

Manual de promotores sociales

m

Rosa María Varela Garay
Blanca Isela Eloísa Balderas
Jaime Luis Brito Vázquez



Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Manual de Promotores Sociales

Manual de Promotores Sociales

Rosa María Varela Garay
Blanca Isela Eloísa Balderas
Jaime Luis Brito Vázquez



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS



Esta publicación fue financiada con recursos del proyecto Educación en Salud y Desarrollo Social en Comunidades Marginadas Seleccionadas del Estado de Morelos, del Servicio de Salud de Morelos.

Varela Garay, Rosa María

Manual de promotores sociales / Rosa María Varela Garay, Blanca Isela Eloísa Balderas, Jaime Luis Brito Vázquez. -- México : Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 2014.

102 p. : il.

ISBN 978-607-8332-71-7

1. Promotores sociales – Capacitación 2. Servicios de salud para la comunidad – Manuales 3. Desarrollo de la comunidad

LCC RA427.8

DC 613

Manual de promotores sociales

Rosa María Varela Garay, Blanca Isela Eloísa Balderas,
Jaime Luis Brito Vázquez

Primera edición, 2014

D.R. © 2014, Rosa María Varela Garay, Blanca Isela Eloísa Balderas,
Jaime Luis Brito Vázquez

D.R. © 2014, Universidad Autónoma del Estado de Morelos
Av . Universidad 1001
Col. Chamilpa, CP 62209
Cuernavaca, Morelos
publicaciones@uaem.mx

Fotografía de portada: Blanca Isela Eloísa Balderas

ISBN: 978-607-8332-71-7 UAEM

Impreso en México
Reservados los Derechos

Agradecimientos

Este trabajo es producto del proyecto de investigación “Educación en Salud y Desarrollo Social en Comunidades Marginadas seleccionadas del Estado de Morelos”.

Las autoras y autor agradecen la valiosa colaboración de niños y niñas, adolescentes y mujeres que participaron en el proyecto, así como a las distintas autoridades estatales y municipales que facilitaron el contacto con la comunidad y el desarrollo de todas las fases de la investigación.

Agradecen también a la Secretaría de Salud del Estado de Morelos por la financiación, por la apertura y apoyo, para ingresar a las unidades de primer nivel de atención de estas comunidades y, finalmente a todo el equipo de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos:

REPRESENTANTES DEL PROYECTO

Dra. Marta Caballero García
Representante Técnico

Dr. Álvaro Zamudio Lara
Representante Administrativo

REPRESENTANTE INSTITUCIONAL UAEM

Dr. Gustavo Urquiza Beltrán
Secretario de Investigación

RESPONSABLES DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Dr. Ariel Homero López Rivera (enero-mayo, 2013)
Dra. Marta Caballero García (junio 2013-junio 2014)

ASISTENTES DEL PROYECTO

Asistente Técnico: Psic. Sandra Márquez Olvera
Asistente Administrativo: Lic. Ilse Salgado

CO-INVESTIGADORES

Dra. Rosa María Varela Garay
Mtra. Janette Flores Velázquez
Lic. Blanca Isela Eloísa Balderas
Lic. Jaime Luis Brito Vázquez

ÍNDICE

Presentación	9
Introducción.....	10
Perfil del Promotor/a Social	13
Actividades con niños y niñas.....	15
- Sesión 1. Charla-coloquio con padres y madres sobre nutrición y disciplina familiar	17
- Sesión 2. Capacitación a personal del comedor comunitario	19
- Sesión 3. Mi lugar en la familia	21
- Sesión 4. “Me siento...”.....	23
- Sesión 5. “Vivir con reglas”	25
- Sesión 6. Arte terapia “valores, familia y respeto”	27
- Sesión 7. ¿Quién decide, qué?”	29
- Sesión 8. Nutrición y respeto por el cuerpo.....	31
- Sesión 9. Cuidado del cuerpo	33
- Sesión 10. Teatro social “alimentación saludable”	35
Actividades con adolescentes	37
- Sesión 1. Charla-coloquio con padres y madres sobre desarrollo psicológico de los adolescentes y estilos parentales	39
- Sesión 2 . Taller Yo en mi familia.....	41
- Sesión 3. Sociodrama familiar.....	43
- Sesión 4. Collage familiar	45
- Sesión 5. Taller de educación sexual “embarazo adolescente”	47
- Sesión 6. Taller de sexualidad “enfermedades de transmisión sexual”	51
- Sesión 7. Taller “Identificación de bullying”	53
- Sesión 8. Taller “Prevención de bullying”	55
- Sesión 9. Taller proyecto de vida “mi futuro”	57
- Sesión 10. Taller proyecto de vida “mis recursos”	59

Actividades con mujeres.....	61
- Sesión 1. Esculturas familiares	63
- Sesión 2 . Mi cuerpo y yo.....	65
- Sesión 3. Reconociendo mi cuerpo.....	67
- Sesión 4. “Me re-conozco...”	69
- Sesión 5. “Mis defectos”	71
- Sesión 6. Autoconcepto	73
- Sesión 7. El símbolo que me representa.....	75
- Sesión 8. Teatro Popular	77
- Sesión 9. Taller proyecto de vida	79.
- Sesión 10. Toma de decisiones y familia	81
Referencias Bibliográficas	85
Anexos	89

PRESENTACIÓN

El/la promotor/a social, con su actuación en el nivel básico comunitario y en contacto directo y permanente con la población, cumple una función importante para la relación de la comunidad y las instituciones de salud, educación, social, municipal y estatal. La estrategia de Atención Integrada para la educación en salud y desarrollo social por parte de los promotores sociales es clave para promover la salud, la nutrición, la comunicación familiar, prevención de violencia escolar, familiar y comunitaria.

Este Manual consta de dos secciones: la primera: “Orientaciones y perfil deseable para ejercer como promotor/a y la segunda plantea actividades a desarrollar con grupos de niños/as, adolescentes y mujeres. La información de cada reunión educativa incluye los objetivos, los materiales necesarios, el tiempo aproximado, el procedimiento a emplear y las preguntas para la reflexión.

Es importante destacar que las recomendaciones aquí expuestas no son fórmulas rígidas, se trata de reflexiones y propuestas que parten de múltiples experiencias de trabajo en el ámbito promocional. Son orientaciones generales y específicas que, de resultar interesantes y útiles al promotor/a, serán aplicadas de acuerdo a cada situación particular. Consecuentemente, las técnicas y procedimientos propuestos habrán de ser modificadas y mejorados por el/la promotor/a a través de sus experiencias y bagaje profesional adquirido.

INTRODUCCIÓN

Los profesionales que trabajan en el ámbito comunitario se encuentran, sin duda, en una posición de extraordinaria responsabilidad. Estos profesionales trabajan cotidianamente con una problemática que encierra una gran complejidad y que conlleva un fuerte componente emocional, asumiendo la responsabilidad de tomar decisiones que afectarán la seguridad y el bienestar, actual y futuro, del grupo de población con la que trabaja.

La complejidad del trabajo con niños/as, adolescentes y mujeres en zonas marginadas y, la importancia e impacto de las decisiones que se toman en este ámbito, exige que los profesionales dispongan de un amplio y sólido cuerpo de conocimientos y habilidades, así como de oportunidades para su actualización periódica. Si la población necesita de la ayuda de profesionales cualificados, los profesionales requieren de una preparación y formación efectiva para optimizar sus recursos y habilidades necesarios para proporcionar ayuda a este tipo de población.

El presente manual está dirigido fundamentalmente a profesionales cuyo objetivo es orientar sobre temas relacionados con la salud, nutrición, educación sexual, violencia escolar y relaciones familiares, llevados a cabo a través de dinámicas grupales que faciliten la confianza y apertura por parte de la población de las comunidades marginadas.

El objetivo principal del manual de promotores sociales es proporcionar ejemplos de técnicas grupales, que permitan ser una guía orientativa para responder en la práctica con mayor planificación, sensibilidad y autoconfianza en situaciones de intervención con grupos de población de zonas marginadas.

El manual incorpora, por tanto, aspectos teóricos y prácticos, no como dimensiones antagónicas, sino tratando de conjugar y establecer un puente de conexión entre la discusión conceptual y la aplicación práctica. Pretende delimitar técnicas y procedimientos, así como proporcionar directrices explícitas que inspiren durante la práctica profesional, aplicando el principio de aprender haciendo y el pensamiento reflexivo del filósofo John Dewey, en el que la enseñanza debe centrarse en las necesidades, intereses y experiencias de los alumnos.

PERFIL DEL PROMOTOR/A SOCIAL

El perfil es el conjunto de características que debe reunir la persona seleccionada que va a asumir el rol de promotor/a social comunitario. Las expectativas sobre qué características y requisitos debe tener un/a promotor/a social comunitario ideal son muy amplias no sólo entre los miembros de la comunidad y en las instituciones, sino también en los propios promotores. En relación con el perfil es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos: es importante que tenga capacidad de interlocución amplia y de concertar con diferentes sectores de la comunidad, es decir que tenga un liderazgo en la comunidad, habilidades y manejo de comunicación (Organización Panamericana de la Salud, 2010).

Las actitudes principales serían: ser positivo/a, entusiasta y comprometido/a en sus actividades, tener madurez emocional, saber actuar con iniciativa, buena escucha activa, tener entusiasmo para el trabajo, refuerza su autoestima y la transmite, compromiso con los problemas de salud y sociales de su comunidad, inspira confianza, tiene buen trato, utiliza palabras sencillas y claras, mantiene una actitud vigilante acerca de los procesos de salud-enfermedad y relaciones familiares y sociales (Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud y Dirección de Participación Comunitaria de Salud, 2007).

Los conocimientos básicos que se requieren estarían relacionados con saber: identificar los problemas de salud y sociales de la comunidad, conocer y difundir mensajes claves para la prevención de enfermedades y de violencia , conocer y difundir mensajes básicos de alimentación y nutrición, tener conocimientos claros y prácticos de comunicación educativa, interpersonal y grupal, etc.

Los roles de los promotores sociales comunitarios se definirán en cada comunidad, en coordinación con los servicios de salud y educación, de acuerdo a la realidad de dicha localidad y de la capacidad operativa de los servicios. En todos los casos el/la promotor/a social requiere de acompañamiento y seguimiento estrecho por parte de los servicios de salud y educación. Requiere también del apoyo y colaboración de todos los demás actores sociales de la comunidad y de los gobiernos locales.

Las necesidades de capacitación corresponderán a las prioridades de salud y sociales, las cuales se identifican mediante un proceso continuo, en dos fases:

- a) El Diagnóstico Local Participativo: El personal de salud, las y los promotores sociales comunitarios y otros actores sociales, obtienen o actualizan información necesaria acerca de la situación de salud local y los factores que lo condicionan.
- b) La Planificación Concertada de Base: En la que los actores sociales son los que priorizan sus necesidades de salud – psicológicas -sociales y éstos asumen compromisos para darles respuesta.

Actividades con niños



Sesión 1. CHARLA-COLOQUIO CON PADRES Y MADRES SOBRE NUTRICIÓN Y DISCIPLINA FAMILIAR

Objetivo: Dar a conocer a los padres y madres información sobre la importancia de la buena alimentación, hábitos de cuidado personal e higiene, disciplina y límites en la educación de los hijos e hijas.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Proyector para presentaciones**
- **Equipo de sonido (micrófono y bocinas)**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los y las asistentes y se presenta ante el grupo.
A continuación se les presenta el proyecto y objetivo por el cual están impartiendo esta charla-coloquio sobre nutrición y disciplina en la familia.
- La dinámica a seguir: una primera parte de preguntas para empezar con los conocimientos de los asistentes sobre la temática planteada y, tras el debate el/la promotor/a sintetiza las ideas aportadas por todo el grupo y amplía información sobre los aportes nutritivos de los alimentos que utilizan básicamente a diario y los cuidados de higiene que deben tener con los alimentos y el propio cuerpo. Con el tema de los límites familiares se debe insistir en la importancia de establecer límites con los hijos para la buena convivencia familiar, destacando la importancia que estos factores tienen en el desarrollo emocional de los hijos e hijas y, que incide directamente con su conducta familiar y social.

¡IMPORTANTE !

Cuando se interviene con niños y niñas escolares es importante iniciar con una plática a los padres de familia para dar a conocer el proyecto y sus objetivos.

Haz énfasis en que la nutrición, los valores y la educación en el niño y niña se fomenta en el hogar.



Para cerrar la actividad:

“Los límites son necesarios para que los menores se sientan seguros y amados. No fijarlos equivale a soltarlo en la mitad del mundo y que se defienda solos, sin mapas y sin brújula. Los límites demarcan y establecen las normas y reglas de cada familia, definen los derechos y deberes. Le brindan al niño y niña la oportunidad de discernir entre lo correcto y lo incorrecto, comunican los valores de los padres y lo que ellos esperan de sus hijos e hijas”

(Escuela de padres Día a Día, 2008)

Sesión 2. CAPACITACIÓN A PERSONAL DEL COMEDOR COMUNITARIO

Objetivo: Brindar información y asesoría en cuanto a la manipulación y preparación de alimentos, a las mujeres y hombres que colaboran en el comedor comunitario, promoviendo la buena nutrición en la comunidad escolar.

Duración recomendada: 1 hora

Materiales:

- Proyector para presentaciones

Es importante involucrar al personal que tiene relación directa con la alimentación de los niños y niñas. Por ejemplo: personas de la cooperativa, comedores comunitarios y padres y madres de familia, para el impacto en la buena nutrición de los/as menores.

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes y se presenta ante el grupo.
- A continuación se les presenta el proyecto y objetivo por el cual están impartiendo esta actividad.
- La dinámica a seguir: una primera parte de preguntas para empezar con los conocimientos de los asistentes sobre la temática planteada y, tras el debate el/la promotor/a sintetiza las ideas aportadas por todo el grupo y amplía información sobre los aportes nutritivos de los alimentos que utilizan básicamente y su correcta manipulación en cuanto a la higiene y preparación, partiendo de la observación previa.
- Posteriormente se continua con el tema de los menús que se pueden elaborar para que los y las menores obtengan los nutrientes esenciales y saludables en su alimentación escolar. Partiendo de las propuestas

de los asistentes se revisan sus nutrientes para tomar conciencia y validar o complementar las propuestas aportadas.

- Se hace hincapié en la adecuada manipulación de los alimentos para su preparación, conservación y la importancia de la higiene en la cocina y posteriormente en el comedor comunitario.
- Se cierra la capacitación con un espacio de preguntas y/o participación de los y las asistentes y compromiso de llevar a cabo en la práctica diaria los conocimientos adquiridos en la sesión, revisando los recursos disponibles con los que cuentan y los que deben mejorar o adquirir para poner en marcha las propuestas trabajadas en la sesión.

¡IMPORTANTE!

Asegúrate de fomentar la participación de los y las asistentes para hacer dinámica la capacitación. Debes tener conocimientos previos sobre el valor nutricional de los productos locales y costumbres de preparación en la comunidad donde trabajes y también sobre los recursos económicos para comprar los alimentos, espacio de cocina que disponen en los centros, revisar los recursos de agua e higiene de la comunidad, etc.



Preguntas finales para reflexionar con el grupo:

1. ¿Qué importancia tiene el tema que acabamos de compartir?
2. ¿Seremos capaces de poner en práctica estas actividades en nuestras rutinas alimentarias?
3. ¿Qué cosas me permiten llevar a la práctica lo aprendido en esta actividad?
4. ¿Qué inconvenientes me puedo encontrar en la vida diaria para llevar a la práctica lo aprendido en esta actividad?

Sesión 3. “MI LUGAR EN LA FAMILIA”

Objetivo: Reconocer e identificar a la familia y su sentido de pertenencia, así como los momentos positivos y negativos que se viven dentro de la dinámica familiar.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- **Pelota pequeña**
- **Hojas blancas**
- **Colores o crayolas**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los y las asistentes y se presenta ante el grupo.
- A continuación se les presenta el proyecto y objetivo por el cual realizarán esta actividad.
- Se recomienda iniciar con una dinámica de presentación grupal que servirá de “rompe hielo” para crear un clima de confianza en el grupo.
- Dinámica rompe hielo: “La papa se quema”. Se forma un círculo y dentro de él una persona tiene que repetir sin parar “la papa se quema, la papa se quema...” mientras los integrantes del círculo van pasando una pelota uno a uno, cuando la persona del centro diga “la papa se quemó” el niño que se quedó con la pelota en la mano deberá presentarse diciendo su nombre, su color favorito y que es lo que más les gusta hacer; y así sucesivamente hasta pasar todos o la mayoría, dependiendo el número de niños y niñas.
- Posteriormente se les pregunta: ¿Qué es una familia? y se permite que responda la mayoría.
- Se configura una definición con todo lo que ellos y ellas aportaron sobre qué es una familia. A continuación se les reparte una hoja blanca y se

les pide que dibujen a su familia. Se pueden hacer equipos de niños y niñas para compartir el material que se les repartirá (crayolas y colores).

- Posteriormente se les pide en la parte de atrás del dibujo dividan la hoja en dos partes iguales, en un lado deberán escribir todo lo bueno que hay en su familia, es decir, lo que más les guste y en el otro lado, qué cosas no son tan buenas y no les gusta de su familia (ver anexo 1).
- Se hace una retroalimentación al final sobre las situaciones y dinámicas familiares, explicando que a veces hay momentos felices y a veces momentos tristes dentro del hogar. Se les pregunta: ¿cómo se sintieron? con la actividad y se fomenta la participación a todo el grupo.
- El/a promotor/a recoge los dibujos, para su análisis posterior y derivar a especialistas de la familia los casos que se detecten para tratamiento.

¡RECUERDA!

La sensibilidad que puede surgir en la sesión: “hablar sobre la familia puede provocar emociones en los menores que se deben tratar por especialistas”



Sesión 4. “ME SIENTO...”

Objetivo: Integrar al grupo reconociendo la identidad y las cualidades de cada participante, expresando emociones y sentimientos por escrito para posteriormente compartirlos.

Duración recomendada: 1 hora

Materiales:

- **Lápices**
- **Formularios**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes y se presenta ante el grupo.
- Se entrega a cada niño y niña una hoja con un formulario y se les solicita que lo respondan anónimamente.
- Los papeles se doblan y se depositan en una caja.
- Al azar, se sacan algunos y se leen en voz alta, sin importar quien lo escribió.
- En el caso de niños y niñas que aún no sepan escribir pueden dibujar cómo se sienten en cada situación y cómo reaccionan.
- Se realiza una reflexión grupal para comentar las emociones que surgen en cada situación y se plantean las siguientes preguntas:
 - ¿**C**ómo nos identificamos con lo leído?
 - ¿**L**as formas de reaccionar fueron las más adecuadas?
 - ¿**C**ómo podríamos modificar las reacciones que no nos gustaron y qué aprendo de ellas?

FORMULARIO DE PREGUNTAS

- El día de mi cumpleaños, me siento_____ y hago o digo_____.
- Cuando me equivoco en la clase, me siento _____y hago o digo_____.
- Cuando alguien se burla de mí, me siento _____y hago o digo_____.
- Si alguien me felicita por algo que hice bien, me siento _____y hago o digo_____.
- Si alguien me abraza, me siento_____ y hago o digo_____.
- Si me llaman la atención por algo que hice mal, me siento_____ , y hago o digo_____.*
- Cuando me pegan, me siento_____ y hago o digo_____.

Sesión 5. “VIVIR CON REGLAS”

Objetivo: Reconocer la importancia de las reglas para convivir en una cultura de paz y respeto a: niños de otras razas, diversidad sexual, personas con discapacidad, niños y niñas con otros gustos, etc.

Duración recomendada: 1 hora

Materiales:

- **Lienzos de pellón o cartulinas**
- **Crayolas**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes.
- Se forman grupos de 8 o 10 integrantes.
- Se les proporciona el pellón o la cartulina y las crayolas.
- Se les pide que imaginen y dibujen ahí su comunidad escolar (el salón o la escuela) sin reglas de ningún tipo, donde niñas, niños y personas adultas podrían hacer lo que quisieran.
- Se presentan los dibujos de cada grupo, y se les pregunta si les gustaría vivir en un lugar así, qué beneficios o perjuicios tendrían y qué se podría hacer.
- Se les pedirá un nuevo dibujo de esa misma comunidad, pero ahora con las reglas que mejoren las situaciones perjudiciales que tuvieron en los dibujos anteriores.
- Se presentan los nuevos dibujos y se habla sobre cómo ayudan las reglas a vivir mejor si a todas las personas las respetamos.

- Se realiza una reflexión grupal en donde deban comparar los dibujos con y sin reglas y preguntar:

Es importante fomentar la idea de la diferencia como algo enriquecedor y no como algo negativo que se deba eliminar.



**¿Qué comunidad se acerca más a nuestra realidad?
(Si los grupos responden que es la que carece de reglas, entonces se les pregunta:**

¿Qué podemos hacer para que cambiemos y llegar a lo que se ha planteado en el otro dibujo, con reglas para una convivencia de respeto y paz?

Sesión 6. ARTE TERAPIA “VALORES, FAMILIA Y RESPETO”

Objetivo: reflexionar sobre el tema de los valores, haciendo énfasis en el respeto y la familia, a través del arte y la imaginación.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- **Papel kraft**
- **Colores: crayolas, acuarelas, pinturas para pintar a mano, etc**
- **Plumones, lápices y pinceles.**
- **Hojas de colores**
- **Tijeras y cola o pegamento escolar,**
- **Rota folio o pizarrón**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes y se presenta ante el grupo.
- Se inicia la sesión, realizando una lluvia de ideas, que tienen que aportar todos los asistentes sobre el tema del respeto, los valores, las relaciones en la familia, las relaciones en la escuela, etc. Comentar lo que se les viene a la mente cuando escuchan esas palabras, lo que creen que es correcto hacerse y no hacerse en casa; en la escuela, en relación a los otros en general y lo que en realidad hacen.
- El/la promotor/a va anotando en el pizarrón o rota-folio todas las ideas, frases o palabras que los y las participantes aportan.
- Posteriormente se les explica la dinámica y reparte el material, se les pide que formen equipos de máximo cuatro personas.

- Se les entrega papel, considerablemente grande (tipo mural) y utilizando todo el material posible (pinturas, colores, recortes, etc.) deben realizar un mural, utilizando su creatividad y plasmar en equipo todas esas ideas, frases y palabras que giran en torno a los valores, el respeto y la familia.
- Cuando todos terminan de elaborar su mural, cada equipo expone lo que realizó. Y se pegan en un lugar visible con el objetivo de exponerlo y compartirlo en el Centro.

¡IMPORTANTE !

Arte-terapia es la utilización de técnicas artísticas, para el auto-conocimiento, el desarrollo personal, la mejora de la salud y la calidad de vida.

Debes evitar sugerir, para que los participantes puedan usar adecuadamente su imaginación.

Asegúrate de repartir equitativamente el material, y que éste sea suficiente para poder crear y diseñar elementos llenos de color y formas.

Sesión 7. “¿QUIÉN DECIDE, QUÉ?”

Objetivo: Reflexionar sobre la participación personal en la toma de decisiones, para Identificar a quién le toca tomar determinadas decisiones para el buen desarrollo de su vida.

Duración recomendada: 1 hora

Materiales:

- **Pizarrón**
- **Cinta adhesiva**
- **Tarjetas con frases**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes.
- Se reparten las tarjetas entre niñas y niños, y se les pregunta: ¿Quién decide lo que dicen sus tarjetas?
- Para que los participantes contesten, se dividirá el pizarrón en siete columnas con los encabezados: “Yo”, “Mi mamá”, “Mi papá”, “La maestra o el maestro”, “Otra persona: indicar quién”, “El director de la escuela”, “El gobierno”.
- En cada columna, los participantes pegarán las tarjetas, según corresponda.
- Se hace una reflexión grupal para cerrar la sesión, en donde hay que comentar, que hay situaciones en que tenemos la posibilidad de decidir, y otras en que no nos corresponde hacerlo, pero en las que sí nos tocan, podemos proponer algo diferente para convivir mejor en nuestro entorno.

- También es importante señalar que hay otras situaciones en que ya existe algo establecido y no podemos inferir.

Tarjetas :

- . – **El horario de entrada y salida de la escuela.**
- . – **El uniforme.**
- . – **A qué jugar en el recreo.**
- . – **Cuando nos vamos de paseo.**
- . – **Cuando son las vacaciones.**
- . – **Qué voy a comer.**
- . – **Cómo me voy a vestir hoy.**
- . – **Cómo se califican las actividades escolares.**
- . – **Cómo organizamos el trabajo en equipo.**
- . – **Qué programa veo en la televisión.**
- . – **Qué hacer en el tiempo libre.**
- . – **La hora a la que pasa el camión de la basura.**
- . – **La hora que abren y cierran los comercios**
- . – **El reparto del agua en mi comunidad**

Sesión 8. “Ejercicios Físicos y respeto por el cuerpo”

Objetivo: Reconocer todas las partes del cuerpo como positivo y valorar la importancia del ejercicio físico para la salud.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Papel kraft**
- **Crayolas**
- **Equipo de música con audios y bocinas**
- **Cinta para tapar ojos**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes y se presenta ante el grupo.
- Se puede realizar, antes de iniciar el contenido de la sesión, alguna actividad breve y lúdica con la música para introducir la importancia del ejercicio físico.
- Se dan las instrucciones de la actividad a realizarse, asegurándose de que no queden dudas y que se haya entendido correctamente.
- Posteriormente se les reparte papel kraft del tamaño de sus cuerpos, lápices y colores, para que pinten su silueta por parejas y señalen qué partes de sus cuerpos les gusta más.
- Se da oportunidad de que los participantes voluntariamente expongan sus dibujos, compartiendo lo que más le gusta y lo que menos le gusta. El/la promotor/a va organizando en el pizarrón o en un rota-folio, la frecuencia de las partes del cuerpo más señaladas y se evidencian las partes del cuerpo que nadie del grupo haya señalado.

- Cuando todos hayan terminado de exponer sus dibujos, se identifican entre todos/as los más mencionados y los menos mencionados y se analizan las partes del cuerpo y tabúes que expresan, para que reconozcan que todo el cuerpo es bueno y válido para la vida.
- A continuación se pone música para mover todo el cuerpo espontáneamente, después siguiendo una secuencia de ejercicios se va moviendo todas las partes del cuerpo tomando conciencia, para señalar la importancia del ejercicio y finalmente con los ojos tapados y el ritmo de música más lento cada uno va tocando su cuerpo para reconocerse en movimiento.
- Se cierra la sesión con una reflexión final sobre el cuidado del cuerpo y la importancia del ejercicio para la salud física y mental.

No olvides:
Llevar música con
diferentes ritmos y una
tabla de ejercicios de
gimnasia para todos los
músculos del cuerpo.

Sesión 9. “CUIDADO DEL CUERPO Y MENTE”

Objetivo: Identificar con los niños y niñas la relación entre un buen estado mental y físico para conocer la importancia del bienestar integral que conlleva el cuidado del cuerpo y poder prevenir el abuso sexual y psicológico.

Duración recomendada: 1 hora

Materiales:

- Pizarrón
- Lijas, lana, algodón, ramas, telas, piedras, etc.
- Cinta adhesiva
- Cinta para tapar ojos
- Música para danzar libremente

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes.
- Se entregan a los niños y niñas materiales de distintas texturas, como por ejemplo: lijas, algodón, lana, tela, una piedra pequeña, etc.
- Se le pide al grupo que, con cada una de las texturas, utilizarlas frotándose por los brazos, las piernas, la cara (despacio y con cuidado).
- Después de hacer el ejercicio preguntamos al grupo ¿cómo se sintieron? ¿Cuál fue la textura que más les gustó?
- Dialogamos: Si nuestro cuerpo siente en todas partes ¿Qué podríamos hacer para cuidarlo?
- Se informa del respeto que se debe tener con el propio cuerpo y la importancia de reconocer los tipos de abusos físicos y psicológicos que

pueden ser objeto de adultos o menores, tanto de la familia como de la comunidad.

- Para cerrar la sesión se les pide a cada uno/a de los/as participantes que den gracias a su cuerpo, se les pone música y mientras se pueden dar un abrazo a sí mismos o por medio de un ejercicio de sensibilización corporal, dejar sentir la música y danzar libremente con los ojos cerrados.

Se les solicita a los menores la siguiente tarea :

Compartir con los miembros de su familia, con los que convivan:

**¿Qué cosas necesitan de los los adultos para
crecer saludablemente?**

**ejercicio físico, algún deporte, un menú equilibrado, tiempo de
comunicación en la familia,.....**

Sesión 10. TEATRO SOCIAL “DERECHOS Y DEBERES DE NIÑOS Y NIÑAS”

Objetivo: Conocer y reflexionar sobre los Derechos y Deberes de niños y niñas

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- **Vestidos, gorras, mandil, etc (ropa para representar a los personajes)**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes.
- Se inicia la sesión recogiendo la tarea que quedó pendiente para que contestaran los padres, se eligen algunos papeles al azar y se les da lectura. Se abre un espacio de participación para que los niños y niñas aporten sus ideas y opiniones respecto al tema tratado.
- Posteriormente se pasa a la actividad del día con la técnica del teatro social.
- El/la promotor/a deberá preparar todo el vestuario, material y utensilios que se requiera para la representación del teatro o solicitar a los participantes en la sesión anterior.
- El gran grupo se divide en dos: al 1º se les pedirá que inventen una historia sobre algún derecho y deber en la familia, en la escuela y en la comunidad., Al 2º grupo se les pedirá que inventen una historia de falta de respeto o expresión violenta en la familia, en la escuela y en la comunidad.

- En cada grupo se elegirán a los protagonistas que representarán a los personajes de la historia.
- Cuando se hayan realizado los dos pasos anteriores se realizará una representación por cada grupo.
- Después del teatro, se hace un espacio para reflexionar con el grupo acerca de cómo se han identificado con los personajes y la historia que han representado.
- Finalmente se hace un repaso de todos los temas que han trabajado en este proyecto y su evaluación.



Debe haber un mínimo de 10 personajes participando en la representación.

Cuando se realice la última sesión con los niños y niñas es importante retroalimentar todo el contenido de las sesiones, llevándolos a la reflexión y evaluación.

Actividades con jóvenes



Sesión 1. CHARLA-COLOQUIO CON PADRES Y MADRES SOBRE EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ADOLESCENTES Y ESTILOS PARENTALES.

Objetivo: impartir una charla-coloquio sobre el desarrollo psicológico que están viviendo los jóvenes, así como los límites, disciplina y vínculos familiares en esta etapa de la vida.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Proyector para presentaciones**
- **Equipo de sonido (micrófono y bocinas)**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los asistentes y se presenta ante el grupo.
- A continuación se les presenta el proyecto y objetivo por el cual están participando en esta actividad.
- Posteriormente, se abre un espacio de preguntas y/o participación de los/as asistentes para conocer sus ideas previas y vivencias en sus familias.
- El/la promotor sintetiza en un portafolios las ideas aportadas y va retroalimentado los conceptos de las familias con su exposición del tema, tratando de explicar los cambios que experimentan los jóvenes en esta etapa, haciendo énfasis en la importancia del aspecto psicosocial y psicológico (ver bibliografía recomendada).
- Se continua el tema con los estilos parentales, y la importancia de los límites y reglas en el hogar (ver bibliografía recomendada).
- Se cierra la sesión con un debate final, sobre los aspectos más importantes del tema.

Bibliografía recomendada :

Desarrollo adolescente

- Papalia Diane. (2009). "Psicología del desarrollo". Cap. XVII Desarrollo psicosocial en la adolescencia. Mc Graw Hill. pp.513-544
- González, J., Romero J., y Tavira F. (2011). Teoría y técnica de la terapia psicoanalítica de adolescentes. Trillas, 2da. Edición. México. Cap. 1: pp. 9-35.

Disciplina y límites

- Musitu, G. (Cood) (2013). Adolescencia y familia. Nuevos retos en el siglo XXI. Ed. Trillas.
- Landero, R; González, M; Estrada, B y Musitu, G. (2009). Estilos Parentales y otros temas en la relación de padres y adolescentes. Ed. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, México.

Datos interesantes:

-Los adolescentes transitan por una etapa evolutiva que les puede llevar a vivencias de grandes y rápidos cambios, que las pueden vivenciar como pérdidas y conflictos. Es importante lograr sensibilizar a los padres y madres respecto a esto.

-La llave maestra para hacer de la adolescencia una crisis llevadera la tienen los padres y madres. Deben ser los mejores aliados para los hijos durante esta etapa.

-La rebeldía de los/as adolescentes, significa a menudo un reclamo, una llamada de atención a los padres que pueden estar distraídos en una faceta difícil laboral o de relación de pareja.

-El adolescente se encuentra en una lucha constante entre independencia y dependencia, quiere ser libre, pero la libertad produce angustia, porque conlleva también responsabilidad.

Sesión 2. TALLER “YO EN MI FAMILIA “

Objetivo: Presentar a las familias de cada integrante del grupo a través de la técnica de la escultura familiar.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **No se requieren**
- **Sala amplia sin mesas para trabajar en círculo**

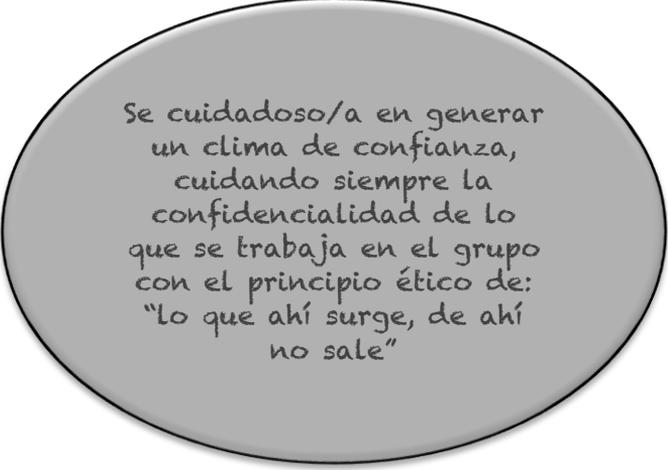
Desarrollo:

- Se inicia la actividad con una dinámica rompe hielo para fomentar la confianza. Puede utilizarse la dinámica “conejos y conejeras” la cual consiste en formar equipos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman un círculo que será llamado conejera. La tercera persona se mete dentro de la conejera pasando a ser conejo. La persona que coordine el juego también forma parte del mismo. Se dan las siguientes indicaciones:
 - 1.- Cambio de conejos. en este momento las conejeras se quedan en su lugar sin moverse solo levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera. Aquí el coordinador también buscará su propia conejera por lo tanto quedara un conejo nuevo que a su vez tendrá que coordinar el juego.
 - 2.- Cambio de conejeras. Aquí solo se mueven los que forman las conejeras. los conejos se quedan quietos esperando una nueva conejera. En esta indicación los que lleguen al último salen del juego.
 - 3.- Cambio de todo. En este momento se deshacen completamente los equipos y se rehacen con nuevos integrantes. Aquí los que lo hacen más tarde pierden y salen del juego.

- Después se realiza la explicación de la actividad, la cual consiste en realizar una escultura familiar. Se debe plasmar un retrato familiar con la ayuda de todos los/as participantes. Se tiene que colocar a cada miembro de la familia, incluidos ellos mismos, de la forma que ellos ven a su familia en posición de cercanía o distancias, miradas hacia unos u otros, etc...una vez que se tiene la escultura se presenta a cada uno de los miembros, quién es (parentesco), nombre, y edad al resto del grupo.
- Deberán pasar todos las asistentes a presentar su escultura, al final de la sesión se hace una retroalimentación sobre lo que observaron los demás, los lugares que ocupan, la forma de cómo organizaron el retrato y qué sintieron al presentar a sus familias.
- Es posible que esta técnica movilice las emocionales y es recomendable finalizar con una contención grupal, a través de un ejercicio de relajación y expresión de los sentimientos.

Mas información sobre la técnica de la escultura:

<http://www.itgpsicodrama.org/articulos/LA%20ESCULTURA%20EN%20TERAPIA%20FAMILIAR.pdf>



Se cuidadoso/a en generar un clima de confianza, cuidando siempre la confidencialidad de lo que se trabaja en el grupo con el principio ético de: "Lo que ahí surge, de ahí no sale"

Sesión 3. SOCIODRAMA FAMILIAR

Objetivo: que los jóvenes identifiquen sus vínculos familiares e interacción que viven en sus hogares.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **No se requieren**
- **Sala amplia sin mesas para trabajar en círculo**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a los/as asistentes.
- El sociodrama es una técnica que permite mostrar elementos para el análisis de cualquier tema, basándonos en hechos de la vida real. Se puede simular qué sucede en la vida real, nos permite explorar los acontecimientos sociales; desarrolla una mayor comprensión entre los grupos y los individuos, soluciona problemas y favorece la toma de decisiones.
- Se deberán formar equipos para dar inicio a la actividad. En la cual cada equipo tiene que elegir una situación familiar cotidiana y representarla frente al grupo.
- Los demás tienen que observar y anotar los puntos importantes o que les llame la atención de cada representación.
- Al finalizar todos los equipos, se abre un espacio de análisis y reflexión sobre lo que observaron y anotaron.

MÁS INFORMACIÓN:

<http://www.dgplades.salud.gob.mx/descargas/dhg/SOCIODRAMA.pdf>



Pueden lanzarse las siguientes preguntas, para fomentar la reflexión en torno al tema:

-¿Qué situaciones fueron más representadas?

-¿Por que creéis que ocurren estas circunstancias en las familias?

Sesión 4. “COLLAGE FAMILIAR”

Objetivo: Desarrollar una reflexión sobre el tema de la familia realizando un collage y posteriormente exponerlo ante el grupo y la escuela en general.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Papel Kraft**
- **Tijeras**
- **Resistol**
- **Revistas y hojas de colores**
- **Plumones y crayolas**
- **Cinta adhesiva**
- **Rota-folio o pizarrón**

Desarrollo:

- Se inicia la sesión con un ejercicio de relajación, donde se les pide a los adolescentes cierren los ojos, respiren profunda y lentamente. Se les pide vayan recordando lo que se hizo las dos sesiones de trabajo anteriores, qué han logrado aprender o identificar, que han sentido y que han pensado sobre sus propias familias.
- Después del ejercicio se abre un espacio de discusión y reflexión sobre el tema de la familia, donde deberán recuperar todas las observaciones de las sesiones pasadas, los aprendizajes que han dejado y las emociones que han sentido. Se van elaborando ideas y pensamientos para formar una lluvia de ideas entre todos, que puede irse realizando con la ayuda del facilitador sobre rota-folios o pizarrón.
- Se les pide que formen equipos de trabajo, se les reparte a cada equipo material y tendrán que elaborar un collage sobre la importancia de la

familia. Se les da un tiempo considerable para su elaboración y se les solicita que sean creativos en sus expresiones.

- Cada equipo al finalizar deberá exponer ante el grupo lo que realizó y el por qué lo hicieron de esa forma.
- Para terminar la actividad pueden ser expuestos en un lugar visible del Centro escolar.



Motívalos a ser creativos/as, a trabajar en equipo y a poner atención a lo que aporta cada compañero y compañera en el trabajo en el que están cooperando.

Sesión 5. TALLER DE EDUCACIÓN SEXUAL “EMBARAZO ADOLESCENTE”

Objetivo: Realizar una reflexión con los/las adolescentes sobre la importancia de una vida sexual responsable, los mitos y realidades de la sexualidad, sus riesgos y consecuencias a través de actividades y dinámicas encaminadas a la prevención de embarazos no deseados.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- **Proyector de vídeos**
- **Preservativos (en gran cantidad)**
- **Una muestra de cada método anticonceptivo que hay en el mercado**
- **Dos o tres pepinos**

Desarrollo:

- Se inicia esta actividad con la presentación del/la promotor/a, así como una breve explicación de los objetivos de la sesión.
- El/la promotor/a proyectará un vídeo sobre la adolescencia, para introducir el tema de la sexualidad (**ver link**).
- A continuación se realiza una actividad sobre “mitos y realidades de la sexualidad”; donde el promotor/a lanzará preguntas al aire, para que los chicos y chicas voluntariamente o al azar las contesten (al final de cada participación el/la promotor/a del taller retroalimentará las respuestas para la construcción del conocimiento sobre la educación sexual).
- Posteriormente se hace la presentación de todos los métodos anticonceptivos del mercado:

MÉTODOS HORMONALES POR VÍA ORAL	Píldora Mini-píldora Píldora postcoital
POR VÍA INTRAVAGINAL Y TRANSDÉRMICA	Anillo vaginal Parche
INYECTABLES	Inyección mensual Inyección trimestral
IMPLANTE SUBCUTÁNEO	De una o dos varillas
DIU (DISPOSITIVO INTRA-UTERINO)	DIU de cobre DIU de liberación hormonal
MÉTODOS DE BARRERA	Preservativo o condón masculino Diafragma Preservativo femenino
ESTERILIZACIÓN VOLUNTARIA	Ligadura de trompas Método essure (obstrucción tubárica) Vasectomía
MÉTODOS NATURALES “POCO EFICACES”	Métodos de abstinencia periódica Ogino Billings Temperatura basal Método sintotérmico Métodos que interrumpen la relación sexual Coito interrumpido Espermicidas solos Óvulos vaginales Cremas

- A continuación y tras la muestra de todo el catálogo, se forman equipos de aprox. 5 o 6 personas para la siguiente actividad.
- Se les entrega cierta cantidad de condones por equipos, para la elaboración de figuras o esculturas hechas con los preservativos, deben ser creativos (es importante hacer énfasis en el manejo del condón, invitarlos a perder la pena o vergüenza de adquirirlos, el asco o repudio por el látex y que los chicos y chicas puedan familiarizarse con el material, tomando en cuenta paso a paso, desde como abrir el sobre correctamente), se cierra esta actividad colocando las figuras en forma de exposición por equipos.
- Para culminar el taller se pide la participación de 4 personas, pueden ser dos mujeres y dos hombres, para el manejo adecuado del uso del condón, y con una verdura ó fruto (como por ejemplo un pepino) se les pedirá coloquen adecuadamente el condón, los facilitadores en todo momento deben estar atentos para la retroalimentación de esta actividad, con el objetivo de enseñar la colocación correcta y la extracción segura. Se debe hacer énfasis en la inclusión de las mujeres en esta actividad y realzar la importancia que tiene el hecho de que el preservativo no es un asunto de hombres sino de ambos géneros.
- Se finaliza con una retroalimentación final, fomentando la participación de los chicos y chicas, en donde ellos lleguen a una reflexión y análisis de las causas de los embarazos adolescentes, a pesar de manejar gran cantidad de información.

Link del vídeo:

http://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw

No olvides...

- Contar con información clara y precisa para la actividad de mitos y realidades.
- Llevar suficiente material para la dinámica de figuras de preservativos, para que los chicos/as puedan crear cosas interesantes.

Sesión 6. TALLER DE SEXUALIDAD “ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y ABORTO”

Objetivo: conocer las principales enfermedades de transmisión sexual y los recursos locales y nacionales sobre el aborto, para realizar una reflexión crítica sobre la importancia de ejercer una sexualidad responsable.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

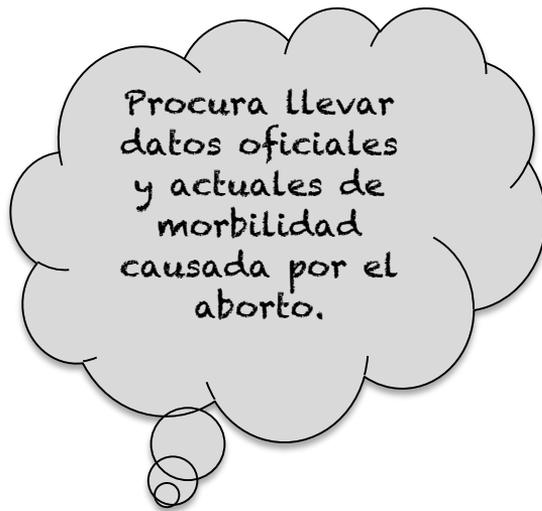
- **Caja para buzón**
- **Hojas de papel, lápices o plumas**

Desarrollo:

- Se inicia esta actividad dando la bienvenida a los participantes.
- Se explica la primer actividad, la cual será un buzón de preguntas y comentarios anónimos sobre el tema de la sexualidad, enfermedades de transmisión sexual y aborto, en donde cada adolescente tenía que escribir alguna pregunta o comentario para depositarlo en un buzón de forma anónima.
- Después de que todos/as hayan depositado sus preguntas en el buzón, se revisan y ordenan por categoría de tema.
- Mientras se hace esta acción se abre una discusión con los/as alumnos/as sobre el tema de las Enfermedades de Transmisión Sexual ETS.
- Después se trata el tema del aborto: legalidad según en el país y estado que se encuentren; proceso quirúrgico con sus pros y contras. Se exponen datos oficiales de mortalidad derivadas del aborto si se realizan de forma clandestina y se informa de los recursos oficiales para

que se conozcan los apoyos existentes para personas con bajos recursos económicos.

- Para cerrar el taller se leen las preguntas y comentarios, dando respuesta a lo que se cuestiona y se aclaran los puntos importantes que hayan escrito en este buzón.
- Se abre un espacio de discusión y reflexión final, dudas o comentarios por parte de los/as participantes.



Sesión 7. TALLER “IDENTIFICACIÓN DE BULLYING”

Objetivo: aprender a identificar situaciones de violencia o acoso escolar hacia los compañeros/as, para desarrollar empatía en el tema.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Relatos (ver anexo 2)**

Desarrollo:

- Se inicia dando la bienvenida a los/as participantes.
- Se les plantea la actividad como un juego de pistas.
- El/la promotor/a tendrá que tener una historia escrita a modo de diario, y ésta deberá ser cortada en trozos. **(ver anexo 2)**
- Cada trozo de papel deberá estar fechado cronológicamente, y se esconderá cada uno de ellos.
- Se les podrán dar pistas para su búsqueda, y entre todo el grupo deberán encontrar todos los trozos de papel, para armar la historia.
- Cada una que vayan encontrando de tendrá que leer en voz alta.
- A medida que vayan encontrando las pistas irán descubriendo la difícil situación que una persona está describiendo en su diario.
- Una vez que encuentren la totalidad del relato deberán leerlo completo ya en el orden adecuado.
- El promotor/a abrirá un espacio para discutir los siguientes puntos:
 - Si la situación que está viviendo esa persona les es conocida/desconocida.

- Como se han sentido según han ido descubriendo la historia (del primer al último día, si la han querido seguir descubriendo y por qué, que sentimientos han desarrollado hacia esa persona, que final creen que pueda tener ese diario...)
- Si alguna vez hemos padecido sentimientos iguales a los de esa persona.
- Si alguna vez hemos hecho generar esos sentimientos
- Para finalizar la sesión se les proyecta un video sobre bullying. (ver link)

Opciones para proyectar video:

- Antbullying México en:
<http://www.youtube.com/watch?v=juzxtv-MT08&feature=related>
- Campaña "No sólo los golpes dejan marca" en:
<http://www.youtube.com/watch?v=NaV0R51D1sU&feature=related>
- cortometraje ganador del Primer Concurso Sobre Violencia Escolar de La Zona Este "Jóvenes, Aulas y Comunidad en Paz" en:
<http://www.youtube.com/watch?v=Mp-8gRAWWqI>

Sesión 8. TALLER “PREVENCIÓN DEL BULLYING”

Objetivo: Desarrollar una reflexión sobre el tema de la violencia entre compañeros/as, a través de carteles de prevención de Bullying en la escuela.

Duración recomendada: 2 horas

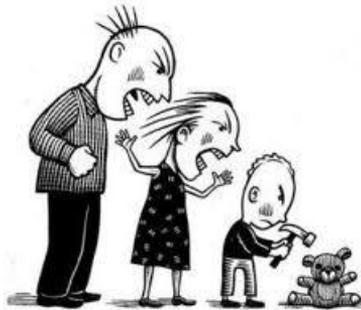
Materiales:

- Papel Kraft
- Tijeras
- Resistol
- Revistas y hojas de colores
- Plumones y crayolas
- Cinta adhesiva

Desarrollo:

- Se inicia dando la bienvenida a los participantes.
- La primera actividad consiste en dar lectura a un caso real sobre violencia escolar para lograr sensibilizar e introducir el tema. **(ver anexo 3)**
- Se otorgan unos minutos para la opinión y discusión del caso.
- Se realiza un ejercicio de experiencias personales, en donde cada uno de los/as participantes deberá escribir experiencias vividas sobre este tema, ya sea en forma de víctima, agresor/a o espectador/a (esto será de forma anónima en un papel que doblarán y depositarán en una bolsa o caja).
- Preguntar cómo se sintieron con el ejercicio, escuchar opiniones.
- El/la promotor/a proporciona algunos conceptos básicos de la violencia y la contextualiza en el ámbito escolar.

- Con la información proporcionada ahora se pide a los participantes que aporten ideas para la prevención de la violencia en su escuela, haciendo una lluvia de ideas que se escribe en el pizarrón para una retroalimentación grupal.
- Se forman equipos para realizar carteles de prevención sobre bullying. Repartiendo todo el material necesario para fomentar la creatividad en la expresión de las ideas.
- Posteriormente cada equipo expondrá y explicará su cartel, estos deberán ser pegados por todo el plantel educativo con la intención de transmitir el mensaje de la No violencia en la escuela.
- Se hace el cierre del taller, escuchando las opiniones y reflexiones de los/as adolescentes sobre este tema.



Los factores familiares juegan un papel muy importante en la expresión de la violencia escolar.

Sesión 9. TALLER PROYECTO DE VIDA “MI FUTURO”

Objetivo: realizar actividades con los/as adolescentes sobre un proyecto de vida futuro al que puedan tener posibilidad, identificando fortalezas y debilidades para poder realizarlo.

Duración recomendada: **1 hora y 30 minutos**

Materiales:

- **Papel Kraft**
- **Tijeras y resistol**
- **Revistas y hojas de colores**
- **Plumones, colores y/o crayolas**
- **Cinta adhesiva**

Desarrollo:

- Se inicia dando la bienvenida a los participantes y explicando a los jóvenes el objetivo del taller.
- La primera actividad consiste en elaborar un mapa. Se les explica que tienen que ir visualizando desde su trayectoria actual hasta su trayectoria futura, a dónde les gustaría llegar con ese mapa, que les gustaría ir encontrando en el camino, lo que les gustaría y lo que nos les gustaría que estuviera en su vida, herramientas para lograr ese camino etc. Esto a través de dibujos, imágenes recortadas, figuras, textos y frases, es importante que utilicen su imaginación, para plasmar gráficamente sus aspiraciones de vida.
- Se les reparte el material correspondiente y se les da un tiempo determinado para lograrlo.
- Al finalizar todos sus mapas, cada uno lo expone y comparte con el grupo.

- El/la promotor/a tiene que estar muy atento/a a la exposición, para ir detectando gustos, intereses y aspiraciones.
- Se cierra la sesión con una devolución de lo que el/la promotor/a observó en los diferentes mapas.

Para los mapas, también se puede elaborar un río, un camino, una carretera, etc., todo aquello que les conduzcan o guíen.

Sesión 10. TALLER PROYECTO DE VIDA “MIS RECURSOS”

Objetivo: realizar actividades con los/as adolescentes sobre el proyecto de vida futuro al que pueden tener posibilidad, identificando fortalezas y debilidades para poder realizarlo.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Papel Kraft**
- **Tijeras y resistol**
- **Revistas y hojas de colores**
- **Plumones, crayolas y/o colores**
- **Cinta adhesiva**
- **Hoja de trabajo para cada asistente**

Desarrollo:

- Se inician actividades pegando los mapas que elaboraron la sesión anterior, alrededor del salón en forma de exhibición.
- Se les entrega la hoja de trabajo sobre “fortalezas y debilidades” para identificar sus recursos y las dificultades para realizar sus planes futuros, se les da tiempo suficiente para contestarla (**ver anexo 4**).
- Cuando todos/as terminan, sobre un rota-folio o pizarrón el/la promotor/a va anotando las principales dificultades y debilidades que entre todos/as irán aportando; también cada uno/a comparte las fortalezas y recursos que lograron identificar y se trata de que entre todos/as se aporten ideas o estrategias para su solución.
- Se cierra el taller con un análisis y discusión final sobre el tema del futuro, roles sociales, proyecto de vida, etc. Y todo lo que han sentido entre las dos sesiones.

¡IMPORTANTE !

Al cierre del trabajo con jóvenes es importante identificar si se logró un empoderamiento de los participantes que les permita tener mayor control sobre sus vidas y participar activamente en su familia y comunidad.

Actividades con mujeres



Sesión 1. ESCULTURAS FAMILIARES

Objetivo: Mostrar al grupo la familia creada por cada mujer participante a la sesión como técnica de presentación y autoconocimiento del momento actual en el que se encuentra cada una en su ciclo vital.

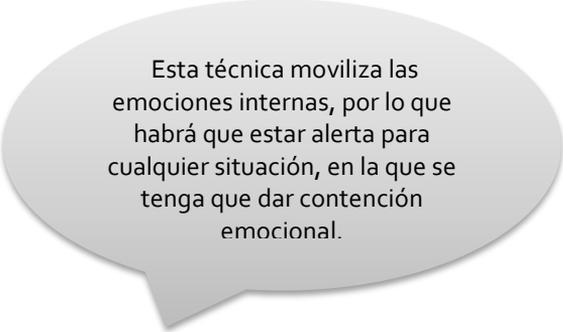
Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Sala amplia con sillas que permita trabajar en círculo**

Desarrollo:

- El/a promotor/a da la bienvenida a las asistentes y se presenta ante el grupo.
- A continuación se les presenta el proyecto y objetivo por el cual están impartiendo esta actividad.
- Se les explica que tienen que plasmar un retrato familiar utilizando a las demás asistentes como si fueran esculturas, debiendo colocarlas en un lugar, incluyéndose ellas mismas, una vez que se tiene la escultura debe presentar a cada uno de los miembros, quién es (parentesco), nombre, y edad.
- Deberán pasar todas las asistentes a presentar su escultura, al final de la sesión se hace una retroalimentación sobre lo observado, los lugares que ocuparon, la forma en cómo organizaron el retrato.



Esta técnica moviliza las emociones internas, por lo que habrá que estar alerta para cualquier situación, en la que se tenga que dar contención emocional.

"Detrás de cada cosa, hay otra que es la misma, idéntica y distinta, real y a un tiempo extraña".

Leonardo Da Vinci

"La escultura es la expresión desde la subjetividad. Expresa un punto de vista; aquel del que esculpe. Sabemos que otros miembros del grupo lo verán de otra manera y por ello se propone que cada cual realice su propia escultura, desde su propio punto de vista"

Gabriel Celaya

La familia es un grupo de personas diferentes unidas por lazos de parentesco, en donde todos sus integrantes tienen un papel que jugar y comparten una forma de vida propia, de acuerdo a sus creencias, costumbres y valores.

Las mujeres constituyen un elemento fundamental en la educación y desarrollo de la familia, ya que una gran parte del tiempo se dedican al cuidado de los hijos y las labores del hogar, asimismo desempeñan diferentes papeles como: pareja o esposa, madre, hija, abuela, suegra, hermana, tía, cuñada y, en muchas ocasiones, sostén único y jefa de familia.

Es importante reconocer también que en la familia se construyen los sentimientos de frustración, envidia, egoísmo y celos; que se pueden presentar conflictos entre quienes la formamos y que a veces, cuando nos protege de más, puede retrasar nuestro desarrollo, autonomía, competencia y crecimiento.

Una familia que presenta conflictos puede mejorar en muchos aspectos aprendiendo cosas nuevas. Para ello es necesario: reconocer que la familia a veces es conflictiva, corregir los errores pasados, ya que cualquier cosa que haya sucedido en el pasado se debió a que no se sabía actuar de otra forma y por último, tomar alguna medida para cambiar la situación.

Sesión 2. “MI CUERPO Y YO”

Objetivo: reflexionar acerca de la relación que se mantiene con el cuerpo, identificando los cuidados y las sensaciones que se tienen con él.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Hojas blancas**
- **Lápices**
- **Cuestionarios de reflexión**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a las asistentes.
- Realiza una breve introducción al tema, haciendo referencia y énfasis a la importancia del cuerpo, sus cuidados, revisiones y la influencia de lo emocional sobre éste.
- Se les entrega a cada participante una hoja y lápiz, donde deberán hacer un dibujo de su cuerpo.
- Deberán escribir en la parte de atrás de la hoja, que partes son sus favoritas y que partes son las que menos les gustan.
- Posteriormente se les entrega un cuestionario y se les otorgan unos minutos para responderlo.
- Cuando todas hayan finalizado se establecen equipos para la discusión de las respuesta que contestaron, identificando si existen cuidados hacia el cuerpo o descuidos.
- Cada equipo tiene que exponer su reflexión y a las conclusiones que llegaron. En esta reflexión deben de elaborar una lista con 5 razones que causan ese descuido o ese cuidado que se tiene con el cuerpo.

CUESTIONARIO

¿Cuáles son los cuidados que das a tu cuerpo?

¿En qué lo descuidas?

¿Te ocupas de tu salud? ¿Cómo?

¿Te haces revisiones médicas periódicamente?

¿Te haces regularmente revisiones ginecológicas?

¿Es adecuada tu alimentación?

¿Haces algún tipo de ejercicio?

¿Consumes medicamentos, alcohol, tabaco con regularidad?

Sesión 3. “RECONOCIENDO MI CUERPO”

Objetivo: re-conocer el cuerpo y su importancia, identificando sensaciones, dolores o molestias que hay en él.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- **Reproductor de música**
- **Música para relajación**
- **Vendas elásticas para tapar los ojos**
- **Papel bond blanco (1 pliego por participante)**
- **Plumones**
- **Lápices**
- **Cuestionarios de reflexión**

Desarrollo:

- El/la promotor/a da la bienvenida a las asistentes.
- Con música suave se invita a las asistentes a dejar sus preocupaciones y escuchar la música, respirando profundamente y tratando de sentir el momento, se les pide que tapen los ojos con las vendas, abran su expresión corporal que se pongan en la silla lo más cómodas posible.
- Se les invita a tocar suavemente cada parte de su cuerpo y pensando en su importancia: Cabello, cabeza, orejas, ojos, cejas, pestañas, nariz, boca, dientes, garganta, hombros, brazos, manos, dedos, uñas, espalda, pechos, estómago, pulmones, hígado, riñones, intestinos, vientre, piernas, rodillas, pies, dedos, uñas.
- Después se les solicita que formen parejas y se les da un pliego de papel blanco y plumones.

- Deben dibujar su silueta, pueden hacerlo acostadas en el suelo o paradas en la pared, ayudándose entre sí.
- Una vez que tengan su silueta dibujada les pedimos que marquen las partes de su cuerpo donde tienen algún dolor o molestia, después hagan agujeros en el nivel de los ojos.
- Cuando todas terminen se les pide se pongan de pie con su silueta sobre el cuerpo y en silencio caminar mirando a través de los dibujos a las demás compañeras.
- Al caminar se irán identificando dolores parecidos o similares.
- Se forman grupos de mujeres de 3 personas con las que hayan identificado dolores parecidos y se dan unos minutos para plantear una serie de preguntas.
- Después de hablar sobre lo que duele es importante decidir entre todas ¿Qué se hace con el dibujo y sus dolores?
- Pueden darse respuestas como romperlos, tirarlos, pisarlos u otros.
- Si deciden destruirlos se puede animar a que digan frases como “Ya no quiero tener este dolor”, “Vete”, “Este no es tu lugar”...
- Al final, se pueden quemar o tirarlos a la basura, es importante quitarlos del salón o lugar de trabajo para que el lugar se sienta distinto.
- Finalmente se reflexiona, sobre cómo se sintieron, que pudieron identificar, descubrir y sentir.

Preguntas:

- ¿Qué me duele?
- ¿Por qué creo que me duele?
- ¿En qué coincidimos?
- ¿Qué descubrimos al hacer el ejercicio?

Sesión 4. “ME RE-CONOZCO”

Objetivo: identificar las cualidades positivas y virtudes que posee cada mujer, a través de una dinámica que a la vez fortalece el trabajo en equipo y la solidaridad, para fortalecimiento de la autoestima femenina.

Duración recomendada: 1 hora

Materiales:

- Hojas blancas
- Lápices
- Plumones

Desarrollo:

- El/a promotor/a da la bienvenida a las asistentes.
- Se les pide que formen equipos de trabajo, se les reparte el material y se explica la dinámica.
- En una hoja blanca todas las mujeres deben calcar su mano, y poner su nombre, en la palma deberán identificar una cualidad de ellas mismas, después deben de pasar la hoja a las demás asistentes para que escriban en los dedos y en los espacios cualidades que reconozcan de la persona de la que tienen la hoja hasta que la hoja regrese a la persona que pertenece.
- Se abre un espacio de reflexión en la que voluntariamente dicen cómo se sintieron con el ejercicio y que pudieron observar.
- El/a promotor/a cierra la sesión hablando acerca de la autoestima y su relación con el ejercicio realizado.

La autoestima es la capacidad de conocernos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. De esa manera podemos defender nuestro derecho a estar sanas y vivir mejor.



¡IMPORTANTE !

- ✓ Para fortalecer la autoestima lo primero es reconocer las cualidades y habilidades. También aceptar nuestros defectos para tratar de superarlos.
- ✓ Valorarse y sentirse bien como mujeres, hace posible luchar por lo que se desea, impidiendo que alguien te maltrate o haga daño.
- ✓ Es importante defender nuestras opiniones y tomar nuestras propias decisiones.

Sesión 5. MIS DEFECTOS

Objetivo: Identificar los propios defectos y los aspectos negativos que sienten en ellas mismas y en sus vidas.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Hojas blancas**
- **Lápices**
- **Plumones**

Desarrollo:

- Se puede iniciar con una dinámica rompe hielo, para generar clima de confianza, ya que trabajar el tema de los defectos personales suele ser más complicado que el de las cualidades.
- Se sugiere la dinámica de “categorías” en la cual se deben ir agrupando según las características o gustos que se tengan en común. Por ejemplo El/a promotor/a dice: “por mes de cumpleaños” y las asistentes forman grupos de acuerdo al mes, o “por color favorito” y así sucesivamente.
- Se les explica que para poder elaborar un trabajo de introspección personal es necesario conocer ambos lados de la persona los positivos (que se trabajaron la sesión pasada) y ahora los negativos.
- El/a promotor/a reparte hojas en donde cada una de manera individual escriba todas las partes negativas que hay en su personalidad, o en sus vidas así como las cosas que les desagradan sobre ellas mismas.

- Esto se hace anónimamente y posteriormente, se doblará la hoja y depositará en una bolsa, donde se mezclan para que cada una saque una hoja al azar y la lea en voz alta, sin saber de quien se trata.
- Al final el ejercicio se debe realizar un ejercicio de reflexión, donde cada quien comparte cómo se sintió al escuchar sus defectos desde otra persona, y analicen como mujeres que tanto comparten aspectos negativos o defectos.

Es importante reconocer y aceptar los propios defectos para tratar de superarlos.

Hay que recordar que a veces lo que no nos gusta de nosotras, es porque así lo han aprendido o sido impuesto por la sociedad y cultura a la que pertenece y, al mismo tiempo también ocurre que los demás la mayoría de las veces no te ven esos defectos y no relacionan contigo desde lo negativo que tu te percibes

Sesión 6. “AUTOCONCEPTO”

Objetivo: Observar la forma en que el auto concepto es influido por la idea que de ellas tienen otras personas de su entorno.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- **Cinta adhesiva**
- **letreros**

Desarrollo:

- El/a promotor/a da la bienvenida a las asistentes.
- El/a promotor/a coloca con cinta adhesiva un letrero en la frente de cada participante, sin que ésta lo pueda leer.
- Las participantes forman parejas y, durante 5 minutos, cada pareja hablará sobre alguno de los siguientes temas (ver temas)
- La que escucha expresa sus acuerdos y desacuerdos al respecto.
- El debate continua hasta que cada participantes se dé cuenta de cuál es su letrero.
- El/a promotor/a hará las siguientes preguntas:
 - La participante con letrero en la frente ¿pudo adivinar qué letrero tenía? ¿Qué es lo que la llevó a saberlo?
 - ¿Le gustó jugar su papel? ¿Por qué sí o por qué no?
 - En su vida real, ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones de los demás hacia un modo de ser personal al que ella misma le haya puesto una etiqueta?

- ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su autoconcepto?
- ¿Por qué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente?
- ¿Por qué esto no les pasa a todos?

TEMAS PARA DEBATIR:

- ✚ La libertad sexual debe ser ejercida por hombres y mujeres.
- ✚ El uso de las drogas debe ser legalizado.
- ✚ Cualquier mujer tiene derecho a decidir cuántos hijos quiere tener y cuándo
- ✚ La legalización del aborto; ¿si o no? Y por qué.

Palabras para etiquetas

Sermonéame	Admírame
Aconséjame	Acéptame
Escúchame	Dime que estoy equivocado
Compréndeme	Cállame
Respétame	Ridiculízame
Enjuiciame	Apóyame
Ignórame	Elógiame
Dime que tengo razón	

Sesión 7. EL SÍMBOLO QUE ME REPRESENTA

Objetivo: identificar y observar el concepto que cada mujer tiene de sí misma, reconociendo las emociones y fortaleciendo el trabajo en equipo y la cohesión.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

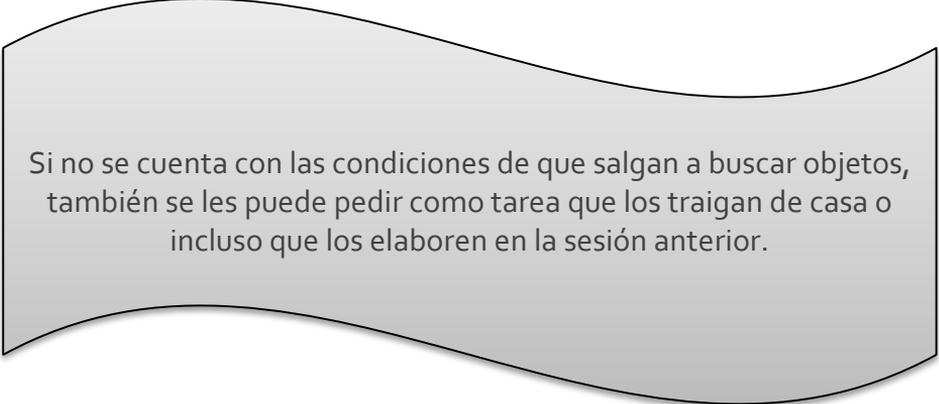
Materiales:

- **No se requieren**

Desarrollo:

- El/a promotor/a da la bienvenida a las asistentes.
- Para iniciar esta sesión se puede hacer una actividad que fomenta el trabajo en quipo y fomenta el clima de confianza entre las mujeres.
- La actividad consiste en formar equipos pequeños dependiendo del número de integrantes, El/a promotor/a explica que deben formar una línea con sus prendas de vestir, en sólo 20 segundos, indicándoles que es indispensable trabajar en equipo.
- El equipo que logre reunir el mayor número de prendas formando la línea más larga, es el ganador.
- Posteriormente se les pide que deben salir de salón, y caminar buscando un símbolo con el cuál se identifiquen, para ello se les puede preguntar: ¿cómo se sienten? Buscando una textura en la forma de como se sienten y ¿cómo se ven? buscando el símbolo que describa su apariencia sentida.

- Después de 20 minutos se les pide que formen grupos de 4 personas para compartir su símbolo. Y hablar sobre por qué “esa elección”. También deberán elegir una palabra por equipo que las describa.
- Se abre una plenaria en donde se pide que una representante del grupo presente los símbolos y la palabra que eligió el grupo y el porqué esa palabra.
- Para cerrar la sesión cada una pasa a colocar su símbolo, al centro formando un círculo con todos los símbolos.
- Se forma un círculo alrededor de los símbolos y se comenta, sobre cómo se sintieron, que descubrieron o identificaron con la actividad.
- Al final cada participante puede llevarse su símbolo o dejarlos, en el aula (sólo si esta es exclusiva para estas sesiones).



Si no se cuenta con las condiciones de que salgan a buscar objetos, también se les puede pedir como tarea que los traigan de casa o incluso que los elaboren en la sesión anterior.

Sesión 8. TEATRO POPULAR

Objetivo: detectar por sí mismas aquellas carencias que les impide avanzar en su vida cotidiana, para establecer posibles soluciones a las mismas.

Duración recomendada: 2 horas

Materiales:

- Se pueden utilizar elementos de vestuario como: vestidos, gorros, mandil, zapatos, etc (ropa para representar a los personajes)
- También se pueden elaborar prendas con papel china, crepe, hilo, tijeras y cinta adhesiva.

Desarrollo:

- Se deben organizar por equipos según el número de participantes.
- Cada equipo deberá elegir una situación conflictiva de la vida cotidiana para representarla, en torno al marido, a los hijos, al trabajo, a la comunidad etc.
- Después se les explica que cada equipo tiene que hacer una pequeña obra de teatro sobre esta problemática real.
- Se les dan unos 30 minutos aproximadamente para el ensayo y preparación de ésta.
- Cuando todas estén listas, se acomoda el aula con las condiciones necesarias para formar un escenario y todas puedan prestar atención.
- Cada equipo pasará a representar su obra, las demás deberán estar atentas.

- Al finalizar todas las obras presentadas, (se recomienda máximo 3) es importante pedir un aplauso a cada equipo.
- Se hace una retroalimentación grupal sobre lo que observaron y entre todas las asistentes deberán aportar estrategias que solucionen los conflictos presentados.

El teatro popular puede entenderse como un movimiento o tendencia teatral que consiste en un ensayo colectivo sobre las acciones transformadoras de la realidad, como un preámbulo para luego actuar sobre la propia realidad con mejores posibilidades de cambio en beneficio de los intereses populares. Boal (1986, p.229)

Se puede resaltar:

"La mejor manera de entender la vida es volver a vivirla. Cuando repetimos los hechos que nos ocurrieron, cuando representamos las situaciones que nos han pasado antes, nos estamos viendo como en un espejo y podemos comprender más fácilmente nuestra realidad, y hasta podemos inventar una solución mejor para los problemas que tenemos". López (1989, p.9)

El teatro popular participativo permite la actuación ficticia, basada en la realidad concreta, generando una mejor preparación al grupo para enfrentar el futuro de la actuación real.

Sesión 9. TALLER “PROYECTO DE VIDA”

Objetivo: Identificar qué es lo que desean para su futuro, incluyendo una planeación para su construcción y logro, partiendo de un análisis de su situación presente.

Duración recomendada: 2 horas

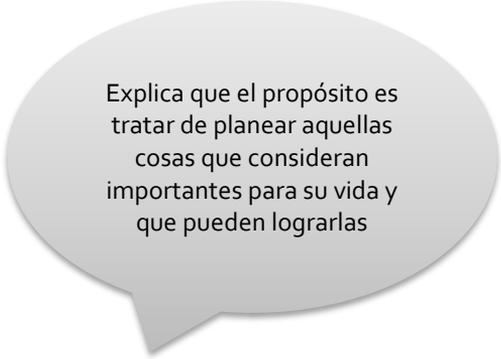
Materiales:

- Hojas blancas
- Lápices
- Plumones

Desarrollo:

- Se inicia la sesión con un ejercicio de relajación y visualización de su presente, donde se les pide cierren los ojos y guiadas por El/a promotor/a tienen que ir visualizando como se encuentra su vida presente en diferentes ámbitos, familiar, en salud, en satisfacción, etc.
- Posteriormente se hace una retroalimentación de lo que observaron en su presente, lo que les gusta o no y que necesitan modificar.
- Después se realiza el mismo ejercicio donde deberán cerrar los ojos pero ahora visualizándose en un año, tratando de incluir el cómo les gustaría estar para ese entonces, que les gustaría realizar, hacer, etc.
- Nuevamente se realiza el mismo ejercicio pero visualizándose en 5 años, incluyendo el cómo les gustaría sentirse, hacer, estar, etc.
- Se les reparten hojas y lápices para que escriban sobre las cosas que les gustaría hacer en forma de metas a corto plazo, a un año por ejemplo; que cosas necesitan hacer o dejar de hacer para llegar a su objetivo (**se pueden tomar de ejemplo los formatos sugeridos en el anexo 5**).

- También escribir por el otro lado de la hoja las metas a largo plazo, es decir en 5 años, que les gustaría realizar y sus objetivos, se les da tiempo para escribir.
- Se cierra la actividad realizando una retroalimentación final en donde voluntariamente compartan su experiencia, lo que sintieron y visualizaron.



Explica que el propósito es tratar de planear aquellas cosas que consideran importantes para su vida y que pueden lograrlas

Se puede resaltar:

Que el plan personal de vida se refiere a la condición de revisar y analizar qué estamos haciendo en los diferentes aspectos de nuestra vida y cómo lo estamos haciendo, para decidir qué nos conviene y qué no y, desde esta reflexión se pueden plantear nuevas metas para mejorar nuestra calidad de vida.

¡IMPORTANTE !

Que las metas propuestas, sean realistas, posibles y alcanzables.

Sesión 10. TOMA DE DECISIONES Y FAMILIA

Objetivo: Analizar la importancia de tomar decisiones responsables para conducir su propia vida. Identificar algunos aspectos que se pueden cambiar para lograr relaciones más armónicas con la familia.

Duración recomendada: 1 hora y 30 minutos

Materiales:

- **Hojas de rota-folio**
- **Plumones**
- **Hojas blancas y lápices.**

Desarrollo:

- El/a promotor/a da la bienvenida a las asistentes.
- Se explica que el propósito del tema es reflexionar en la necesidad de tomar las propias decisiones de manera oportuna e informada para conducir de manera responsable nuestra vida.
- Se les pide que en silencio traten de recordar alguna decisión que **SI** pudieron tomar en algún momento importante de sus vidas, cómo se dieron el valor de hacerlo y sus consecuencias.
- Posteriormente se les pide también que traten de recordar alguna decisión que **NO** pudieron tomar y que otras personas las tomaron por ellas y las consecuencias que tuvo.
- Se solicitan voluntarias para que compartan su experiencia.
- Al terminar preguntales como se sintieron al compartir con el grupo.
- El resto del grupo hará sus comentarios, guardando en todo momento respeto y hablando en primera persona.
- El/a promotor/a retoma la palabra, explicando la importancia de la toma

de decisiones y la fuerza que puede dejar en la vida de cada persona. Se hace énfasis en la importancia del núcleo familiar como espacio de toma de decisiones diario y el impacto que puede tener en el desarrollo personal y social de ellas y de toda la familia.

- Se les pide guarden silencio, cierren los ojos y traten de recordar cuando eran niñas y adolescentes. Que recuerden imágenes de su familia, su mamá, su papá, sus hermanas, hermanos u otras personas que conformaron su familia y las relaciones y reglas que allí se mantenían, recuerdos agradables y desagradables.
- Se solicita que de forma voluntaria mencionen las experiencias que recordaron, explicar que es importante compartir tanto las situaciones agradables como las desagradables.
- Comentar que todas las experiencias, agradables y desagradables dejan una enseñanza. Las desagradables nos dan la oportunidad de modificar nuestra conducta y las agradables de reforzar los aspectos positivos en nuestra propia familia.
- Se les pide que, tomando en cuenta su propia experiencia, compartan con el grupo lo siguiente:
 - ¿Qué cosas te gustaría repetir con tu esposo, hijas e hijos.
 - ¿Qué aspectos te gustaría cambiar?
 - ¿Cómo piensas cambiar las cosas para tu familia?



Para retroalimentar...

Tomar decisiones implica elegir lo que queremos hacer en un determinado momento.

Las decisiones pueden ir desde las muy simples hasta las muy complejas, así como asumir las repercusiones que se tengan de ello.

Tomar decisiones es una habilidad que nos permite lograr un mayor control de nuestras vidas y hacernos más responsables de nuestras acciones.

Para tomar mejores decisiones necesitamos seguir estos pasos:

- ✓ Obtener información que nos ayude a saber qué nos conviene más.
- ✓ No dejarnos presionar por nadie.
- ✓ Considerar las ventajas y desventajas de la decisión.
- ✓ Elaborar un plan para poner en marcha la mejor alternativa.



Hacer énfasis ...

Las mujeres constituyen un elemento fundamental en el desarrollo familiar y juegan varios papeles dentro de ella. Es allí donde se aprende, se transmite y se consolidan valores y patrones de conducta. Es importante buscar que todos los integrantes de la familia ayuden en casa, en las labores, ser participe de obligaciones y derechos y evitar así desigualdades a fin de evitar tensión, coraje y sentimientos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Colegio Internacional Ausias March ,Departamento de Psicología, *Programa de Información a padres* “La Importancia de la disciplina”, Valencia España, 2008, p. consultado en : <http://www.ausiasmarch.com/causias/imgceys/Laimportanciadeladisiplina.pdf>

Comisión de Apoyo a la Unidad y Reconciliación Comunitaria, A.C. CORECO, *Talleres: Fortalecimiento del Corazón Coordinadora Diocesana de Mujeres del Sureste* ,” Serie: ¿Cómo Construir la Reconciliación en Chiapas?, número 6”, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, México, 2007, p.53 consultado en: <http://coreco.org.mx/biblioteca-cuadernos/cuaderno-6-talleres-codimuj-sureste-fc.pdf>

Comisión de Derechos humanos del Distrito Federal , *Sembremos derechos y compromisos para cosechar la paz, Manual para adolescentes* , México, D.F , 2007 ,p. 61, consultado en: http://www.culturadelalegalidad.org.mx/recursos/Contenidos/files/educacion/Sembremos_derechos_y_compromisos_para_cosechar_la_paz,_Manual_para_el_docente.pdf

Corporación Gestión Ecuador, *Manual de talleres de conductas de Autoprotección para Niños y Niñas , Programa de Capacitación Educativa para la Formación de Facilitadores para la prevención de Abuso Sexual Infantil* ,“Mi cuerpo es lindo, es mío y de nadie más”, Ecuador, 2011, p.82, consultado en: <http://www.btcctb.org/files/web/country/32/Avance%20Diagramación%2012%20Jun.pdf>

Hezizerb Elkartea, (2012). “24 Dinámicas Grupales para Trabajar con Adolescentes”, Zubiaurre España, p. 58, consultado en: http://projectes.escoltesiguies.cat/imatges/pujades/files/10_%20dinamicas.pdf

Lagarde y de los Ríos Marcela, *Guía para el empoderamiento de las mujeres*, “Cuaderno de Ejercicios para practicar el empoderamiento”, España, 2004, p. 60, consultado en :

http://www.femeval.com/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno2.pdf

Landero, R; González, M; Estrada, B y Musitu, G. (2009). Estilos Parentales y otros temas en la relación de padres y adolescentes. Ed. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, México.

Instituto Aguascalentense de las Mujeres, *Manual del Taller Proyecto de vida*, Aguascalientes, México, 2007, p. 43, consultado en: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf

Instituto Mexicano del Seguro Social , Indesol, Secretaria de Desarrollo Social , “¡Por nosotras mismas! Guía del Taller para el Empoderamiento de la Mujer indígena y campesina”, México, 2003, p.241 consultado en : <http://www.afluentes.org/wpcontent/uploads/2009/11/pornosotras.pdf>

Ministerio de salud, Dirección General de promoción de la salud y Dirección de participación (2007). Documento técnico para el trabajo con los agentes comunitarios de salud.

Musitu, G. (Cood) (2013). Adolescencia y familia. Nuevos retos en el siglo XXI. Ed. Trillas.

Organización Panamericana para la Salud (2012). Manual del Agente Comunitario. Ed. Organización Panamericana de la Salud, Washington, DC, 20037 EEUU.

Ramos, M. (2014). Buenas Prácticas para la prevención de la violencia. Ic editorial, Málaga España.

Robert B. Westbrook: John Dewey (1859-1952) (París, UNESCO: Oficina - Internacional de Educación), vol.XXIII, nº 05, 1-2, 1993, págs. 289-305. ©UNESCO: Oficina Internacional de Educación, 1999.

Rosenberg, M. (2006). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.

Santillana Mori Gonzalo Alonso "Taller Plan de Vida ", 2012 p. 21 consultado en:

<http://library.iyfnet.org/sites/default/files/library/Proyecto%2520Plan%2520de%2520Vida.pdf>

Secretaria de Niñez , Adolescencia y Familia, *La importancia de poner límites para el crecimiento de las niñas, niños y adolescentes*, Argentina, 2010 consultado en : <http://senaf.cba.gov.ar/wp-content/uploads/Cartilla-de-la-importancia-de-poner-Limites-20101.pdf>

Secretaria de Salud, *Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria*, Dirección de Comunidades Saludables, México, D.F, 2005, consultado en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7749.pdf>

Varela, R. Violencia y victimización escolar, 2014. Ic editorial, Málaga España.

ANEXOS

Anexo 1. Hoja de trabajo “Mi lugar, mi familia” (Niños y niñas)

Cosas que me ponen feliz o que me gustan en mi familia :

Cosas que me ponen triste o que no gustan en mi familia :

Anexo 2. Relato sobre el bullying (jóvenes)

Diario 1

20-enero-2014

¡¡¡¡Esto es una mierda!!!!

21-enero-2014

Estoy cansada de todo. Todo el mundo se mete conmigo, todos excepto uno, Juan.

22-enero-2014

Soy una chica muy fea, todo el mundo se mete conmigo por eso, pero me da igual.

23-enero-2014

Juan me ha pedido salir. Es un chico tan guapo...! Realmente me gusta mucho, pero no se que hacer. Todo el mundo se mete con él, todos dicen que es maricón, pero yo se que no lo es, es el más macho de todos. El resto si son unos maricas.

24- enero-2014

Hoy ha sido un día horrible, todos me han molestado en la escuela, todos me han insultado. Yo no quiero seguir en un sitio así.

25- enero-2014

Le he contestado a Juan que si. ¡Espero que salga bien!

Diario 2

26- enero-2014

Hoy todo ha ido fatal. Todo el mundo se ha metido con Juan. Todos dicen que sale conmigo para callar el rumor de que es gay. Y que yo era la única con la que tenía alguna posibilidad.

27- enero-2014

Hoy las cosas han ido bastante bien, espero que sigan así.

28- enero-2014

Ya no tengo amigas, todas son unas cabronas. Se meten conmigo, me humillan, me aplastan, quiero desaparecer.

29- enero-2014

Juan me ha hecho una propuesta algo indecente. Me ha dicho que si quiero ver más de cerca lo que vi el día que todas las chicas entramos al baño de los chicos mientras se duchaban.

Yo ya le he dicho que no vi nada. Pero realmente lo que vi fue genial, Jeje!
¡He aceptado, uf!

30- enero-2014

¡Que mierda de día!

Todos se han enterado. Nos cacharon mientras Juan cumplía con su propuesta.

Corren rumores de que me ha pagado para que yo le hiciera algo...

¡Me llaman PUTA!

31- enero-2014

Juan me ha dejado. Mi vida no sirve para nada.

Diario 3

1-febrero-2014

Hoy ha llegado una chica nueva a la escuela, se llama Laura. Todos han intentado ponerla en mi contra pero ella no les ha hecho caso. Es una chica muy guapa, ¡maldición! ¡La envidia de todas!

2- febrero-2014

Hoy es mi cumple, pero total nadie se ha acordado bueno o no han querido acordarse. Solo me ha felicitado Laura.

3- febrero-2014

Hoy todos en la escuela me molestaron, me insultaban, gritaban, aventaban cosas. No pienso volver. Aunque Laura me dice que no haga caso y

4- febrero-2014

Hoy no he ido a la escuela, he inventado que estoy enferma.

14- febrero-2014

No quiero volver en verdad. Tiene muchos días que no voy, me daré de baja y estudiare en sistema abierto. Hoy es día de la amistad cual amistad, no tengo amigos, me siento fatal, nadie se acuerda ni nota mi existencia. Soy muy miserable.

15- febrero-2014

no he dejado de llorar, no salgo de mi cuarto, tengo miedo de encontrarme a algún compañero de la escuela, aquí estoy bien, encerrada, total a nadie le importa....

Anexo 3. Lectura del caso de Bullying (Jóvenes)

Acoso escolar.

seguridadescolar@policia.es

Zaira notaba como su corazón comenzaba a latir al compás de sus pasos...ahora más rápido...ahora mucho más rápido. Parecía que no era capaz de controlar ni su corazón ni su miedo. No entendía que estaba ocurriendo ni que estaba pasando con su vida. Siempre había sido una niña normal, sin problemas. Y ahora, a sus 15 años, su vida era un caos y lo peor es que no lograba comprender el por qué. No era una chica excesivamente abierta, pero si se podía decir que tenía amigas y sus compañeras de clase hasta hace un año, eran buenas compañeras de clase. La cosa cambió cuando llegó nueva al colegio, Ainoa. Era una niña líder en todos los aspectos. Le gustaba llamar la atención y acaparar todas las miradas por el motivo que fuera. Ainoa llegó al nuevo colegio pisando fuerte, demasiado fuerte....y pronto se hizo la líder de la clase. Por supuesto, era una chica muy lista, y los profesores poco intuían de lo que detrás de esa mirada tierna y dulce se escondía.

Todo comenzó una mañana en la que Zaira estaba en el baño del colegio, y la puerta estaba estropeada, por lo que apoyó el pie para que nadie entrara y poder hacer sus necesidades sin ser vista. Pero...cuándo estaba sentada en la taza del wáter, la puerta se abrió de golpe y móvil en mano estaba allí Ainoa con un grupo numeroso de chicas, que habían entrado en silencio. Zaira, comenzó a subirse su ropa interior y sus pantalones apresuradamente muy nerviosa, pero la escena se estaba grabando con el móvil y las risas ya eran estridentes. Ese fue el comienzo del acoso a Zaira. Las imágenes grabadas fueron de móvil en móvil por todo el colegio. Era el hazme reír de todo el mundo. Pero era solo el comienzo y Zaira estaba muy lejos de saberlo. No contó nada en casa, por miedo a que también se rieran de ella. Y ese fue su gran fallo. Ainoa, sabedora de que Zaira no iba a hacer nada, comenzó a hacerle la vida imposible, era motivo de mofa por cualquier cosa que hiciera. Un día, iba para el colegio y de pronto le aparecieron un montón de chicas. Le hicieron un círculo y la pusieron en el medio. Le dieron

vueltas como a una peonza, la empujaron de un lado al otro y de unas manos a otras...Zaira aterrada comenzó a vomitar y las risas y las burlas eran todavía más escandalosas. Cuánto más miedo ella tenía...las otras más se reían y más parecían divertirse. Cuándo se aburrieron, la dejaron tirada en el suelo en el medio de sus vómitos y de sus orines, y se fueron para el colegio, con cara de niñas dulces y buenas, mientras Zaira permanecía tirada en el medio de la acera sin saber qué hacer. Ese episodio por supuesto también fue grabado y fue de móvil en móvil.

Cada día de clase era un sufrimiento y cada día que amanecía era una pesadilla. Zaira no encontraba motivos por los que salir adelante y afrontar el nuevo día. Sus pensamientos eran cada día más negros y sus motivos para seguir adelante eran nulos. Solo veía problemas a los que no encontraba solución, Hiciera lo que hiciera estaría siempre Ainoa amargándole la vida. Hundida y abatida se enfrentó de nuevo a su día de clase y fue uno de los peores. La hicieron ir al cuarto de baño y recibió golpes por todas partes entre risas y jolgorios...entre móviles grabando y patadas en el estómago. Era el peor día de su vida. Cuándo se cansaron, la dejaron tirada en el suelo y se retiraron para asistir a clase, no sin antes advertirle que a la más mínima palabra volverían por ella. Pero aunque Zaira se equivocó desde el principio en no contar nada ni a su familia ni en el colegio, un ángel blanco se le iba a presentar en su vida y le iba a poner las cosas más fáciles. Se abrió de pronto la puerta del baño y entró una chica, un curso anterior al de ella. La miró con cara de pena y la ayudó a levantarse en silencio. Le arrojó la ropa y le dio la mano.

- Me acaba de llegar un video tuyo....te lo grabaron las de tu clase...mi padre es policía. Vamos a llevárselo.

Zaira no quería problemas, pero su nueva y mejor amiga, Sonia, era la que en estos momentos llevaba la voz cantante en su vida y ella necesitaba que alguien la ayuda...que alguien la guiara y le dijera que tenía que hacer, ya que sus pensamientos se estaban convirtiendo en algo muy oscuro y le venían cosas a la cabeza que ella no quería hacer pero no veía otra salida. Pero sí la había. Sonia sabía que lo peor que podía hacer era quedarse

callada y tomo las riendas en la vida de Zaira. El video fue visto por el padre de Sonia y ahí empezó el calvario para Ainoa y su pandilla. Fueron expulsadas del colegio, con una orden de alejamiento. No se podían acercar a Zaira. La noticia salió en los periódicos y aunque los nombres no se podían poner por ser menores de edad, todo el mundo sabía quiénes eran las culpables de amargarle la vida. La noticia corrió como la pólvora...en las radios...en la televisión...en el telediario... Zaira, pensaba que gracias a que Sonia se había presentado a tiempo en su vida, podía contar lo ocurrido.

Zaira y Sonia fueron amigas el resto de sus días. Zaira, estudió una carrera volcada en la ayuda al prójimo, pensaba que gracias a su amiga ella ahora era feliz y necesitaba ayudar a los demás igual que habían hecho con ella. Ainoa y su grupo, no se volvieron a acercar a ella. La vida las llevó a todas por diferentes caminos. Zaira puede decir ahora que es feliz y que su felicidad se la debe en una parte muy grande a su amiga, que ese día se presentó y le tendió una mano. Ahora con el tiempo, se daba cuenta de su equivocación...tenía que haberlo dicho en casa...a los profesores....ese acoso habría parado. Aprendió la lección y ahora pretendía enseñársela a mucha gente que como ella, pasaban por esa situación.

Ante las múltiples noticias en los periódicos relacionados con este tema, decidí escribir este relato que puede ser idéntico al que cualquier niño esté pasando en estos momentos. Por supuesto...como digo siempre...todo es de mi invención, nada es sacado de la vida real, aunque...no creo que la vida real de esos niños sea muy distinta.

Referencia:

<http://ponerunaqueja.blogspot.mx/2013/05/acoso-escolar.html?m=1> con fecha de publicación, 5 de mayo del 2013.

Anexo 4. Hoja de trabajo “fortalezas y debilidades” (jóvenes)

HOJA DE TRABAJO FORTALEZAS, DEBILIDADES, OPORTUNIDADES, AMENAZAS	
<p>Qué ventajas tengo</p> <p>¿Qué hago bien?</p> <p>¿Con qué recursos cuento</p> <p>¿Cuáles son mis virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo?</p>	<p>Qué es lo que hago mal</p> <p>¿Qué debería evadir?</p> <p>¿Qué es lo que me atrasa?</p> <p>¿Qué es lo que debería mejorar?</p>
<p>¿Quiénes me ayudan?</p> <p>¿Cuáles son las oportunidades que tengo?</p> <p>¿De todas las oportunidades, cuáles son las que mejor me podrían desenvolver?</p>	<p>¿Qué considero una amenaza?</p> <p>¿Cuáles son mis obstáculos?</p> <p>¿Qué tengo que cambiar de mi entorno?</p> <p>¿Hay alguna amenaza seria que me impida vivir?</p>

Anexo 5. Hoja de trabajo Proyecto de vida (mujeres)

PLAN PERSONAL DE VIDA (corto plazo)

Cosas que me gustaría hacer para mí misma, en este año:

1. Para mi salud
2. Para mi educación
3. Para mi familia
4. Para mi economía
5. Para mi comunidad

Acciones que debo hacer para lograrlo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

PLAN PERSONAL DE VIDA (largo plazo)

Cosas que me gustaría hacer para mí misma, en 5 años:

1. Para mi salud
2. Para mi educación
3. Para mi familia
4. Para mi economía
5. Para mi comunidad

Acciones que debo hacer para lograrlo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

RELACIÓN DE AUTORES

Rosa María Varela Garay es Dra. Internacional en Trabajo Social por la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Diplomada en Trabajo Social y Licenciada en Sociología. Máster en Género e Igualdad. Experta en Mediación Familiar y Experta en Innovación docente. Ha ejercido como profesora a tiempo parcial en la Universidad Pablo de Olavide desde 2004 hasta 2013 en la Facultad de Trabajo Social. Ha desarrollado durante más de 20 años la profesión de Trabajadora Social en los siguientes campos de acción- intervención: Alcoholismo, Ejercicio libre de la profesión, Adopción Internacional, Mediación Familiar, Cooperación y Voluntariado Internacional, Dependencia de adultos mayores y personas con discapacidad. Es miembro del SNI y SEI en Morelos. Reconocimiento Perfil PROMED. Actualmente es Profesora Investigadora de Tiempo Completo en la Universidad Autónoma de Morelos, en la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla. Desarrolla programas de Investigación e Intervención en los contextos relacionados con la Violencia escolar, familiar y percepción ciudadana de la inseguridad, la violencia y la delincuencia en México. Autora y coautora de diversos artículos científicos y capítulos de libros que versan sobre esta temática. Miembro del Grupo de Investigación Lisis, <http://www.uv.es/lisis/rosavarelagaray.html#libros>.

Blanca Isela Eloisa Balderas Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, cursó la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica de Niños y Adolescentes en Cuernavaca, cuenta con un Diplomado en Dirección Pedagógica. Ha trabajado en DIF estatal y municipal; participando en seminarios de psicopatología, violencia familiar y psicodiagnóstico, entre otros. Participa como tutora en diplomados virtuales del Instituto Nacional de Salud Pública. Se ha desarrollado como co-investigadora en proyectos comunitarios para la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, actualmente pertenece al equipo académico de la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla.

Jaime Luis Brito Vázquez licenciado en Psicología por la UAEM y Licenciado en Periodismo por la SEP. Es profesor en las facultades de Psicología y Diseño, de la UAEM, así como subdirector del diario La Jornada Morelos. Cursando la maestría en Psicología Comunitaria de la UAEM y la maestría en Ciencias Políticas del CIDHEM. Actualmente es titular de la Dirección de Servicios Sociales de la UAEM y dirige los proyectos: Alfabetizar la Comunidad e Intervención para la Prevención de la Violencia contra las Mujeres.

Manual de promotores sociales

se terminó de imprimir en el mes de octubre de 2014,
en los talleres de Dicograf, S.A. de C.V.
Poder Legislativo 304, Cuernavaca, Morelos.
La edición consta 200 ejemplares

El presente manual de promotores sociales es una guía de trabajo para inspirar, mediante el diseño de fichas de dinámicas grupales, a profesionales comunitarios que trabajan con programas sociales, educativos y de la salud. El promotor es un comunicador social, y las actividades y tareas que realiza van encaminadas al entendimiento y la reflexión con los otros; esto permite la solución de conflictos y la atención de demandas, así como la satisfacción de necesidades de los grupos con los que se trabaja. La función principal del promotor social es ser un nexo de comunicación entre la comunidad y las instituciones, por lo que es importante ofrecer una serie de técnicas y estrategias que permitan el acercamiento a los problemas de la comunidad. Con el propósito de fortalecer su capacidad y habilidad técnica se ha creado este manual, el cual está dividido en dos secciones: una en la que se exponen las orientaciones y el perfil deseable para ejercer como promotor social y otra en la que se proponen actividades, a modo de ejemplo, para desarrollar en grupos de población: niños, adolescentes y mujeres. Estas actividades han sido experimentadas en un proyecto de acción participativa: Educación en Salud y Desarrollo Social en Comunidades Marginadas Seleccionadas del Estado de Morelos. Estas dinámicas, llevadas a cabo a través de talleres en centros escolares de primaria, secundaria y comunitarios, mostraron resultados positivos en los grupos poblacionales en los que se aplicaron; sin embargo, de ninguna forma son recetas que se deban seguir al pie de la letra, ya que el promotor puede modificar y adaptar los materiales, las dinámicas y las actividades en función del contexto y la población a los cuales se dirija.