

# ¡Nadie como YO!

Programa de Girl Scouts/Dove para la autoestima

## Guía para Facilitadoras

SESIÓN UNO

la verdadera yo



SESIÓN DOS

los medios de  
comunicación y  
su influencia



SESIÓN TRES

anímate a brillar



SESIÓN CUATRO

mis amistades  
y yo



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



## preparación

- En cada hoja de papel de 8x11, escriba uno de los valores de ¡Nadie como YO!
- Invite a las jóvenes a que la ayuden a acomodar la sala:
  - Utilice la cinta de enmascarar para crear un círculo en el piso dividido en ocho partes como si fuese una tarta. Calcule más o menos que cada trozo tenga unos cuatro pies de largo (1.20 metro).
  - En cada porción coloque una hoja con su valor escrito de ¡Nadie como Yo!

### Los Valores de ¡Nadie como Yo!

- Celebra tu manera de ser!
- Rodéate de gente positiva
- Acepta desafíos y prueba cosas nuevas
- Cuida tu cuerpo
- Descubre y expresa tu verdadero yo
- Demuestra una actitud mental positiva
- Aprende de tus propias experiencias
- Encuentra el lado divertido de las cosas en la vida cotidiana

## materiales

Cinta adhesiva azul  
(de enmascarar)  
Papeles autoadhesivos  
("sticky notes")

### HOJAS DE ACTIVIDADES

del manual "¡Nadie como YO!  
La Realidad del Asunto":  
"Lo que más me importa"  
(página 4) y  
"Talentos y virtudes" (página 5)

## SESIÓN UNO

# la verdadera yo

## Objetivo

Las jóvenes profundizan su comprensión acerca de los valores de ¡Nadie como YO! y mejoran la capacidad de superar obstáculos y alcanzar objetivos.

## Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la Sesión Uno, las jóvenes exploran la clave Descubrir, que conduce al liderazgo: así desarrollan una identidad sólida, además de desarrollar valores positivos. Durante esta sesión, las Girl Scouts Seniors reconocerán y abordarán obstáculos personales y sociales para alcanzar metas personales. Al concluir, identificarán modos de utilizar sus valores para superar obstáculos y desafíos, y para alcanzar sus metas.

## Cómo adaptar "tu verdadero yo" para las girl scouts ambassadors

Un paso adelante y modifique la sesión para indagar cómo y por qué las jóvenes están bien preparadas para ir tras sus metas futuras. Ponga atención en el Cierre de Actividad y en las preguntas del apartado "Discusión", de modo que al finalizar esta sesión, las jóvenes mostrarán una mayor confianza en su capacidad de alcanzar sus metas.

## Introducción para facilitadoras

En esta sesión, alentará a las jóvenes a indagar de qué manera los valores de ¡Nadie como YO! y de la Ley de Girl Scouts pueden ayudarlas a superar los desafíos que plantea la vida cotidiana. Piense aquello que nos hace sentir fieles a nuestros propios valores y aquello que nos permite alcanzar nuestros objetivos.

A modo de preparación, recuerde cómo se sintió cuando se vio atascada mientras buscaba cumplir una meta. ¿Qué se interpuso? ¿Qué valores personales la ayudaron a superar esos obstáculos? Una buena idea es compartir una anécdota con las jóvenes; Invítelas a que reconozcan cómo pueden ser leales a sus valores y, para ello, oriéntelas a identificar qué es importante para ellas. La única manera de que las jóvenes alcancen sus metas es que primero se conecten con sus valores.

## PARA QUE LAS JÓVENES PARTICIPEN:

# pacto entre las girl scouts

Las actividades dirigidas por las jóvenes 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. Al iniciar la sesión bríndeles la oportunidad de hacer un pacto detallando cómo habrán de escucharse y respetarse mutuamente. Ellas mismas deben diseñarlo: debe ser el fruto exclusivo de su creatividad. Pegue un papel afiche en la pared con el título “Nuestro pacto”. Concédalas a dos jóvenes el rol de líderes: ellas se encargarán de escribir los puntos del pacto a medida que las demás brinden sus aportes. Los puntos pueden ser:

- No hablar todas al mismo tiempo
- Respetar las opiniones de las demás
- Escucharse atentamente

Sugírales a las líderes que pidan a las otras jóvenes que levanten la mano para corroborar si están de acuerdo con cada uno de los puntos del pacto.

### ACTIVIDAD

## la verdadera yo

**1 PRESENTE** la actividad del día con las siguientes palabras: *Para que tu verdadera forma de ser brille, tienes que conectarte con tus valores y con las cosas que realmente te importan. En esta sesión, exploraremos los valores de ¡Nadie como YO! y la Ley de Girl Scouts para aprender a utilizarlos y así alcanzar nuestras metas. Cada una de nosotras se comprometerá a honrar estos valores cada día, para poder convertirse en la persona o el líder que desea ser.*

**2 PREGUNTE** a las jóvenes: ¿Qué nos impide ser fieles a nosotras mismas o te mantiene alejadas de las metas que queremos alcanzar? Propicie una discusión de grupo. **Refuerce:** *A veces nos falta confianza en ti misma o te preocupa la aprobación de los demás. Mostrar tu verdadera forma de ser implica ser honesta con lo que realmente crees que es importante para ti.*

**3** Rompa **EL HIELO** con lo siguiente: *No debemos deducir la forma de ser de una persona por su apariencia: su aspecto no refleja lo que piensa, lo que siente o lo que valora. ¡Pongamos la teoría en práctica! Explique que cada una de las jóvenes del círculo tendrá su turno para completar la siguiente oración: “Una cosa que no podrían conocer de mí por mi apariencia es...”*

**sugerencia:** Como usted tiene el rol de facilitadora, debería tomar el primer turno para hablar. Recuerde que las jóvenes le prestarán atención para captar la idea de la actividad, por lo que deberá ser honesta y brindar un ejemplo claro.

### LA LEY DE GIRL SCOUTS

Yo me esforzaré por ser honrada y justa, cordial y servicial, considerada y compasiva, valiente y fuerte, y responsable de lo que digo y hago, y por respetarme a mí misma y a los demás, respetar la autoridad, usar los recursos de manera prudente, hacer del mundo un lugar mejor, y ser hermana de cada una de las Girl Scouts.

**4 PIDA** a las jóvenes que hablen de un sentimiento, una idea, una persona, una situación o cualquier cosa que las haya alejado de sus metas. Entregue una nota adhesiva y un marcador a cada una y **pídales** que escriban sus respuestas para luego pegar el papel en alguna parte del cuerpo donde no se pueda caer.

**5** Ahora que las jóvenes se sienten más cómodas, estarán listas para empezar a explorar los valores de ¡Nadie como YO! **EXPLIQUE:** *Verán que en el piso hay un círculo dividido en ocho partes como si fuese una tarta. Cada porción representa un valor diferente de ¡Nadie como YO! Vamos a explorar estos valores para descubrir si podemos utilizarlos en el camino hacia nuestras metas.*

**6 PIDA** una voluntaria para que lea en voz alta un valor de ¡Nadie como YO! y explique lo que significa para ella. Serán necesarias 8 voluntarias en total; anime a que todo el grupo participe enriqueciendo el concepto.

**7 EXPLIQUE:** *Ahora explorarán los valores ustedes mismas, para ello caminarán lentamente alrededor del círculo y leerán en silencio cada uno de los valores. Caminen lento y mientras leen piensen en lo que cada valor significa para ustedes.*

**8** Ahora las jóvenes deben tomar una decisión, anímelas diciendo lo **SIGUIENTE,** *Ahora daremos otra vuelta alrededor del círculo y cada una de ustedes escogerá el valor que llame más su atención. Una vez que hayan identificado el valor que les parece más importante, pueden detenerse en la porción donde está ubicado ese valor.*

**9 DÍGALES,** *Cuando ya estén ubicadas, elijan una compañera y comenten entre ustedes cómo honran ese valor de ¡Nadie como YO! día a día y qué ganan si así lo hacen. Pueden comenzar diciéndoles a sus compañeras: “Yo valoro [valor de ¡Nadie como YO!] \_\_\_\_\_ y así gano \_\_\_\_\_”.*

**10 PIDA** a las jóvenes que piensen en los obstáculos que están tratando de superar en sus vidas. Puede tratarse de lo que escribieron en la nota o puede surgir algo completamente diferente.

**11 ALIÉNTALAS** a elegir un valor de ¡Nadie como YO! sobre el que les gustaría trabajar para sortear sus obstáculos. **Sugiera**les que compartan lo que piensan con una compañera, pueden hacerlo completando la siguiente oración: “Quisiera superar \_\_\_\_\_. Para lograrlo, voy a (valor de ¡Nadie como YO!) a través de \_\_\_\_\_”. También puede dar un ejemplo de su inventiva: “Quiero dejar de darle importancia a que mis amigas me digan que no soy muy bonita. Para poder hacerlo, celebraré mi forma de ser, reconoceré y estaré orgullosa de mis cualidades positivas”.

## NOTAS PARA LA FACILITADORA

La creación de un espacio seguro y confiable para compartir experiencias tiene sus complicaciones y en la sesión de hoy es posible que necesite un poco más de tiempo para establecerlo. Una manera de ayudar a las jóvenes a abrirse es dando el ejemplo. También puede preguntarles qué creen que significa escuchar atentamente. Siempre es bueno aclarar que las historias personales que se comparten en el grupo no se comentarán fuera de la sesión. Para que se sientan más cómodas, puede hacerle preguntas al grupo como:

*¿Qué haremos para respetarnos mutuamente durante la sesión? ¿Cómo se dan cuenta si alguien realmente las está escuchando? ¿Qué significa prestar toda su atención? (contrariamente a interrumpir o a estar pensando qué van a decir).*



- ¿Cómo incorporarás los valores de ¡Nadie como YO! en tu vida cotidiana?
- ¿Qué otros valores que no mencionamos te gustaría agregar?
- ¿Cómo te imaginas que sería el mundo si todas las jóvenes se guiaran con los valores de ¡Nadie como YO! y la Ley de Girl Scouts?

¿Puedes tomar la iniciativa y ayudar a otros (tus amigos, tu familia), a tener más confianza en sí mismos para obtener los logros que se proponen? ¿Conoces a alguien que podría beneficiarse de una experiencia como la que hoy haz vivido?

**12** Si tiene suficiente tiempo, pida a las jóvenes que **REPITAN** el paso 11 una vez más para que cada una pueda explorar dos valores ¡Nadie como YO!

**13 DEBATAN** ¿De qué forma incorporar los valores de ¡Nadie como YO! en nuestra vida nos ayuda a cumplir con algunas partes de la Ley de Girl Scouts? Haga la siguiente pregunta: *¿De qué manera la Ley nos ayuda a acercarnos a nuestras metas y a hacer del mundo un mejor lugar?*



**14** Para concluir, aliente a las jóvenes a que piensen en lo que escribieron en su nota adhesiva o en cualquier otra cosa que las haya alejado de sus metas. Para **MOTIVARLAS** a comprometerse e incorporar sus valores, muévase alrededor del círculo y pídale a cada una que diga, en voz alta o para sí misma, lo siguiente: “Para superar \_\_\_\_\_, voy a \_\_\_\_\_”.

Coloque un cesto en el medio de la sala e indique que ese elemento va a actuar como si fuese “fuego”. **SUGIERA** que cada una haga un bollo de su nota adhesiva y la tire al fuego. Elijan juntas un movimiento, una aclamación o un paso de baile que puedan hacer en grupo para festejar que completaron la sesión.

### PARA LAS GIRL SCOUTS AMBASSADORS

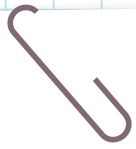
La sesión para las Ambassadors debe concentrarse en las metas que las jóvenes se proponen lograr en el futuro y no en los obstáculos a los que se enfrentan en este momento. Para lograrlo, enfoque la actividad de “reflexión y debate” en las siguientes preguntas.

- ¿Podrías mencionar una meta importante que quisieras lograr?
- ¿Qué obstáculos tienes que superar para sentir que lo lograste?
- ¿Cuál es el paso que te comprometes a dar hoy para acercarte a tu meta?

## Paso siguiente: Hojas de Actividades

Para que las jóvenes exploren sus propios valores, talentos y virtudes, haga que completen las actividades que aparecen en “Lo que más me importa” (Pág. 4) y en “Talentos y virtudes” (Pág. 5) de ¡Nadie como YO! La Realidad del Asunto.

**NOTE:** Si las jóvenes ya participaron de ¡Nadie como YO!, probablemente hayan realizado estas actividades. Pídeles a quienes ya trabajaron con ¡Nadie como YO! que arrojen nueva luz sobre el tema, lo que puede lograrse si se concentran en lo que actualmente consideran importante (en comparación con lo que consideraban importante cuando abordaron estas preguntas por última vez).



## materiales

Papel de estraza (para crear la “Señorita Perfección”).

Cartulina

Marcadores

Tijeras

Pegamento

Cinta adhesiva

Reproductor de DVD y un televisor o una computadora portátil

Dos video clips: “It’s a Girl Thing” (Es cosa de niñas) y “Evolution” (Evolución)

### HOJAS DE ACTIVIDADES

del libro “Espejito, espejito” de la serie ¡Nadie como YO!

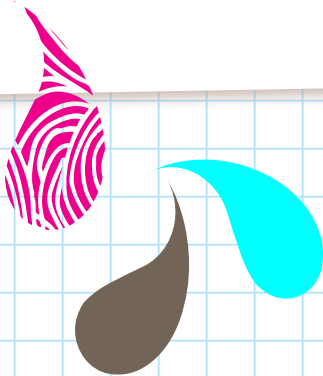
“Reflejo exacto” (página 8)

“¿Solamente un retoque?” (página 20) y

“¿No me quiere? ¡Me quiere!” (página 32)

### OPCIONAL

Reproductor de CD o de MP3/ iPod con base de conexión y parlantes, algunos CD o música grabada en iPod.



## SESIÓN DOS

# los medios de comunicación y su influencia

## Objetivo

Las jóvenes reconocerán que los medios de comunicación y las opiniones de los demás pueden moldear la manera en que se ven a sí mismas. Crearán un acuerdo llamado “Ama tu cuerpo” para mejorar la imagen que tienen de sí mismas.

## Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Dos, las jóvenes exploran la clave Descubrir que conduce al liderazgo. Las jóvenes desarrollan valores positivos y pensamiento crítico. Durante esta sesión, las Girl Scouts Seniors reconocerán todo lo que los demás esperan y exigen de ellas. Al final de esta sesión, estarán en condiciones de identificar y describir los desafíos que deben enfrentar para lograr un equilibrio entre regirse por lo que el grupo quiere y tomar sus propias decisiones.

## Cómo adaptar “los medios de comunicación y su influencia” para las girl scouts ambassadors

Las Girl Scouts Ambassadors explorarán cómo pueden actuar conforme sus propios valores y cómo hacen para identificar barreras locales, globales y sociales. Al finalizar esta sesión, podrán mostrar que han mejorado su sentido de autonomía.

## Introducción para facilitadoras

En esta sesión, usted guiará a las jóvenes para que exploren cuáles son las presiones externas que influyen sobre la imagen que tienen de su cuerpo. Para la mayoría de las jóvenes y de las mujeres, la respuesta es compleja porque son muchos los moldes que le dan forma a esta imagen: la comunidad, los amigos, la familia, los medios de comunicación y la sociedad en general.

A modo de preparación, haga un viaje hacia su pasado, cuando era una adolescente, ¿ve algún momento en el que no aceptaba su cuerpo o estaba desesperada por cambiarlo? Piense también si aún hoy siente la influencia de algunos mensajes que proyectan los medios de comunicación, ¿de qué manera afecta su autoestima? El conocimiento de nuestras virtudes y defectos nos ayudará a mantener una imagen sana y realista de nuestro cuerpo.

## LAS JÓVENES PARTICIPA: *siendo líderes*

Las jóvenes pueden dirigir la mayoría de las actividades en esta sesión. En cuanto alguien se ofrezca, explique usted frente al resto del grupo de qué se trata la tarea y qué deberá hacer para llevar a cabo su responsabilidad.

### ACTIVIDAD

## los medios de comunicación y su influencia

### 1 PASOS DE PREPARACIÓN

**Prepare** un televisor o una computadora portátil.

**Pida** a dos voluntarias que lleven a cabo la siguiente consigna: una se acuesta sobre una gran hoja de papel de estraza y su compañera marca la silueta sobre el papel (pídales que dejen un espacio alrededor del contorno). Una vez que hayan terminado, cuelgue la figura y llámela la “Señorita Perfección”.

**Prepare** el espacio de trabajo con los materiales necesarios: la cartulina, las tijeras, los marcadores y el pegamento.

2 Para romper el **HIELO**, reproduzca “It’s a Girl Thing” (Es cosa de niñas), una película cuyo mensaje marcará las pautas de la sesión: *Puedes cambiar la manera en que te ves, o puedes cambiar la manera en la que el mundo ve a las jóvenes.*

3 **COMPARTA** con ellas una historia sobre las dificultades que usted ha tenido con respecto a su propia imagen, o bien cuente su lucha por lograr una imagen “perfecta”. Describa cómo se sentía por querer cambiar su apariencia debido a las presiones de amigos, familiares o los medios de comunicació

### NOTAS PARA LA FACILITADORA

Puede modificar esta sesión si no tiene televisor, reproductor de DVD o computadora. En lugar de ver un video, pueden hojear revistas y discutir el modo en que alteran las fotografías. También puede utilizar “¿Solamente un retoque?” para motivar a las jóvenes a investigar cómo se retocan las fotografías.

### CONSEJO:

Una muy buena idea es que la música forme parte de las sesiones de ¡Nadie como YO!. Una melodía puede ayudarlas a encontrarse con sus emociones. Para la sesión de hoy, pueden escuchar música mientras diseñan a la Señorita Perfección, crean sus flores y celebran haberse comprometido a querer su cuerpo.

Usted puede:

- Pedir que compilen o traigan un listado de su música preferida.
- Pedir que armen una lista de música o un CD a partir del material que aportaron las jóvenes en el Leadership Institute de ¡Nadie como YO! (busque “Uniquely Me” en Apple iTunes).
- Arme su propia lista de música o su CD (canciones sugeridas: “Beautiful” y “Fighter” de Christina Aguilera, “Respect” de Aretha Franklin, “Just a Girl” de No Doubt, “I Am Not My Hair” y “Beautiful Flower” de India Arie, “Revolution” de The Veronicas, “Lessons Learned” de Carrie Underwood, “Work That” de Mary J. Blige).

**4 PIDA** a las jóvenes que recorran el círculo y compartan sus ejemplos; pueden hacerlo con las palabras que ellas quieran o completar la siguiente oración: “Una de las cosas que hice para cambiar mi apariencia fue \_\_\_\_\_ y la presión que me llevó a hacerlo provenía de \_\_\_\_\_”.

**5 PIDA** opiniones para que las jóvenes se expresen, *¿Cómo es la “apariencia perfecta”?* **PIDA** una voluntaria para que facilite el debate: puede hacerle preguntas al grupo como “¿Cuáles son las cosas que necesitas tener o hacer para lograr una imagen perfecta?” o “¿Puedes nombrar personajes famosos que hayan influenciado la imagen que tienes de tu cuerpo?”. Pídale a la líder que escriba las respuestas de sus compañeras dentro de la silueta de la Señorita Perfección.

## NOTA IMPORTANTE SI TRABAJA CON GIRL SCOUTS AMBASSADORS

Como las sesiones con las Girl Scouts Ambassadors estarán centradas en la autonomía e independencia, antes de iniciar la actividad “Ama tu cuerpo”, discuta con ellas los factores que influyen en la imagen que tenemos de nuestro cuerpo y las metas que nos proponemos:

- ¿De qué manera tu familia influye en la imagen que tienes de tu cuerpo y el concepto que tienes de ti misma?
- ¿De qué manera tus amigos influyen en la imagen que tienes de tu cuerpo y el concepto que tienes de ti misma?
- ¿De qué manera una imagen negativa del cuerpo puede obstaculizar el camino hacia tus metas?
- ¿Qué otras actividades podrían hacer las jóvenes si no estuviesen tan pendientes de su imagen física?

**6 PREGÚNTELES** a las jóvenes: Entonces, ¿de dónde surgen las ideas que tenemos con respecto a nuestra imagen, el cuerpo y el estilo? ¿Qué o quién nos obliga a ver a la Señorita Perfección de esta manera? **PIDALE** a otra voluntaria que escriba las respuestas del grupo fuera de la silueta de la Señorita Perfección. Si ninguna de las jóvenes menciona la influencia de la publicidad y los medios de comunicación, asegúrese de incluirlos usted en la lista.

**7** Antes de pasar la película “Evolution” (Evolución), **EXPLIQUE:** *Los medios de comunicación, especialmente la publicidad, pueden moldear la imagen que tenemos de nuestro cuerpo. Aquí vemos un video clip en el que se muestra de dónde sacamos esta idea de “perfección”, un objetivo que muchas no podemos concretar, y que probablemente no nos interesaría lograr si lo pensáramos un poco.*

**8 DEBATAN:** ¿Qué les pareció el video? ¿De qué manera estos mensajes y las imágenes son perjudiciales para nosotras? ¿Cómo creen que nos sentiríamos con nosotras mismas si no tuviésemos estas presiones externas por cambiar nuestra imagen?

**9** Para **PRESENTARLES** la actividad “Ama tu cuerpo” **diga:** *Es probable que siempre haya presiones externas para que modifiquemos nuestra apariencia o lo que somos. Para fortalecernos y apreciar nuestra individualidad, tenemos que encontrar lo que nos gusta de nosotras mismas y de nuestro cuerpo. Juntas vamos a crear un “Acuerdo para querer a mi cuerpo”, que nos servirá para elegir de manera independiente cómo queremos ver nuestro cuerpo.*

**10 ENTREGUE** la hoja de actividades “No me quiere, ¡Me quiere!” y concédales a las jóvenes 5 minutos para preparar sus respuestas.

¿Cómo te gustaría sentirte con tu cuerpo?

¿Cómo aplicarás lo que aprendiste en esta sesión la próxima vez que tengas un pensamiento negativo de tu cuerpo?

¿Cómo te sentiste al crear tu flor y colocarla sobre la Señorita Perfección para celebrar las cosas que te gustan de ti?

¿Por qué tomar decisiones por ti misma implica mayores desafíos que hacer lo que dictan los amigos, los familiares y los medios de comunicación?

¿De qué otra manera se puede poner un límite al impacto negativo que tienen las opiniones de las personas y los medios de comunicación sobre la imagen de nuestro cuerpo?



**11 INVITE** a las jóvenes a crear una flor que tenga muchos pétalos.

- Primero, pídale que piensen en algo que no les gusta de su cuerpo. Luego **ánimelas** a responder la siguiente pregunta: ¿Cómo puedes encontrar una cualidad positiva en esa parte de tu cuerpo? ¿Cuál es la utilidad de esa parte de tu cuerpo para tu vida?
- Pídale que escriban al menos una cosa que les encante de su cuerpo o de su manera de ser en cada uno de los pétalos. Puedes dar un ejemplo: “Amo mis piernas porque me permiten jugar mi deporte favorito: el fútbol”.

**NOTA:** Concédales 20 minutos para completar sus flores.

**12** Para crear el “Acuerdo para querer a mi cuerpo”, pida a las jóvenes que se turnen para pegar las flores sobre la silueta de la “Señorita Perfección”.



**13** Aliente a cada una de las jóvenes para que afirmen su compromiso con el “Acuerdo para querer a mi cuerpo”; para ello pídale que completen esta oración: “Para quererme más a mí misma y a mi cuerpo, voy a...”

## Paso siguiente: Hojas de Actividades

Para ayudar a que las jóvenes exploren sus propias ideas sobre la belleza interior haga que completen las actividades que aparecen en “Reflejo exacto” (Pág. 8) del libro “Espejito, Espejito”, ¡Nadie como YO!”. Pueden hacerlo fuera de la sesión.

**NOTA:** Para quienes hayan abordado con anterioridad el programa ¡Nadie como YO! acláreles que les conviene centrarse en lo que actualmente les resulta importante en comparación con la última vez que exploraron esta actividad.

### PARA LAS GIRL SCOUTS AMBASSADORS

Durante el cierre, pida a las Girl Scouts Ambassadors que completen esta oración:

“Un límite que necesito trazar para ser yo misma es...”



## preparación

Antes de comenzar con la sesión, entregue a las jóvenes una copia de “Concentra tu atención”. Además de guiarlas para que generen las respuestas, pídale que traigan una foto de una mujer que las inspire y una de sí mismas. No olvide aportar sus propias fotos y algunas fotos adicionales en caso de que las jovencitas olviden las suyas.



## materiales

Papel de estraza (para crear “El muro de la inspiración”)  
Marcadores  
Notas adhesivas  
Fotos (cada joven debe aportar:  
1) una foto de sí misma, y  
2) una imagen de su modelo)

**HOJAS DE ACTIVIDADES**  
del libro: “Espejito, Espejito”  
(de la serie ¡Nadie como YO!)  
“Reflejo exacto” página 8  
“Mujeres que se atrevieron a  
brillar” (página 66)  
“Concentra tu atención”  
(página 67)

## SESIÓN TRES

# anímate a brillar

## Objetivo

Las jóvenes crearán “El muro de la inspiración” con referencias de mujeres que las inspiran, e identificarán estrategias personales sobre cómo convertirse en referentes positivos para las niñas menores que ellas.

## Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Tres, las jóvenes exploran la clave Descubrir que conduce al liderazgo. De esta manera adquieren habilidades útiles para la vida cotidiana. Durante esta sesión, las Girl Scouts Seniors explorarán caminos para tomar decisiones saludables y convertirse así en un modelo de referencia. Al finalizar esta sesión, las jóvenes habrán identificado sus propios modelos a imitar y reconocerán cómo ellas mismas pueden ser referentes positivos para las más pequeñas.

## Cómo adaptar “anímate a brillar” para las Girl Scouts Ambassadors

Para dar un paso adelante en esta sesión y explorar los resultados adecuados para las Girl Scouts Ambassadors, modifique la sesión indagando cómo podrían abordarse mejor aquellos temas relacionados con la salud, en relación con sus vidas, como en sus comunidades y a nivel global. Al finalizar esta sesión, las jóvenes habrán identificado de qué manera pueden ser modelos de referencia, tanto en sus escuelas como dentro de sus comunidades. También estarán en condiciones de mostrar aquellas prácticas de cuidado personal que pueden contribuir a llevar una vida equilibrada.

## Introducción para facilitadoras

En esta sesión, alentará a las jóvenes a explorar quiénes son las mujeres que las inspiran. También comenzarán a “atar cabos” entendiendo que las elecciones saludables que tomen las ayudarán a convertirse en un modelo de referencia para las más jovencitas.

A modo de preparación, haga una lista de mujeres que hayan sido para usted un modelo de referencia: cómo se tratan a sí mismas y cómo han logrado tomar decisiones saludables. Trate en lo posible de ayudar a que las jóvenes vean de qué manera todas podemos empezar a contar con nuestras propias cualidades positivas y únicas. Una manera de empezar es prestando atención a las mujeres que son fuertes por dentro y por fuera.

## ACTIVIDAD

# atrévete a brillar

## 1 PASOS DE PREPARACIÓN

• **Pegue** un trozo de papel a lo largo de la pared a modo de pasacalles (puede solicitar ayuda de las jóvenes). **Escriba** “El muro de la inspiración: mujeres que se atreven a brillar” en la parte superior.

• **Cuelgue** otra hoja de papel y titúlela “Nuestras ideas”.

2 **PARA ROMPER EL HIELO** Lleve a cabo el siguiente ejercicio de respiración de dos minutos para que las jóvenes tomen conciencia de su cuerpo y su mente:

• *Cierren los ojos, y respiren profunda y lentamente. Traten de inhalar por la nariz y exhalar por la boca.*

• *Intenten relajar cada músculo y articulación, tensionando primero y luego dejando que se relaje. Comiencen por las puntas de los pies y suban, parte por parte, hasta la cabeza.*

• *Si notan una zona de su cuerpo muy tensionada, dedíquense más tiempo para liberarla de la tensión.*

• *Continúen respirando profunda y lentamente por la boca y la nariz. Imaginen que se quitan un poco de estrés cada vez que exhalan.*

Una vez que las jóvenes hayan terminado, **pregúnteles**: ¿Cómo se sienten ahora? ¿Qué diferencias notan?

3 **PREGÚNTELE** al grupo: ¿Qué cosas creen que las convierten en modelos fuertes y saludables? Si son referentes positivos, ¿cómo cuidan su cuerpo y su mente? Trate de obtener varias respuestas. **Pídale** a una voluntaria que escriba las respuestas en forma de lista en “Nuestras ideas”.

4 **EXPLIQUE** Hoy vamos a compartir quiénes son nuestros modelos de referencia y diremos por qué nos inspiran. También pensaremos qué tipo de modelo queremos ser para las más pequeñas. Para iniciar la actividad, **comparta** su ejemplo de la persona que para usted representa “Anímate a brillar” y pegue una foto de esa mujer en “el muro de la inspiración”.

5 Luego, **INVITE** a las jóvenes a compartir sus modelos de referencia y a pegar sus fotos en “el muro de la inspiración”. Para esta actividad, las jóvenes deben completar la siguiente oración: “Ella es (se llama)\_\_\_\_\_. Brilla porque \_\_\_\_\_. Para ser como ella voy a \_\_\_\_\_”.

Note: Pídale a la voluntaria que tome notas de lo que digan en una hoja suelta o en la pizarra.

6 Una vez que todas las jóvenes hayan pegado su modelo a imitar en “el muro de la inspiración”, **PÍDALES** que intercambien ideas con respecto a tres características o metas personales que las convierten en referentes positivos para las más pequeñas. **Reparta** papeles y bolígrafos para que puedan escribir las ideas. Luego pídale a que escojan una característica o meta para completar la siguiente oración: “Para \_\_\_\_\_, voy a\_\_\_\_\_”. Por ejemplo, “Para estar al día en la escuela, diré ‘no’ si mis amigas me invitan a salir en un momento en el que debo que estudiar”.

## NOTAS PARA LA FACILITADORA

Para esta sesión, quizá sea una buena idea recordarles a las jóvenes la importancia de escuchar a los demás: Escuchar con respeto es otra de las características importantes de un buen modelo de referencia. Escuchemos con atención los ejemplos y compromisos que cada una desee compartir con el grupo. También puede explicar las dos formas de escuchar a los demás:

- NIVEL 1. Escuchar sin prestar atención: cuando sólo estás metida dentro de tu cabeza pensando en lo que vas a decir o cuando interrumpes a la otra persona mientras habla.
- NIVEL 2. Escuchar atentamente: cuando realmente estás escuchando a la otra persona y puedes hasta repetir lo que la persona ha dicho.



¿Qué descubriste acerca de ti misma durante esta actividad?

¿Por qué es importante para las jóvenes tener un buen modelo referencia?

Ya sabes cuál es tu modelo de referencia. ¿Puedes usarlo para convertirte tú misma en un modelo mejor?

¿Qué límites necesitas trazar o qué cambios necesitas incorporar en tu vida para convertirte en un mejor modelo a imitar?



**7 PROPONGA** dos actividades diferentes para que las jóvenes elijan: Podemos juntarnos de a dos y compartir lo que acabamos de completar o podemos señalar los aspectos en los que debemos comprometernos. Si tenemos tiempo todas participaremos en esta última actividad. O podemos combinar los ejercicios. ¿Qué prefieren?

### PARA LAS GIRL SCOUTS AMBASSADORS

La sesión para las Girl Scouts Ambassadors debe estar orientada a que las jóvenes desarrollen su capacidad para abordar temas de salud en su comunidad y el mundo. Haga que las siguientes preguntas sean los temas centrales de las secciones Cierre de la actividad y Reflexión:

- ¿Qué cosas piensas incorporar a tu cuidado personal? ¿De qué manera estas prácticas pueden ayudarte a equilibrar tu vida?
- ¿En qué proyectos para representar temas de salud podrías participar? ¿Cuáles podrías dirigir? ¿A qué proyecto escolar, equipo o club comunitario podrías sumarte?

**8** A modo de cierre, **aliente** a las jóvenes a comprometerse a realizar elecciones saludables para convertirse en mejores modelos de referencia.

- **Invite** a las jóvenes que actuaron como facilitadoras a preguntarle al grupo: “¿Cómo podemos convertirnos en un modelo de referencia fuerte para las más pequeñas, especialmente cuando se trata de elecciones que afectan el cuerpo y la mente?”
- Luego, **pídales** a las jóvenes que se ubiquen en dos filas enfrentadas (A y B) de manera tal que cada una de ellas trabaje con la compañera que tiene enfrente (súmese al equipo si el grupo es impar).
- La joven A le dice a la B: “Me animo a brillar, para ello voy a...” luego cambian roles para que B haga lo mismo.





## MUJERES QUE BRILLAN

La vocera de ¡Nadie como YO!, SuChin Pak, se unió al equipo de MTV News como corresponsal en mayo de 2001. SuChin anunciaba las noticias en el programa insignia de MTV, "Total Request Live" ("Los 10 + pedidos" es el título de la versión para América latina. En 2006, MTV lanzó Mi TRL para la comunidad hispana en Estados Unidos). A través de la campaña de MTV llamada "Choose or Lose" (Elige o pierde), SuChin también habló con gente en todo el país mientras nos mantenía informadas con respecto a las elecciones presidenciales, el rol de los jóvenes en las elecciones y el activismo político.

Nacida en Corea, SuChin se trasladó con su familia al área de la Bahía de San Francisco, cuando tenía cinco años. Está muy orgullosa de su trabajo como presentadora y coproductora de las series de documentales, "My Life Translated". Se trata de una serie de documentales narrativos, de tono personal, para MTV. En ellos se muestra la vida de jóvenes inmigrantes y de sus vaivenes entre dos culturas. Hoy en día, SuChin ha agregado Girl Scouts of the USA a su lista de pasiones, es por ello que viaja por todo el país para promover la autoestima y la autoconfianza. Como vocera del programa para la autoestima de Girl Scouts/Dove ¡Nadie como YO!, SuChin Pak está creando una nueva definición de lo que significa ser mujer en un mundo donde los medios de comunicación y las imágenes dominantes no siempre refuerzan la autovaloración de un modo positivo.

## preparación

Diseñe consignas de “¿Qué es lo que tú harías?”, para ello escriba los siguientes casos en una ficha grande:

- Te enteraste de un rumor que tu mejor amiga inició sobre ti: ¿Que harías?
- Una buena amiga te pidió copiar tu tarea: ¿Que harías?
- Como olvidaste sacar la basura, tu mamá te gritó delante de tu amiga: ¿Que harías?
- Te invitaron a una fiesta de la escuela este fin de semana, pero sabes que tus papás no te dejarán ir: ¿Que harías?
- Tu amiga es amable contigo cuando están a solas, pero te ignora en la escuela o cuando está en grupo: ¿Que harías?
- Un muchacho te gusta mucho y es muy respetuoso contigo, pero no es popular y por eso tus amigas se ríen de él todo el tiempo: ¿Que harías?
- Presenciaste cuando tu amiga robó en el centro comercial: ¿Que harías?
- Un chico con el que has estado saliendo por un tiempo quiere intimar contigo, pero tú no estás lista: ¿Que harías?

Nota: Si tiene tiempo de planificar, puede pedirles a las jóvenes que escriban de manera anónima diferentes situaciones que se dan en las relaciones incluyendo las consignas anteriores.

## materiales

8 fichas grandes

**HOJAS DE ACTIVIDADES**  
del manual “La Realidad del Asunto”, de la serie “¡Nadie como YO!: “¿Alguna vez harías esto...?” (página 16)

## SESIÓN CUATRO

### mis amistades y yo



## Objetivo

Las jóvenes exploran desafíos que surgen a partir de sus relaciones y crean sus propias reglas para lograr relaciones saludables.

## Hacia la obtención de resultados que conducen al liderazgo

En la sesión Cuatro, las jóvenes explorarán la clave Conectar que conduce al liderazgo: las jóvenes desarrollan relaciones saludables. Durante esta sesión, las Girl Scouts Seniors perfeccionarán su capacidad de reconocer y enfrentar algunos de los desafíos inherentes a la formación y mantenimiento de las relaciones. Al finalizar la sesión, crearán sus propias reglas para manejar y conservar sus relaciones en un plano saludable.

## Cómo adaptar “mis amistades y yo” para las girl scouts ambassadors

Para dar un paso adelante en esta sesión y explorar los resultados adecuados para las Girl Scouts Ambassadors, modifique la sesión ayudando a las jóvenes a reforzar sus estrategias para mantener relaciones saludables. Al finalizar la sesión, las jóvenes tendrán una idea más clara de las ventajas y los riesgos que conlleva la demostración de firmeza al poner límites.

## Introducción para facilitadoras

En esta sesión, usted ayudará a las jóvenes a explorar algunos de los conflictos comunes en las relaciones. Las relaciones moldean sus vidas: las relaciones positivas las ayudan a prosperar, mientras que las relaciones negativas pueden llevarlas a tomar decisiones poco saludables.

A modo de preparación, piense en las amistades que ha tenido y en las situaciones a las que se tuvo que enfrentar cuando era adolescente (comparta ejemplos puntuales acerca de cómo usted reaccionó frente a influencias positivas y negativas). En esta sesión, cuando las jóvenes estén explorando cómo reaccionarían frente a ciertos conflictos, piense usted también en lo que haría en esas situaciones. Al compartir estos pensamientos, cada una puede exponer sus tácticas para resistir la presión de los pares y fomentar una autoestima saludable.

## ACTIVIDAD

# mis amistades y yo



### NOTAS PARA LA FACILITADORA

Esta sesión es una oportunidad para que las jóvenes reflexionen sobre las conductas que dificultan el desarrollo de las relaciones positivas. Pueden surgir temas como hablar mal de alguien a sus espaldas, chismorrear, intimidar, o casos de agresión verbal, entre otros temas delicados. Recuérdeles a las jovencitas que deben ser honestas a la hora de compartir sus sentimientos, que no deben repetir fuera de la sesión lo que se haya hablado aquí; pídeles que levanten la mano para reafirmar su compromiso con la privacidad del grupo. Además comuníqueles su disposición para hablar personalmente después de la sesión, si así lo desean.

### PARA LAS GIRL SCOUTS AMBASSADORS

También es importante que las jóvenes descubran formas de establecer límites. Para eso deben aprender a diferenciar entre límites firmes (efectivos), reacciones pasivas y reacciones agresivas. Puede mostrar las diferencias a través de ejemplos:

- Ésta es la situación: Presenciaste cuando tu amiga robó en el centro comercial: ¿Que harías?
- Una reacción efectiva sería: “No quiero ser parte de esto, coloca eso donde estaba porque no quiero que me metas en problemas”.
- La reacción pasiva sería: “No dices nada y miras hacia otro lado”.
- La reacción agresiva sería: “¿Qué estás haciendo!? Si no pones eso donde estaba ahora mismo, ¡te voy a arrastrar a la oficina del encargado de la tienda!”

**1 PREPARACIÓN:** Organice las hojas sueltas del manual, hojas de papel en blanco, bolígrafos y fichas con las situaciones de “¿Qué es lo que tú harías?”.

**2 PARA ROMPER EL HIELO:** Ésta es una manera rápida y divertida de estimular la expresión corporal y el trabajo en equipo. Explique las siguientes reglas:

- Júntense de a dos para jugar al enredo humano.
- Ahora voy a darles las instrucciones que deben seguir, ¿están listas?
- Si alguna vez tuvieron una discusión con una amiga, pongan el codo en la rodilla de su compañera.
- Si alguna vez se sintieron presionadas por una amiga para hacer algo que no querían, pongan el dedo meñique en el dedo pequeño del pie de su compañera.
- Si alguna vez les gustó mucho alguien pero tenían miedo de que a esa persona no le pasara lo mismo, pongan su cadera junto a la pantorrilla de su compañera.
- Y por último, si alguna vez dijeron algo que hirió los sentimientos de su amiga, pongan la mano derecha en la parte superior de la cabeza de la compañera.

**3 PRESENTE** la actividad diciendo lo siguiente: *Como ya habrán notado, esta sesión se trata de las relaciones.* Las relaciones que establecemos son importantes porque moldean quiénes somos y, en muchos casos, nos conducen a las decisiones que tomamos. ¿Creen que las relaciones que han establecido en su vida las han ayudado a fomentar o a destruir su autoestima? Para averiguarlo, vamos a jugar a “¿Qué es lo que tú harías?”

- Pídale a una voluntaria que escoja una carta de la pila y la lea en voz alta.
- Pídale a la voluntaria que responda la pregunta: “¿Qué es lo que tu harías?”. Aliéntela a dar una respuesta que refleje la realidad acerca de sus metas y valores.
- Antes de continuar con otra actividad, incentive al grupo a dar más opiniones para saber qué es lo que harían las demás.
- En lugar de pedir otra voluntaria, pídale a una joven que se acerque y actúe como facilitadora. Sugíerale que anime a otras a participar; para ello deberá darles la palabra después de que cada voluntaria responda a la pregunta “¿Qué es lo que tú harías?”



**4 INVITE** a las jóvenes a aportar comentarios una vez que hayan leído todas las tarjetas. Oriéntelas con las siguientes preguntas: ¿Qué otras situaciones que se dan en las relaciones podrías mencionar? ¿Qué hiciste cuando eso sucedió? ¿Cuál fue el resultado de tu reacción? ¿Qué otras cosas hubieses podido hacer?

**5 MENCIONEN** otras situaciones que generan desafíos como los que surgieron durante el juego. Puede ayudar preguntando:

- ¿Cuándo y dónde aprendemos a desenvolvemos en las relaciones y a tratar con otras personas?
- ¿Qué diferencias se presentan en las relaciones más cercanas?
- ¿Cuáles son las causas de los conflictos o de las situaciones difíciles que surgen en las relaciones como los casos que exploramos en el juego?

**6 PÍDALES** que establezcan sus propias reglas en las que definan cómo tratar a otras personas y cómo los demás deben tratarlas a ellas. Reparta papel y bolígrafos para que cada una de las jóvenes complete la oración: “Para asegurar que mis relaciones sean saludables y ayuden a afianzar mi autoestima, voy a...”

**7** Aliéntelas a **CREAR** en grupo un listado de reglas para relacionarse.



**8** Deje que las jóvenes decidan cómo quieren celebrar su compromiso de comunicarse con mayor claridad y de construir relaciones saludables. Por ejemplo, pueden compartir sus reglas con el grupo o hacer un pacto grupal en el que definan cómo será el trato entre los miembros del grupo.

¿De qué manera puedes respetar las diferencias que tienes con las personas con las que te relacionas?

¿En qué sentido crees que las relaciones afectan de manera positiva o negativa la autoestima?

Si tus amigas te presionan para que hagas algo que no quieres, ¿qué estrategia utilizarás para ser fiel a tus creencias y valores?

¿De qué manera puedes actuar con mayor firmeza en tus relaciones?

¿Cuáles son los cambios que puedes incorporar en tu vida para construir relaciones más saludables?

¿En qué sentido el establecimiento de límites nos puede ayudar a ser mejores líderes?

### PARA LAS GIRL SCOUTS AMBASSADORS

La sesión para las Girl Scouts Ambassadors debe estar orientada a que las jóvenes establezcan límites y los mantengan. Para lograrlo, utilice el Cierre y la Reflexión para:

**DEBATIR** cómo se pueden establecer límites cuando se presentan situaciones difíciles en una relación. Por ejemplo, se puede utilizar la oración en primera persona: “Siento que me usas cada vez que quieres copiar mi examen. Necesito que dejes de presionarme”.

**PIDA** a dos jóvenes que dirijan un debate sobre cómo construir relaciones más saludables. Pueden hacer preguntas como:

- Cuando un miembro de tu familia o una amiga no respeta tus límites, ¿cómo le comunicas lo que quieres y necesitas?
- En una relación saludable, ¿cuál es el trato entre las personas?
- ¿De qué manera las chicas pueden evitar ceder ante la presión?
- ¿Cuál es la diferencia entre la comunicación firme, la agresiva y la pasiva?

