

¡Nadie como YO!

Programa de Girl Scouts/Dove para la autoestima

Guía para Facilitadoras

SESIÓN UNO

yo, mi ser y yo misma



SESIÓN DOS

"yo" en los medios
de comunicación



SESIÓN TRES

escena serena



SESIÓN CUATRO

la verdad y sus
consecuencias



*puedes cambiar la manera en que te ves
o puedes cambiar la manera en que el mundo ve a las niñas*

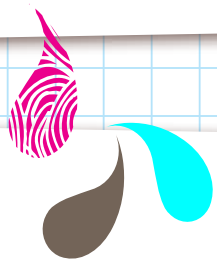


preparación

Escriba en tiras de papel para colocar dentro de la “Caja de palabras” los conceptos que se listan abajo. Si se le ocurren otras cualidades importantes que no se hayan mencionado, anótelas también. Traiga una caja y coloque en ella todas las tiras de papel. Póngale el título: “Caja de palabras”.

Conceptos para la caja de palabras

Honesta Sensible
Inteligente Dinámica
Educada Ordenada
Dedicada Competitiva
Moderna Confiable
Amigable Creativa
Trabajadora Valiente
Popular Flexible Alegre
Compasiva Fuerte
Divertida Servicial
Saludable Justa Audaz
Reservada Extrovertida
Tranquila Talentosa
Paciente Honrada



materiales

Marcadores
“Caja de palabras” (ver arriba)

GIRL SCOUTS CADETTES (6° a 8° GRADOS)

SESIÓN UNO

yo, mi ser y yo misma



Objetivo

Cada niña identifica y desarrolla sus cualidades positivas, talentos y virtudes para ir consolidando su confianza en la capacidad que tiene de alcanzar las metas que se propone.

Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Uno, las niñas exploran la clave Descubrir que conduce al liderazgo: así desarrollan una identidad sólida. Durante esta sesión, las Cadettes irán ganando una mayor capacidad para valerse por sí mismas. Al final del encuentro, habrán alcanzado una mayor comprensión de la forma en que sus valores, aptitudes y virtudes las ayudarán a alcanzar las metas que se han propuesto.

Introducción para facilitadoras

La idea de esta sesión es alentar a las niñas a meditar sobre su existencia: “¿Quién soy?”; “¿En qué creo?”; “¿Qué es importante para mí?”; “¿Qué cualidades me hacen única?”. Si logran abordar estas difíciles preguntas, habrán adquirido un sentido más claro de quiénes son y de lo que pueden lograr en la vida.

Para preparar la sesión, piense en la importancia que usted misma le otorga al autoconocimiento. Considere cómo sus cualidades positivas, sus virtudes personales y sus aptitudes lo han convertido en la persona que es hoy. Como dijo Ralph Waldo Emerson: “No importa a dónde vayamos, no importa lo que hagamos; nuestro ser es la única materia que estudiamos, y que aprendemos”. Para estas niñas, ¡el viaje hacia el autodescubrimiento recién comienza!

PARA QUE LAS NIÑAS PARTICIPEN: votación en grupo!

Las actividades conducidas por las niñas son una parte del proceso de liderazgo de Girl Scouts: cuando ellas ayudan a dirigir actividades, se sienten más predispuestas a aceptar lo que aprenden con la práctica. Esta sesión les da la oportunidad de determinar la dirección que tomará el debate grupal. Una vez que hayan identificado sus talentos y cualidades, sugiéralas que voten en grupo si desean jugar a las adivinanzas o si prefieren inventar personajes de superheroínas.

ACTIVIDAD

yo, mi ser y yo misma

1 PRESENTE a las niñas el concepto de valores, haciendo preguntas tales como: *¿A quién de ustedes le gusta ordenar su habitación? ¿A quién le gusta ir al parque de diversiones y subirse a la montaña rusa? ¿Quién preferiría primero estudiar y luego ir a una fiesta, o viceversa? ¿Alguna vez se pusieron a pensar por qué les gusta hacer ciertas cosas más que otras? ¿Por qué hacen las cosas que hacen?*

2 PARA ROMPER EL HIELO: Juegue al “verdadero o falso”.

- Cada una presenta una situación que puede ser verdadera o falsa.
- Por ejemplo: “Nuestro gato se llama Manchita. ¿Verdadero o falso?”. “Mi deporte favorito es andar en patineta. ¿Verdadero o falso?”.
- Una vez que la niña haya dicho en voz alta sus frases, el grupo deberá adivinar cuál es la verdadera.

3 EXPLÍQUELES que si entendemos cuáles son nuestros valores, podremos comprender mejor por qué pensamos y actuamos de cierta manera. **Pida** que piensen en grupo cómo definirían la idea de “valores”. Cuando hayan terminado de dar sus definiciones, refuerce el concepto: *Los valores son muy importantes en la vida; las ayudan a decidir qué cosas hacer y cómo actuar. Por ejemplo, es muy probable que si una niña valora el orden, le guste tener su habitación prolija. Si una niña valora la audacia y el espíritu aventuro, es posible que le encante subirse a una montaña rusa. Nuestros valores, junto con nuestros talentos y nuestro carácter, constituyen una parte importante de lo que somos como personas.*

NOTAS PARA LA FACILITADORA

Éstos son algunos consejos adicionales para facilitar actividades y fomentar debates acerca de los valores:

- Pida a las niñas que fijen reglas para el debate, de manera que todas las opiniones sean respetadas
- Aclare que no siempre coincidimos en nuestros valores, y que no hay una respuesta “correcta” o “incorrecta”.
- Tenga en claro cuáles son sus propios valores, especialmente si se plantean temas controvertidos. Mida sus palabras y su lenguaje corporal para evitar tomar partido por alguna de las posiciones que se generen.

4 REVELE qué hay en el interior de la “Caja de palabras”; **explíqueles** que contiene ejemplos de cualidades que la gente suele valorar en una persona. **Sugiera:** *Veamos si juntas podemos imaginar cuáles son las cualidades que suelen valorarse en una persona. ¿Qué opinan de la honestidad? ¿Les parece importante que una amiga sea honesta con ustedes?* **Escriba** “honestidad” en la pizarra o en un trozo grande de papel y explique por qué cree que la honestidad es un buen valor.

5 ELIJA a una niña del grupo para que ocupe su lugar. **Pídale** que mencione otra característica de su personalidad o una cualidad importante para ella. **Pídale** que la escriba en la pizarra, y que comente por qué le parece valiosa. Cuando termine, indíquele que elija a otra niña para reemplazarla. Repita esta dinámica hasta completar unas 10 y 20 palabras.

NOTA Si su grupo es pequeño, cada niña podrá participar dos veces. Si es numeroso, quizá le convenga buscar voluntarias. Si a una niña no se le ocurre ninguna idea, dígale que puede ir hasta la “Caja de palabras” y sacar una tira de papel con una sugerencia.

6 INVITE a las niñas a crear una lista de cinco cualidades que admiren o consideren importantes para una persona. Recuérdeles que pueden aprovechar ideas de la caja de palabras y anotarlas en la pizarra como fuente de inspiración. Luego pídeles que escriban, en una columna aparte, cinco cualidades que admiren de sí mismas. Cuando hayan terminado, indíqueles que piensen en las diferencias entre lo que ellas ven que es importante para una persona y la forma en que se ven a sí mismas.

7 INVÍTELAS a pensar y a escribir dos cosas que podrían hacer, a partir de hoy, para desarrollar una de las cualidades que admiran en los demás, pero que sienten que ellas no tienen. Sugíreles que completen los espacios en blanco de esta oración: “Para ser más _____, lo que podría hacer es _____”. Puede darles ejemplos como: “Para ser más audaz, podría hacer algo que me parezca difícil” o “Para ser más ordenada, podría colgar mi ropa y ponerla en su sitio”.

8 PRESENTE la idea de que además de nuestros valores, cada una de nosotras tiene puntos fuertes y aptitudes que nos hacen únicas. Puede preguntar: *¿Qué otra cosa te identifica? ¿Qué más te hace única? ¿Y qué me puedes decir de tus talentos y tus puntos fuertes o virtudes? Reconocer las cosas que haces bien te da una imagen más completa de lo que tú eres. ¡Vamos! ¡No está mal ser un poquito presumidas!*

9 PIDA a las niñas que piensen y completen los espacios en blanco de estas oraciones sobre “talentos y puntos fuertes” (extraídas de la pág. 5 de “¡Nadie como Yo! La Realidad del Asunto”).

- Soy buena en.... / Lo que me hace especial es...
- Una cosa que las personas pueden no saber acerca de mi es...
- Uno de los logros por el cual me siento más orgullosa ha sido _____ porque _____.

10

Cuando terminen, las niñas tendrán la ocasión de compartir y festejar sus talentos y virtudes con sus compañeras. **PERMÍTALES** que voten si desean jugar a las adivinanzas o representar personajes de superheroínas.

OPCIÓN UNO: JUEGO DE ADIVINANZAS

Junte todas las hojas y mézclelas. Tome una y **pregunte** al grupo: ¿Quién les parece que dijo que es buena para _____? O ¿Quién les parece que dijo: “Uno de los logros de los que estoy más orgullosa es _____ porque _____? Cuando las niñas hayan terminado de pensar, **pregunte**: ¿Quién fue en realidad la que dijo eso? Pídale a la autora que se ponga de pie o que levante la mano. Antes de continuar con otra actividad, sugiera que el grupo determine cómo celebrará los logros de cada niña (pueden festejar con un grito de aliento, una ronda de aplausos, haciendo chasquidos con los dedos o simplemente en silencio). Lea cada una de las hojas hasta que todas las niñas hayan tenido la merecida oportunidad de enorgullecerse de sus cualidades.

OPCIÓN DOS: PERSONAJES DE SUPERHEROÍNAS

Pregunte a las niñas: Si tuvieran que crear un superhéroe o una superheroína que tenga sus talentos y sus virtudes, ¿qué nombre le pondrían? ¿Cómo sería físicamente? ¿Pueden describir su traje y dónde viviría? ¿Cómo usaría sus superpoderes para ayudar a los demás? Invite a las niñas a que hablen sobre su personaje y que describan cómo utiliza sus superpoderes. Si no se les ocurre nada, ayúdelas a iniciar un intercambio de ideas creativo (brainstorming, en inglés) (¿El piano que toca la heroína atrae y adormece a los malos de la historia? ¿Ella corre increíblemente más rápido que sus enemigos?)

11



Para concluir, **REÚNA** a las niñas formando un círculo y mencione la importancia de reconocer los valores, aptitudes y virtudes para alcanzar las metas que uno se propone. **Pídales** que se turnen alrededor del círculo y mencionen una cosa que hayan aprendido sobre ellas mismas. Asegúrese de que cada niña haya decidido de qué forma le gustaría que festejen sus logros.

reflexión

PREGUNTAS PARA EL DEBATE

¿De qué manera tus valores, talentos y virtudes te ayudarán a alcanzar tus metas?

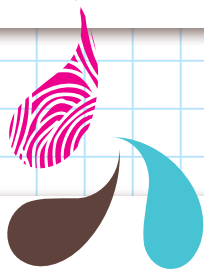
¿De dónde crees que provienen los valores?

¿Qué persona o qué cosa ha influido en tus valores?

Pregunten a una amiga o a un pariente cuáles son las características que te hacen especial. ¿Las respuestas de esa persona coinciden con las tuyas? ¿Te sorprendió algo que dijo esa persona?

preparación

En Internet, existen muchos recursos disponibles para los facilitadores que deseen explorar el efecto que provocan los medios de comunicación sobre la forma de valorarse. Puede consultar “Campaña por la belleza y madres consejeras” del sitio Dove, en <http://www.porlabellezareal.com/dsef07/t5.aspx?id=10268>, donde encontrará consejos, herramientas y artículos muy útiles en español.



materiales

Caja de herramientas de Nadie como Yo!

4-6 cartulinas o trozos grandes de papel

Marcadores

Selección de revistas para adolescentes

HOJAS DE ACTIVIDADES

Las siguientes hojas de actividades del libro “Espejito, espejito”, correspondiente a la serie “¡Nadie como YO!”:

“¿La verdad en la publicidad?” (página 18)

“¿Solamente un retoque?” (página 20)

“Distorsión de la realidad” (página 21)

OPCIONAL

Un televisor o un reproductor de DVD y el video “Evolution” (Evolución); una computadora portátil con conexión a Internet

GIRL SCOUTS CADETTES (6° a 8 GRADOS)

SESIÓN DOS

el “yo” en los medios de comunicación



Objetivo

Las niñas adoptan el rol de directoras creativas en publicidad para explorar el modo en que los medios de comunicación influyen en la manera de pensar y en la idea que tenemos de nosotras mismas; es una manera de aprender a enfrentarnos a las presiones negativas que a veces sentimos o experimentamos.

Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Dos, las niñas exploran la clave Descubrir que conduce al liderazgo; así desarrollan una identidad sólida. En esta sesión, las Cadettes buscan superar los efectos que tanto los factores socioculturales, como los temas de género y la imposición de estereotipos ejercen sobre la autovaloración. Al concluir la sesión, las niñas estarán en mejores condiciones de analizar y evaluar el modo en que los anuncios publicitarios y los medios de comunicación afectan la valoración individual.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, se les pedirá a las niñas que analicen ciertos mensajes que transmiten los medios de comunicación. Toda vez que encendemos la TV o abrimos una revista, vemos decenas de imágenes de mujeres “perfectas”. Las niñas y las jóvenes miran a su alrededor para definir cómo les gustaría ser. Entonces, estas descripciones irreales de la perfección pueden influir muchísimo sobre ellas.

Para preparar la sesión, piense de qué manera estas imágenes generan expectativas acerca del modo en que se supone que uno debería ser o qué aspecto deberíamos tener. Hágase preguntas con franqueza, como: ¿Cuántas de estas imágenes son reales? ¿Estas imágenes representan la vida real y a las mujeres reales? ¿Cómo definimos la belleza? O mejor dicho, ¿quién define la belleza? Explorar las diferencias entre las representaciones reales e irreales del Yo les permite a las niñas darse cuenta de cómo los medios de comunicación y la cultura en la que viven influyen en sus ideas.

ACTIVIDAD

el “yo” en los medios de comunicación

1 PRESENTE la actividad: *Todos los días vemos muchísimos anuncios publicitarios en la TV, revistas, carteles callejeros e incluso en la escuela, que muestran imágenes de mujeres “perfectas”. La mayoría de estas imágenes crean una idea prefabricada de la perfección, porque han sido alteradas o modificadas para ocultar defectos. Compararnos con estas imágenes irreales puede influir negativamente en cómo nos sentimos respecto de nosotras mismas. No podemos hacer desaparecer estos anuncios publicitarios, pero sí podemos analizar los mensajes que transmiten y decidir si los aceptamos o no.*

2 Para romper el **HIELO**, tiene algunas opciones diferentes según los medios tecnológicos que tenga a su disposición:

Materiales impresos: Reparta los folletos “¿Solamente un retoque?” y “Distorsión de la realidad”. Converse con las niñas acerca de todo lo que parece haber sido retocado.

Video: Vean “Evolution” (un cortometraje de un minuto de duración que muestra cómo a una mujer normal la transforman para que aparezca en un comercial).

Internet: Ingrese a <http://demo.fb.se/e/girlpower/retouch/retouch/index.html> y utilice la herramienta interactiva que muestra una tapa de revista antes y después de los retoques.

3 REPARTA las revistas entre las niñas y pídale que las hojeen hasta encontrar un anuncio que les parezca llamativo. A continuación distribuya la hoja de trabajo titulada: “¿La verdad en la publicidad?”.

4 Luego de concederles unos cinco minutos para que reflexionen sobre las preguntas de “¿La verdad en la publicidad?”, **INVITE** a las niñas a que analicen sus respuestas y sus reacciones.

5 Pida a las niñas que se **DIVIDAN** en grupos de cuatro o de seis integrantes. Entregue a cada grupo una cartulina y algunos marcadores. Diga: Hemos tenido la oportunidad de cuestionar los mensajes de los medios de comunicación. Ahora es momento de crear un anuncio publicitario original, ¡y de difundir mensajes positivos sobre nosotras mismas!

¿La verdad en la publicidad?

¿Qué está intentando vender este anuncio?

¿Cuál es el mensaje que quiere transmitir?

¿El anuncio comunica el mensaje con claridad?

¿Ustedes adhieren a este mensaje?

¿Qué tipos de cuerpos están representados?

¿Se ve algún tipo de diversidad?

¿Cómo las hace sentirse con respecto a sí mismas?

Las fotografías de las revistas rara vez muestran a las mujeres tal cual son.

De hecho, los retoques por lo general no se limitan a borrar alguna que otra imperfección. Es más, las proporciones físicas pueden modificarse completamente para reducir cinturas, agrandar senos, alargar piernas, inflar labios, levantar pómulos, afinar narices, dejar mentones angulosos y cuellos esculpidos... ¡y éstas son sólo algunas de las maneras en que las imágenes se modifican antes de su publicación!*

* Extraído de “Looking at Me: A resource to help 10-14 years old girls build a positive sense of body image and self esteem”. Guía en inglés publicada por Girl Guiding UK y Dove Self Esteem Fund. © The Girl Guide Association 2007.



¿Ustedes suelen compararse con los modelos que ven en los anuncios o con las actrices que aparecen en la TV y en las películas?

¿Cómo se sienten al compararse?

¿Piensan que Facebook o MySpace son una especie de anuncio publicitario de ustedes mismas? ¿En qué aspectos se parecen a un anuncio? ¿En qué aspectos se diferencian de un anuncio?

¿Cuál es la ventaja de comprender el mensaje oculto que nos transmiten los anuncios publicitarios?

6 EXPLIQUE la misión: *Ustedes trabajan en un equipo creativo de una empresa de publicidad, y su tarea es diseñar una campaña publicitaria para una línea de ropa para niñas. Lo que distingue a esta línea de ropa es que todas las prendas son fabricadas con materiales ecológicos, ya que utilizan algodón orgánico, fibras de bambú y otras telas que respetan el medio ambiente. Lo que también la hace especial es que apunta a que las niñas se sientan bien consigo mismas y con esta nueva línea de ropa.*

7 SUGIERA a cada grupo que piense en lo siguiente:

- ¿Cuál es su eslogan o su logotipo?
- ¿Cuál es su mensaje?
- ¿Cómo será su anuncio publicitario? ¿Qué imágenes utilizarán?
- ¿Cuál es la mejor manera de darse a conocer? (carteles en la calle, un sitio web, un famoso que represente la marca)
- ¿A quién está dirigido el anuncio?

8 INVITE a las niñas a “enganchan” a las demás con los argumentos de venta de su campaña mientras exhiben sus pósters y sus ideas. Si hay tiempo disponible, pida a todo el grupo que vote al equipo que mejor vendió su producto. **Pregunte:** *¿Cómo cambiaría la vida si la publicidad fuese más parecida a la que acaban de crear las niñas?*



9 PÍDALES QUE MENCIONEN ALGO IMPORTANTE DE LO QUE APRENDIÓ EN ESTA SESIÓN. Sugíérales difundir su mensaje a otras niñas. Aliéntelas a pensar estrategias para usar la próxima vez que ella o sus amigas digan algo negativo sobre cómo se ven, o cuando se comparen con las niñas de la TV o de las revistas.

PASO SIGUIENTE: DIARIOS

Pídales a las niñas que intenten realizar este ejercicio durante una semana:

▶▶▶ Lleven un cuaderno adondequiera que vayan.

▶▶▶ Anoten cada vez que se comparen con otra persona (ya sea una persona famosa, una modelo, su amiga, su hermana o quien sea). Por ejemplo, pueden escribir algo como: “Me gustaría ser como _____” o “¡Si pudiera hacer lo que _____ hace!”.

▶▶▶ Cuando llegue el fin de semana, lean lo que anotaron en su cuaderno. ¿Qué les dicen estas anotaciones? ¿Están orgullosas de ser quienes son o están perdiendo demasiado tiempo en querer ser otra persona?



GIRL SCOUTS CADETTES

(6° a 8° GRADOS)

SESIÓN TRES

escena serena

Objetivo

Las niñas exploran estrategias para manejar emociones como el enojo, el estrés y la negatividad, y aprenden mecanismos para relajarse y quitarse el estrés.

Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Tres, las niñas exploran la clave Descubrir que conduce al liderazgo: adquieren conocimientos útiles para la vida cotidiana y practican una forma de vida sana. Durante la sesión, las Cadettes refuerzan su compromiso de practicar y promover hábitos saludables. Al final de este encuentro, habrán desarrollado técnicas que pueden utilizar para mantener una vida mental y emocionalmente saludable, además de equilibrada.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, usted pedirá a las niñas que busquen actividades y técnicas que les sirvan para manejar sus sentimientos y emociones de manera saludable. Al transformarse en mujercitas, van experimentando un nuevo abanico de estados de ánimo y emociones que las hacen sentir abrumadas o frustradas.

Para preparar la sesión, piense en situaciones de su propia historia personal que le hayan enseñado la importancia de mantener una actitud positiva. Ojalá pudiéramos eliminar sentimientos como el enojo, el estrés o la tristeza, pero en el fondo sabemos muy bien que no es posible evitar estos sentimientos. Lo que sí podemos hacer es disfrutar de los buenos estados de ánimo, a la vez que aprendemos maneras efectivas de manejar y controlar los sentimientos difíciles. Manejar las emociones forma parte del crecimiento: convertirse en adulto significa aprender a procesar y a liberar estas emociones de un modo positivo.

preparación

Como facilitadora, puede aprovechar numerosos recursos en Internet para interiorizarse sobre los hábitos saludables.

Estos son algunos en español:

La pirámide alimentaria:

www.mypyramid.gov/sp-index.html

Sitio Dove, Campaña por la belleza y madres consejeras:

www.porlabellezareal.com/dsef07/t5.aspx?id=10268

Y las siguientes páginas del sitio de Girl Scouts:

La vida sana:

www.girlscouts.org/espanol/programa/healthy_living/

Consejos para padres:

www.girlscouts.org/espanol/programa/healthy_living/tips_for_parents.asp

Ser normal:

www.girlscouts.org/espanol/programa/healthy_living/key_findings.asp

La autoestima, consejos para las niñas:

www.girlscouts.org/espanol/programa/healthy_living/tips_for_girls.asp



materiales

Una bolsa de papel grande o un recipiente

HOJAS DE ACTIVIDADES

del manual “¡Nadie como Yo! La Realidad del Asunto: “La prueba de AMP” (página 7) Resultados de “La prueba de AMP” (página 8) “Seis formas para estresarse menos” (página 13)

OPCIONAL

Mantas o almohadas

ACTIVIDAD

escena serena

1 EXPLIQUE a las niñas que aprender a cuidar de sí mismas también significa aprender a manejar las emociones difíciles como el enojo, el temor, el estrés y la inseguridad.

2 PARA ROMPER EL HIELO: Jueguen a “¡Reacciona y actúa!” (una variación del “Dígalo con mímica”).

- **Distribuya** los papeles y bolígrafos.
- **Pídales** que piensen en una situación o acontecimiento que las haya llevado a sentirse estresadas, enojadas, ansiosas, tristes, o cualquier otra emoción difícil. Cuando hayan recordado alguna situación, pídale que la anoten. Indíqueles que plieguen y guarden sus papeles dentro de la bolsa.
- **Divida** el grupo en dos equipos y pida a dos o tres niñas de cada equipo que seleccionen un evento de la bolsa. Ellas serán las “actrices”, mientras que las del resto del grupo harán de “adivinatoras”.
- **Explíqueles** que cuando usted diga “¡Ya!”, las actrices reaccionarán simultáneamente a lo que está escrito en la tarjeta haciendo muecas y gestos exagerados, y emitiendo sonidos con su propia voz.
- Alterne la actividad entre los equipos llevando un registro del puntaje para determinar qué equipo es el que acierta más.
- Rote la actividad entre los equipos, llevando el puntaje para determinar el grupo que haya tenido más aciertos.

3 COMENTE a las niñas que la manera en que reaccionamos ante las situaciones que nos enojan, nos preocupan o nos estresan suele tener consecuencias. Pídales que cierren los ojos y que levanten las manos si alguna vez escucharon esa voz dentro de la cabeza que dice: “No soy lo suficientemente buena”, “Siempre lo echo todo a perder” o “¿Por qué la vida es injusta?”. Luego pídale que abran los ojos. Dígales en voz bien alta: ¿Cómo podemos hacer para cambiar esa voz que está en nuestra cabeza? La solución es... ¡con una Actitud Mental Positiva!

4 REPARTA copias del “La prueba de AMP” y léala, pregunta por pregunta, indicando a las niñas que marquen sus respuestas. Luego dígales que cuenten la cantidad de respuestas A o B que marcaron. Lea la tabla de puntajes de “La prueba de AMP” para que las niñas comprendan sus resultados.

5 PÍDALES que piensen en situaciones que las hayan llevado a tener pensamientos negativos sobre su vida. Luego invítelas a poner en acción su AMP diciendo: ¡Pueden cambiar el disco que suena en su cabeza eliminando los pensamientos negativos!

- **EXPLÍQUELES:** *¡Practiquemos cómo cambiar de disco! Júntense con una compañera y cuéntenle algo feo que se hayan dicho a sí mismas últimamente, o cosas negativas que se repitan todo el tiempo.*
- *Cuando ya hayan escuchado suficiente, digan “BASTA”.*
- *Luego, trabajando juntas, piensen cómo podrían reemplazar los pensamientos negativos por ideas más reconfortantes. Reflexionen sobre pensamientos que muestren que se perdonan, que se aceptan y que se cuidan. Piensen lo que le dirían a su mejor amiga si la ven en una situación similar.*
- Cuando una de las niñas termine de hablar sobre sus pensamientos, será el turno de la otra niña.

NOTA: Puede anotar las respuestas de las niñas en la pizarra o preguntar si alguna voluntaria desea hacerlo.

6 COMÉNTALES que, por más que tengamos una actitud mental positiva, igualmente a veces podemos estresarnos, enojarnos y preocuparnos. **Sugíreles** que realicen un intercambio de ideas para practicar la AMP cuando se sientan abrumadas. Luego **distribuya** “Seis formas para estresarse menos” para continuar con la conversación. Invite a las niñas a que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué pueden hacer si están enojadas?
- ¿Qué pueden hacer si están tristes?
- ¿Qué pueden hacer si están estresadas?

7 Cuando concluya el intercambio de ideas, **PIDA** a cada niña que anote un plan de 3 pasos que utilizará cuando sus sentimientos estén fuera de control o cuando se sienta estresada.

8 EXPLÍQUELES: *Una de las formas en que podemos enfrentar las emociones negativas o el estrés es a través de la relajación y la visualización.* Coménteles que estas técnicas ayudan a colocar imágenes y pensamientos positivos en nuestra mente. Para ayudarlas a practicar, guíe a las niñas con estos dos ejercicios. Primero, la técnica de relajación:

- *Colóquense como les quede más cómodo.*
- *Cierren los ojos, respiren profunda y lentamente. Traten de inhalar por la nariz y exhalar por la boca.*
- *Traten de relajar cada músculo y cada articulación, tensionando primero y luego dejando que se relaje. Comiencen por la punta de los pies y suban, parte a parte, hasta la cabeza. Si notan una zona de su cuerpo muy tensionada, dedíquenle más tiempo para liberarla de la tensión.*
- *Continúen respirando profunda y lentamente por la boca y por la nariz. Imaginen que se quitan un poco de estrés cada vez que exhalan.*



10 PÍDALES QUE SE SIENTEN EN CÍRCULO y que cada una mencione una cosa que hará en el futuro para manejar su ansiedad, su estrés o su negatividad, o algo que intentará hacer cuando se enfrente a una emoción o a una situación difícil. Después que todas las niñas hayan hablado, invítelas a decidir cómo pueden celebrar esta nueva actitud mental y los nuevos conocimientos que han adquirido.

9 A continuación puede ayudar a las niñas a experimentar la técnica de visualización.

- **PÍDALES** que mantengan los ojos cerrados mientras piensan en algo que les provoca ansiedad pero que les gustaría lograr (por ejemplo: hacer tiros libres para anotar puntos adicionales en el partido de baloncesto; presentarse a una audición para la obra teatral de la escuela; escribir una historia para el periódico escolar dentro de una fecha límite; pronunciar un discurso).

- **Aliéntelas** a que se imaginen a sí mismas alcanzando su meta: Comiencen por el inicio del evento o de la situación. Imaginen cada detalle desde el principio hasta el fin: cómo están vestidas, si la ropa que visten les resulta cómoda, los olores que sienten, los sonidos que escuchan... Usen cada uno de sus sentidos. Imagínense atravesando la situación o el evento relajadas, con confianza y manteniendo todo bajo control.

- Ahora dígales que abran los ojos y escriban todos los detalles de lo que imaginaron.

- **Aliéntelas** a que vuelvan a leer lo que han escrito en los días y las semanas siguientes.

¿Qué tipo de sentimientos tienen generalmente cuando prueban algo nuevo?

¿Qué tipos de técnicas de relajación utilizan para mantener la calma o para quitarse el estrés?

¿Qué oportunidades tienen para poner en práctica la actitud mental positiva (AMP)?

¿Cómo puede ayudarlas en su vida la técnica de visualización?



SESIÓN CUATRO

verdad y consecuencias



Objetivo

Invitar a las niñas a participar en el juego llamado “Situaciones difíciles” para reforzar la idea de que las buenas relaciones se basan en el respeto mutuo, la confianza y la comprensión, y para que incorporen estas cualidades en sus relaciones.

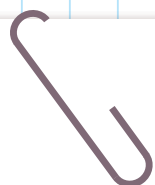
Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Cuatro, las niñas explorarán la clave Conectar que conduce al liderazgo; de esta manera podrán desarrollar relaciones saludables. Durante la sesión las Cadettes buscarán maneras de establecer entre sí relaciones positivas basadas en la confianza. También mejorarán su capacidad para establecer vínculos saludables. Al concluir, las niñas estarán en condiciones de dar ejemplos de conductas que pueden usar para fomentar el respeto, la confianza y el entendimiento entre las personas. Tendrán más recursos para mejorar su capacidad para identificar y poner en práctica decisiones saludables.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, las niñas pondrán en práctica su capacidad para comprender que la crítica constructiva – tanto la que se brinda como la que se recibe- puede resultar en sí misma una experiencia positiva. También hablarán sobre las presiones que se dan entre los compañeros y qué se puede hacer para vencerlas.

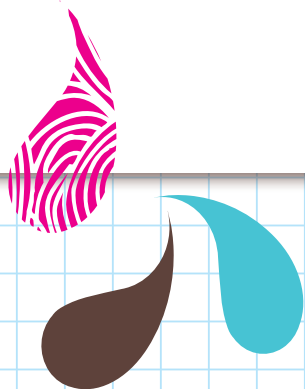
Para preparar la sesión, piense en la forma que usted se relaciona con los demás. ¿Recuerda alguna situación incómoda que hubiese querido manejar de otra manera? ¿Qué aprendió de esa experiencia? También puede pensar en algunas ocasiones en que sus compañeros la han hecho sentirse presionada. Piense de qué modo la afectó y cómo manejó la situación. Hoy ayudará a que las niñas alcancen un nivel de madurez emocional aprendiendo de la crítica constructiva y así estarán más preparadas para manejar presiones negativas de sus compañeros.



materiales

HOJAS DE ACTIVIDADES

de ¡Nadie como YO! La
Realidad del Asunto:
“¿Ella dijo qué?!”
“Situaciones difíciles”
(página 14)
“¿Qué harías?” (página 19)
“El significado de tus respuestas”
(página 20)





A PREPARARSE PARA LAS PRESIONES

SENTIRSE PRESIONADA POR LOS AMIGOS (presión negativa)

Realmente es algo pesado de sobrellevar. Tienes que ser fuerte, tenerte confianza y mostrar tu coraje. Tienes que ignorar esa presión. He aquí algunas sugerencias para enfrentar esta presión y salir airosas del asunto (¡con una sonrisa!)

»»**Imagina cómo te sentirás después.** ¿Qué pasaría si les sigues la corriente en lugar de ser fiel a tus principios? Mucho mejor es decir “no, gracias” y estarás libre de seguir tu camino y hacer lo que se te antoje.

»»**Comparte tus sentimientos con el grupo.** Algunos pueden sentir lo mismo y no atreverse a decirlo. No temas cuestionar su punto de vista, pero ayúdalos a que entiendan el tuyo.

»»**Usa el humor o la ironía.** Puedes usar tus propias ocurrencias. Puedes decir: “¿Sabes una cosa? Este mes soy la presidenta del Club de Perdedores. ¿Y qué?”. Lo dices riendo y quizás te sirva para aliviar la presión sin que te tomen por alguien que se aguanta cualquier cosa.

ACTIVIDAD

verdad y consecuencias

1 PRESENTE la actividad **compartiendo** esta reflexión con las niñas: *Tener amigos vuelve nuestra vida más agradable. Confías en ellos, haces cosas con ellos y, lo que es más importante, quieres que ellos te acepten. Pero relacionarse con los demás no siempre es fácil. Algunas veces te sientes herido, otras veces agredido y a veces enojado. Nuestra actividad de hoy nos ayudará a practicar recursos para mantener las relaciones sin dejar de ser fieles con nosotras mismas.*

2 ACTIVIDAD PRELIMINAR: Pida a las niñas que se agrupen de a dos y que piensen en tres cosas (que no sean atributos físicos) que les gustaría decir a sus compañeras. **Explíqueles** que cada niña debe expresar tres cosas sin pronunciar ni susurrar ninguna palabra a su compañera (es más, no puede utilizar ningún sonido). Cuando las niñas hayan terminado sus entrevistas silenciosas, pídale a cada una de ellas que comente al grupo qué aprendió sobre su compañera.

3 Distribuya la hoja “Situaciones difíciles” e indique a las niñas que formen parejas nuevas. Pídeles que lleguen a un acuerdo por parjea sobre qué situación incómoda le gustaría abordar.

4 INVITE a cada niña a elegir el papel que representará. Aliéntelas a que piensen de qué manera la persona a quien están representando manejaría esa situación (qué haría y qué diría). Destaque la importancia de que el juego de dramatización sea realista y creíble (¡en la realidad, los dos personajes no se pondrán de acuerdo inmediatamente!)

5 Luego de unos minutos pida a cada pareja que **actúe** su situación frente al grupo. Una vez que todas hayan representado su papel, inicie el **debate** para que analicen en grupo:

- ¿Qué soluciones fueron las más beneficiosas? ¿Por qué?
- ¿Qué reacciones fueron las menos beneficiosas? ¿Por qué?
- ¿Qué fue más fácil: hacer una crítica constructiva o aceptarla?
- ¿Qué harían de otra manera si tuvieran la oportunidad de hacerlo otra vez?

6 Ahora **INVITE** a cada pareja a proponer su propia situación incómoda. **Explíqueles** que pueden plantear cualquier dilema que hayan experimentado con sus amistades.

NOTA: Tenga disponible una pizarra o un trozo de papel grande para anotar estrategias útiles (escuchar, respetar, poner límites, tener paciencia) of paper.

7 A continuación, **PÍDALES** que hablen en grupo sobre sus soluciones y sus reacciones, preguntándose lo siguiente:

- ¿Qué soluciones fueron las más beneficiosas? ¿Por qué?
- ¿Qué reacciones fueron las menos beneficiosas? ¿Por qué?

8 **PRESENTE** el ejercicio “¿Qué harías?” **preguntando:** “Seguramente ustedes saben lo que significa sentirse presionada por una compañera, ¿no? Quiero decir, ¿quién no lo ha experimentado? Así que veamos, ¿cuál es la diferencia entre una crítica constructiva y que te sientas presionada?”

9 **DISTRIBUYA** los papeles y los bolígrafos. **Pida** a las niñas que anoten cómo reaccionarían ante las cinco situaciones que describe la hoja “¿Qué harías?”. Mientras lee las situaciones en voz alta, incluya una quinta opción **(E)** para cada una de las cinco preguntas de la hoja de actividades.

NOTA: Puede utilizar las siguientes opciones o inventar otras que inviten a la reflexión:

- 1 **(E)** Dejarse el abrigo puesto. No dices nada, y sigues usando el abrigo sintiéndote segura de tu buen gusto y recordando alegremente que fue un regalo de tu tía.
- 2 **(E)** Preguntar a una o dos de las niñas “populares” si podrías estudiar con ellas.
- 3 **(E)** Decir “Si yo estuviera en tu lugar, ¡ya mismo estaría guardando el esmalte de uñas!”.
- 4 **(E)** Apoyar las opiniones de la otra niña porque piensas que ella tiene razón.
- 5 **(E)** Preguntarle si le gustaría practicar español contigo después de que haya completado su ejercicio (sin tu ayuda).

10 Consulte la hoja de actividades: “El significado de tus respuestas” y ayude a las niñas a **EVALUAR** sus respuestas.

11 Como punto de partida utilice la hoja “Prepárate para la presión” para analizar las diversas maneras en que las niñas pueden evitar la presión de sus compañeros y prepararse para afrontarla. **PREGÚNTELES:** ¿Alguna vez han ignorado la presión negativa de sus compañeros? ¿Qué hicieron o dijeron en esa ocasión? ¿Cuál fue la reacción de ellos? **Haga** una lista de estrategias en la pizarra (también puede anotar la lista en papel para luego hacer copias y repartirlas entre las niñas).



12 Invite a las niñas a formar un círculo. Haga un resumen de la sesión diciendo algo como: “hoy aprendimos muchísimo sobre la crítica constructiva y la presión negativa de nuestros compañeros. También aprendimos a comunicarnos mejor con los demás para poder llevarnos mejor.” Pida a las niñas que piensen en algo que hayan aprendido y que les gustaría adoptar como modo de vida. Antes de que comiencen a hablar de este tema, pídeles que decidan en grupo cómo les gustaría celebrar los logros de cada una (dando un grito de entusiasmo, aplaudiendo, haciendo chasquidos con los dedos o incluso quedándose en silencio).

reflexión

PREGUNTAS PARA EL DEBATE

- ¿Recuerdan alguna situación incómoda que les hubiera gustado manejar de otra manera? ¿Qué harán la próxima vez si les sucede algo similar?
- ¿Conocen a alguien que les ofrece sus opiniones sinceras de modo amable y sólo para ayudar? ¿De qué manera lo hace?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de no hablar ni brindar críticas constructivas a una buena amiga? ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Sientes presión negativa por parte de tus compañeras?
- ¿Cómo puedes enfrentarte a esa presión y sobreponerte con una sonrisa?