

¡Nadie como YO!

Programa de Girl Scouts/Dove para la autoestima

Guía para Facilitadoras

SESIÓN UNO

¡todo sobre mí!



SESIÓN DOS

yo y los medios de comunicación



SESIÓN TRES

yo, por dentro y por fuera



SESIÓN CUATRO

tú y yo

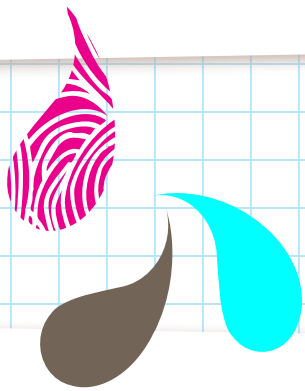


*puedes cambiar la manera en que te ves
o puedes cambiar la manera en que el mundo ve a las niñas*



preparación

Corte papeles de colores en rectángulos de 4 x 6 pulgadas y perfórelos en la parte superior. Serán las páginas del libro "Todo sobre mí" (que luego se encuadernarán con cinta, hilo o anillas).



materiales

Papel de colores
Marcadores
Perforadora
Cintas de colores, hilo o anillas
Espejo de mano

HOJAS DE ACTIVIDADES

del libro ¡Nadie como YO!
Una manera de ser:
"Hablando de mí" (página 3)
"Lo que te hace única"
(página 4)
y el cuestionario "¿Cuáles oraciones te describen mejor?"
(página 6)

OPCIONALES

Materiales para armar un álbum, autoadhesivos, tela, goma, tijeras

SESIÓN UNO

¡todo sobre mí!

Objetivo

Cada niña diseñará un libro titulado "Todo sobre mí" para reforzar su identidad.

Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Uno, las niñas explorarán la clave Descubrir que conduce al liderazgo; así desarrollarán una identidad sólida. Durante esta sesión, las Girl Scouts Juniors lograrán una percepción más clara de su propia identidad, reflexionando sobre cómo las influencias externas alteran su verdadera forma de ser. Al concluir estarán en condiciones de nombrar y reconocer sus valores, las cualidades que las distinguen y algunas diferencias entre la manera en que se ven a sí mismas y la forma en que son vistas por los demás.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, alentará a las niñas a que realicen un viaje por su interior para descubrir quiénes son y qué las distingue. ¡Es hora de que cada niña empiece a reconocer y celebrar su individualidad!

Como preparación, piense en las cualidades y valores que la distinguen a usted misma. ¿Qué la impulsó a compartir este momento con las niñas? Al hablar sobre sus propias experiencias, podrá ayudarlas a recorrer un camino de autodescubrimiento.

ACTIVIDAD:

¡Todo sobre mí!

uno

PRESENTE el concepto de individualidad **diciendo**,

Cada una de nosotras es especial en todo sentido: en el aspecto físico, en los pensamientos, en los sentimientos. ¿No es algo maravilloso? No hay otra niña exactamente igual a ti en el mundo. Hoy, nos divertiremos descubriendo lo que nos hace especial a cada una. Crearemos nuestro propio libro sobre las cualidades que nos distinguen del resto.

PARA ROMPER EL HIELO Reparta marcadores y el cuestionario “Conócete a ti misma” diciendo a las niñas: Respondamos un cuestionario para saber más acerca de nosotras mismas. No hay respuestas equivocadas, es sólo más información acerca de ti.

dos

tres

PREGUNTE ¿Quién seleccionó mayor cantidad de respuestas A? ¿Quién eligió más respuestas B? ¿Quién eligió el mismo número de respuestas A y B? Dedique un momento a conversar con las niñas acerca del significado de sus respuestas.

Para comenzar, distribuya la hoja de trabajo “Todo sobre mí” y **DESTAQUE** cómo la gente y los lugares que nos gustan, y las cosas que disfrutamos hacer revelan información acerca de quiénes somos. Concédales a las niñas unos minutos para que anoten sus respuestas en la hoja de trabajo “¡Todo sobre mí!”

Animelas a divertirse y a compartir algunas respuestas con el resto del grupo.

cuatro

cinco

ENTREGUE la cartulina, los marcadores, las perforadoras y cintas.

Explique a las niñas que cada página de su libro debe destacar algo que las hace especiales y únicas. Cada niña puede armar un libro que tenga entre 5 y 15 páginas. Las niñas deciden si quieren que su libro sea corto o largo.

consejo: Hágales saber a las niñas que si bien pueden utilizar las pautas de la hoja “¡Sobre mí!” para diseñar sus propias páginas, también pueden crear otras usando contenido totalmente original de su propia inventiva.

Cuando las niñas terminen la actividad **PREGUNTE** a cada niña:

seis

*¿Tu libro describe en forma completa quien eres?
¿Qué falta?
¿Quién quiere mencionar sus valores?*
Incentive al grupo a dar respuestas.

EXPLIQUE que las cosas que elegimos y nos gustan constituyen sólo una parte de lo que somos.

siete

Diga: *Ustedes son mucho más que su aspecto físico, más que lo que les gusta o disgusta. Ustedes son también las cosas en las que creen y lo que valoran. La personalidad se basa en lo que es importante para ustedes, y en lo que consideran que está bien o está mal. La personalidad se define por nuestros valores, por las cosas que más nos importan y por todo lo que nos ayuda a decidir cómo actuar. La familia, los amigos, las creencias y experiencias las ayudan a elegir sus valores. ¿Qué les parece entonces si hablamos de lo que es más importante para ustedes?*

preguntas sobre mí

Tres cosas vitales para mí
El lugar con el que siempre sueño
La gente que admiro (de mi entorno o de la gente famosa)
Palabras que me describen
Mis tres materias favoritas en la escuela

Mi color favorito
Mi deporte favorito
Mis mejores amigas
Mi animal favorito
Mi comida favorita

ocho

REPARTA la hoja de trabajo “Lo que hace que tú seas tú”.

Diga: como guía para descubrir nuestros valores, marquemos con un círculo las palabras del recuadro que nos parezcan importantes. Pídale al grupo que **intercambie ideas acerca de** otros valores que podrían formar parte del recuadro. **Escriba** todas sus respuestas en una pizarra u hoja grande de papel.

PIDA a las niñas que decidan cuáles son las cinco cosas más importantes para ellas. Luego, pídale que clasifiquen esos puntos de la lista de mayor a menor según su importancia.

Aliéntelas a que decoren otras páginas con estas palabras y explique que las palabras revelan información adicional sobre lo que hace que sean quienes son.

Opcional Si las niñas parecen sentirse cómodas, pídale a cada una que mire a la que tiene sentada a su lado y que mencione una cualidad de su compañera, una cualidad que refleje algo que valore de ella (que es simpática, servicial, generosa, divertida). Invite a cada niña a firmar una página del libro de su compañera de banco, celebrando lo que distingue o hace especial a su vecina. Converse con las niñas acerca de cómo otras personas pueden ver cosas sobre nosotras que nosotras mismas no vemos en nuestro interior.

nueve

diez

FINALICE haciendo que las niñas diseñen una portada para sus libros.

Sugiera que cada una ilustre su portada utilizando el animal que encarna el espíritu o las cualidades que ella posee. A modo de ejemplo, elija el animal que mejor la representaría a usted y explique la cualidad que este animal encarna, por ejemplo si es aventurera, se divierte en la zona de juegos y le gusta trepar árboles, usted podría ser un mono. **Destaque** la diferencia entre la apariencia superficial (aquello que podemos ver) y la personalidad (las cualidades que no podemos ver).

Si dispone de más tiempo, haga circular un espejo de mano y

PREGÜNTELES a las niñas:

- ¿Qué es lo primero que ven cuando se miran en el espejo?
- ¿La imagen del espejo refleja la totalidad de lo que somos?
- ¿Qué es importante? ¿Lo que vemos cuando nos miramos al espejo? ¿Lo que perciben los demás cuando nos conocen? ¿Lo que descubrimos cuando analizamos nuestra manera de ser?

once

¿Quiénes influyen en nuestros valores y qué es importante para nosotros?

¿Cómo me sentiría si alguien dice que soy tonta, fea o que no sirvo para hacer algo en particular?

¿Qué le puedo responder?

reflexión

PREGUNTAS PARA EL DEBATE



doce

PIDA Pida a las niñas que intercambien ideas sobre maneras de poder recordar todo lo que las distingue: sus preferencias, talentos, valores y cualidades individuales. Solicítele que expresen en voz alta algo que las haga especial, por ejemplo: “Soy María Sánchez y me diferencio del resto porque...”. Motive a las niñas a que piensen cómo pueden utilizar lo que aprendieron hoy para convertirse en mejores líderes.

GIRL SCOUTS JUNIORS

(4° y 5° GRADOS)

SESIÓN DOS

yo y los medios de comunicación

Objetivo

Las niñas armarán una lista de consejos y verán de qué manera los medios influyen en la manera de vernos a nosotras mismas y en el modo en que nos evaluamos. También se hará hincapié en algunas técnicas para evitar las presiones negativas externas.

Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Dos, las niñas explorarán la clave Descubrir que conduce al liderazgo; así desarrollan una identidad sólida. Durante esta sesión, las Girl Scouts Juniors verán de qué manera nuestra identidad se ve afectada por situaciones, actitudes y comportamientos de los demás. Al concluir, estarán en condiciones de percibir el modo en que nuestra identidad se ve perturbada por los mensajes que nos llegan de la publicidad y también por la presión de nuestros pares. El objetivo es generar mayor confianza en la capacidad de las jovencitas para afrontar presiones externas.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, se les indicará a las niñas que piensen cómo los medios de comunicación, especialmente la televisión y las revistas influyen sobre sus ideas acerca de cómo ellas creen que debieran ser y cómo se sienten consigo mismas. Ya desde temprana edad las niñas pueden empezar a percibir su cuerpo de manera negativa, lo que lleva a que la autoestima disminuya. El asunto empeora cuando la disconformidad recrudece a medida que las jóvenes ingresan en la adolescencia.

A modo de preparación, piense cómo la definición actual de belleza que surge de los medios de comunicación es parcial, irreal e inalcanzable. Además, considere qué poco saludable es este retrato de la belleza en el sentido de que crea complejos que pueden llevar a las niñas a desconfiar de su propia belleza y a cuestionarse a sí mismas. Alentar a las niñas a examinar desde pequeñas la cultura de los medios las ayudará a desenvolverse dentro de ésta con buen criterio y con la autoestima intacta.

preparación

Si cuenta con la tecnología para hacerlo, traiga un VHS/DVD de un anuncio comercial, programa televisivo o video musical que resalte imágenes irreales de mujeres en los medios. Pida a las niñas que antes de la sesión realicen la actividad “La verdadera chica de la TV”

materiales

Ocho hojas de papel de 8x11 pulgadas
Marcadores
Anuncios publicitarios de revistas
Bolsa de compras

HOJAS DE ACTIVIDADES

del libro ¡Nadie como YO!
Una manera de ser:
“Medios de comunicación” (página 17)
“Buenas amigas...No tan buenas amigas” (página 19)

OPCIONAL

Televisor y reproductor de VHS/DVD

¡VAMOS A PARTICIPAR! PASEMOS REVISTA A "la verdadera chica de la TV"

Las actividades dirigidas por las niñas son una parte del proceso de liderazgo de Girl Scouts: cuando ellas ayudan a dirigir las actividades, adquieren con más facilidad los conocimientos que se están impartiendo. Invite a las niñas a que presten atención a los diferentes medios de comunicación antes de la sesión de hoy. Pídale que dediquen un tiempo a pasar revista de los canales con el propósito de observar a las mujeres que aparecen en los anuncios comerciales, programas televisivos y videos musicales. Pida que anoten palabras que describen las imágenes que ven, por ejemplo, "rubia" o "alta y delgada" si es así como aparecen la mayoría de las niñas y mujeres.

ACTIVIDAD

yo y los medios de comunicación

1 ABRA EL DEBATE pregunte: *¿Qué son "los medios de comunicación"?*

Trate de lograr que ellas respondan antes de hacer el siguiente comentario:

Los medios de comunicación son las películas, videos musicales, programas televisivos, anuncios comerciales, carteles publicitarios, revistas, periódicos y sitios web. Los medios de comunicación te envían mensajes que pueden influir en tu manera de pensar; por ejemplo: "Vístete como una modelo", "No engordes", "Usa ropa de buenos diseñadores". Es importante distinguir los mensajes que vemos y escuchamos. ¿Qué mensajes creen que son adecuados para ustedes? ¿Cuáles no?

2 PARA ROMPER EL HIELO Escriba "La verdadera chica de la TV"

en la pizarra o en una hoja grande de papel. **Invite** a las niñas a expresar algunas de las palabras y mensajes que se les ocurrió mientras miraban las imágenes de la televisión. **Formule** preguntas sugestivas para obtener respuestas. Por ejemplo: *¿Cómo se veían físicamente las niñas y mujeres?*

Escriba las respuestas en la pizarra. Después de que cada niña haya participado, **pregunte:** *¿Las palabras de la pizarra describen a "niñas reales"? ¿Por qué sí o por qué no?*

3 MUESTRE A LAS NIÑAS los anuncios publicitarios que recortó de las revistas o, si tiene la posibilidad, hágales ver el video que trajo.

4 Una vez que las niñas hayan podido observar bien, **DISTRIBUYA LA HOJA DE TRABAJO** "Medios de comunicación" y **capte** su interés formulándoles las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensajes se envían aquí? ¿Son claros?
- ¿Qué piensan de ustedes mismas con estos mensajes?
- ¿Cómo les gustaría que las mujeres se vean reflejadas en las revistas y en la TV?
- ¿Qué programas y anuncios comerciales les parece que son más realistas?
- ¿Son éstos los programas y anuncios comerciales que ustedes miran? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo se comparan estas imágenes con ustedes mismas y con sus amigas?

Sabías que...

▶▶▶ Una típica niña de los Estados Unidos tiene la oportunidad de ver aproximadamente 77,546 anuncios publicitarios antes de cumplir los 12 años.

▶▶▶ Las niñas que miran comerciales en la televisión donde se muestran modelos demasiado delgadas pierden la confianza en sí mismas y se vuelven más disconformes con su cuerpo.

▶▶▶ Más de cuatro de cada 10 niñas y jóvenes sólo ven sus defectos cuando se miran al espejo.

▶▶▶ El 58 por ciento de las niñas se describe en términos negativos, y utiliza palabras tales como "horrible" y "fea" cuando se sienten mal consigo mismas. *Estadísticas, DSEF*

NOTAS PARA LA FACILITADORA

Tal vez las niñas necesiten una ayuda adicional para poder leer entre líneas aquellos mensajes que provienen de la comunidad y el entorno cultural. Para ayudarlas a pensar en las diversas formas en que los medios de comunicación nos influyen, podría analizar un caso específico de conducta conformista, por ejemplo, cómo las niñas más populares de la escuela llevan la misma marca de pantalones o usan las mismas mochilas.

5 PÍDALES que cierren los ojos y levanten la mano si alguna vez se sintieron mal consigo mismas, o si se autoevaluaron o juzgaron a alguien por la apariencia. Hágales mantener los ojos cerrados mientras les pregunta cómo se sintieron. Luego pida que abran los ojos.

6 PROPONGA: *A menudo las imágenes que nos rodean nos pueden hacer sentir que nuestro aspecto exterior debe asemejarse al de las modelos y las personas famosas. También, a veces nos comparamos con estas imágenes y sentimos que no estamos a la altura de las circunstancias. En ciertas ocasiones, las niñas son malas con otras niñas debido a su aspecto exterior: porque no son delgadas, porque no usan la ropa adecuada o porque su peinado es diferente. Pero me parece que esto es algo que a todas nosotras nos gustaría cambiar. ¿Cómo hacemos para cambiarlo?*

7 EXPLIQUE a las niñas que ahora trabajarán en la redacción de una lista de consejos desde la perspectiva tanto de quien busca el consejo como de quien lo da (a quien llamaremos Querida Consuelo).

8 DIGA: *Primero imaginen que se sienten molestas porque no se ajustan a las imágenes y a los mensajes de cómo deben verse y actuar. O simulen que son una niña que está enojada porque otra le dijo algo hiriente. Escríbanle una carta a Querida Consuelo, en la que le explican cómo se sienten y le piden consejos sobre qué hacer o decir.*

9 Luego, **EXPLIQUE:** *Cuando hayan completado la carta, doblen el papel por la mitad y entréguelo a la niña sentada dos lugares a su derecha. Cuando alguien les entregue el papel, simulen ser Consuelo, la consultora sentimental, y escriban su consejo sobre cómo creen que debería manejar la situación.*

10 Cuando terminen de escribir, **INVITE** a las niñas a que depositen las cartas en una bolsita.

11 PASE la bolsa alrededor del círculo, y pídale a cada niña que extraiga una carta y que lea en voz alta tanto la pregunta como la respuesta. Cuando todas hayan leído los papeles, **invite** a las niñas a elegir una pregunta que les gustaría responder en forma grupal. Ayude a las niñas a trabajar en equipo mientras preparan la respuesta de la consultora sentimental Consuelo. Incluso podría convocar a una voluntaria para que escriba la carta en la pizarra.

12 Si hay tiempo, **INVITE** a las niñas a que den nombre a la lista de consejos y a la revista ficticia donde se publicaría.



13 PIDA A LAS NIÑAS QUE PIENSEN maneras de tomar distancia de algunas influencias negativas. Aliéntelas a reflexionar por qué este es un camino para el liderazgo. A modo de conclusión, pídales que realicen algo que represente el progreso logrado hoy, por ejemplo podrían triturar los anuncios de revistas y arrojarlos en el cesto.

¿Qué mensaje recibo de la gente que conozco (mi familia, amigos, compañeros de clase y maestros) acerca de lo que es importante?

reflexión

PREGUNTAS PARA EL DEBATE

De todo lo que me dicen ¿qué es lo que realmente importa?

¿Cómo responderé si alguien se burla de mi aspecto exterior o de mi ropa?
¿Cómo reaccionaré si la burla está dirigida a alguien que yo conozco?

En Internet existen numerosos recursos para las facilitadoras que deseen conocer más acerca de cómo ayudar a formar hábitos saludables.

Puede consultar:

www.mypyramid.gov

Sitio Dove, Campaña por la belleza y madres consejeras:

www.porlabellezareal.com

Y las siguientes páginas del sitio de Girl Scouts:

La vida sana:

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

Ayudar a las niñas a mantener una vida sana:

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

Ser normal: La nueva percepción de las niñas sobre la vida sana:

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

SESIÓN TRES

por dentro y por fuera

Objetivo

Las niñas elaborarán un menú para mantener la mente y el cuerpo sanos. El objetivo es afianzar su comprensión acerca de cómo tomar buenas decisiones para el cuidado de la salud física y emocional.

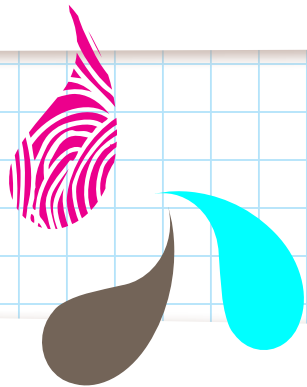
Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Tres, las niñas explorarán la clave Descubrir que conduce al liderazgo: así adquieren conocimientos prácticos para desenvolverse en la vida, incluyendo hábitos saludables. Durante esta sesión, las Girl Scouts Juniors podrán comprender mejor qué significa estar sanas desde el punto de vista físico y emocional. Al final de la sesión, podrán identificar opciones saludables para el cuerpo y la mente, y reconocerán maneras de neutralizar el estrés.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, alentará a las niñas a que reflexionen acerca de la relación entre la salud física y la emocional. El tipo de comida que ingerimos, la cantidad de ejercicio que hacemos y la cantidad de horas que le dedicamos al sueño tienen influencia en cómo nos sentimos (lo opuesto también es verdad). Se han ido acumulando evidencias que vinculan la salud de nuestro cuerpo a la salud de nuestra mente.

A modo de preparación, piense cuál es la mejor manera que usted misma ha encontrado para mantenerse saludable. ¿Qué estrategias la ayudan a relajarse y eliminar la tensión del día? Para introducir a las niñas en el tema, dé el ejemplo y comparta con ellas alguno de sus hábitos saludables. Al comprender mejor la conexión entre cuerpo y mente serán capaces de tomar decisiones saludables tanto para la mente como para el cuerpo.



materiales

Marcadores

HOJAS DE ACTIVIDADES

del libro ¡Nadie como YO!

Una manera de ser:

“Acerca de tu cuerpo” (página 9)

“Mis gustos” (página 11)

“Estrés bueno, estrés malo”

(página 14)

“Los rompe-estrés” (página 15)



¿Pueden elegir diariamente algo de este menú?

¿Qué podría a veces impedirles adoptar opciones saludables?

¿Qué podrían hacer para que sus amigos y miembros de la familia también tomen decisiones saludables?

¿Cómo podríamos tomar la iniciativa para ayudar a que los demás tomen decisiones saludables?

ACTIVIDAD

yo por dentro y por fuera

1 PRESENTE la actividad **diciendo:** *Un día van a notar que están más altas o incluso que les está creciendo el vello en ciertas partes del cuerpo donde antes no había pelo. A medida que el cuerpo cambia, es importante que empiecen a adoptar hábitos saludables. Si nunca pensaron en lo que comen, el tipo de actividad que realizan, la cantidad de horas que le dedican al sueño, o cómo manejan algo que les causa estrés o molestia, ya es hora de empezar a hacerlo. “¿Por qué?”, se preguntarán. Porque es muy factible que los hábitos saludables y perjudiciales que adquieren durante la juventud se mantengan en la vida adulta. Hoy vamos a explorar algunas formas divertidas y saludables de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente para lograr que tú seas la mejor versión de “tú” misma.*

2 PARA ROMPER EL HIELO: Entregue el cuestionario “Acerca de tu cuerpo” y pida a las niñas que lo completen.

3 REPASE LAS RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO en forma grupal y **converse** sobre el significado de sus respuestas. Asegúrese de mantener un tono alentador. Concéntrese en reconocer y reforzar conductas saludables en lugar de llamar la atención sobre las que son perjudiciales. Transmítalas a las niñas que a veces todos necesitamos un poco de ayuda para saber elegir opciones saludables.

4 EXPLIQUE: *¡Hoy vamos a planificar un menú! Estas listas serán mucho más que simples aperitivos y entradas. Juntas, elaboraremos un menú para nuestro cuerpo y otro para nuestra mente. Estos menús nos ofrecerán opciones saludables para poder cuidar muy bien de nosotras mismas.*

5 DESTAQUE que pese a haber dos menús diferentes, el cuerpo y la mente trabajan en conjunto y lo que hace uno afecta al otro, y viceversa. Como ayuda para explicar este concepto, **aliente** una conversación **formulando** a las niñas preguntas del tipo: *¿Cómo se siente tu cuerpo cuando tienes una pelea con una amiga o cuando estás preocupada por algo? ¿Cómo se sienten en la mañana del día en que tienen una prueba en la escuela, o después de que ha sucedido algo importante en su familia? ¿Cómo funciona la mente si no han dormido lo suficiente? ¿Qué sucede cuando pasan por alto el desayuno o el almuerzo?*

6 EXPLIQUE: *Durante todo el día, cada día, tomamos decisiones que afectan nuestro cuerpo y nuestra mente. Los menús que elaboramos nos ofrecerán una gran variedad de opciones.*

7 ESCRIBA la palabra Menú en la pizarra o en una hoja grande de papel. Divida el espacio por la mitad haciendo una raya vertical y en un lado escriba “cuerpo” y en el otro “mente”.

8 INVITE a las niñas a proponer ideas para incluir en la parte “saludable” del menú del cuerpo y escriba las sugerencias donde todos puedan leerlas. Para ayudarlas con el intercambio de ideas, puede utilizar las siguientes preguntas a modo de guía:

- ¿Cómo podemos empezar el día con opciones saludables para el cuerpo? (eligiendo fruta para el desayuno, cepillándonos los dientes, usando zapatos cómodos).
- ¿Qué podemos hacer en la escuela para mantener el cuerpo sano?
- ¿Cómo podemos entretenernos haciendo a la vez suficiente ejercicio físico? (ir a la plaza de juegos, jugar a la mancha con amigos).
- ¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestro cuerpo descanse y duerma lo suficiente?
- ¿Qué meriendas apetecibles y saludables podemos comer?

9 DIGA: Ahora que ya hemos pensado cuáles son algunas maneras excelentes de cuidar nuestro cuerpo, hablaremos un poco sobre cómo podemos proteger nuestra mente. Una forma de mantener la mente sana es buscando medios eficaces para manejar el estrés.

10 PIDA a las niñas que conversen sobre cosas que les causan estrés en la vida diaria. En otra parte de la pizarra o en una hoja grande de papel, **anote** todos los factores estresantes que las niñas identifiquen. Muéstrelas: lo que resulta estresante para una persona no necesariamente lo es para otra, por ejemplo mientras que para unos hablar en público es estresante para otros puede resultar divertido.

11 CONVERSE con las niñas sobre cómo el estrés puede afectar el cuerpo y la mente. **Diga:** *Volvamos a pensar en nuestro cuerpo. ¿De qué manera el estrés malo puede afectar nuestro cuerpo?* **Trate de obtener** respuestas por parte de las niñas (el estrés malo puede causar dolor de estómago, tensión en los músculos, latidos muy rápidos y dolor de cabeza).

12 INVITE a las niñas a sugerir ideas para incluir en el lado saludable del menú de la mente. **Diga:** *¿Cómo podemos manejar las situaciones estresantes de nuestras vidas?* (escuchando música, armando un rompecabezas, hablando sobre la causa del estrés con un amigo o un adulto en quien confiamos). Para obtener consejos y pautas, consulte el cuadro de consejos para facilitadores que figura a la derecha.

13 Indique a las niñas que piensen en una cosa que pueden hacer ahora mismo para aliviar el estrés y relajar la mente. **PIDALE** al grupo que elija una forma de combatir el estrés que le gustaría probar (las niñas pueden cerrar los ojos y respirar profundo, contar bromas, brincar por la sala). Si aún disponen de tiempo, déjelas experimentar una segunda o tercera opción.



14 INVITE A LA NIÑAS A PENSAR cómo el cuidado del cuerpo y de la mente las puede ayudar a convertirse en mejores líderes.

Pida que busquen una compañera con quien compartir el compromiso de adoptar una opción saludable de cada lado del menú. Con un apretón de manos, cada niña debe completar la frase: “Del menú del cuerpo sano elegiré _____; del menú de la mente sana elegiré _____.”

CONSEJOS PARA LA FACILITADORA

Seguramente, las niñas propondrán varios ejemplos de actividades estresantes. También usted puede colaborar con algunas ideas:

Consejos para poder sentir que tienes control sobre tu vida y evitar estresarte:

- ▶▶▶ **Dialoga:** si estás enojada con algún amigo o miembro de tu familia, habla con ellos para aclarar las cosas.
- ▶▶▶ **Organízate:** prioriza la tarea escolar y empieza los trabajos con tiempo.
- ▶▶▶ **Pide ayuda:** si sientes que tienes demasiadas cosas para hacer, pide ayuda a tu familia.
- ▶▶▶ **Aprende a relajarte:** practica la relajación realizando actividades que disfrutas.

Técnicas para combatir el estrés:

- ▶▶▶ **Pon el cuerpo en movimiento:** puedes dar un paseo en bicicleta, bailar, saltar la soga, practicar natación o emprender una larga caminata.
- ▶▶▶ **Practica un hobby:** arma rompecabezas, colecciona etiquetas adhesivas o crea un álbum de fotos.
- ▶▶▶ **Escucha música.**
- ▶▶▶ **Cierra los ojos, respira hondo por la nariz y exhala por la boca.**
- ▶▶▶ **Descansa bien:** duerme entre 8 y 10 horas todas las noches.
- ▶▶▶ **Mantén una alimentación equilibrada,** con bajo contenido de azúcar y grasa.
- ▶▶▶ **Habla sobre lo que te provoca estrés** con un amigo o un adulto en quien confíes.
- ▶▶▶ **Dedica tiempo a pensar en silencio.**
- ▶▶▶ **Haz algo agradable para otra persona.**



SESIÓN CUATRO TÚ Y YO

Objetivo

Las niñas juegan a “Dígalo con mímica” para profundizar su conocimiento acerca de cómo el lenguaje corporal y las estrategias de comunicación pueden afectar y moldear sus relaciones.

Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Cuatro, las niñas exploran la clave Conectar que conduce hacia el liderazgo: así desarrollan relaciones saludables. Durante esta sesión, las Girl Scouts Juniors mejorarán su habilidad para comunicarse y mantener relaciones saludables. Al final de la sesión, podrán señalar estrategias, en particular expresiones del lenguaje corporal, útiles para mejorar la calidad de sus relaciones.

Introducción para facilitadoras

En esta sesión, alentará a las niñas a pensar cómo se comunican mediante el lenguaje corporal. Aunque se trata de un lenguaje silencioso, puede ser aún más convincente que las palabras, especialmente porque a menudo no somos conscientes de lo que nuestro cuerpo está comunicándole a los demás.

A modo de preparación, piense ejemplos específicos que revelen la importancia del lenguaje corporal, por ejemplo entrevistas o primeras impresiones. Además, piense en esos momentos en los que estamos tan relajadas que dejamos de pensar en lo que nuestro lenguaje corporal está diciendo, por ejemplo cuando estamos con amigos o miembros de la familia. Alentar a las niñas a comprender mejor cómo decodificar el lenguaje corporal de los demás y cómo comunicarse positivamente a través de su propio lenguaje corporal, las ayudará a establecer y mantener relaciones saludables.

preparación

Antes de que empiece la sesión, elabore consignas para jugar a “Dígalo con mímica” escribiendo en las fichas los adjetivos que se enumeran a continuación; luego coloque las fichas en una bolsa. Se desea, puede agregar más palabras.

Enojada Triste Feliz

Desilusionada Tímida

Nerviosa Temerosa

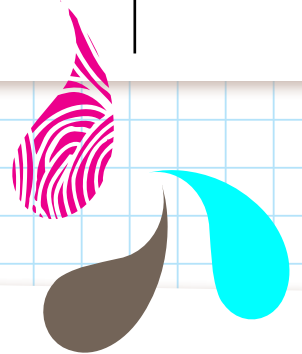
Avergonzada Entusiasmada

Segura Agotada Aburrida

Luego, en una pizarra u hoja grande de papel dibuje una tabla grande como la que figura a continuación:

COMUNICACIÓN NO VERBAL

Sentimiento	Conducta



materiales

Fichas o trozos de papel

Marcadores

Una bolsa de papel grande o un recipiente

HOJAS DE ACTIVIDADES

del libro ¡Nadie como YO!

Una manera de ser:

“¿Qué es lo que realmente estás diciendo?” (página 13)

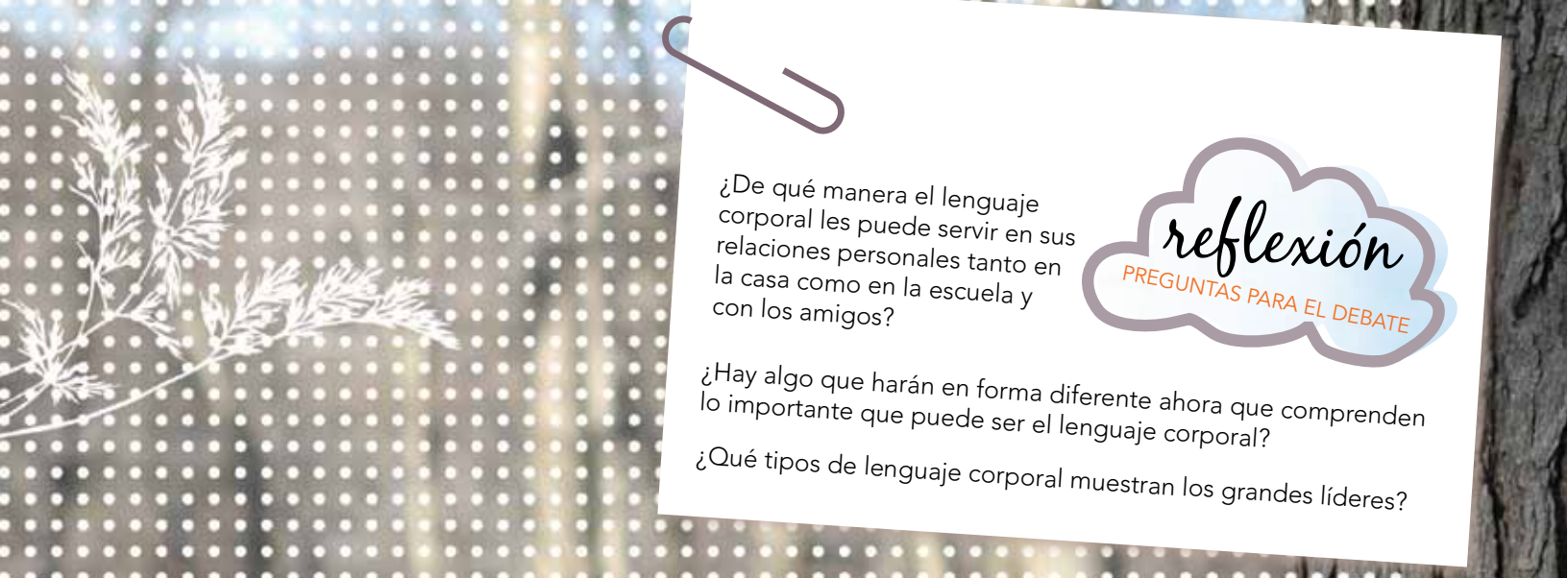
“Buenas amigas... No tan buenas amigas” (página 19)

ACTIVIDAD

tú y yo

- 1 PRESENTE** la actividad **diciendo**: *El idioma que hablamos es muy importante para comunicarnos con los demás. Pero ¿saben qué? Les guste o no, ¡su cuerpo puede decir cosas de las cuales ustedes ni siquiera son conscientes! Hoy aprenderemos lo que revela nuestro lenguaje corporal. A veces no somos conscientes de los mensajes que transmitimos con nuestro cuerpo, y esto significa que en ocasiones podemos enviar mensajes erróneos sin siquiera saberlo.*
- 2** Inicie el debate **PREGUNTANDO** si alguien sabe qué es el lenguaje corporal; si es necesario, aclare que el lenguaje corporal se refiere a cómo uno expresa lo que siente a través de gestos y movimientos. Luego, **pida** varios ejemplos de lenguaje corporal o brinde algunos usted (haga gestos de sonreír, encogerse de hombros, cruzarse de brazos).
- 3 PARA ROMPER EL HIELO**: Indique a las niñas que trabajen juntas en grupo sin que nadie hable o mueva los labios. **Explique**: *Les haré una pregunta y en grupo tendrán que resolver un problema sin hablar, sin leer labios ni hacer ningún tipo de ruido. Por ejemplo, si le digo al grupo que forme una fila de menor a mayor, tendrán que buscar la manera de ordenarse usando sólo gestos y lenguaje corporal.* **Puede** pedirles que se alineen según su cumpleaños o el número de zapatos que calzan.
- 4 HOJA DE TRABAJO** “¿Qué es lo que en realidad estás diciendo?”. **Convoque** voluntarios para representar cada uno de los ejemplos de lenguaje corporal y pídale que adivinen las respuestas en forma grupal.
- 5 REPARTA** marcadores y fichas y repase las siguientes instrucciones de la actividad:*
 - *Ahora jugaremos a “Dígalo con mímica”. ¿Quién puede explicar cómo es el juego?* Si nadie toma la palabra, explique usted cómo se juega.
 - Para que la sesión sea dirigida por las niñas, **invítelas** a generar sus propias consignas anotando estados de ánimo en las fichas. Luego, reúna las fichas en una bolsa.
 - **Pida** al primer voluntario que extraiga una ficha y represente la emoción escrita allí sin utilizar ninguna palabra. El resto del grupo debe adivinar cuál es el sentimiento que se pretende comunicar. Cuando hayan adivinado correctamente la emoción, escríbala en la columna izquierda de la tabla.
 - Luego, **pídales** que vayan diciendo en voz alta las conductas que les ayudaron a identificar el sentimiento y escríbalas en la columna derecha. Por ejemplo, si el estado de ánimo es “desilusionada”, las conductas posibles podrían incluir que la voluntaria se encoja de hombros, suspire o se muestre cabizbaja.
 - Si el grupo es pequeño, todos podrán tener al menos una oportunidad para representar una emoción con mímica. Si el grupo es grande, solicite voluntarios o, si todos quieren participar, indíqueles a las niñas que hagan la representación en grupos. No olvide fijar un límite de tiempo para el juego, según sea el tamaño del grupo. Utilice la tabla y lleve un registro de las relaciones que se establecen entre sentimientos y comportamientos.

* Esta actividad fue adaptada de Beyond Bars A Curriculum for Life, Girl Scouts of the USA, NY 2006



¿De qué manera el lenguaje corporal les puede servir en sus relaciones personales tanto en la casa como en la escuela y con los amigos?



¿Hay algo que harán en forma diferente ahora que comprenden lo importante que puede ser el lenguaje corporal?

¿Qué tipos de lenguaje corporal muestran los grandes líderes?

NOTA PARA LA FACILITADORA

Las niñas se observarán unas a otras más atentamente a medida que la sesión avance. Entonces, trate de buscar una buena oportunidad para hablar con ellas sobre los tipos de lenguaje corporal que utilizamos cuando realmente le estamos prestando atención a alguien. También será importante analizar cómo podemos usar el lenguaje corporal para insinuar indiferencia, aun cuando no tengamos la intención de decir explícitamente que no estamos interesados.

6

AYUDE a las niñas a entender el significado de la actividad **preguntando:**

- ¿Pueden mostrar cómo el lenguaje corporal puede comunicar un mensaje diferente de lo que decimos con palabras?
- Cuando intentan transmitir un mensaje, ¿qué les resulta más efectivo: el lenguaje corporal o la comunicación verbal? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son algunos mensajes de lenguaje corporal que consideran particularmente positivos?
- ¿Qué tipo de lenguaje corporal empleamos cuando nos sentimos seguras o conformes con nosotras mismas?



7

PIDA A CADA NIÑA QUE PIENSE EN UNA FORMA de comunicar aprobación y amistad sin utilizar ninguna palabra (saludar inclinando la cabeza, tirar un beso, aplaudir, dar un abrazo). Luego, indíquele a cada niña que transmita un mensaje a la que está sentada a su derecha. Cuando finalicen, pídale que piensen formas de incorporar el lenguaje corporal positivo en la vida cotidiana.