar una o dos niñas sin grupo. El objetivo es que siempre encuentren un grupo al que se pueden incorporar.

Cuando la mentora grita óvulo, las que están tomadas de la mano se mueven para buscar a una que representa el esperma. En este momento se incorporan al juego las niñas que al inicio no tenían grupo, quedando fuera otras. Luego la mentora gritará esperma y se moverán únicamente las niñas que representan el esperma para encontrar otro óvulo que las reciba.

Las niñas que van quedando fuera, pueden hacerles preguntas a sus compañeras sobre lo que conocen acerca de los óvulos, los ovarios, los espermias, la fertilización el embarazo etc.

4. “ESTA ES MI CASA” CANTO

Se puede realizar con un número ilimitado de participantes. Todas forman un círculo que les acerca sin estar pegadas unas a otras. Estando en círculo cantarán la siguiente canción que menciona partes de una casa, a cada una ellas deben señalar en sí mismas la parte de su cuerpo que asemeja a la casa que se está nombrando.

Esta es mi casa y esta es la casa de la vecina.

Esta es mi puerta y esta es la puerta de la vecina.

Esta es mi ventana y esta es la ventana de la vecina.

...Y así sucesivamente con los partes del cuerpo.

El juego ofrece un espacio para reflexionar que hay partes del cuerpo que dejamos tocarnos y otras que no. Uno de los derechos sexuales es que nadie puede tocarles si uno no quiere. Si hay una niña que no desea jugar pues tiene derecho hasta que poco a poco lo quiera hacer. Después del juego, se debe explicar que cada parte del cuerpo tiene su propio nombre y después de esa explicación deben jugar otra vez con los nombres correctos.

Casa: todo cuerpo
Puerta: boca
Ventanas: ojos
Almohadas: pechos
Cocina: estómago
Ventilador: nalgas y ano
Chorro: uretra

5. PASAR LA FICHA

Se divide el grupo en dos equipos, colocándose en fila. La meta del juego es que pasen de la competencia a la cooperación y confianza.

En la primera fase del juego deben dar una ficha a la primera de cada fila, esta la debe meter entre su ropa (metérsela entre la blusa y que salga por la pierna del pantalón), al terminar se la pasa a la siguiente compañera. La fila que logre hacer que la ficha llegue hasta atrás y pase de nuevo hacia adelante primero, gana.

En la segunda fase del juego se les pide que las filas se miren otra y se tomen de las manos formando un puente. Una voluntaria del grupo se acostará encima de sus brazos con la intención de que solo moviendo los brazos la hagan llegar al final del puente. La pareja de la niña puede estar del otro lado esperándola para ayudarla a bajar. Esta la pueden jugar varias veces si hay más de una voluntaria.

Al final se pregunta qué sintieron en cada fase, qué tipo de contacto físico hubo, cómo se sintieron y por qué se sintieron así. Diferenciar de otras formas de contacto físico que las hace sentir incómodas y tienen derecho a rechazar y denunciar para que se detenga. Eliminar la competencia entre ellas les permite ver la importancia del apoyo entre las mujeres.

6. TÚNEL DE PIERNAS

Forman una fila grande colocándose con las piernas abiertas formando un túnel. La última de la fila debe pasar por el túnel hasta salir al frente con cuidado de no golpear a ninguna compañera y no golpearse a sí misma. Continúan así sucesivamente hasta que todas las niñas han pasado. Esta actividad les permite desarrollar confianza entre ellas ya que están en su espacio seguro.

7. LOTERÍA DEL CUERPO

Se juega lotería con cartones que presentan dibujos de las partes del cuerpo y están escritos en q'eqchí y en español. La mentora puede cantar la lotería usando tarjetas también con partes del cuerpo. Este juego es para reforzar la identificación de las partes del cuerpo, ver cómo se miran y cómo se escriben en q'eqchi' y español.

8. DRAMATIZACIÓN

Se forman en dos el grupos 1 y 2. El grupo 1 es una familia de dos padres con tres hijos y el grupo 2 es otra familia de dos padres y seis hijos. La mentora reparte un pedazo de tortilla a cada grupo y pide a cada grupo que la reparta entre los integrantes de la familia. Luego, se enseñan los pedazos de comida que correspondieron a cada grupo.

Reflexionan sobre cómo la cantidad de hijos que se tiene afecta los recursos que puede ofrecerse a cada uno. Consideran que la planificación de la familia, incluye cuántos hijos, cuándo, cómo pero también el plan de trabajo de papá y mamá sobre cómo van a proveer para su hijos e hijas. Con las adolescentes puede ser la introducción al tema de métodos de planificación.

9. LA HIGIENE PARA MI CUERPO CANTO

Van a cantar una canción que invita a las niñas a enseñar cómo limpiar las diferentes partes de su cuerpo. La mentora asigna a cada niña una parte del cuerpo y pide que piensen cómo lo hacen.

La canción puede ser en español o en q'eqchí.

*Fíjate como lo hago yo,
Todo el mundo lo hace así.*

Van pasando todas las niñas mencionando diferentes partes del cuerpo. Reflexionar que es importante tener todas las partes de nuestro cuerpo limpias para no enfermarnos y no enfermar a otras personas.

Manos: restregarse con agua y jabón.
Cabello: lavar, peinar y desenredar.
Dientes: cepillarse con pasta y cepillos.
Vulva: lavar con agua y jabón.
Axilas: lavar con agua y jabón.

10. BUSCAR PAPELITOS...

La mentora preparara siete papeles con la forma de las partes del cuerpo de una niña. Coloca cada papel escondido en el espacio seguro. Las niñas formadas en grupos deben buscar los papeles y juntarlos para armar la silueta de cuerpo entero.

Al terminar nombran cómo se llaman las partes del cuerpo, sus funciones, cuidados, si se dejan tocar o no, entre otros comentarios.

11. DADO

Las mentoras deben preparar un dado, escribiendo en cada cara una pregunta relacionada a su cuerpo.

Las niñas forman un círculo y esperan a que la mentora tire el dado. La que lo agarra debe contestar alguna de las preguntas que están en el dado.

Algunas preguntas pueden ser:

¿Qué sobrenombres le dan a diversas parte del cuerpo?

¿Qué es la menstruación?

¿Cómo te hace sentir el que vas a tener la menstruación?

Menciona un derecho sexual que conoces.

Menciona un derecho reproductivo que conoces.

12. ADIVINANZA DE EXPRESIONES O MÍMICA

Se forman dos grupos entre todas las niñas. Un grupo sale del salón y el otro se queda dentro. La mentora explica que el grupo de afuera va presentar mímicas al grupo de adentro para que éste las adivine. Pueden variar los temas de la mímica, algunos pueden ser: derechos sexuales y reproductivos, etapas reproductivas de la vida, métodos de planificación familiar. La mentora indica qué tema y el grupo se pone de acuerdo antes de entrar a presentar a sus compañeras.

Al estar listas el grupo entra y dice: ¡Ya venimos!

El otro grupo le contesta: ¿Qué mensaje nos traen?

Se hace la mímica y permite que hagan cuatro intentos de adivinar.

Si no lo logran el grupo les explica qué es lo que están tratando de presentar.

13. ADIVINANZAS

La mentora lleva una hoja de papel con las siguientes adivinas, que las niñas tienen que contestar. Son adivinanzas no tan directas y la lógica es que las niñas escuchen palabras que no se relacionan juntas y así aprender a escribir en q'eqchi'.

Naqnakine'rilkamanin li wiib' chitzuul, a'b'anmaako'in. Ninke'okyu'amri-kinxyaalwu.

Ab'anwi' inkaninyaaba'aqmaak'a' yu'am.

Respuesta/Sumenk: Senos, Li tu

Laa'in jun sachb'acholejchiruheb li

kokpeepemab'annaqaknekexnawchikwuyaalnakinexkulub'an aj chik.

Respuesta/sumenk: Li puchunik/la menstruación

14. ESTATUAS DE MARFIL (ADAPTADA)

Las niñas están en círculo y la mentora canta:

Las estatuas de marfil se mueven aquí se mueven allá...

A continuación grita el nombre de una parte del cuerpo.

Cuando menciona cada parte las niñas deben colocarse para formar la figura de esa parte del cuerpo.

15. CARA O ESCUDO

La mentora lleva una ficha y la lanza al aire. Le pregunta a las niñas que escojan si cara o cruz. Aquellas que dijeron el lado en que cayó la moneda se reúnen para contestar la pregunta que les va hacer la mentora. Juntas la discuten y responden como grupo. Ella lleva una lista de preguntas sobre partes del cuerpo. Las preguntas pueden ser:

¿Qué es vagina?

¿Qué es menstruación?

¿Cuál es la función del ovario?

¿Cuál es la función de las trompas de Falopio?

¿Cuál es la función del útero?

16. LOS NOMBRES DEL CUERPO

Se forman dos equipos, cada equipo presenta a una voluntaria. La mentora entrega a cada grupo rótulos con los nombres del cuerpo de una niña para que los coloquen sobre la niña en el lugar en que van. El grupo que termina primero gana.

17. CANCIÓN

Las niñas se colocan en un círculo mientras la mentora les canta una canción. Se ponen en círculo las niñas y la mentora dirige la canción para nombrar las partes del cuerpo que se pueden ver. Las niñas señalan las partes del cuerpo. Luego la mentora empieza a nombrar partes del cuerpo que no se pueden ver para que las niñas identifiquen que hay órganos externos y órganos internos.

En este mundo hay muchas niñas (3 repeticiones)

Que no conocen su cuerpo (2 repeticiones)

Ahora te voy a contar

Cabeza, hombros, rodillas y pies

Mi cuerpo se mueve, se mueve como yo quiero.

...decir la parte del cuerpo...

3. SESIONES PARA TRABAJAR EL PLAN DE VIDA

El afiche del plan de vida propone una metodología de sesión. Las mentoras comunitarias en su proceso de planificación y adecuación al contexto han desarrollado una metodología propia y proponen las siguientes variantes.

**Mi plan
de vida**

PLAN DE VIDA

PROPUESTA 1

Objetivos:

Al haber terminado la sesión la participante habrá...

- Conocido los pasos para la elaboración de un plan de vida.
- Definido sus metas, retos y fortalezas.
- Identificado a las personas que pueden ayudarla a lograr sus metas.
- Hecho público su plan de vida a las integrantes de la comunidad.

Conceptos clave:

Plan de Vida: Es un esquema mental y sencillo sobre cómo queremos que nuestra vida transcurra, requiere de acciones y de identificación de retos, fortalezas para su cumplimiento.

Toma de decisiones: Es el proceso en el cual se elige una opción entre varias alternativas posibles. Permite resolver diferentes situaciones cuando se realiza de forma informada.

Meta: Son objetivos establecidos que se quieren alcanzar en un tiempo determinado. El Plan de Vida son los objetivos que nos hemos propuesto alcanzar en diferentes aspectos de la vida dentro de un tiempo determinado.

Acción: Realizar algo.

Retó: Dificultad y obstáculo que se presenta en la trayectoria para alcanzar las metas que nos hemos establecido. Estos tienen solución y alternativa.

Fortalezas: Son rasgos inherentes a la persona que le permitirán superar los retos y alcanzar sus metas.

Bienvenida:

Dé la bienvenida a todas las participantes presentes confirmando quienes están presentes o ausentes. Comparta con ellas que hoy van a construir algo muy importante para su vida, su participación es muy importante para lograrlo.

Introducción al tema:

Realice la dinámica el puente y el agua. Divida a las participantes en dos grupos o más, según la cantidad de participantes. Pida que escojan una lideresa en cada grupo. Cada grupo se formará en una fila y cada participante tendrá una hoja de periódico, y la coordinadora que está al frente tendrá dos. Cada equipo tendrá que llegar desde donde están hasta la meta usando las hojas de periódico como si fueran los ladrillos de su puente. Si alguien pisa el área fuera del papel periódico todo el equipo debe comenzar de nuevo. La única que puede hablar o coordinar es la mentora.

Reflexión del juego:

- ¿Cómo se organizaron en grupo?
- ¿Qué estrategias utilizaron para alcanzar la meta?
- ¿Qué sintieron durante el recorrido?
- ¿Cómo fue la comunicación en el grupo?
- ¿Qué obstáculo tuvieron durante el recorrido?
- ¿Hubieran podido alcanzar la meta si hubieran ido solas?
- ¿Cómo fortaleció el contar con un grupo para llegar a la meta?
- ¿Cómo se sintieron al alcanzar la meta?
- ¿En qué se parece la dinámica realizada a su propia vida?

Teorizar/definir:

Presente a las participantes los conceptos claves en papelógrafo y pida que en tríos mencionen un ejemplo de cómo se presenta ese concepto en su vida.

Comparta con las participantes que la dinámica se parece mucho a nuestras vidas. Debemos planificar definiendo objetivos que se deben lograr, en el transcurso del tiempo se presentan retos que nos dificultan su cumplimiento. Pida que comenten qué entienden ellas por un Plan de vida.

Dé a conocer su propio plan de vida, compartiendo sus metas, los retos, sus fortalezas y las mujeres que usted sabe la apoyarán en la búsqueda de sus metas.

Reflexión para aplicación de la vida:

Entregue a cada participante un afiche del plan de vida y lean juntas la historia. Luego revisen las instrucciones para llenar el afiche y apoye a las participantes en la elaboración de su plan de vida.

Pida que voluntariamente compartan su plan de vida con el grupo. Pueden ir haciendo una lista de las metas que tienen en común, dialogar sobre los retos que van a compartir y resaltar las fortalezas del grupo que les ayudarán a superar los retos.

Materiales:

Papelógrafos.
Marcadores.
Hojas de papel periódico.
Afiches del plan de vida.
Crayones, lápices, lapiceros.

PLAN DE VIDA

PROPUESTA 2

Objetivos:

- Ofrecer la oportunidad para cada niña de establecer y ordenar metas de su vida.
- Identificar las acciones que permitan alcanzar sus metas.
- Identificar los obstáculos que no les dificultan alcanzar sus metas.
- Identificar las personas que les pueden apoyar en alcanzar sus metas.

Bienvenida:

Durante la bienvenida se hace una retroalimentación con las niñas de las sesiones previas 6.3, 6.4 y 6.5 y se les informa que esta última sesión es muy importante porque en esta sesión amarraremos todo lo que hemos venido aprendiendo. Y que en esta sesión ellas serán las protagonistas, porque deberán planificar su vida.

Después se hace la retroalimentación con algunas preguntas generadoras, que promuevan el pensar en la planificación de su vida, tales como...

¿Qué fue lo que más les gusto de la sesión 6.4 y 6.5?

¿Han pensado qué van a hacer cuando sean grandes?

*¿Creen que si planifican puede ser más fácil lograr lo que quieren hacer?
¿Por qué?*

Luego de comentar sobre estas preguntas se les invita a leer historias sobre la vida de niñas muy parecidas a ellas y que presentarán a sus compañeras la historia a través de actos.

Divida a las niñas en 5 grupos, entregue a cada grupo una historia y pida que luego de leer la historia preparen y presenten un socio-drama sobre: educación, trabajo, ahorros, familia, comunidad.

EDUCACIÓN

La niña que salió de su comunidad para estudiar

En 1993 doña Rosa y don Pablo tuvieron su cuarta hija, le llamaron Luz. Los papás hicieron lo que pudieron para facilitar la educación a ella y sus siete hermanas y hermanos. Solamente le apoyaron al hermanito pequeño de Luz, Pedro, para que se graduara de diversificado. Luz quiso ser maestra, pero cuando terminó sexto primaria tenía 14 años y su padre le dijo que se casara, ya que era una mujer y era para el hogar. Luz no quería casarse y decidió salir de su comunidad para trabajar y estudiar al mismo tiempo. Sus padres no estuvieron de acuerdo al inicio, pero cuando terminó tercero básico la empezaron a apoyar. A los 21 años visitó nuevamente a su familia, para invitarlos a su graduación de maestra donde la felicitaron. Ahora sueña con estudiar Trabajo social y apoyar a las niñas y mujeres de su comunidad.

TRABAJO

Carmen, de 17 años, fue convocada por la comunidad para una entrevista donde la propusieron como representante de la comunidad. A pesar de que tenía mucho miedo de salir de su comunidad, aceptó porque siempre sintió el compromiso de apoyar a la comunidad. Conforme pasó el tiempo, reunió a las niñas para compartir semanalmente con ellas y platicar con los líderes para que informaran del trabajo que realizaban. En la comunidad tuvo varios obstáculos sobre todo por los hombres que la molestaban y se burlaban mucho de ella y no la querían dejar trabajar. Ella era muy buena para trabajar con grupos de niñas y siguió haciendo lo que más le gustaba.

AHORROS

Elsa es una niña muy inteligente y sabe que un negocio le permite ayudar a su familia. En su casa tiene crianza de gallinas ponedoras y vende muchos huevos todos los días. Con el dinero que gana, ayuda a su familia para la alimentación de su madre y hermanas, hace gastos escolares y la tercera parte la guarda en una cuenta de ahorro en un banco. Ella ha decidido que en el futuro ese ahorro le servirá para estudiar una carrera en la universidad, y también lo usará para hacer crecer su negocio.

FAMILIA

Karen es una niña muy dinámica; sus metas son estudiar, trabajar, ganar dinero y con toda esa experiencia y conocimiento construir una casa para su familia. Esa casa, se imagina ella, será también la que habite con su familia, la que ella quiere formar cuando termine de estudiar y tenga unos 28 años. Ha decidido que solo estará con un hombre que la respete y acepte tal como es ella. Con él quiere pasar tiempo solitos y después de unos cuatro años de casados pueden tener a su primera hija o hijo, no importa. Entre todos compartirán los trabajos del hogar y se apoyarán con equidad.

COMUNIDAD

En la comunidad la nueva Esperanza, Esmerani asistía a reuniones dentro de su comunidad ya que le interesaban mucho los temas que se trataban. Desde allí decidió que quería formar parte del COCODE donde podía tomar decisiones y apoyar a las mujeres de su comunidad. A los 18 años formó parte de la comisión de la juventud donde comenzó a

gestionar proyectos de educación dándoles pláticas sobre la salud, el género, los derechos y la autoestima. Los hombres de su comunidad no entendían y la criticaban, también lo hacían algunas mujeres. Con perseverancia y sus amigas siguió adelante en su proyecto.

Reflexión de las historias

¿Qué tienen en común todas las niñas de las historias?

¿Por qué fue importante que identificaran y decidieron qué querían hacer en sus vidas?

¿Qué estrategia está usando Elsa para alcanzar su meta?

¿Qué esfuerzos hicieron las niñas para lograr sus metas?

¿Cómo te has sentido para decidir qué metas quieres lograr en tu vida?

¿Qué cargos te gustaría ejercer en tu comunidad?

¿Qué personas te pueden apoyar para alcanzar tus metas?

Hagamos una lista de todas las metas que nosotras tenemos.

Luego, dibujemos alrededor de esa lista los obstáculos que se podrán poner en nuestro camino.

Escribamos encima de esos obstáculos las fortalezas que tenemos y nos pueden ayudar a superarlos.

Teorizar y definir:

Planificando y buscando alianzas podemos lograr nuestras metas. No importa la situación en la que nos encontremos, todas somos seres humanos y tenemos capacidades para decidir qué queremos hacer con nuestra vida, en la actualidad y en el futuro. Siempre vamos a enfrentar obstáculos que pueden ser problema como los chismes, la presión de aceptar una propuesta de noviazgo, la necesidad de trabajar. Ante estas situaciones debemos identificar que tenemos fortalezas con las que los superaremos, como: ser perseverantes, tener paciencia, saber planificar bien, pedir consejo, identificar las personas que nos apoyan. Estas nos ayudan a nosotras y también nosotras podemos ayudar a otras niñas.

Los obstáculos son diferentes en cada aspecto de la vida, cada una puede desempeñar diferentes tipos de trabajo sobre todo para apoyar a nuestras compañeras mujeres, y no debemos dejar que otros decidan por nosotros.

Cuente a las niñas que: es muy importante tener un ingreso y cómo generar apoyo a la familia, y sobre todo apoyarse a uno mismo porque tenemos metas que podemos alcanzar conforme al tiempo y que no será fácil lograr por obstáculos que se puedan presentar.

En el programa Abriendo Oportunidades® han aprendido información y habilidades útiles para establecer metas, identificar cómo alcanzarlas y sobreponernos a los obstáculos.

Hagamos una lluvia de ideas de las cosas que hemos aprendidos en las sesiones de Abriendo Oportunidades® que podrán ser útiles.

Hacer el juego de obstáculos,
para que tenga sentido la siguiente parte.

Cuénteles que en la vida también podemos tener metas que queremos alcanzar y que al igual que el juego de Obstáculos hacemos muchos esfuerzos para alcanzarlos que en ese camino contamos con dos cosas para seguir la meta: Las personas que hacen equipo y nos ayudan, las fortalezas personales que tenemos para alcanzar la meta. Muestre el termino "Plan de Vida" escrito para que todas vean y comenten como alcanzar las metas que se han trazado. Pídales que en pareja comenten en qué se parece el plan de vida al juego de obstáculos.

Presente en un papelógrafo las siguientes palabras con su descripción y un ejemplo:

Plan de vida, meta, objetivo, obstáculo.

Plan de vida, meta, fortalezas.

Plan de vida: <i>Plan del juego</i>	Meta: <i>realizar todas las actividades</i>	Personas que apoyan: <i>integrantes de cada equipo</i>	Fortaleza: <i>organización</i>	Reto: <i>obstáculo</i>
---	---	--	--	----------------------------------

Reflexionando para la aplicación a la vida

Leer la historia de la ficha y realizar las preguntas.

Pídales que piensen en su futuro por un momento y que este será un espacio muy especial para ellas. Entrégueles la ficha del plan de vida y que cada una escriba los sueños de acuerdo a la ficha.