

# ESCUELA DE FORTALECIMIENTO DE LIDERAZGOS ADOLESCENTES

*UNA IMPLEMENTACIÓN EXITOSA*



**INMUJERES** <sup>Aniversario</sup> 20   
INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

**girl up**  


**unicef**   
para cada infancia

Diseño de portada e interiores: Carmen Irene Gutiérrez Romero  
Ilustraciones de portada e interiores: Carmen Irene Gutiérrez Romero

D.R. © 2022, Carmen Irene Gutiérrez Romero  
@carmencitawolf

D.R. © 2022, Girl Up ALC, A.C.  
Indiana 65, int. 10  
Nápoles, C.P. 03810  
Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México  
México

Primera edición impresa en México: marzo de 2022  
ISBN: 978-607-99692-0-2

# ESCUELA DE FORTALECIMIENTO DE LIDERAZGOS ADOLESCENTES

***UNA IMPLEMENTACIÓN EXITOSA***

Las opiniones expresadas en esta publicación son de las autoras y no necesariamente reflejan el punto de vista de UNICEF, de Girl Up ni de INMUJERES.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

SOCIOS .....	4
PRESENTACIÓN .....	5
CONTEXTO .....	9
NOTA PARA (FUTURAS) TALLERISTAS .....	12
★ SOBRE ESTE LIBRO .....	14
CONSIDERACIONES LOGÍSTICAS .....	15
★ PASO A PASO .....	16
TEMARIO .....	23
ANATOMÍA DE UNA SESIÓN .....	25
HERRAMIENTAS ÚTILES .....	26
DIARIO DE EMOCIONES .....	31
SESIÓN #1: Introducción a la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA) .....	33
SESIÓN #2: Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (NNA) .....	35
SESIÓN #3: Perspectiva de género 1 .....	39
SESIÓN #4: Perspectiva de género 2 .....	43
SESIÓN #5: Perspectiva de género 3 .....	47
SESIÓN #6: Derecho a la educación .....	51
SESIÓN #7: Sexualidades 1 .....	55

<b>SESIÓN #8: Sexualidades 2</b> .....	<b>59</b>
<b>SESIÓN #9: Manejo de la higiene menstrual</b> .....	<b>63</b>
<b>SESIÓN #10: Prevención de la violencia 1</b> .....	<b>67</b>
<b>SESIÓN #11: Prevención de la violencia 2</b> .....	<b>71</b>
<b>SESIÓN #12: Defensa personal</b> .....	<b>76</b>
<b>SESIÓN #13: Autoconocimiento, autoestima y autocuidado</b> .....	<b>79</b>
<b>SESIÓN #14: Empoderamiento adolescente</b> .....	<b>83</b>
<b>SESIÓN #15: Liderazgos adolescentes</b> .....	<b>87</b>
<b>SESIÓN #16: Derecho a la participación de NNA</b> .....	<b>91</b>
<b>SESIÓN #17: Habilidades de impacto 1</b> .....	<b>95</b>
<b>SESIÓN #18: Habilidades de impacto 2</b> .....	<b>99</b>
<b>SESIÓN #19: Plataformas digitales y redes sociales como herramientas hacia el liderazgo colectivo y comunitario</b> .....	<b>103</b>
<b>SESIÓN #20: Poniendo en práctica mi liderazgo</b> .....	<b>107</b>
<b>SESIÓN #21: Clausura</b> .....	<b>111</b>
<b>CONTACTO</b> .....	<b>114</b>
<b>GLOSARIO</b> .....	<b>115</b>



# SOCIOS

## **INMUJERES**

El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) es la entidad del gobierno federal que coordina el cumplimiento de la política nacional en materia de igualdad sustantiva y coadyuva con la erradicación de la violencia contra las mujeres; su visión es ser la institución que coordina las políticas públicas para la igualdad. Su objetivo general es promover y fomentar las condiciones que den lugar a la no discriminación, igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros, el ejercicio de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país.

## **UNICEF**

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) es la agencia de las Organización de las Naciones Unidas (ONU) enfocada en promover los derechos y el bienestar de todos los niños, niñas y adolescentes en el mundo. Actualmente, UNICEF está presente en 190 países y territorios donde implementa acciones prácticas y programas que benefician particularmente a la infancia y adolescencia en mayor situación de vulnerabilidad. En México, trabaja desde 1954 en coordinación con el gobierno, las organizaciones de la sociedad civil y el sector privado para lograr que todos los niños, niñas y adolescentes vean garantizados sus derechos. Sus esfuerzos se enfocan en asegurar que todos sus programas e iniciativas alcancen a quienes están en mayor desventaja con el objetivo de que estén protegidos, gocen de buena salud, reciban una educación de calidad y tengan una oportunidad justa para desarrollar todo su potencial.

## **Girl Up México**

Girl Up México es un movimiento liderado por juventudes que quieren capacitar, inspirar y conectar con otras jóvenes líderes y activistas por la igualdad de género. Como afiliado de Girl Up, una iniciativa global de desarrollo de liderazgo, Girl Up México cuenta con más de 250 Clubs conformados por jóvenes líderes de América Latina y el Caribe, a quienes apoya en su camino como agentes de cambio a favor de la igualdad de género. Las miembros de Girl Up México son apasionadas portavoces de la igualdad de género, los derechos sexuales y reproductivos, la acción climática, la salud mental y otros temas de injusticia social. Poderosas y sin miedo, las jóvenes transforman sus comunidades cuando cuentan con las herramientas que les permiten ejercer todo su potencial.

# PRESENTACIÓN

**¡Hola!**

Este libro fue creado con un propósito específico: acompañar a facilitadoras, talleristas y socias implementadoras de la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA) en su modelo de 21 sesiones generado entre 2020 y 2021 por UNICEF, INMUJERES y Girl Up México.

La información que encontrarás aquí te servirá de apoyo en la creación de espacios seguros, amigables y creativos donde niñas y adolescentes desarrollen y fortalezcan sus habilidades de liderazgo y adquieran conocimientos específicos en materia de género, sexualidad y prevención de la violencia y embarazos adolescentes.

Pero vamos por partes: **¿Qué es una Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes?** Es un espacio de aprendizaje y desarrollo dirigido a niñas y adolescentes. Pero también es mucho más que eso. De hecho, para muchas participantes, este ha sido el primer espacio donde sienten que pueden hablar libremente de los temas que les preocupan. Por eso es importante que la EFLA sea también un espacio seguro que propicie el diálogo entre pares.

Implementar una EFLA implica, a grandes rasgos, tres cosas:

- Impartir 21 sesiones a participantes entre 10 y 19 años para cubrir los temas y realizar las actividades como se recomienda en este libro.
- La organización de un foro, a ser dirigido por las participantes, sobre los derechos de las niñas y adolescentes. Será importante contar con la asistencia de funcionarios y funcionarias públicas, padres y madres de familia y otros miembros de la comunidad para generar conversaciones intergeneracionales en vistas a la construcción de una agenda de infancia y adolescencia con énfasis en derechos sexuales y derechos reproductivos.
- La creación de una red de niñas y adolescentes que pueda posicionar esta agenda y generar espacios de acción social para sus integrantes.



**Suena bien, ¿no?** La idea de una escuela como esta surgió a partir de unos foros de participación que hubo en Ciudad de México organizados por UNICEF y la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México (antes INMUJERES CDMX) entre 2015 y 2017. Las niñas y adolescentes hicieron lo que siempre hacen: superar las expectativas de todo el mundo. Es que dejaron algo muy claro: querían seguir capacitándose y formándose en sus derechos humanos y temas de interés.

También en 2015, el gobierno mexicano lanzó la Estrategia Nacional para la Prevención de Embarazos Adolescentes (ENAPEA) con sus dos metas: “disminuir a cero los nacimientos en niñas de 10 a 14 años y reducir a un 50% la tasa específica de fecundidad de las adolescentes de 15 a 19 años para 2030,” [pues estos embarazos] constituyen un obstáculo para el desarrollo personal, social y profesional de niñas y adolescentes y resultan en la ampliación de las brechas sociales y de género.”<sup>1</sup>

Entonces, en 2017, la Secretaría de las Mujeres de la Ciudad de México y UNICEF diseñaron e implementaron la primera EFLA. Se replicó dos años consecutivos. Posteriormente se escaló a Chihuahua, donde también se implementó varias veces.

En enero de 2020, UNICEF e INMUJERES firmaron un memorando de entendimiento con el propósito de fortalecer sus acciones en materia de liderazgo. Los pilares acordados fueron:

1. El desarrollo de una alternativa institucionalizada de formación de pares. – O sea, una escuela que promueva la colaboración en un ambiente de igualdad, donde las propias niñas y adolescentes sean quienes lideren sus procesos de formación.
2. El fortalecimiento de las redes de niñas y adolescentes a nivel nacional. – Es decir, conectar a niñas y adolescentes de todo México para que se escuchen, se apoyen, se den ideas y cambien el mundo.
3. El establecimiento de mecanismos de coordinación para la realización de acciones que favorezcan el ejercicio de todos los derechos de niñas y adolescentes. – Suena complicado, pero no lo es. El “mecanismo de coordinación” es un foro de participación que propicie el diálogo entre las niñas y adolescentes y el funcionariado público que se encarga de los programas dirigidos a ellas.
4. Colaborar en la implementación ENAPEA desde lo local y fortalecer el rol que desempeñan las Instancias de las Mujeres en las Entidades

---

<sup>1</sup>“¿Qué es la ENAPEA?”. *Gobierno de México*, [enapea.segob.gob.mx/es/ENAPEA/Que\\_es\\_la\\_ENAPEA](http://enapea.segob.gob.mx/es/ENAPEA/Que_es_la_ENAPEA). Consultado el 17 de noviembre de 2021.

Federativas (IMEF) dentro de los Grupos Estatales para la Prevención del Embarazo Adolescente (GEPEA). – Esto quiere decir que las adolescentes puedan participar activamente y acompañar a los GEPEAS para el diseño de acciones desde una perspectiva de infancia y adolescencia, especialmente aquellas sobre la prevención de embarazo.

Además, en 2020 la EFLA estuvo inscrita en el marco de la meta MF-2 del Fondo para el Bienestar y el Avance de las Mujeres (FOBAM), iniciativa de INMUJERES cuyos objetivos incluyen mejorar las condiciones de mujeres, niñas y adolescentes para que puedan acceder al bienestar y la salud sin discriminación y desde una perspectiva de derechos, y posicionar la participación igualitaria de las mujeres en la toma de decisiones en los ámbitos político, social, comunitario y privado.<sup>2</sup> Así pues, en ese año y con el apoyo del FOBAM, se implementó la EFLA en 27 estados de la República; UNICEF acompañó las implementaciones de Chihuahua y Chiapas.

Así como las participantes de aquellos primeros foros en Ciudad de México, las niñas y adolescentes que se graduaron de estas escuelas también pidieron más capacitación. Se estableció, entonces, la necesidad de ampliar el currículo de la EFLA para incluir más contenido y recursos en torno a participación social y política y el desarrollo de sus habilidades de liderazgo. Para ello, UNICEF se reunió con Girl Up México, una organización que proporciona capacitación en liderazgo y otorga a sus participantes las herramientas para convertirse en portavoces de la igualdad de género y activistas interseccionales.

En 2021, UNICEF, INMUJERES y Girl Up México conformaron una alianza con el fin de ampliar el temario que se había impartido hasta entonces. Las adiciones buscaron responder a las necesidades de las niñas y adolescentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y hacer hincapié en su derecho a la participación.

Pero... ¿por qué tanta insistencia en la participación de niñas y adolescentes? Aunque este derecho es considerado por el Comité de los Derechos del Niño como “una de las bases indispensables para garantizar el cumplimiento de todos los demás derechos”,<sup>3</sup> nuestras sociedades siguen

---

<sup>2</sup> “FOBAM. Fondo para el Bienestar y el Avance de las Mujeres”. Gobierno de México, [gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/fondo-para-el-bienestar-y-el-avance-de-las-mujeres-fobam-237908](http://gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/fondo-para-el-bienestar-y-el-avance-de-las-mujeres-fobam-237908). Consultado el 17 de noviembre de 2021.

<sup>3</sup> *La infancia cuenta en México 2016. La participación de niñas, niños, adolescentes y sociedad civil en las políticas públicas. Una perspectiva desde los Sistemas de Protección Integral*. 24 de noviembre de 2016. *Red por los derechos de la infancia*, [issuu.com/infancia cuenta/docs/la\\_infancia\\_cuenta\\_en\\_mexico\\_2016](http://issuu.com/infancia cuenta/docs/la_infancia_cuenta_en_mexico_2016). Consultado el 17 de noviembre de 2021.





recurriendo a prácticas adultocéntricas, es decir, prácticas que excluyen a infancias y adolescencias y limitan su derecho a la participación.<sup>4</sup> Esta visión discriminatoria no solo propicia las relaciones intergeneracionales asimétricas, también nos priva de las valiosas aportaciones que pueden hacer las juventudes para la construcción de un mundo más justo.

Por eso, es necesario involucrar las voces de niñas y adolescentes en el diseño de políticas públicas y asegurarnos de que estas verdaderamente promuevan y estén orientadas a garantizar el cumplimiento de los derechos de las infancias y adolescencias en consonancia con los objetivos del Programa de Cooperación de UNICEF en México para el periodo 2020-2025 y la Agenda de Objetivos del Desarrollo Sostenible 2030 —específicamente los objetivos relativos a educación de calidad (4) e igualdad de género (5)—.

En conclusión, la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA) que estás por implementar tiene dos principales objetivos:

- 
- Impulsar y fortalecer la capacitación y sensibilización de niñas y adolescentes en temas como derechos humanos, prevención del embarazo, derechos sexuales y derechos reproductivos y prevención de la violencia de género.
  - Promover la participación de las niñas, adolescentes y jóvenes en espacios de toma de decisión (como lo señala el derecho 14 de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes).<sup>5</sup>

Muy bien, ya cubrimos la historia y los objetivos del proyecto. Ahora sí: empecemos a guiarte en tu capacitación como parte del equipo que implementará la EFLA en tu entidad federativa.

---

<sup>4</sup> Aranda, Bitá. “El combate a la representación adultocéntrica”. *Animal Político*, 6 de octubre de 2021, <https://www.animalpolitico.com/diversas-y-juntas/el-combate-a-la-representacion-adultocentrica/>. Consultado el 17 de noviembre de 2021.

<sup>5</sup> “Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes”. Instituto Nacional de las Mujeres, 2da edición, 2016, [www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/235068/Cartilla\\_de\\_derechos\\_sexuales\\_Blog.pdf](http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/235068/Cartilla_de_derechos_sexuales_Blog.pdf). Consultado el 17 de noviembre de 2021.



Invertir en la educación de niñas y adolescentes es una de las estrategias de desarrollo más transformativas que existen en todo el mundo.

Fomentar en ellas ciertas habilidades de impacto —como buen manejo del tiempo, comunicación asertiva y pensamiento crítico— nos ayuda a cerrar brechas de habilidades y mejorar el bienestar general de nuestras sociedades, pues cuando las niñas y adolescentes reciben educación de calidad, las familias se vuelven más saludables. Según datos de UNICEF, las mejoras realizadas en la educación de niñas y adolescentes entre 1990 y 2009 permitieron salvar a más de 2 millones de niños menores de 5 años.<sup>6</sup>

Invertir en ellas también contribuye al fortalecimiento de la economía. Según un reporte de Brookings de 2015, “Un incremento del 1% en el número de mujeres que termina la educación secundaria podría significar un incremento del 0.3% en el crecimiento económico de un país”.<sup>7</sup>

A pesar de todo esto, las niñas y adolescentes continúan enfrentándose a obstáculos que limitan su desarrollo y el ejercicio de sus derechos. Si bien se ha avanzado de manera considerable en la lucha por la igualdad de género, México y el resto América Latina y el Caribe aún tienen mucho camino por recorrer en temas de inclusión y justicia social pues los roles tradicionales de género, las creencias y percepciones sexistas hacia las mujeres, adolescentes y niñas siguen siendo barreras para su acceso a derechos, justicia, bienes y oportunidades.

---

<sup>6</sup> *Estado mundial de la infancia. Edición especial. UNICEF*, noviembre de 2019, <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>. Consultado el 14 de diciembre de 2021.

<sup>7</sup> Ackerman, Xanthe. *Innovation and Action in Funding Girls' Education*. Marzo de 2015. *Global Economy and Development at Brookings*, [www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/07/Ackerman-Girls-Education-v2.pdf](http://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/07/Ackerman-Girls-Education-v2.pdf). Consultado el 17 de noviembre de 2021.



Según una consulta realizada por UNICEF en 2021, estas son algunas de las problemáticas constantes que viven las niñas y adolescentes de la región:

- El 80% de las violaciones sexuales de la región se cometen contra niñas y adolescentes de 10 a 14 años. El acoso y abuso callejero comienza cuando tienen 9 o 10 años, y se intensifica cuando tienen entre 12 y 15.<sup>8</sup>
- Por otro lado, el abandono paterno —tanto económico como de cuidados— sigue siendo un problema grave para el ejercicio de derechos de las niñas (ídem).
- El acceso de las mujeres a la propiedad sigue muy limitado a pesar de que las leyes protegen formalmente el derecho de las niñas y adolescentes a la sucesión y a la herencia en igualdad con los niños (ídem).
- También el matrimonio infantil y las uniones tempranas siguen siendo uno de los retos pendientes de la región, donde 1 de cada 4 niñas está casada o en unión, una probabilidad que aumenta con la pobreza, la ruralidad y la pertenencia indígena (ídem).

La consulta encontró, también, que los medios de comunicación y la publicidad continúan reforzando estereotipos discriminatorios de género y contribuyendo a la hipersexualización de las niñas y adolescentes afrodescendientes. Por su parte, lo “indígena” sigue asociado en buena medida a la servidumbre, la ignorancia, la agresividad y al atraso (ídem).

Por otro lado, las legislaciones y políticas nacionales de infancia y adolescencia en la región suelen carecer de perspectiva de género y, a la vez, las legislaciones y políticas nacionales de género con frecuencia ignoran las necesidades e intereses específicos de las niñas y adolescentes (ídem).

El desconocimiento en relación con el embarazo y la maternidad y en general la salud sexual y salud reproductiva en menores de 15 años es grave en toda la región. La puesta en práctica de la educación integral en sexualidad como una herramienta esencial para la disminución del embarazo infantil y adolescente y para vivir una vida libre de violencia sigue siendo un desafío.

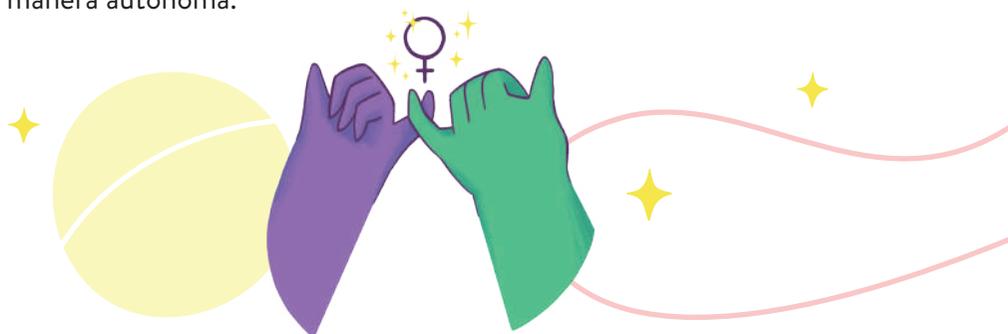
---

<sup>8</sup> *Derechos de las niñas para un futuro en igualdad: Renovando compromisos en América Latina y el Caribe.* UNICEF, 2021, [www.unicef.org/lac/media/21451/file](http://www.unicef.org/lac/media/21451/file). Consultado el 17 de noviembre de 2021.

A millones de personas se les impide ejercer sus derechos sexuales y derechos reproductivos o son perseguidas si se atreven a hacerlo. La falta de control y la violencia ejercida sobre el propio cuerpo y la sexualidad tiene un tremendo impacto en las vidas de mujeres y niñas, sobre todo aquellas que pertenecen a la comunidad LGBTQI+, son afrodescendientes, indígenas y/o viven en lugares alejados. Para las niñas y adolescentes con discapacidad, estas limitaciones se multiplican (ídem). A esto se le suma que, en general, hay pocos datos y estudios sobre la experiencia en la región de las niñas con discapacidad y/o las niñas pertenecientes a la comunidad LGBTQI+.<sup>9</sup>

Finalmente, la pandemia de COVID-19 trajo un incremento en la carga de trabajo doméstico y de cuidados de las niñas y adolescentes en el hogar, así como en los índices de violencia hacia ellas en el interior de las casas. En México, atestiguamos un aumento en el número de embarazos no deseados y de las tasas de muertes relacionadas con la gestación y el parto, así como un incremento considerable en los casos de violencia de género.<sup>10</sup>

Es ante este panorama que reconocemos la urgencia de crear e impulsar espacios seguros de educación, de formación e información para que más niñas, adolescentes y mujeres puedan decidir sobre su salud y sus cuerpos de manera autónoma.



<sup>9</sup> “Derechos sexuales y reproductivos”. *Amnistía Internacional*, 2020, [www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/](http://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/). Consultado el 17 de noviembre de 2021.

<sup>10</sup> *Situación de la salud y los derechos sexuales y reproductivos en México y Centroamérica*. Ipas Centroamérica y México, 2020, [ipasmexico.org/pdf/IpasCAM-2020-SituacionSaludDSyR.pdf](http://ipasmexico.org/pdf/IpasCAM-2020-SituacionSaludDSyR.pdf). Consultado el 17 de noviembre de 2021.

**Puedes encontrar los links con la información citada en este QR**



# NOTA PARA (FUTURAS) TALLERISTAS:

Antes que nada, gracias por creer en las niñas y las adolescentes. Sabemos que muchos de los temas que tocamos en la EFLA no serán fáciles de tratar (como la violencia de género en México, por ejemplo). Pero sin duda son temas que tenemos que abordar porque, como habrás leído en la sección de contexto, la realidad de niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres en América Latina y el Caribe es preocupante. Por eso, se necesitan intervenciones creativas, inclusivas e interactivas.

Creamos este libro como un punto de referencia en tu camino como agente de cambio. Nos gustaría hacer énfasis en que este es solo una guía porque, para empezar, el género no es binario y no todas las personas que se encuentren este manual se identificarán como niñas o adolescentes; aunque fue escrito en su totalidad por mujeres **cisgénero\***, esperamos que también sea útil, incluyente y adaptable para gente no binaria y cualquier persona que lo necesite, sin importar su identidad de género u orientación sexual. Avanzar la agenda de infancias y adolescencias es una labor que requiere la participación de toda la sociedad, siempre considerando las necesidades particulares de la población o comunidad específica.

Aquí encontrarás elementos prácticos y conceptuales para realizar actividades de capacitación enfocadas a orientar a niñas y adolescentes en el ejercicio adecuado de sus derechos humanos, sexuales y reproductivos, y el desarrollo de sus habilidades de liderazgo y empoderamiento que les ayudarán a generar impactos directos en su comunidad.

\*Se considera cisgénero a las personas cuya identidad de género coincide con el género que les fue asignado al nacer. O sea, a diferencia de las personas trans, las personas cisgénero (o cis) se asumen dentro del género que les fue asignado. Puedes leer la definición completa en el glosario al final de este libro.

Te alentamos a ti y a tu institución u organización a traer a la mesa su propio conocimiento, experiencias y reflexiones, estas serán componentes valiosos y necesarios para el proceso de aprendizaje de la EFLA.

**Recuerda: tu voz tiene el poder de generar cambio social.** Tu esfuerzo por liderar discusiones reflexivas y críticas en torno a los temas que ofrece este temario, es un paso muy importante para continuar avanzando en la lucha por la igualdad de género.



# SOBRE ESTE LIBRO



Este libro es tu herramienta de trabajo. Aquí puedes llevar todo tipo de notas sobre tu experiencia como tallerista. Puede servirte para registrar cómo te sientes ante ciertos temas. También puedes anotar observaciones o consejos para futuras implementadoras. Queremos saber lo que tienes por decir porque, ¡quién mejor que tú para aconsejar a la siguiente generación de talleristas! Si gustas, puedes compartírnos tus ideas a este buzón [enapea@inmujeres.gob.mx](mailto:enapea@inmujeres.gob.mx). ;-)

- ★ Los contenidos están divididos en 21 sesiones. Cada una incluye un QR con recursos y herramientas que te ayudarán en tu trabajo de brindar información sobre derechos de la infancia, derechos de las mujeres, prevención de la violencia, liderazgo y hasta defensa personal según la sesión que toque. También puedes consultar el glosario al final de este libro para familiarizarte con los conceptos que deberás dominar. La idea es ayudarte a enriquecer y homologar conocimientos. Además, incluimos algunas técnicas didácticas que podrán servirte para incentivar la conversación y fortalecer el aprendizaje de las participantes.

El currículo está dividido en tres grandes módulos temáticos:

- Derechos humanos
- Prevención de la violencia
- Acción social

Te aconsejamos seguir el orden aquí establecido tanto de los módulos como de las sesiones de la EFLA pues se crearon con una progresión temática en mente. Sin embargo, también puedes adaptarlo si consideras que así se cumplen mejor las necesidades de la comunidad específica con la que estarás trabajando. No olvides anotar este tipo de adaptaciones en la sección de "NOTAS". Sea cual sea el camino que tomes, te recomendamos leer este libro en su totalidad antes de facilitar tu primera sesión.

# CONSIDERACIONES LOGÍSTICAS

- **Público objetivo:** 30 participantes por grupo. Se recomienda un máximo de dos grupos por generación: uno para participantes de entre 10 y 14 años y otro para las de 15 a 19 años. Pueden ser niñas y adolescentes de cualquier extremo del estado, pero en ese sentido el currículo y las actividades deberán adaptarse a las características interculturales y contextuales.
- **Convocatoria:** se sugiere difundir la convocatoria, de entrada, a través de redes sociales y los canales institucionales de las organizaciones convocantes. Sin embargo, te invitamos a ir más allá de estas para alcanzar a aquellas niñas o jóvenes de poblaciones rurales o comunidades indígenas. Para ello, puedes contactar a organizaciones comunitarias o incluso agendar reuniones informativas en escuelas dentro de las comunidades.
- **Sede:** generalmente se usan instalaciones de la IMEF, alguna dependencia co-convocante o integrante de los Grupos de Prevención del Embarazo en Adolescentes (GEPEA).
- **Duración:** sugerimos llevar a cabo sesiones sabatinas para no generar desbalance con las actividades escolares entre semana. Estas serán de cuatro horas en caso de ser presenciales, o de dos horas en caso de ser virtuales.



## PASO A PASO

### PREPARATIVOS

	Acción	Responsable	Observaciones	Fecha límite	Estatus
1	Definir estado de interés de la dependencia líder		Identificar el estado y la dependencia que apoyará y convocará a las demás para la realización de la EFLA (IMEF).		
2	Reuniones de coordinación interinstitucional		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sostener reuniones preparatorias para explicar objetivos de la EFLA, logística y establecer ruta crítica.</li> <li>2. Coordinar con otras dependencias integrantes de los GEPEA, reuniones de presentación e intercambio de información, ver cuáles tienen interés en vincularse.</li> <li>3. Identificar si las dependencias convocantes pueden aportar insumos como: espacios, alimentación, materiales, visitas, expositoras, etc.</li> </ol>		
3	Identificar y seleccionar al socio		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificar posibles socios implementadores y seleccionar, brindar indicaciones sobre los objetivos e implementación de la EFLA, realizar reuniones de coordinación, taller de talleristas y revisión y barrido de los talleres sumando a las dependencias.</li> <li>2. Generar un directorio actualizado de las dependencias y enlaces en el proceso.</li> </ol>		
4	Sede		Visitar posibles sedes y seleccionar una. Revisar procesos logísticos como transporte, refrigerios y materiales que se requerirán.		

5	Trabajo de coordinación y acuerdos sobre red de promotoría de NNA, roles específicos para la mentoría y seguimiento		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir un plan de monitoreo y evaluación de la escuela (conocimientos y habilidades).</li> <li>2. Definir actividades de promotoría en vinculación con las actividades de la IMEF y otras dependencias, acuerdos para la sostenibilidad, involucramiento de recursos humanos (RH) de la IMEF en el programa de mentorías de la EFLA.</li> </ol>		
6	Diseño de la convocatoria a NNA		<p>Selección de perfiles, lanzamiento y difusión de la convocatoria. Recomendamos generaciones de 30-35 participantes, que pueden separarse en dos grupos de edad: uno con participantes en el rango de 10 a 14 años y otro para las que tengan entre 15 y 19.</p>		
7	Convocatoria		<p>Elaborar un plan antes de iniciar a difundir la convocatoria; este puede incluir redes sociales y/o los canales institucionales de las organizaciones convocantes. En caso de ampliar el perfil a poblaciones rurales, se debe identificar al enlace/dependencia que se encargue de la convocatoria en comunidades. Este vínculo deberá:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener en cuenta los criterios de selección acordados.</li> <li>2. Sensibilizar en las comunidades a niñas, adolescentes, madres y padres de familia, tutoras/es y/o personas al cuidado de las mismas sobre los objetivos de la EFLA y poder contar con los permisos.</li> <li>3. Recabar formatos de permisos de fotografías y video, responsiva firmados por los padres, madres o tutores y/o personas a cargo de su cuidado.</li> <li>4. Tomar en cuenta temas como traslado a las sesiones y seguridad de las niñas y adolescentes participantes.</li> </ol>		
8	Recapitular temario y hacer posibles adecuaciones locales		Identificar temas locales que pudieran ser de interés para las niñas y adolescentes.		

9	Capacitación talleristas		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sostener dos o tres sesiones para repasar actividades, contenidos, metodologías, conceptos y objetivos de los talleres de acuerdo con el currículo y actividades definidas con INMUJERES, UNICEF y Girl Up México.</li> <li>2. Unificar el enfoque y coordinarse en los temas y las actividades que se van a impartir en el taller, socializar documentos y aclarar conceptos.</li> <li>3. Enfatizar la sostenibilidad del proyecto, los objetivos de promotoría y sostenibilidad.</li> <li>4. Generar capacidades en recursos humanos de las instituciones convocantes para ediciones futuras.</li> </ol>		
10	Temas logísticos de la inauguración		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborar el minuto a minuto, verificar titulares que asisten de las instituciones convocantes.</li> <li>2. Preparar sesión con padres y madres de familia, tutoras/es y/o personas al cuidado de las niñas y adolescentes.</li> <li>3. Tocar temas de seguridad, confidencialidad y revisar el temario.</li> </ol>		
11	Impresión de distintivos, promocionales, o camisetitas para participantes, según aplique.		Revisar los logos a incluir y materiales antes de la impresión.		
12	Designar actividades al personal de apoyo durante la EFLA por parte de las dependencias		Indicar roles del personal de apoyo de las dependencias convocantes.		

## PARA LA IMPLEMENTACIÓN

	<b>Acción</b>	<b>Responsable</b>	<b>Observaciones</b>	<b>Fecha límite</b>	<b>Estatus</b>
<b>1</b>	Coordinar y monitorear seguimiento de las sesiones de acuerdo con las cartas descriptivas		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Supervisar la realización de los talleres.</li> <li>2. Monitoreo de asistencia, actividades extraescolares, evaluaciones, logística de implementación, preparación de las sesiones, etc.</li> <li>3. Verificar el avance de las NNA.</li> <li>4. Generar directorio y vinculación en redes sociales que utilicen las participantes (como Facebook, Whatsapp o Telegram).</li> </ol>		
<b>2</b>	Verificar cada sesión y que la sede cuente con equipo, materiales y refrigerios antes de iniciar la sesión		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificar que todos los equipos y materiales requeridos antes de comenzar cada taller, inicio puntual y seguimiento a las actividades de acuerdo con las cartas descriptivas.</li> </ol>		
<b>3</b>	Revisar el desarrollo de los talleres		Verificar desarrollo de los talleres, tiempos y cuestiones logísticas o de apoyo.		
<b>4</b>	Acompañar actividades de promotoría		En caso de tener actividades de promotoría con instituciones convocantes acordar el punto focal, la logística, el objetivo, duración, etc.		
<b>5</b>	Actividades de preparación para el foro		Durante cada sesión comenzar a delinear actividades para el foro (las niñas y adolescentes tendrán un rol fundamental maestras de ceremonias, talleristas, etc.).		
<b>6</b>	Bitácora de evaluación individual y colectiva de la EFLA		Compartir al menos tres veces con las instituciones convocantes en el transcurso de la EFLA una bitácora con actividades de evaluación y desempeño de las niñas y adolescentes. Igualmente hacer con ellas una evaluación colectiva de la Escuela y los talleres.		
<b>7</b>	Mentoría y seguimiento a actividades de promotoría		Capacitar a las dependencias en temas de acompañamiento y mentoría para la sostenibilidad de la EFLA.		

## CLAUSURA

	Acción	Responsable	Observaciones	Fecha límite	Estatus
<b>1</b>	Realización del foro		Convocatoria al foro que actuará como diálogo intergeneracional. Se recomienda hacerlo de un día. Las niñas y adolescentes dirigen el espacio. El foro se cierra con recomendaciones a las personas adultas e instituciones convocantes sobre temas relacionados con los derechos de las niñas y adolescentes.		
<b>2</b>	Relatorías		Informe que explique la metodología del foro, contenga el desarrollo de los talleres, cartas metodológicas, listas, material fotográfico, conclusiones. En particular, hacer referencia a los acuerdos que surjan del foro.		
<b>3</b>	Clausura y entrega de reconocimientos de la EFLA		Convocatoria a las dependencias, titulares, entrega de reconocimientos, testimonios de las adolescentes, padres y madres de familia y tutoras/es y/o personas al cuidado de niñas y adolescentes, seguimiento y sostenibilidad al proyecto, establecimiento formal de la red de seguimiento.		

## RED DE NIÑAS Y ADOLESCENTES

	Acción	Responsable	Observaciones	Fecha límite	Estatus
<b>1</b>	Reunión GE-PEA liderada por IMEF para indicar la creación de la red	IMEF	Se debe dar a conocer la creación de la red, su vinculación con el GEPEA y sus actividades.		
<b>2</b>	Capacitación de al menos dos personas para ser responsables de las actividades de la red	IMEF	Seleccionar a las personas que estarán pendiente de las actividades de la red, su conformación durante la EFLA y coordinación de capacitaciones para que participen las niñas y adolescentes.		

<b>3</b>	Calendario común de actividades para sumar a las niñas y adolescentes	IMEF/ GEPEA	Calendarización de las actividades de promotoría de cada dependencia.		
<b>4</b>	Mentoría y seguimiento a actividades de promotoría durante la EFLA	IMEF	Reuniones de seguimiento a la red y mentoría durante cada sesión y tarea.		
<b>5</b>	Destinar al menos 30 minutos en cada sesión a la conformación de la red	IMEF	Preparar de manera transversal temas como trabajo en equipo, actividades de promotoría, cómo dar talleres, principales tareas de ser una red, etc.		
<b>6</b>	Preparar y realizar al menos tres actividades como red durante la EFLA	IMEF	Realizar actividades por tema como equipo. Generación de trabajo en red o con otras redes como promotores de los servicios amigables.		
<b>7</b>	Identificar actividades de seguimiento antes de la clausura de la EFLA	IMEF/ GEPEA	Identificar cronograma o ruta crítica de trabajo, objetivos y vinculación con otras redes de adolescentes.  Indicar roles del personal de apoyo de las dependencias convocantes.		

<p><b>8</b> Después de la EFLA y el foro, hacer seguimiento a las reuniones periódicas y actividades de la red por una duración mínima de seis meses</p>	<p>IMEF/ GEPEA</p>	<p>Dar seguimiento cercano y solicitar asesoría para la consolidación de la red y sus tareas.</p>		
--	--------------------	---	--	--



# TEMARIO

Se divide en tres módulos:

## 1. Derechos humanos

Este primer módulo consiste en nueve sesiones que sirven para definir, identificar y promover los derechos humanos de las niñas y adolescentes tomando en cuenta los riesgos específicos y obstáculos que suelen enfrentar en el ejercicio de sus derechos.

## 2. Prevención de la violencia

El segundo módulo se enfoca de lleno en un obstáculo recurrente en el desarrollo y el bienestar de las niñas y mujeres de todo el mundo: la violencia de género. Esta sección busca reflexionar sobre los mecanismos que perpetúan la violencia de género en sus diversos contextos.

## 3. Acción social

El tercer módulo está enfocado hacia la acción. Busca que las participantes, ya informadas, desarrollen (aún más) sus habilidades de activismo, recaudación de fondos, organización y comunicación para mejorar las condiciones de sus comunidades desde lo local hasta lo internacional.



## **Sesión #1: Introducción a la EFLA**

### **Módulo 1: Derechos humanos**

Sesión #2: Derechos de niñas, niños y adolescentes (NNA)

Sesión #3: Perspectiva de género I

Sesión #4: Perspectiva de género II

Sesión #5: Perspectiva de género III

Sesión #6: Derecho a la educación

Sesión #7: Sexualidades I

Sesión #8: Sexualidades II

Sesión #9: Manejo de la higiene menstrual

### **Módulo 2: Violencia de género**

Sesión #10: Prevención de la violencia I

Sesión #11: Prevención de la violencia II

Sesión #12: Defensa personal

Sesión #13: Autoconocimiento, autoestima y autocuidado

Sesión #14: Empoderamiento adolescente

### **Módulo 3: Acción social**

Sesión #15: Liderazgos adolescentes

Sesión #16: Derecho a la participación

Sesión #17: Habilidades de impacto I

Sesión #18: Habilidades de impacto II

Sesión #19: Plataformas digitales y redes sociales como herramientas  
hacia el liderazgo colectivo y comunitario

Sesión #20: Poniendo en práctica mi liderazgo

Sesión #21: Clausura



# ANATOMÍA DE UNA SESIÓN



Para cada sesión podrás encontrar:

- El **objetivo** que debe ser alcanzado.
- Las **palabras clave**, es decir, los conceptos que se deberán explicar de manera clara y sencilla a lo largo de la sesión. Puedes encontrar un glosario de todas las palabras clave de las sesiones al final de este libro.
- Una sugerencia de **rompehielo** para iniciar el diálogo y activar al grupo. Si bien muchas sesiones incluyen un rompehielo sugerido según el tema que toque, en la siguiente sección de este manual, “**Herramientas útiles**”, podrás encontrar algunos ejercicios divertidos para calentar motores.
- Las **actividades** a ser implementadas.
- La sección “**Involúcrate**”, que incluye actividades que las participantes tendrán que llevar a cabo en casa durante la semana. Sirven para poner en práctica lo aprendido.
- Un código QR que te llevará a los **recursos para la sesión**: todos los materiales teóricos y multimedia que utilizarás para impartir los temas.
- La sección de “**Notas**” incluye consejos de enseñanza y cosas a tener en cuenta en sesiones que consideramos pueden llegar a ser pesadas, confusas o complicadas para talleristas y participantes debido a los conceptos, documentos y lineamientos que abordan. Te recomendamos hacer tus propias anotaciones en esta sección. Puedes incluir tus experiencias, aprendizajes y demás consideraciones para futuras implementaciones de la EFLA. ¡Incluso puedes anotar lo que *sentiste* durante la sesión!

# HERRAMIENTAS ÚTILES



## ROMPEHILOS Y ACTIVACIONES

Recuerda que es importante que las participantes se conozcan y se sientan cómodas conversando en este espacio. Por eso te aconsejamos iniciar cada sesión con una dinámica de rompehielo o activación como las que podrás encontrar en la siguiente página.

También puedes inventar tus propias dinámicas según el contexto de cada sesión. Puedes hacer preguntas con enfoque de derechos sobre alguna noticia de interés del momento, por ejemplo, o arrancar la conversación con las preguntas de reflexión o el "Involúcrate" de la sesión anterior. Además, podrás encontrar algunas sugerencias de rompehielos temáticos en las sesiones más adelante. Lo importante es recordar que los rompehielos y ejercicios de activación grupal deben ser actividades que:

- Ayuden a lograr un buen entendimiento del grupo y que prevalezca la confianza mutua entre las participantes.
- Promueven la concentración.
- Ayuden a reducir tensiones musculares y mejorar el flujo sanguíneo.

Recomendamos que el rompehielo o activación dure un máximo de 10 minutos.

La mejor estructura para hacer un ejercicio presencial es en círculo de tal forma que la jerarquía desaparezca y todas puedan verse. Esto no significa que los rompehielos o activaciones no puedan hacerse en modalidad virtual. ¡Solo hay que usar un poco de imaginación y creatividad para adaptarlas! Puedes poner música si así lo deseas.

## **¿QUÉ MOVIMIENTO REPRESENTA TU ESTADO DE ÁNIMO HOY?**

Cada participante realizará un movimiento de manos o cuerpo que represente cómo se siente. Pide al grupo que elijan el movimiento que más les haya gustado. ¡Ahora háganlo todas al mismo tiempo! No hay que explicar mucho, solo repetir. Para adaptarlo a virtual, solo límitense a movimientos de las manos y asegúrense de colocarse bien frente a la cámara.

## **¡ACTIVEMOS EL CUERPO!**

Anima a todas a mover las articulaciones en círculos (cuello, brazos, piernas, tobillos, manos). Vayan incrementando el movimiento al torso y la pelvis. ¡Como si fuese el calentamiento antes de correr en los Juegos Olímpicos!

## **¡PASA LA BOLA!**

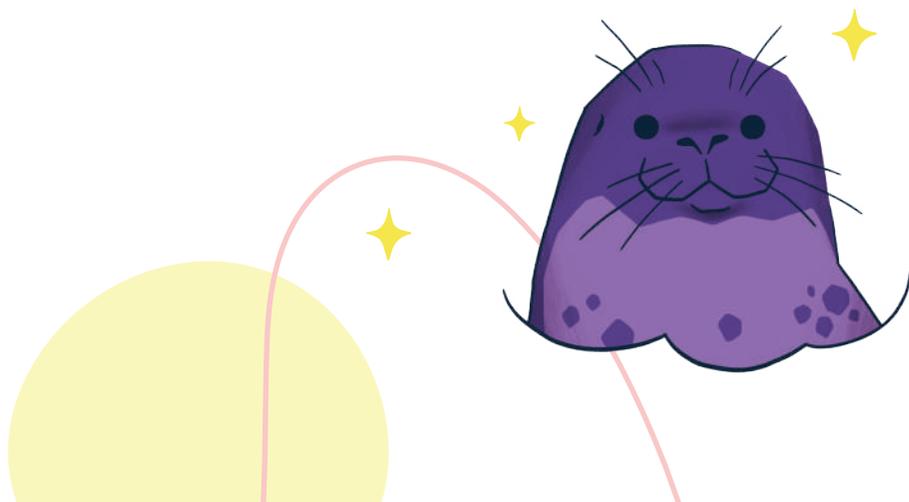
Para practicar su capacidad de reacción, arroja dos o tres pelotas medianas (o algo que haga de pelota) al grupo. Diles que deben estar constantemente pasándose las pelotas. Pídeles mantener el contacto visual antes de pasar la bola. ¡Todas se mueven siempre sin parar, como si fuera un partido de baloncesto!

## **¡A BAILAR EN PAREJAS!**

Ponles una canción que les guste de tres a cuatro minutos ¡y a bailar! Deja que se relajen, que disfruten, que sonrían. Pueden hacerlo en parejas si la sesión es presencial o cada quien en su espacio, si es virtual.

## **A RESPIRAR Y ESTIRAR**

¡Siempre es buen momento para respirar! Sobre todo, cuando estamos recibiendo información nueva que puede ser abrumadoras. Puedes pedirles a las asistentes que se sienten en el suelo y hagan ejercicios de respiración con los ojos cerrados. Se puede incluir algún estiramiento.





## HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

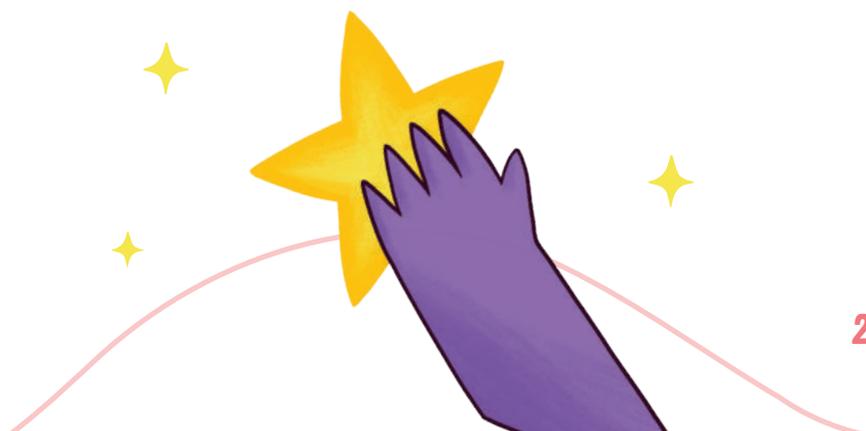
- **Kahoot!** es una plataforma virtual que sirve como herramienta de aprendizaje mediante la creación de cuestionarios dinámicos en donde las personas participantes deben emplear conocimientos y rapidez para contestar y obtener puntos. Es muy útil para afianzar conocimientos al final de una sesión de aprendizaje. Los cuestionarios son personalizables y se crean de acuerdo con lo aprendido en la sesión.
- **Menti** es una plataforma virtual que nos ayuda a crear lluvias de ideas y nubes de conceptos. También es útil en la creación de encuestas y se destaca por presentar de manera gráfica y dinámica las respuestas.
- **Miro** es una plataforma virtual que asemeja un pizarrón de corcho donde se pueden utilizar notas adhesivas y otros elementos virtuales para dejar notas. Cuenta con plantillas para crear mapas mentales y flujos de ideas.

## NO OLVIDES

- Las sesiones contenidas en este manual sirven de guía tanto para una facilitación **presencial** como **virtual**.
- Se espera que cada **sesión** dure un mínimo de dos horas para que el contenido pueda cubrirse como se ha planteado.
- Aunque encontrarás tiempo aproximado de duración en las **actividades**, te recomendamos ir según el ritmo natural del grupo.
- Siempre lee el **objetivo**, los **materiales** y las **palabras clave** antes de facilitar una sesión. Asegúrate de entender bien el contenido y las dinámicas a realizar.
- No es necesario realizar todas las actividades propuestas, puedes elegir las que se adaptan mejor al contexto de las participantes de la EFLA siempre y cuando abordes todos los temas planteados en el temario.
- Se recomienda que haya un mínimo de dos personas implementadoras por sesión.

### ¡Olvídate del **adultocentrismo**!

Las personas suelen pensar que los temas como la igualdad de género, la reactivación económica, los derechos de la comunidad LGBTIQ+ o el cambio climático son exclusivos de las personas adultas. Esto es propio del adultocentrismo, que resulta ser muy dañino para el desarrollo y bienestar de infancias y adolescencias. Te aconsejamos separarte de él lo más que puedas, y considerar cómo las temáticas y módulos presentados afectan a niñas, niños y adolescentes en particular, así como incorporar sus opiniones e ideas en el desarrollo de los contenidos y el proceso de aprendizaje.



## UNA ÚLTIMA COSA

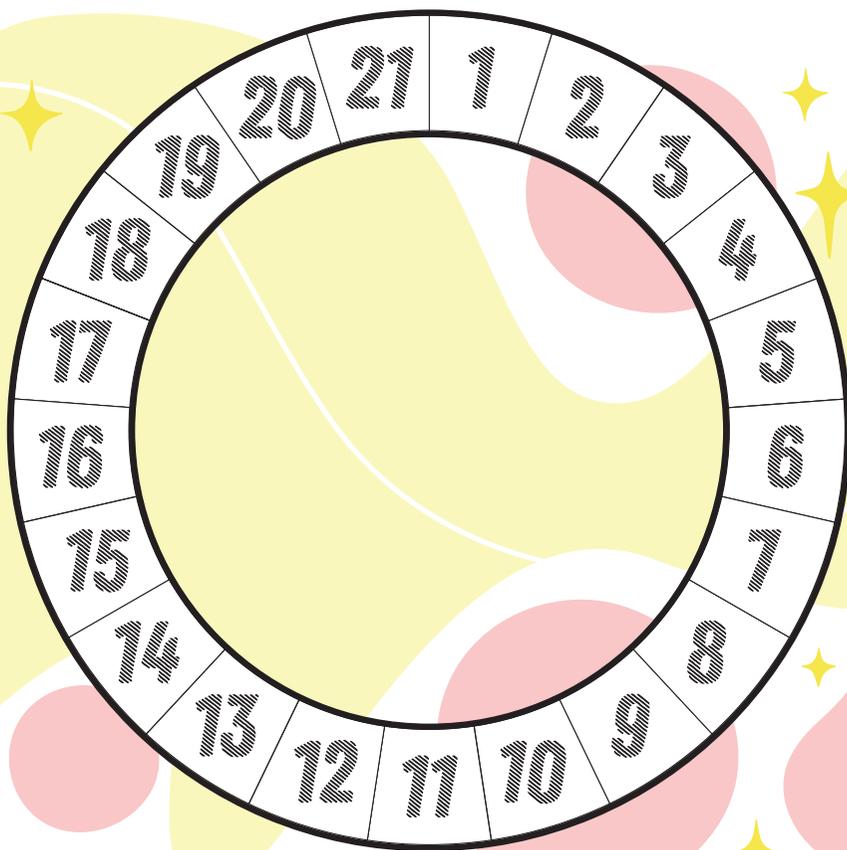
La Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA) debe ser, primeramente, un espacio seguro e incluyente. Las voces de las infancias y adolescencias merecen ser escuchadas con respeto y consideradas en los más altos niveles de toma de decisiones.

- Durante la implementación de la EFLA se deberán respetar todas las identidades de género.
- Hablamos en plural femenino porque más del 90% de nuestras líderes se identifican dentro del género femenino, pero te recomendamos preguntar pronombres al iniciar las sesiones y dirigirte a tu audiencia de acuerdo con sus identidades.
- Te invitamos a utilizar el lenguaje incluyente porque estamos convencidas del poder de las palabras para el cambio social.
- Sobre todo, recuerda que este espacio es impartido de líderes a líderes. Sin jerarquías, solo respeto mutuo.



# DIARIO DE EMOCIONES

Sabemos que muchos de los temas que tocamos en la EFLA pueden ser difíciles de tratar. Si quieres, puedes usar este diario de emociones para registrar cómo te sientes después de cada sesión. Colorea de amarillo, verde, azul o rojo según te identifiques con las emociones representadas en esta página.



## SESIÓN #1:

# INTRODUCCIÓN A LA



### **OBJETIVOS:**

El objetivo de esta sesión es dar la bienvenida a las participantes y padres de familia a la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA) y presentarles las instituciones que colaboraron para hacer este proyecto posible.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA), Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Fondo para el Bienestar y el Avance de las Mujeres (FOBAM), Girl Up México*



## **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** (DURACIÓN: 1 HORA)

En esta sesión introductoria y de orientación, presenta a las autoridades de las instituciones que colaboran en este proyecto. Posteriormente, explica a las participantes y madres y padres de familia o a las personas que están al cuidado de niñas y adolescentes qué es la EFLA y el calendario de las sesiones a las que las participantes asistirán.

Abre un espacio de diálogo en el que las participantes y sus acompañantes puedan externar sus dudas o compartir sus comentarios.



# MÓDULO 1

## DERECHOS HUMANOS

## SESIÓN #2:

# DERECHOS DE NNA



### **OBJETIVOS:**

Para comenzar, las participantes de la **EFLA** deben partir de un piso común: el conocimiento de sus derechos.

Al terminar la sesión, las participantes deberán tener pleno conocimiento de los derechos de los que son portadoras, según la **Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)**.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Derechos humanos, Convención sobre los Derechos del Niño*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Inicia la sesión preguntando a todas las participantes su nombre, su personaje favorito de televisión y su edad. Recuerda que esta es la primera sesión y es importante fomentar actividades donde las participantes se conozcan y puedan reconocerse como iguales.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (20 MIN)

Hagan una lluvia de ideas (puedes utilizar un pizarrón virtual como **Menti**) en donde todas aporten cuáles creen que son las reglas que deberán seguir durante las sesiones. Para ello, lanza la siguiente pregunta: “¿Cuáles son las cosas importantes que debemos tener en cuenta para respetar el espacio seguro de esta sesión?”. Por ejemplo: el uso de audífonos para que todas puedan sentirse cómodas al compartir experiencias en la virtualidad, que todo lo compartido en la sesión se quede únicamente entre las personas presentes, con empatía, respeto mutuo, etc. También puedes incluir un breve ejercicio de respiraciones o meditación antes de iniciar la sesión (ver “Herramientas útiles”).

### ACTIVIDAD 2 (30 MIN)

Al terminar la dinámica, retoma la palabra y lanza una pregunta a las participantes. Algo como: “para ti, ¿qué son los derechos?”.

Incentiva la participación y ve haciendo un banco de palabras en un pizarrón.

Utiliza ejemplos de personajes ficticios para explicar los derechos que identificaron.

#### Aquí algunas ideas:

1. Rapunzel = privación de la libertad
2. Cenicienta = trabajo forzado
3. Ariel = privación de la educación



Después de recibir algunas aportaciones, lanza las preguntas “¿a partir de qué edad consideras que las personas deberían comenzar a tener derechos?” y sigue: “¿...cuando alcanzan la mayoría de edad o antes?”.

Para hablar de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, narra brevemente el proceso histórico de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), enfatiza en el contexto de México, explica cuáles son los protocolos facultativos y concluye mencionando que nuestro país aún no ha ratificado el protocolo relativo al procedimiento de comunicaciones. Es importante que presentes la definición de “derechos” y que expliques por qué las niñas, niños y adolescentes son sujetos de derecho.

### ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Es momento de dar a conocer el contenido de la CDN. Revisen sus artículos consagrados y explica que los derechos de las niñas, niños y adolescentes deben ser vistos a través de sus cuatro principios rectores.

Ya que las participantes conocen los artículos de la CDN, es momento de jugar **Un mundo al revés**. En grupos (de acuerdo con la cantidad de participantes), deberán elegir un derecho de la CDN y crear una historia “al revés”, es decir, donde relaten cómo sería su vida si el derecho que eligieron no existiera. Por ejemplo: “¿qué pasaría si la niñez no tuviera derecho a la educación?”.

Anima a dos o tres participantes a compartir estas historias con el resto del grupo (cada grupo tiene dos minutos).



### 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

### ACTIVIDAD 4 (20 MIN)

Para afianzar lo aprendido, puedes utilizar **Kahoot!** a manera de evaluación rápida de la comprensión del contenido de la sesión. En este juego se revisarán siete escenarios distintos para determinar a qué derechos tendría acceso una niña en cada uno.

### CIERRE Y REFLEXIONES (5 MIN)

Abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

### NOTAS

Es importante que tengas en cuenta que este tema en específico aborda muchos **tecnicismos jurídicos** que tal vez tendrás que simplificar. Te aconsejamos estar constantemente confirmando con las participantes que los entienden. Recuerda recurrir a ejemplos cercanos sus realidad específicas para su mejor entendimiento.

Si consideras que no conoces a profundidad la Convención sobre los Derechos del Niño, te sugerimos que tomes el curso, "Los derechos de los niños y por qué son importantes" en Agora, la plataforma virtual de conocimiento de UNICEF. Podrás encontrarlo con el resto de los recursos de la sesión.

### RECURSOS PARA LA SESIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SESIÓN #3:

# PERSPECTIVA DE GÉNERO 1

### **OBJETIVOS:**

Después de conocer los derechos de las niñas, niños y adolescentes, las participantes se adentrarán en el proceso histórico de la lucha por la garantía de los derechos de las mujeres y las niñas.

Al terminar esta sesión, las participantes deberán conocer las olas del movimiento por la igualdad, el proceso histórico de la creación del Comité para la eliminación de la discriminación contra la mujer (CEDAW) y los conceptos de sexo y género.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Feminismo, estereotipos y roles de género, sexo, género, discriminación contra la mujer, perspectiva de género e igualdad sustantiva*



## ROMPEHIELO (10 MIN)

Inicia la sesión preguntando a todas las participantes si alguna vez les han dicho que no pueden hacer algo “por ser niñas”. Es importante que las chicas compartan experiencias propias que las acerquen como grupo.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (20 MIN)

Después de las reflexiones iniciales, promueve una lluvia de ideas o nube de conceptos donde las participantes expresen lo que entienden por feminismo o lo que han escuchado sobre el movimiento. Anota todo en un pizarrón para que puedan ver el resultado del ejercicio.

Una vez que todas hayan participado, explica el concepto. Puedes proyectar el video “El feminismo contado para niños”, que explica de manera clara qué es el feminismo.

Una vez expuesto el concepto, presenta la línea del tiempo sobre la evolución histórica del movimiento feminista. Posteriormente, menciona algunos ejemplos sobre figuras feministas locales para que las participantes comprendan que el movimiento feminista también ha tenido lugar, continuidad e impacto en sus comunidades. Ahora que las participantes están más familiarizadas con los movimientos feministas, explícales la existencia de la CEDAW y enfatiza su contexto histórico en México; es importante que hables brevemente sobre sus tres protocolos facultativos y reflexiones sobre las implicaciones de que México aún no haya ratificado el tercero. Introduce los conceptos de discriminación contra la mujer e igualdad sustantiva según la CEDAW.

### ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Para que las participantes tengan una mejor comprensión de los conceptos anteriormente mencionados, deben conocer la implicación directa de los conceptos de sexo, género y roles de género. Utiliza **Kahoot!** para crear un cuestionario que les ayude a las participantes a afianzar estos conceptos mediante ejemplos claros.

## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.



### ACTIVIDAD 3 (40 MIN)

Inicia esta actividad proyectando el video "El feminismo contado para niños" y lanza las siguientes preguntas a las participantes para abrir un espacio seguro y de reflexión:

- ¿Qué observas en tu día a día sobre la ropa y juguetes que se le dan a las y los bebés?
- ¿Quién les pone esos juguetes y esa ropa?
- ¿Qué lenguaje se utiliza con las y los bebés?
- ¿Se trata diferente a los bebés niños y a las bebés niñas?

Después de recibir algunas aportaciones, será momento de iniciar el juego de rol, *Experiencias*.

Explica de manera clara a las participantes la actividad: según el rol que les asignarás de manera secreta, deberán comentar brevemente con las demás cómo es su vida y qué hacen, sin mencionar si son del sexo femenino o masculino. Todas escucharán. Al final, tendrán que identificar el género de esa persona, así como las características que las participantes ligaron al rol social de dicho género.

Posteriormente presenta la fotografía de una persona bebé con ropa color "neutro" para que cada participante construya la historia de ese bebé y justifique qué características le han dado a partir de la construcción social del género. Después de recibir dos o tres aportaciones, es hora de pasar al cierre de la sesión.



## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚCRATE

Lanza las siguientes preguntas a las participantes a modo de tarea de reflexión: “¿qué puedes hacer para desafiar los roles de género?”, “¿qué puedes cambiar en la forma de relacionarte con las demás personas?”, “¿con quién y cómo puedes compartir lo que aprendiste hoy?”. Las respuestas, experiencias o aprendizajes que se tengan se retomarán en la siguiente sesión.

## NOTAS

Es importante tener en cuenta que este tema en específico aborda muchos tecnicismos jurídicos. Será importante *simplificar los términos* y asegurarte constantemente de que las participantes están entendiendo lo que les presentas. Además, se revisan conceptos que pueden ser confusos (sexo y género), por lo que será importante remarcar las diferencias entre estos y utilizar ejemplos para afianzar el conocimiento.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #4:

# PERSPECTIVA DE GÉNERO 2



### **OBJETIVOS:**

Después de conocer conceptos básicos para el desarrollo de la perspectiva de género como sexo, género y roles de género en la sesión pasada, se espera que, al término de esta sesión, las participantes tengan las herramientas para identificar cómo se puede transitar hacia la igualdad de género.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Roles de género, estereotipos de género, igualdad de género*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (20 MIN)

Para iniciar esta sesión, retoma las preguntas que se dejaron en la actividad "Involúcrate" de la sesión pasada. Motiva a las participantes a compartir sus experiencias y aprendizajes y a reflexionar sobre el impacto que pueden tener las acciones individuales para el cambio social.



### ACTIVIDAD 2 (30 MIN)

Después de las reflexiones, utiliza algunos de los ejemplos compartidos por las participantes para explicar los conceptos de roles y estereotipos de género e igualdad de género.

## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

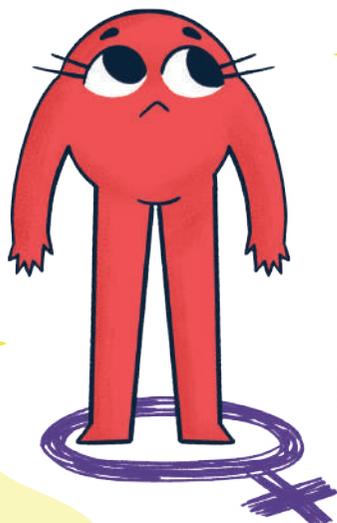
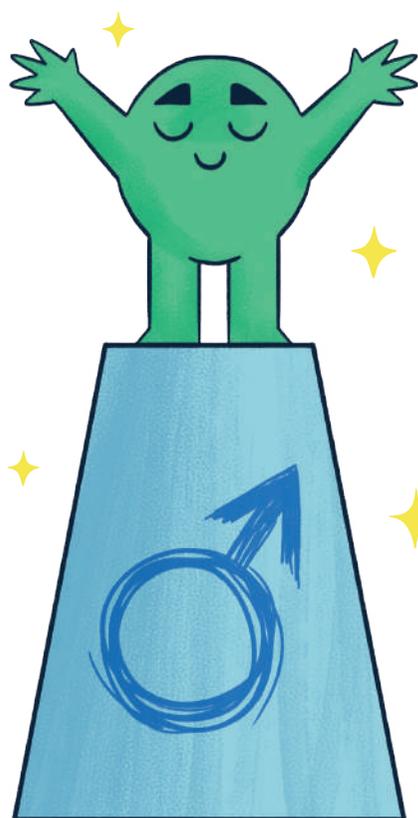


### ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Tras haber revisado los conceptos anteriores, guía un espacio de reflexión en donde las participantes identifiquen las desigualdades de género que existen, ya sea en el hogar, la escuela, el trabajo, los deportes, la sociedad, los medios de comunicación o donde quieran, y cómo estas desigualdades les afectan. Para incentivar la participación, recuérdales que este es un espacio seguro en donde pueden compartir sus experiencias. Puedes comenzar compartiendo un ejemplo de desigualdad de género en un espacio en el que te desenvuelvas.

### CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalas a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.



## INVOLÚCRATE

Pídele a las participantes que piensen si alguna vez han escuchado la palabra **interseccionalidad**. Para la siguiente sesión deberán investigar el concepto y pensar en un ejemplo para compartirlo con las demás. Si tienen dudas sobre el concepto, deberán anotarlas para poder discutir en la siguiente sesión.



### RECURSOS PARA LA SESIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SESIÓN #5:

# PERSPECTIVA DE GÉNERO 3



### **OBJETIVOS:**

Se espera que, al finalizar esta sesión, las participantes puedan integrar todos los conceptos aprendidos para desarrollar una visión del mundo con perspectiva de género.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Interseccionalidad, transversalidad, vulnerabilidad, discriminación, discriminación múltiple, sororidad*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión de grupo.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Explica de manera clara y simple el concepto de **interseccionalidad**, posteriormente presenta el concepto con un ejemplo de la vida cotidiana con el que las participantes puedan identificarse fácilmente.

Aquí una idea: presenta la imagen de una niña intersectada por raza, clase, identidad de género y algún tipo de discapacidad (puede ser física o cognitiva). Pídeles a las participantes que identifiquen los diferentes factores que atraviesan a esa niña y pregúntales si estos pueden o no ser determinantes para que sean víctimas de algún tipo de discriminación.

Después de sus aportaciones, abre un diálogo seguro donde las participantes puedan identificar los factores que las intersectan a ellas. Siempre y cuando se sientan cómodas, puedes invitarlas a compartir si alguna vez han llegado a sentirse excluidas por estos. Puedes incentivar la participación compartiendo tus propias reflexiones para que ellas se animen a aportar sus comentarios.

### ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Explica los conceptos de **discriminación** y **vulnerabilidad**. Recuerda utilizar los recursos que te sugerimos al final de esta sesión.

Ahora, enfatiza cómo la discriminación es sistémica y transversal, utiliza ejemplos sencillos como la falta de instalaciones inclusivas o formatos accesibles para personas con discapacidad o que los trámites de gobierno no siempre están disponibles en las lenguas indígenas.

Abre un espacio seguro y de reflexión en donde las participantes identifiquen casos de discriminación que hayan sucedido en sus contextos, así como elementos sistémicos que propicien esta

discriminación. Es importante que te asegures de que las participantes entiendan el concepto de discriminación sistémica. Para ayudarles a afianzarlo, puedes utilizar un pequeño cuestionario con diferentes escenarios en **Kahoot!**.



## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

### ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Para iniciar la actividad, pregunta a las participantes si alguna vez han escuchado las siguientes frases:

- La peor enemiga de una mujer es otra mujer.
- Es mejor tener amigos hombres, son menos problemáticos que las mujeres.

Después de dos o tres aportaciones, de las chicas con más ejemplos, explica el concepto de sororidad. Este podrá servirte de apoyo, sin embargo, es importante que aclares que la **sororidad** es una postura frente al sexismo y machismo cotidiano que ayuda a identificar los estereotipos de género en los discursos que demonizan a las mujeres con nociones sexistas y por lo tanto promueve el rechazo a tales discursos.

Abre un diálogo seguro y de reflexión, lanza las siguientes preguntas a las participantes:

- Después de conocer el concepto de sororidad, ¿recuerdas haber sido sorora con otra mujer?
- ¿Alguna vez han sido sororas contigo?
- En tu contexto actual, ¿de qué manera o en qué casos crees que podrías comenzar a aplicar la sororidad?

Para finalizar, conecta la importancia de la **sororidad** y la **interseccionalidad** en la perspectiva de género.

### CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Para cerrar, invita a las participantes a hacer sus reflexiones finales. Ayúdales recapitulando los temas aprendidos en la sesión y anímales a com-

partir las palabras y aprendizajes claves que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚCRATE

Las participantes deberán ver el documental de UNICEF, *La escuela del silencio* (al menos los primeros 15 minutos), y preparar sus reflexiones para la siguiente sesión.

Anímalas a practicar la sororidad esta próxima semana, lanza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedes reconocer los éxitos de tus amigas, dar cumplidos, etc.?
- ¿Cómo puedes ser sorora con las niñas, adolescentes y mujeres que te rodean?

Pídeles que preparen sus reflexiones al respecto para la siguiente sesión.

## NOTAS

Ya que los conceptos que se abordarán en esta sesión pueden ser muy técnicos, es importante conocerlos a profundidad para poder explicarlos de mejor manera. Si consideras que no los conoces a profundidad, te sugerimos consultar, antes que nada, el primer documento en la lista de recursos a continuación.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SESIÓN #6:

# DERECHO A LA EDUCACIÓN



### **OBJETIVOS:**

Al finalizar la sesión, las participantes deberán tener claro que la educación es su derecho y es fundamental para su desarrollo integral.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Derecho a la educación*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Inicia la sesión abriendo un espacio donde se retomem las reflexiones que las participantes tuvieron después de ver el documental *La escuela del silencio* como parte de la actividad "Involúcrate" de la sesión pasada.



### Lanza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo impactan las diferencias en educación a niñas y a mujeres?
- ¿Cómo utilizan el espacio escolar las niñas y los niños?
- ¿Quién participa más en clase, las niñas o los niños?

**Selecciona tres o cuatro aportaciones de las participantes para compartir con las demás.**

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (20 MIN)

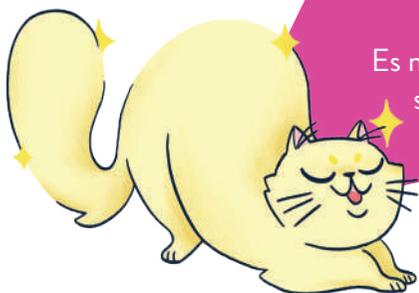
Introduce el derecho a la educación, establecido en el artículo 28 y 29 de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Después, presenta el artículo 13 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) y explica las acciones a las que los Estados se comprometen para garantizar el derecho a la educación y su orientación al desarrollo de la persona. Menciona que en México la educación es obligatoria desde el nivel inicial hasta el medio superior, o sea, es obligatorio cursar aproximadamente 15 años de educación. Puedes presentar datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) sobre cuántas personas completan la educación obligatoria en México y los factores que intervienen. Abre un espacio de reflexión al respecto.



## ACTIVIDAD 2 (30 MIN)

Habla sobre las características que ayudan a que la educación sea de calidad (4-A por sus siglas en inglés) y abre un espacio de diálogo con las participantes donde analicen cada uno de estos aspectos, lanza las siguientes preguntas guía:

- ¿Crees que estas características se cumplen en México?
- ¿Cuáles son algunos factores que impiden que se garantice plenamente el derecho a la educación?
- ¿Cómo podemos aplicar la perspectiva de género en el tema del acceso a la educación en México?
- ¿Qué papel tiene la educación en el plan de vida de una persona?



### 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Para complementar las reflexiones de la actividad anterior, presenta brevemente algunas cifras sobre la situación actual de la educación en México así como el impacto que el confinamiento por la **pandemia de COVID-19** ha tenido en el acceso a la educación —por ejemplo, cuántas niñas no regresarán a completar sus estudios—. Abre un espacio de reflexión y lanza las siguientes preguntas guía:

- ¿Cómo creen que impacte este retroceso educacional en el desarrollo de vida de las niñas?
- ¿Cómo influye esta situación en la brecha de género en puestos de toma de decisiones?



## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre la conversación para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anima a compartir las palabras y aprendizajes claves que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## NOTAS

Si te queda tiempo, te recomendamos que en la actividad 3 de esta sesión busques a una invitada que se desenvuelva en el área STEM (por sus siglas en inglés: ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas) para que imparta una breve charla a las participantes sobre su experiencia profesional. Es importante hablar sobre la brecha de género en el área STEM y cómo podemos ayudar a cerrarla; busca algún programa de mentoría o taller STEM a nivel local que puedas recomendar a las participantes para vincularlas al área si es de su interés.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #7:

# SEXUALIDADES I

### **OBJETIVOS:**

Esta sesión pretende introducir a las chicas en los temas relacionados con educación sexual integral. Se abordarán conceptos relacionados con la sexualidad, no relacionada meramente con la biología genital. Las chicas, al terminar esta sesión, deberán conocer sus derechos sexuales y reproductivos y deberán tener acceso a recursos que les permitan ampliar sus conocimientos en relación a sus vínculos afectivos.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Educación Sexual Integral (ESI), diversidad sexual, práctica sexual, consentimiento*



## ROMPEHIELO (10 MIN)

Lanza la siguiente pregunta a las participantes:

**¿Cuáles son las cosas más locas que has escuchado sobre la sexualidad?**

Puedes utilizar un pizarrón para anotar todas las aportaciones.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Introduce el concepto de **Educación Sexual Integral (ESI)** y ejemplifica cómo se ve o debería verse la **ESI** en cada etapa de la vida. Abre espacio de reflexión sobre la importancia de la ESI, por ejemplo para la prevención de la violencia sexual, embarazos adolescentes, enfermedades de transmisión sexual, etc. y lanza las siguientes preguntas a las participantes:

- ¿De qué manera abordarías el tema de las diversidades sexuales en un contexto familiar o escolar?
- ¿Te sientes segura hablando de diversidades sexuales en el contexto familiar o escolar?
- ¿Por qué crees que es importante abordar estos temas en casa o escuela?

### ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Después de dos o tres aportaciones de la actividad anterior, lanza la pregunta a las participantes:

- **¿Sabes qué es el consentimiento?**
- **¿Qué relación tiene el consentimiento con cada aspecto de la sexualidad?**

Al terminar la lluvia de ideas, proyecta el video "#Explicamos el consentimiento", que explica de manera clara y sencilla el concepto de consentimiento.

Ahora que las participantes conocen el consentimiento, abre un espacio de diálogo y lanza la siguiente pregunta:

- **¿Será la sexualidad algo que vivimos por igual todas, todes y todos o alguien más la decide por nosotres?**

Presenta el unicornio de género y pídeles a las participantes que lo llenen. No es obligatorio que compartan con las demás sus respuestas; sin embargo, si



así lo desean, pueden hacerlo. Reflexionen sobre cómo la sexualidad se basa en el **autodescubrimiento**, no es algo fijo, puede ser cambiante, puede fluir y, sobre todo, es decisión de cada persona.

Ya que las participantes tienen clara la relación entre el consentimiento y la diversidad sexual, habla sobre cómo el inicio de la vida sexual también es una decisión que debe ser consentida por las partes involucradas.

## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.



### **ACTIVIDAD 3 (30 MIN)**

La educación sexual en México aún es un tema tabú, lo que genera un gran problema de desinformación que debemos combatir con educación. Por lo tanto, es importante que hables sobre los mitos y realidades de la sexualidad y de qué manera impactan en la vida de las personas y en la sociedad. Puedes poner a discusión el tema del pin parental y la “ideología de género” y su relación directa con la discriminación, intolerancia y desigualdad.

Recuérdales cómo estos mitos y tabúes pueden afectar a la salud. Por ejemplo, en el desconocimiento sobre ITS (Infecciones de Transmisión Sexual). Preséntales los diferentes métodos anticonceptivos que existen y cómo estos pueden protegerles de las ITS y embarazos no deseados.

Ya que las participantes conocen cuáles son los mitos y realidades sobre la sexualidad, qué son las ITS y algunos métodos anticonceptivos, es momento de afianzar sus conocimientos en un juego de Kahoot! El cuestionario deberá incluir todos los temas

revisados en esta sesión. También puedes incluir casos o escenarios para que las participantes puedan poner en práctica lo aprendido.

## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Para cerrar, abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalas a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades, para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚCRATE

Pide a las participantes que revisen el blog sobre doble protección de la página *¿Cómo le hago?* y anoten sus opiniones o dudas. Estas se retomarán al inicio de la siguiente sesión.

Recuérdales que la página *¿Cómo le hago?* cuenta con múltiples recursos de Educación Integral en la Sexualidad que pueden consultar cuando tengan dudas.

## NOTAS

Revisa la publicación *Las orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad* previo a la sesión para que te sensibilices con el lenguaje, conceptos y herramientas de enseñanza.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #8:

# SEXUALIDADES 2\*



### **OBJETIVOS:**

Esta sesión cierra el tema de sexualidades, por lo que es importante conectar los conceptos revisados en la sesión anterior con los nuevos conceptos a revisar en esta.

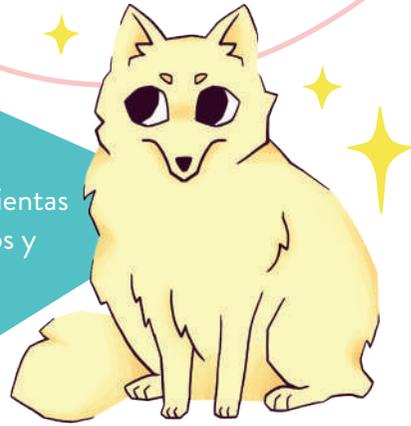
### **PALABRAS CLAVE:**

*Embarazo adolescente, Interrupción Legal del Embarazo (ILE)*

\*El contenido de esta sesión forma parte de la Estrategia Nacional para la Prevención de Embarazos Adolescentes (ENAPEA).

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Uno de los factores fundamentales para que las participantes se sientan seguras de ejercer libremente su sexualidad es conocer cuáles son sus derechos sexuales. Por lo tanto, preséntales la cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.

Ya que conocen sus derechos, las participantes podrán entender cómo todo lo relacionado con su sexualidad es plena y enteramente su decisión.

Integrando el tema de consentimiento y decisión, introduce el tema de embarazo adolescente, puedes complementar con el video "Aplazar el embarazo".

### ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

En equipos, deberán reflexionar sobre los distintos factores que en su opinión pueden llevar al embarazo adolescente. Lanza las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que las adolescentes se embarazan?
- ¿Crees que es por decisión propia o por falta de educación sexual?
- ¿Crees que la violencia sexual sea una factor para el embarazo adolescente?
- ¿Cómo impacta el embarazo adolescente en el plan de vida?



Los equipos deberán compartir sus respuestas con las demás.

Revisen (sin estigmatizar a quienes hayan vivido un embarazo adolescente) cómo puede afectar negativamente el embarazo adolescente la salud de las jóvenes y sus hijes, la posibilidad de deserción educativa, la vulnerabilidad a la explotación laboral, el condicionamiento de ingresos futuros, la exposición a la violencia de género, etc.

## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.



### ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Pregunta a las participantes si alguna ha escuchado el término **Interrupción Legal del Embarazo (ILE)**. Después de recibir algunas aportaciones, utiliza el siguiente recurso de la lista para explicar el concepto desde distintas perspectivas.

Explica a las participantes, de manera clara y sencilla, todos los derechos sexuales y reproductivos.

Ahora es momento de hablar del entramado legal de la ILE y sus causales. Estos conocimientos les serán útiles para analizar el caso Paulina. Abre el espacio de diálogo para que las participantes compartan sus opiniones sobre el caso.

Por último, presenta a las participantes los puntos clave de la **NOM-046** y la importancia de su aplicación.

Para afianzar los conocimientos adquiridos en esta sesión, elabora un **Kahoot!** Con escenarios y preguntas relacionadas con los temas vistos para que las participantes pongan en práctica lo aprendido.

### CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y ámalas a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades, para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚCRATE

Las participantes deberán consultar la página de *¿Cómo le hago?* para ubicar servicios relacionados a tus derechos sexuales y reproductivos.

Pídeles a las participantes que para la siguiente sesión elaboren una pieza creativa que represente cómo se sienten con respecto a la menstruación. La pieza puede ser un accesorio, un dibujo, un cartel, un texto, etc. La presentarán al inicio de la siguiente sesión, mencionando lo que significa para ellas y de ahí partirá el diálogo. Y si tienen un poco de tiempo libre, invítalas a ver el conversatorio "Niñas sí, madres no", disponible en Facebook.

Invítalas a ver el documental *Period, end of sentence* disponible en YouTube. Pídeles anotar sus reflexiones para compartirlas en la siguiente sesión. También deberán investigar diferentes insumos de higiene menstrual para comentarlos en la siguiente sesión.

## NOTAS

Recuerda que en esta sesión se tocarán temas sensibles como la Interrupción Legal del Embarazo, por ello es importante tratar el tema sin estigmas ni prejuicios, de manera objetiva e informativa. Es necesario que te familiarices con el lenguaje adecuado que se presenta en los recursos de la sesión.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #9:

# MANEJO DE LA HIGIENE MENSTRUAL

### **OBJETIVOS:**

El Manejo de la Higiene Menstrual (**MHM**) también es parte del derecho a una vida digna de las personas que menstrúan, por lo tanto, es importante que las participantes conozcan el término y cómo exigir que se les garantice.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Salud, higiene menstrual*

## ROMPEHELO (10 MIN)

Inicia la sesión con un espacio de diálogo donde las participantes compartan sus reflexiones sobre el documental *Period. End of sentence* que vieron como parte de la actividad "Involúcrate" de la sesión pasada.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Posterior a las reflexiones del documental, *Period, end of sentence*, continúa la sesión con una lluvia de ideas sobre qué es la menstruación. Después lanza las siguientes preguntas:

- ¿Sabes qué es el síndrome premenstrual?
- ¿Sabes qué pasa si tu periodo es irregular?
- ¿Sabes qué hacer cuando tienes tu periodo por primera vez?
- ¿Conoces otros métodos de recolección de flujo menstrual aparte de la toalla sanitaria?



Las respuestas a estas preguntas las puedes encontrar en este manual de UNICEF.

Utilizando el manual sobre salud e higiene menstrual de UNICEF, introduce el concepto de higiene menstrual, así como el derecho al agua y al saneamiento.

Ya que revisaron algunos conceptos básicos sobre la higiene menstrual, es importante que enfatices cómo en nuestro país la menstruación, al igual que la sexualidad, sigue siendo un tema tabú. Por eso será necesario revisar los mitos y realidades que existen alrededor de la menstruación y reflexionar al respecto.

Lanza las siguientes preguntas a las participantes:

- ¿Por qué crees que los hombres no saben mucho sobre la menstruación?
- ¿Crees que deberían saber más?

## ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Después de algunas aportaciones, lanza las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los mitos sobre la menstruación que has escuchado en tu entorno familiar, escuela o comunidad?
- ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú en tu entorno?
- ¿Alguna vez has escuchado comentarios molestos sobre la menstruación por parte de compañeros de salón o personas cercanas a ti?
- ¿Cómo te sentiste al escuchar estos comentarios?

### 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Ya que las participantes reflexionaron sobre todo lo anterior, pídeles que identifiquen de qué manera podrían promover la educación en materia de higiene menstrual en sus escuelas o entornos cercanos. Utiliza ejemplos de acciones de promotoría de **MHM** del manual de salud e higiene menstrual de UNICEF.

Lanza la siguiente pregunta a las participantes:

- ¿Qué crees que se necesita para crear un mundo en donde las niñas y las adolescentes puedan vivir su menstruación de forma segura y sin que esta represente un obstáculo para su desarrollo y su salud?

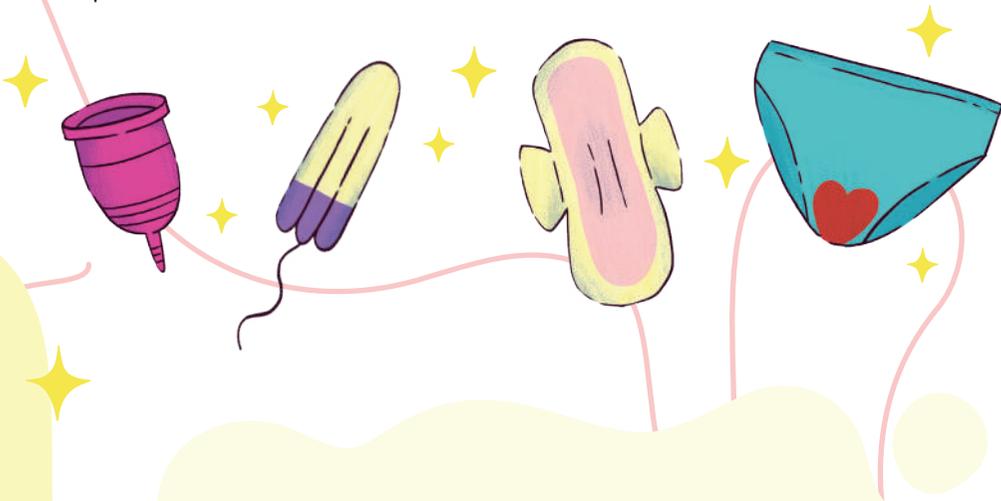


## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y ámalales a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## NOTAS

Utiliza el manual de higiene y salud menstrual para facilitadoras que desarrolló UNICEF, es importante que te familiarices con el lenguaje apropiado para el tema así como con la información clave que se debe compartir en la sesión. El manual contiene algunas actividades prácticas, revisalas antes de la sesión y selecciona las que creas que se adaptan mejor al grupo para implementarlas al final de la actividad 3.



## RECURSOS PARA LA SESIÓN



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# MÓDULO 2

## VIOLENCIA DE GÉNERO

## SESIÓN #10:

# PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA 1

### **OBJETIVOS:**

Se espera que al final de esta sesión las participantes tengan las herramientas para identificar los tipos de violencia de género que existen y entender de manera general la raíz de la normalización de la violencia en nuestra sociedad.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Violencia de género*



## ROMPEHIELO (10 MIN)

Explica a las participantes que debido a la sensibilidad de los temas a tratar en esta sesión, es necesario establecer reglas. Hagan una lluvia de ideas (puedes utilizar un pizarrón) en donde todas aporten ideas sobre reglas a seguir durante la sesión. Lanza la siguiente pregunta:

**¿Cuáles son las cosas importantes que debemos tener en cuenta para respetar el espacio seguro de esta sesión?**

**Por ejemplo:** el uso de audífonos para que todas puedan sentirse cómodas al compartir experiencias, que todo lo compartido en la sesión se quede únicamente entre las personas presentes, empatía, respeto, etc. Puedes incluir un breve ejercicio de respiraciones o meditación antes de iniciar la sesión.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Pregunta a las participantes si conocen el término “violencia de género” y lanza las siguientes preguntas:

- ¿Sabes qué es la violencia de género?
- ¿Cuáles son algunos tipos de violencia de género?

Después de obtener algunas aportaciones, introduce la definición de y explica mediante ejemplos las distintas maneras en las que esta se manifiesta. Enfatiza cómo la violencia de género afecta a mujeres, personas de la comunidad LGBTQ+ y hombres.

Posteriormente, abre espacio de diálogo y lanza el siguiente ejemplo:

**El novio/novia de tu amiga/amigo le dijo/hizo \_\_\_\_\_.**

Utiliza un ejemplo que constituya algún tipo de violencia y haz preguntas al respecto:

- ¿Esto es algún tipo de violencia?
- ¿Qué derechos se están violando?

### ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Presenta el violentómetro y explica cómo esta herramienta sirve para visualizar las diferentes manifestaciones de la violencia, presenta también el iceberg de violencia de género para un entendimiento integral sobre la visibilidad de la violencia de género. Abre un espacio de diálogo en donde las participantes reflexionen sobre las violencias que se presentan tanto en el violentómetro como en el iceberg, y qué papel juega la normalización de la violencia de género en la sociedad.

## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio. Pregúntales si se sienten cómodas con el manejo del tema o si alguna cree que necesita retirarse o si quiere hablar con alguna persona de manera privada (se deberá contar en esta sesión con el apoyo de una psicóloga en caso de ser necesaria una breve intervención).

### ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Lee “**Hoy recibí flores**”. Después abre un espacio de reflexión para discutir los siguientes titulares:

- Si te cela no es ahí...
- Si te revisa el celular, no es ahí...
- Si te ignora, no es ahí...
- Si te pide tus claves de celular y redes sociales, no es ahí...



Pregúntales a las participantes:

- ¿Qué opinan de esas frases?
- ¿Creen que son acertadas?
- ¿Por qué sí o por qué no?

Ahora lanza las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles de esas frases han vivido?
- ¿Cuáles han visto que otras amigas viven?
- ¿Cuáles han experimentado que no están mencionadas pero hay que nombrar?
- ¿Que le dirían a alguien que vive esto?



Aprovecha este espacio de diálogo para recordarles a las participantes la importancia de crear redes de apoyo, retoma el tema de la sororidad y cómo esta es clave para la construcción de redes. Asimismo, se deberá contar con un directorio de instituciones y/o organizaciones que brinden atención a la violencia de género.

### CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Cierra esta sesión con un breve ejercicio de respiraciones, meditación guiada o ejercicio de *mindfulness* para que las participantes se vayan tranquilas y relajadas.

## INVOLÚCRATE

Compárteles las siguientes preguntas que serán utilizadas en la entrevista que deberán realizar como parte de esta actividad:

1. ¿Quién toma las decisiones más importantes en la relación?
2. ¿Estás de acuerdo con frases como “el amor todo lo perdona”?
3. ¿Has sentido que tu pareja te presiona para realizar actividades con las que no estás de acuerdo?

Es importante que expliques que en esta actividad deberán realizar una entrevista a una amiga o amigo de confianza; deben tener precaución de no interferir con las respuestas, ser neutrales y solamente registrar las respuestas para no alterar la información obtenida. En la siguiente sesión van a reflexionar en grupo sobre las respuestas obtenidas y a hacer comparaciones para identificar si el género o los roles de género influyeron en las respuestas.

## NOTAS

Antes de iniciar la sesión, es importante recordarles a las participantes que este es un espacio seguro. Por la sensibilidad de los temas a tratar, aclara a las participantes que puede haber temas detonantes para algunas personas y, si consideran necesario retirarse de la sesión por salud emocional, pueden hacerlo.

Previo a la sesión, consulta el **Manual de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)** para que tengas herramientas de contención en caso de que alguna de las participantes lo requiera durante la sesión.

Es necesario que te sensibilices con el lenguaje indicado para tratar el tema de violencia de género, utiliza este manual para conocer más del tema.

Para esta sesión solicita la presencia de personal de atención psicológica por parte de la Instancia de las Mujeres de tu Entidad Federativa (IMEF).

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #11:

# PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA 2



### **OBJETIVOS:**

Los conceptos que se enseñarán en esta sesión le darán a las participantes una perspectiva más amplia sobre las raíces de la violencia de género y la normalización social de la violencia.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Machismos cotidianos, feminicidio, prevención de la violencia, masculinidad, sistema patriarcal, misoginia*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Pídele a las participantes que piensen en algunas de las cosas que su familia, amigos, maestros o personas a su alrededor les han dicho que no deben o que sí deben hacer o decir por ser mujeres. Puedes comenzar tú compartiendo algún ejemplo como: “mis padres me decían que no podía salir a la calle sin maquillaje porque es poco femenino” o “mis maestros no me dejaban jugar fútbol porque es un deporte para niños”.

Puedes utilizar un pizarrón para anotar las aportaciones.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (20 MIN)

Para iniciar la sesión, explica los conceptos de masculinidad, sistema patriarcal y machismos cotidianos (**micromachismos**) utilizando el glosario (pp. 114-119) de este libro.

Muestra a las participantes las ilustraciones del libro **No son micro, machismos cotidianos** de Eréndira Derbez y Claudia de la Garza. Reflexionen sobre los casos expuestos en las ilustraciones y cómo estos se relacionan directamente con la normalización de la violencia en la sociedad. Ayúdalas a profundizar sobre las posibles raíces de los machismos cotidianos utilizando los conceptos que aprendieron al inicio de la sesión.



### ACTIVIDAD 2 (40 MIN)

Esta actividad introduce el concepto de **feminicidio**. Es importante que estés atenta a las reacciones de las participantes en caso de que alguna de ellas se incomode. Recuérdales que este es un espacio seguro.

En “Feminicidio, el último peldaño de la agresión”, podrás encontrar el concepto de feminicidio desde una perspectiva bastante amplia, que aborda todos los elementos que concurren para que los feminicidios sean perpetrados.

Es importante que expliques las diferencias entre homicidio, femicidio y feminicidio. Puedes utilizar la infografía incluida en los recursos de esta sesión para explicar de manera breve cuáles son las siete causas para catalogar un feminicidio. Incluye estadísticas de feminicidios a nivel nacional y estatal. Puedes presentar el mapa de feminicidios de María Salguero.

Habla brevemente sobre la tipificación del feminicidio en el código penal y sus implicaciones. Menciona que en México existe la **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia** (LGAMVLV) y el mecanismo de **Alerta por Violencia de Género contra las Mujeres** (AVGM) e investiga si en la entidad existe alguna AVGM activa.

Proyecta el siguiente video creado por “**Luchadoras MX**” y posteriormente abre un espacio de diálogo con la finalidad de que las participantes identifiquen que las mujeres víctimas de feminicidio no estaban “en malos pasos”, no “se lo buscaron”, no “llevaban una vida de excesos” y reflexionen sobre la narrativa mediática alrededor de los feminicidios.



## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio. Pregúntales si se sienten cómodas con el manejo del tema o si alguna cree que necesita retirarse.

### ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Selecciona dos canciones populares, de dos géneros distintos, que cosifiquen a la mujer o hagan alusión a violentarla o matarla. Elige algunas participantes para que lean fragmentos de las canciones y abre un espacio de reflexión donde el resto del grupo expone su opinión sobre los mensajes contenidos. Lanza las siguientes preguntas:

- ¿Qué papel tiene la mujer en la canción?
- ¿En qué contexto se sitúa la canción (una relación, un cortejo...)?
- ¿Qué tipo de violencia (física, psicológica, sexual, etc.) se ve en la canción?
- ¿Qué efecto crees que causará en las personas que escuchan esta canción?

- ¿Te habías dado cuenta del mensaje de esta canción?
- ¿Cómo se puede relacionar la cosificación de la mujer con los feminicidios?

Algunos ejemplos de canciones que puedes usar son **“Mátalas”** de Alejandro Fernández, **“Ingrata”** de Café Tacvba y **“Arroz con leche”** (canción infantil).

### CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Cierra esta sesión con un breve ejercicio de respiraciones, meditación guiada o ejercicio de *mindfulness* para que las participantes puedan reconocer sus emociones y tengan herramientas que les ayuden a relajarse si se sienten abrumadas con la información..

### INVOLÚCRATE

Pide a las participantes que vean el video "Autocuidado y prevención de la violencia" de *Mirada joven* (9 min) y que anoten sus reflexiones y comentarios para retomarlos la siguiente sesión.

### NOTAS

Antes de iniciar la sesión es importante recordarles a las participantes que este es un espacio seguro. Por la sensibilidad de los temas a tratar, aclara a las participantes que puede haber temas detonantes para algunas personas y si consideran necesario retirarse de la sesión por salud mental, pueden hacerlo.

Previo a la sesión, consulta el **Manual de Primeros Auxilios Psicológicos** (PAP) para que tengas herramientas de contención en caso de que alguna de las participantes lo requiera durante la sesión.

Es necesario que te sensibilices con el lenguaje indicado para tratar el tema de violencia de género, utiliza este manual para conocer más del tema. Este te ayudará a profundizar en la situación actual de feminicidios en México para una mejor explicación.

Previo a la sesión, investiga qué instituciones gubernamentales funcionan para la atención de casos de violencia en la región (por ejemplo: la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV), la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM),

la Red Nacional de Refugios, las Instancias de las Mujeres en las Entidades Federativas (IMEF), el papel de las organizaciones de la sociedad civil (OSC), explica el funcionamiento de estas organizaciones y comparte el medio de contacto.

Para esta sesión solicita la presencia de personal de atención psicológica por parte del **INMUJERES**.



**RECURSOS  
PARA LA SESIÓN**



## SESIÓN #12:

# DEFENSA PERSONAL



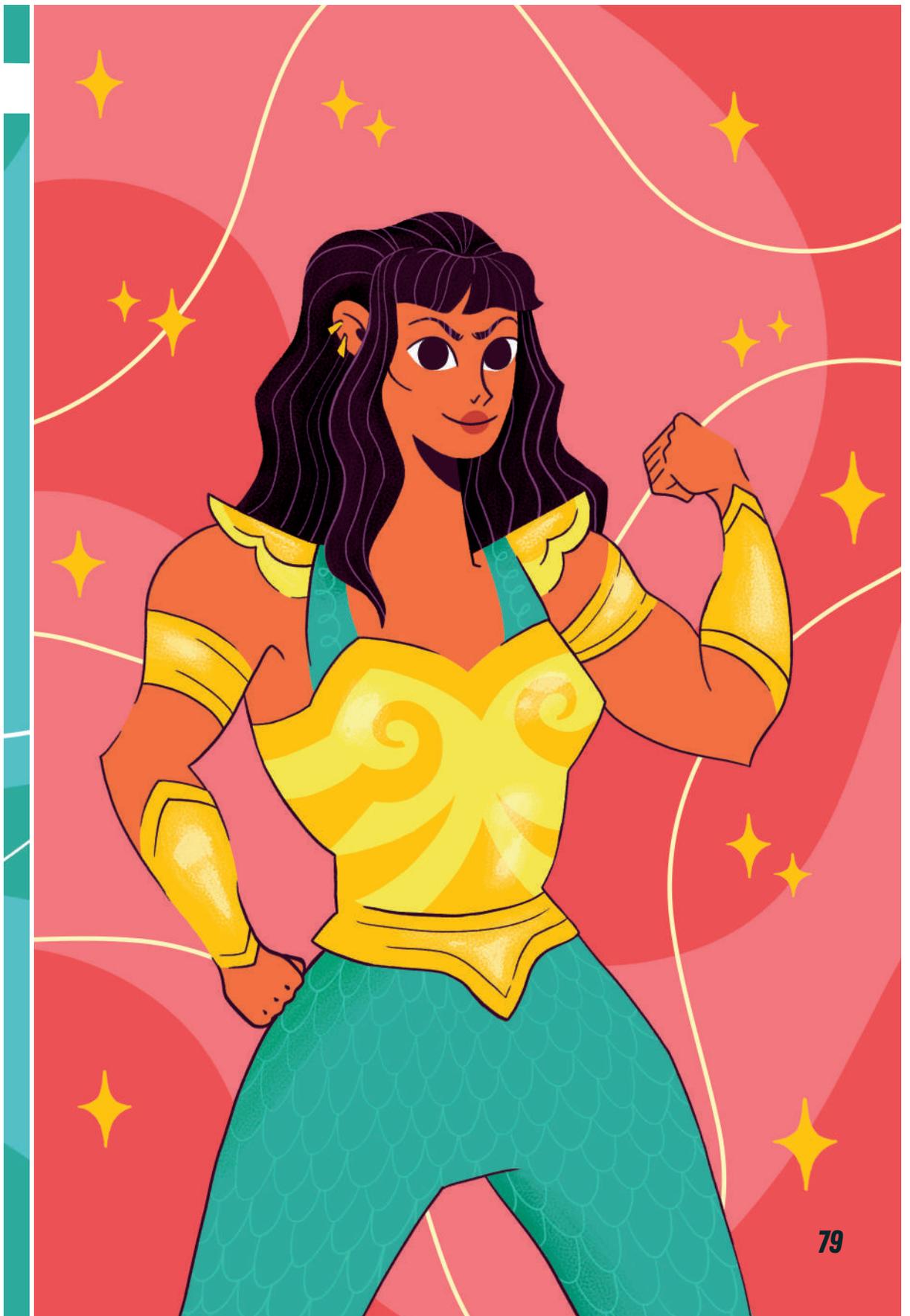
### **OBJETIVOS:**

Se espera que, al finalizar la sesión, las participantes cuenten con herramientas prácticas de defensa personal que puedan aplicar en escenarios reales de sus contextos.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 2 HORAS)

Busca alguna organización que imparta clases de defensa personal y puedan facilitar un taller con perspectiva de género para esta sesión.





## SESIÓN #13:

# AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO



### **OBJETIVOS:**

Los conceptos de esta sesión son clave para el desarrollo de las participantes. Es importante que los conozcan e identifiquen la estrecha relación que estos tienen con su bienestar integral.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Inteligencia emocional, autoestima, autoconocimiento, resiliencia, comunicación asertiva, proyecto de vida*



## ROMPEHELO (10 MIN)

Elige una dinámica de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Para iniciar la sesión, proyecta el video "Alfabeto Emocional del Dr. Hitzig".

Posteriormente muéstrale a las participantes la **rueda de las emociones** y explica las dos maneras en las que se puede utilizar. Invítalas a pensar en dos momentos donde hayan sentido miedo y felicidad y con ayuda de la rueda de las emociones deberán explorar sus emociones detalladamente y, si desean, pueden compartir su reflexión con las participantes (esta actividad puede ser en grupos de tres o en parejas).

El artículo "El autoconocimiento y el autoestima van de la mano" te ayudará a explicar de manera clara los conceptos de autoestima, autoconocimiento, inteligencia emocional, resiliencia, la relación entre ellos y la manera en que estos se conectan con el proyecto de vida.



## ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Proyecta el video "¿Qué es la comunicación afectiva?", que te ayudará a explicar de manera clara el concepto de comunicación asertiva.

Después de ver el video, plántales a las participantes un escenario en el que tengan que comunicarles a sus padres que quieren estudiar una carrera con la que no están de acuerdo.

- ¿Cómo les comunicarías de manera asertiva tus planes?
- ¿Qué argumentos utilizarías para convencerlos?

El objetivo es que las participantes identifiquen los elementos que componen la comunicación asertiva y la pongan en práctica a través de este ejercicio.

### 5 MINUTOS DEL BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

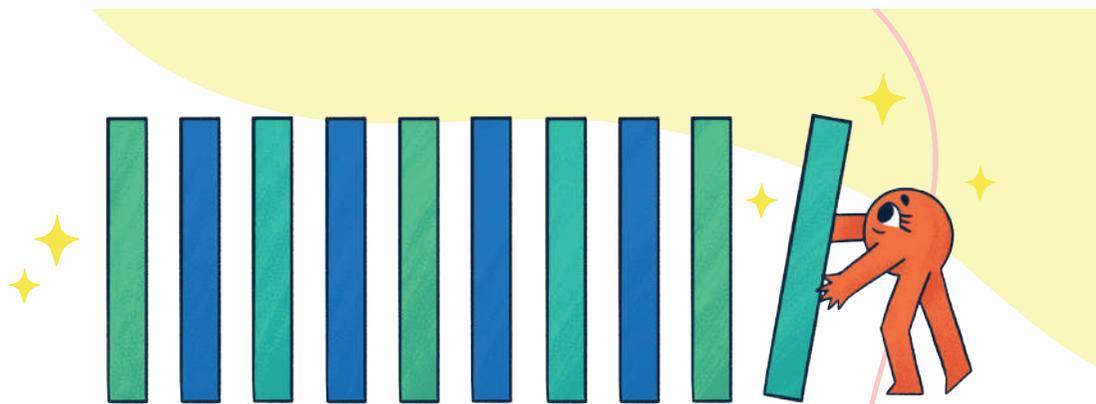


## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Invita a las participantes a liberar su imaginación. Pídeles que en una libreta u hoja de papel, dibujen o hagan un collage que represente su proyecto de vida a cinco años. Tomando como punto de partida el inicio del confinamiento por la pandemia por COVID-19 (2020). Hazlas reflexionar sobre dónde están ahora, lo que han aprendido y en qué se han hecho más fuertes para ayudarlas a situarse y comenzar a construir su proyecto de vida.

Deben pensar a nivel personal, de amistades, profesional, geográfico, etc. Mientras las participantes trabajan en este ejercicio, menciona la importancia de la educación y su relación con la independencia económica de las mujeres, así como la importancia de ambas para la construcción del proyecto de vida.

El resultado será una bonita imagen con colores, ideas, palabras o un collage de la visión de su futuro. Pueden compartirlo con las demás participantes como si fuese una exposición. Este documento se lo quedarán ellas y lo seguirán enriqueciendo en las próximas sesiones.



## **CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)**

Para cerrar abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímales a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades, para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## **INVOLÚCRATE**

Anímales a poner en práctica la comunicación asertiva en su vida diaria. La siguiente sesión podrán compartir sus reflexiones.

Si durante la sesión las participantes no pudieron terminar su plan de vida, deberán terminarlo para la siguiente sesión ya que sobre este plan de vida se trabajarán siguientes actividades.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **RECURSOS PARA LA SESIÓN**



## SESIÓN #14:

# EMPODERAMIENTO ADOLESCENTE



### **OBJETIVOS:**

Para alcanzar las metas establecidas en el plan de vida, las participantes deben estar seguras de sus capacidades y en esta sesión obtendrán las herramientas necesarias para alcanzar las metas que se propusieron.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Situaciones de riesgo, toma de decisiones efectiva, negociación, autonomía financiera, pensamiento crítico*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

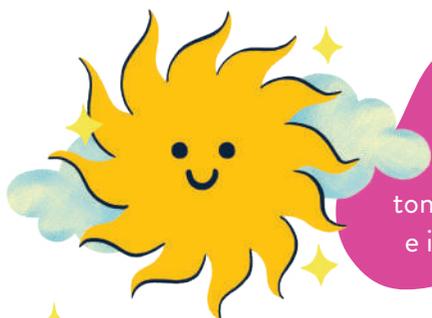
### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Pide a las participantes que revisen el plan de vida que elaboraron la sesión anterior, deberán tratar de identificar posibles situaciones de riesgo (revisar la tabla de **factores de riesgo**) que puedan surgir en el camino para concretar su plan de vida. Invita a dos o tres participantes a compartir con las demás los riesgos que reconocieron y pregúntales cuáles pueden ser algunas estrategias para prevenir o hacer frente a esos escenarios.



## ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Retomando el plan de vida, deberán identificar cuáles son los posibles factores que tendrán que negociar, con su mamá, papá o cuidador/a por ejemplo, para alcanzar los objetivos que se plantearon. Esta actividad debe enlazarse con el tema de autonomía financiera (recurso enfocado en el ahorro por el rango de edad de las participantes) y explicar cuál es la relación de esta en la toma de decisiones, la responsabilidad y la negociación para alcanzar las metas de su plan de vida.



### 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Proyecta el video "Pensando más allá de lo que veo" para introducir el concepto de pensamiento crítico.

Después presenta a las participantes ejemplos de fake news en las redes sociales más utilizadas como Facebook, Instagram y TikTok, y también da ejemplos de noticias verídicas. Las participantes deberán identificar cuáles noticias son verdaderas y cuáles son falsas y conversar sobre las suposiciones que se presentan en tales noticias, así como las características de las fuentes confiables.

Abre un espacio de diálogo donde las participantes reflexionen sobre la importancia del desarrollo del pensamiento crítico para la evaluación de situaciones de riesgo, la negociación y la toma de decisiones para lograr las metas planteadas en el plan de vida. Lanza las siguientes preguntas guía:

- ¿Cómo podrías poner en práctica todo lo que has aprendido hasta el momento para lograr las metas que te propusiste en tu plan de vida?
- ¿Cómo influye la educación, la perspectiva de género y el pensamiento crítico en tu plan de vida?
- ¿Qué papel juega la comunicación asertiva y la negociación en tu plan de vida?

## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el espacio de diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚCRATE

Invita a las participantes a poner en práctica el **pensamiento crítico** con todo lo que vean en la televisión y en las redes sociales.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### RECURSOS PARA LA SESIÓN





# MÓDULO 3

## ACCIÓN SOCIAL

## SESIÓN #15:

# LIDERAZGOS ADOLESCENTES



### **OBJETIVOS:**

Los conocimientos adquiridos en las dos sesiones anteriores deben entrelazarse con lo que se aprenderán en esta sesión, así las participantes podrán desarrollar habilidades prácticas para poner en marcha su liderazgo.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Fortalezas, enfoque positivo, empoderamiento, liderazgo*



## ROMPEHIELO (10 MIN)

Trabaja con las participantes en su postura corporal. ¿Cómo se preparan antes de dar un mensaje importante/discurso? Realicen respiraciones profundas con piernas extendidas y hombros abiertos. Deben visualizar lo que quieren decir y hacer ejercicios para calentar la mandíbula. Deben sentirse empoderadas a través de su postura, ya sea de pie o sentadas. Practiquen poses de heroínas y reflexionen sobre cómo se sienten al hacerlas, ¿más seguras de sí mismas?

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Pide a las participantes que identifiquen tres cosas que les gusten de ellas mismas y tres cosas en las que sean buenas.

Dependiendo de sus respuestas, guíalas en la construcción de su discurso (pitch), presenta los elementos clave que debe contener un discurso efectivo, como los argumentos, los ejemplos, la entonación, etc.

Una vez hecha esta reflexión, pídeles a las participantes que seleccionen una meta de su plan de vida en la que posiblemente tendrán que utilizar este discurso. Con este escenario en mente, deberán construir un discurso efectivo de un minuto y quien se sienta cómoda puede compartirlo con las demás.

Un escenario puede ser el discurso que necesitarían para una entrevista de ingreso a la universidad.





### **ACTIVIDAD 2 (20 MIN)**

Plantea un escenario de la vida cotidiana, por ejemplo: “Reprobaste un examen en la escuela y estás muy abrumada por tu promedio, lo que puedes aprender de esta situación es...” Guíalas a identificar las posibles causas que llevaron a esta situación, piensen en cómo evitar que sucedan de nuevo y en estrategias para mejorar su rendimiento académico.

Selecciona a dos o tres participantes para que compartan sus aportaciones con las demás.



### **5 MINUTOS DE BIENESTAR**

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

### **ACTIVIDAD 3 (30 MIN)**

En equipos, las participantes deberán pensar cuáles son los pasos a realizar antes de tomar una decisión. Deberán elaborar un plan paso a paso sobre cualquiera de los siguientes escenarios: elegir una carrera profesional, elegir una universidad, elegir un curso extracurricular.

Pídeles que seleccionen a una representante de equipo que comparta con las demás los pasos que idearon.

## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Para cerrar, abre el diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚGRATE

Pide a las participantes que trabajen en un discurso para motivar e invitar a otras niñas y adolescentes a unirse a la **Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes**. Identifica los criterios de elegibilidad para presentar al menos tres de sus discursos en el foro de clausura, ya sea las tres personas que se sientan más cómodas hablando en público, o la tres más deseosas en desarrollar habilidades de discurso público o bien los discursos más votados por las mismas participantes.



## SESIÓN #16:

# DERECHO A LA PARTICIPACIÓN DE NNA



### **OBJETIVOS:**

Las participantes deben conocer plenamente sus derechos para poner en práctica, con plena seguridad, las habilidades adquiridas durante el curso.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Participación de niñas, niños y adolescentes*



## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

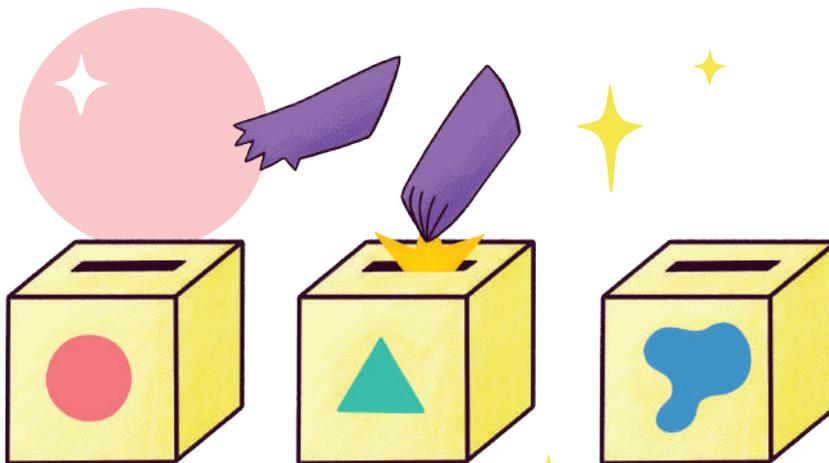
Abre un espacio de lluvia de ideas y lanza la siguiente pregunta a las participantes:

- ¿Cómo puedes definir la participación?

Después explica el concepto de participación que se expone en la guía de participación para adolescentes de UNICEF.

Abre un espacio de reflexión para las participantes y lanza las siguientes preguntas:

- ¿Existen temas en los cuales tú podrías tomar decisiones pero aún no te lo permiten?
- ¿Por qué crees que pasa eso?
- ¿Por qué crees que tienes que esperar a ser adulta para participar en la toma de decisiones?



## ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Proyecta el video "¡Las niñas quieren que sus voces sean escuchadas!", y posteriormente pregunta a las participantes si se sintieron identificadas.

Abre un espacio de lluvia de ideas para que las participantes compartan cuáles creen que son las prioridades de las niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe. Después compárteles las prioridades recolectadas en el recurso de UNICEF, "Derechos de las niñas para un futuro de igualdad".



### 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Utiliza el siguiente recurso para explicar la participación de niñas, niños y adolescentes desde una perspectiva de derechos de la CDN. Explica también, de manera breve, los elementos que componen la participación: la incidencia política, los modelos de ciudadanía, diversidad y cohesión social.

Lanza la siguiente pregunta a las participantes:

- ¿En qué espacios crees que puedes participar en la toma de decisiones?
- ¿Cómo te podría beneficiar esta participación?
- ¿De que manera impactaría en tu entorno social inmediato?

Después de algunas aportaciones, preséntales los espacios que este plantea y compárteles ejemplos sobre acciones que pueden llevar a cabo para ser parte de la toma de decisiones de estos espacios.

## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Para cerrar, abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## NOTAS

Previo a la sesión, es necesario que consultes la **“Guía de participación para adolescentes”** de UNICEF y te familiarices con la información, actividades y ejemplos para que puedas explicar de mejor manera el tema de la sesión. También consulta el recurso **“La infancia cuenta en México 2016”** para tener claros los elementos de la participación de niñas, niños y adolescentes en la sociedad civil.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #17:

# HABILIDADES DE IMPACTO



### **OBJETIVOS:**

Las participantes deberán poner en práctica las habilidades adquiridas hasta el momento para alcanzar las metas que se propongan. Al finalizar la sesión, añadirán una nueva herramienta a sus habilidades de liderazgo.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Habilidades de impacto, escritura persuasiva, escucha activa y acción colectiva*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Trabaja con las participantes en su conciencia corporal. Es como darse un masaje, pueden empezar por los pies hasta la cabeza. Guíalas por cada parte del cuerpo para que vayan dando un automasaje y terminen en la cabeza. Puedes poner música relajante al iniciar.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Inicia la sesión con un ejercicio de autorreflexión, lanza las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son tus intereses?
- ¿En qué consideras que eres buena?
- ¿Qué quieres cambiar en el mundo o en tu comunidad?

Abre un espacio para lluvia de ideas y lanza la siguiente pregunta:

- ¿Cómo me gustaría aplicar mis habilidades para compartir mis intereses y lo que me apasiona?

Presenta los conceptos de escritura persuasiva, escucha activa y acción colectiva como habilidades de impacto que pueden ser aplicadas desde distintas plataformas para impulsar proyectos que beneficien a sus comunidades.

Proyecta el video "Storytelling for Social Change: Writing With Leena", que te ayudará a explicar el concepto de escritura persuasiva.

Después de ver el video, pídeles que en equipos decidan un tema de interés de la EFLA para desarrollar un texto persuasivo que esté hipotéticamente dirigido a una audiencia en específico. ¡No olvides recordarles que su texto debe tener un llamado a la acción! Todas las personas son tomadoras de decisiones.

## ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Muestra el ejemplo de Jocelyn, productora audiovisual o el de Girl Up Elza Soares, que se movilizaron para combatir la pobreza menstrual como ejemplos de narrativa y acción colectiva. Deberán identificar la experiencia y conocimientos que tienen hasta el momento y cómo estos pueden ser útiles para lo que quieren lograr utilizando las habilidades de narrativa u organización comunitaria. Recuérdales que ellas son quienes deciden qué imagen quieren proyectar de sí mismas a los demás.

Para poner en práctica las habilidades que reconocieron en sí mismas y las plataformas desde dónde se pueden utilizar para impactar a sus comunidades, deberán crear su primer *pitch* (discurso introductorio de menos de 30 segundos de duración) sobre un proyecto o idea de acción comunitaria. Para orientarlas, presenta algunos ejemplos donde expliques la información que debe contener un *pitch*: apertura personal, reto descubierto, solución y características, tracción, habilidades involucradas, visión hacia futuro, llamado a la acción, y logros esperados.

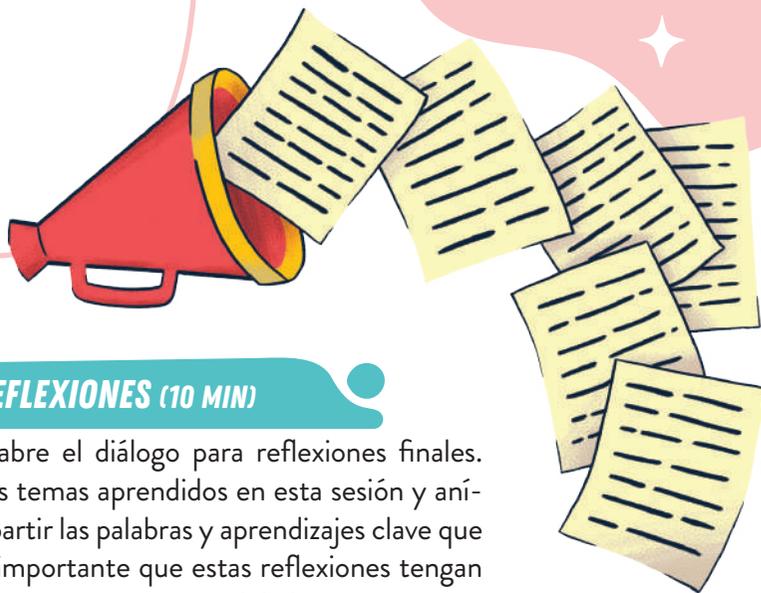
### 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.



## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Comienza mencionando algunos de los conceptos que han aprendido en las últimas semanas (género, sexo, estereotipos, roles de género, perspectiva de género, violencia de género). Cada participante deberá elegir un concepto, escribir un texto corto sobre este, no más de dos párrafos, y presentarlo en un minuto con sus palabras pero **sin mencionar el concepto**. Pueden ser creativas sobre cómo presentarlo. Al final de su explicación, las participantes deberán adivinar cuál es el concepto al que se refería, identificar si la definición es correcta o si faltan elementos (dependiendo del número de participantes, esta actividad se puede hacer en grupos, individual o escogiendo solo dos o tres aportaciones).



## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Para cerrar, abre el diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímales a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

## INVOLÚCRATE

Las participantes deberán terminar un texto o pieza persuasiva basada en lo expuesto en la sesión. Esto será presentado en el foro de clausura de la EFLA.

La pieza persuasiva deberá ser planteada como *pitch* personal e incluir una idea sobre una acción concreta que quisieran realizar para solucionar alguna problemática o reto del que aprendieron en la EFLA.

## RECURSOS PARA LA SESIÓN



100

## SESIÓN #18:

# HABILIDADES DE IMPACTO II



### **OBJETIVOS:**

Al finalizar esta sesión, las participantes deberán tener claro el paso a paso para lograr acciones de impacto en su entorno.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Actores clave, metas, peticiones, objetivos*

## ROMPEHELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (20 MIN)

Abre un espacio de lluvia de ideas donde las participantes mencionen niñas o adolescentes que están cambiando el mundo y qué es lo que están haciendo para lograrlo.

Después presenta los perfiles de dos niñas o adolescentes que están cambiando al mundo (te sugerimos elegir referentes mexicanas o latinoamericanas). Por ejemplo: Xiye Bastida, mexicana en la defensa del medio ambiente, o Rayssa Leal, brasileña haciendo historia en el patinaje o *skateboarding*.

Guía un espacio de diálogo donde las participantes reflexionen cómo las hace sentir ver a niñas y adolescentes alcanzar sus metas o defender sus ideales.





## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

### **ACTIVIDAD 2 (20 MIN)**

Es momento de elaborar un proyecto. Para ello, utiliza el manual de activismo de Girl Up y, en grupos (dependiendo del número de participantes, te recomendamos máximo 4 grupos), las participantes deberán construir una propuesta de acción sobre cualquier tema o problemática que les interese. Puedes presentarles estos ejemplos:

1. Desarrollen una propuesta de exhibición para un museo sobre la historia de la mujer y la niña en su estado. Ustedes eligen cómo quieren contar la historia. Ejemplo: los logros de las niñas en mi familia.
2. Creen una campaña de recaudación de fondos para ayudar a reducir la pobreza menstrual en alguna zona de su localidad. Ustedes eligen de qué forma abordarán el tema y las actividades para recaudar los fondos. Ejemplo: haz una obra de teatro sobre los retos que una niña enfrenta durante su menstruación cuando no tiene acceso a insumos menstruales y cobra la entrada a \$20 pesos.
3. Creen una campaña dirigida a niñas para prevenir el embarazo adolescente con la información que ya tienen sobre los factores que influyen para el embarazo adolescente.

Ellas pueden proponer acciones distintas que se puedan llevar a cabo a nivel local. Deben identificar a los tomadores de decisiones que influyan en la problemática, la propuesta debe ser realista

y con miras a la implementación. (Estas propuestas se presentarán en el foro de clausura).

### **ACTIVIDAD 3 (20 MIN)**

Cada grupo, a través de una representante, comparte lo que han planeado en menos de cinco minutos haciendo uso del discurso efectivo que aprendieron a construir en sesiones pasadas.



### **CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)**

Abre el diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.

.....  
.....

### **RECURSOS PARA LA SESIÓN**



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## SESIÓN #19:

# PLATAFORMAS DIGITALES Y REDES SOCIALES COMO HERRAMIENTAS HACIA EL LIDERAZGO COLECTIVO Y COMUNITARIO



### **OBJETIVOS:**

Al terminar la sesión, las participantes deberán conocer las distintas plataformas que pueden utilizar para crear impacto y cómo hacerlo de manera segura y eficiente.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Herramienta tecnológica, riesgos virtuales*



## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión grupal.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Abre un espacio de lluvia de ideas y lanza las siguientes preguntas a las participantes:

- ¿Qué crees que es una herramienta tecnológica?
- ¿Para qué las utilizas?

Invítalas a elaborar una lista de las herramientas tecnológicas que saben utilizar, como Microsoft Word, Microsoft PowerPoint, Photoshop, editor de videos, etc. Las participantes deberán escribir algunas ideas sobre acciones de impacto en las que puedan utilizar estas herramientas, por ejemplo: Microsoft Word para escribir un discurso, Photoshop para una manifestación digital con fotografías intervenidas, etc.

Presenta algunas plataformas virtuales para crear impacto, por ejemplo: **change.org**



## ACTIVIDAD 2 (20 MIN)

Utilizando el cómic de **La clika, libres en línea**, explica a las participantes que aunque las plataformas virtuales pueden ser una gran herramienta para crear impacto, siempre representarán ciertos riesgos que es importante aprender a detectar y combatir.

Revisen las guías de autodefensa de La clika, libres en línea.



## 5 MINUTOS DE BIENESTAR

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

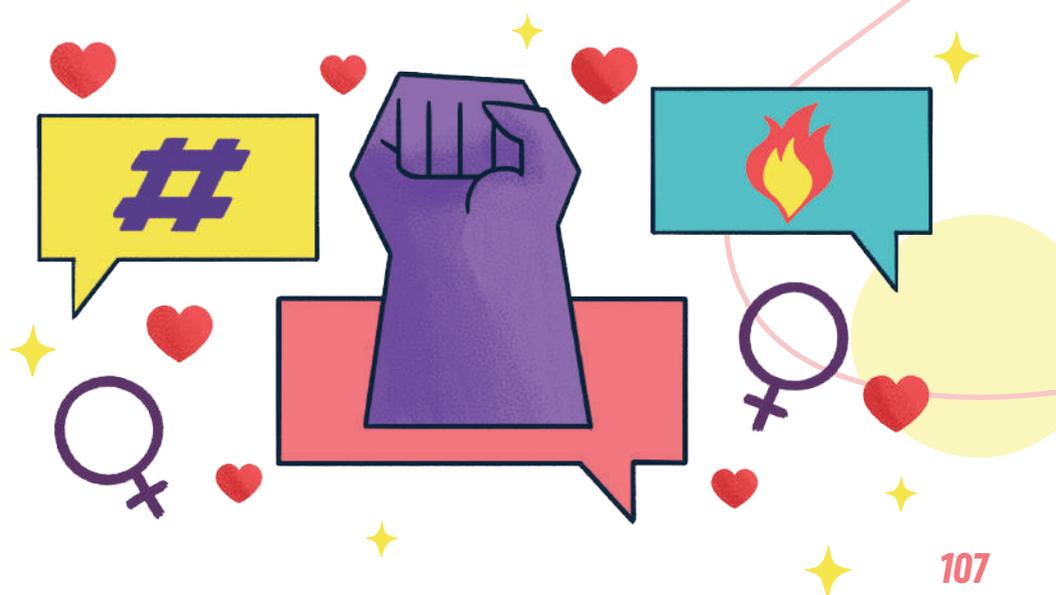
## ACTIVIDAD 3 (30 MIN)

Pídeles a las participantes que compartan las redes sociales en la que más participan y lanza la siguiente pregunta:

- ¿Cómo puedes utilizar estas redes para potenciar tu activismo?

Selecciona tres perfiles de activismo y preséntalos a las participantes para que hagan observaciones e identifiquen elementos similares e importantes que hagan que estos perfiles tengan impacto.

Utiliza la hoja de trabajo de Girl Up, un recurso con consejos para guiar a las chicas en la construcción de su perfil de activismo en línea.



## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el diálogo para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalos a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.



### RECURSOS PARA LA SESIÓN



## SESIÓN #20:

# PONIENDO EN PRÁCTICA MI LIDERAZGO



### **OBJETIVOS:**

Al terminar la sesión, las participantes habrán identificado los espacios cercanos en los que pueden crear impacto así como la red de contactos con quienes pueden construir y coordinar acciones para generar cambios en sus entornos inmediatos.

### **PALABRAS CLAVE:**

*Redes de apoyo, acciones de impacto*

## ROMPEHIELO (10 MIN)

Elige una dinámica de la sección de "Herramientas útiles" o crea tus propios calentamientos y ejercicios de cohesión de grupo.

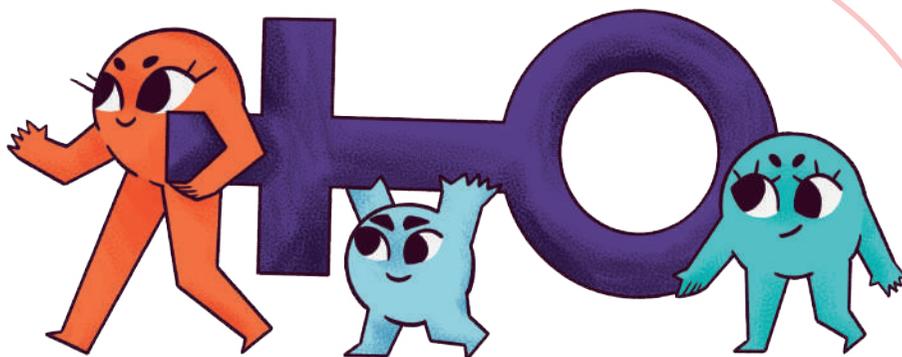


## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN: 1 HORA 40 MIN)

### ACTIVIDAD 1 (30 MIN)

Pídele a las participantes que identifiquen cuáles son los círculos a los que pertenecen y en los cuáles pasan más tiempo, por ejemplo, familia, amigos, escuela, club o equipo deportivo, etc. Guíalas en un espacio de reflexión sobre cuáles son algunas problemáticas o temas que les gustaría abordar en esos círculos e integrando todo lo que han aprendido en las sesiones pasadas, deberán imaginar de qué manera podrían poner en práctica su activismo o liderazgo en estos círculos. Quienes se sientan cómodas pueden compartir sus ideas con las demás.





### **ACTIVIDAD 2 (20 MIN)**

Habla sobre la importancia de una red de apoyo y de contactos para el liderazgo colectivo. Puedes presentarles organizaciones juveniles locales, nacionales o regionales que realizan acciones de impacto en diferentes áreas, como Latinas for Climate, Fridays for Future México, Girl Up México, etc. Incentiva la realización grupal de un directorio de organizaciones a las que puedan potencialmente sumarse.



### **5 MINUTOS DE BIENESTAR**

Es momento de recordarles que tomen agua, se estiren, respiren profundo e incluso coman una galleta o refrigerio.

### **ACTIVIDAD 3 (30 MIN)**

Explica a las participantes que esta EFLA es un espacio en donde también pueden crear acciones de impacto en colectivo.

La primera acción que pueden construir en conjunto es un foro para dar cierre a la EFLA y, a través de este, promover a las personas de sus círculos cercanos los temas que han aprendido hasta el momento.

Abre un espacio para lluvia de ideas con las temáticas que les gustaría abordar en este foro, las actividades que les gustaría llevar a cabo y potenciales invitados.

## CIERRE Y REFLEXIONES (10 MIN)

Abre el espacio para reflexiones finales. Recapitula los temas aprendidos en esta sesión y anímalas a compartir las palabras y aprendizajes clave que se llevan. Es importante que estas reflexiones tengan una aplicación práctica en sus realidades para incentivar la promoción de lo aprendido en la sesión.



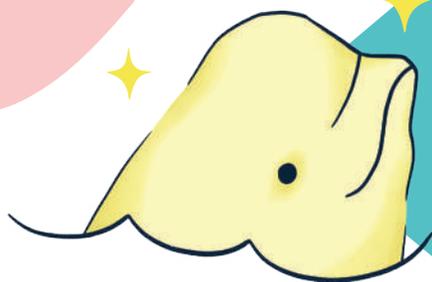
## SESIÓN #21:

# CLAUSURA



### **OBJETIVOS:**

Se espera que a través de este foro, las participantes puedan poner en práctica todas las habilidades que han adquirido durante la EFLA y promuevan las temáticas que han aprendido. Se busca que en el foro exista el diálogo intergeneracional donde el funcionariado conozca la perspectiva de NNA (niñas, niños y adolescentes) en torno a la agenda de sus derechos (educación, participación, prevención de la violencia y prevención de embarazos).



## ROMPEHIELO (10 MIN)

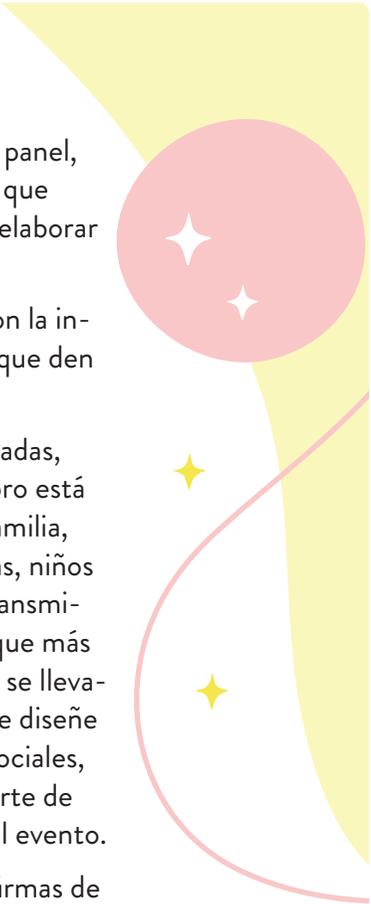
Te sugerimos elegir alguna dinámica de la sección "Herramientas útiles" o crea tus propios ejercicios de cohesión de grupo.

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (DURACIÓN VARIABLE)

Los foros de cierre de las Escuelas de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes serán diferentes en cada entidad y esto dependerá de las diferentes realidades y contextos en los que se llevan a cabo.

Por lo tanto, nos enfocaremos en las generalidades a tomar en cuenta para organizar este evento.

1. Comienza la organización del foro por lo menos con un mes de anticipación, tomando en cuenta que se debe invitar a las autoridades estatales correspondientes de las instituciones involucradas, lo que implica que sus agendas requerirán separar el espacio con anticipación.
2. Define junto con la instancia de las mujeres de tu entidad la duración óptima para el evento así como la modalidad (presencial, virtual o híbrida).
3. Construyan la agenda temática, recuerda que deben ser los temas que se revisaron durante la EFLA, resaltando la prevención de embarazo adolescente y la prevención de la violencia, ya que estos son los temas centrales. Estos podrán abordarse a través de paneles, conferencias, entrevistas y actividades diversas, en donde las participantes puedan dialogar con las funcionarias y funcionarios públicos de la entidad que tengan injerencia en estos temas con el objetivo de construir una agenda pública que ponga al centro los derechos de las infancias y adolescencias.

- 
4. Toma en cuenta los tiempos de duración de cada panel, conferencia, entrevista o actividad, te sugerimos que ninguno rebase los 60 minutos. Te será muy útil elaborar una agenda minuto a minuto del evento.
  5. La agenda del evento deberá ser enviada junto con la invitación a las autoridades correspondientes para que den algunas palabras de apertura del foro.
  6. Planea en conjunto con las instituciones involucradas, la estrategia de difusión del evento. Aunque el foro está dirigido a las participantes, madres y padres de familia, tutoras/es y personas a cargo del cuidado de niñas, niños y adolescentes y funcionariado público, puede transmitirse en vivo o abrirse al público en general para que más personas tengan acceso a las conversaciones que se llevarán a cabo durante el evento. Te sugerimos que se diseñe un póster para promover el evento en las redes sociales, así como, la elaboración de TikToks o reels por parte de las participantes invitando al público en general al evento.
  7. Elabora las constancias de participación con las firmas de las autoridades correspondientes para que se entreguen a las participantes al cierre del evento.
  8. Deja un espacio final para las palabras de cierre y agradecimientos.

No olvides que este evento es, de alguna manera, la graduación de las participantes de esta EFLA. Aquí podrán demostrar las habilidades y conocimientos que adquirieron durante las sesiones y establecer vínculos con las y los representantes públicos para la construcción de políticas públicas que les impacten de manera positiva.

Se vale ser emotivas y creativas, no todo tiene que ser cuadrado. Pueden incluir un recorrido por los escritos, dibujos, carteles, piezas, etc. que las participantes hayan elaborado durante la EFLA o incluso elaborar algo nuevo para presentarlo en el foro.

**¡No hay límites para la creatividad!**

# CONTACTO

## INMUJERES

enapea@inmujeres.gob.mx

## UNICEF

uniceflac@unicef.org

 fb.com/unicefmexico

 @unicefmexico

 @unicefmexico

## GIRL UP MÉXICO

 @girluplatam

 fb.com/girluplatam

 @girluplatam

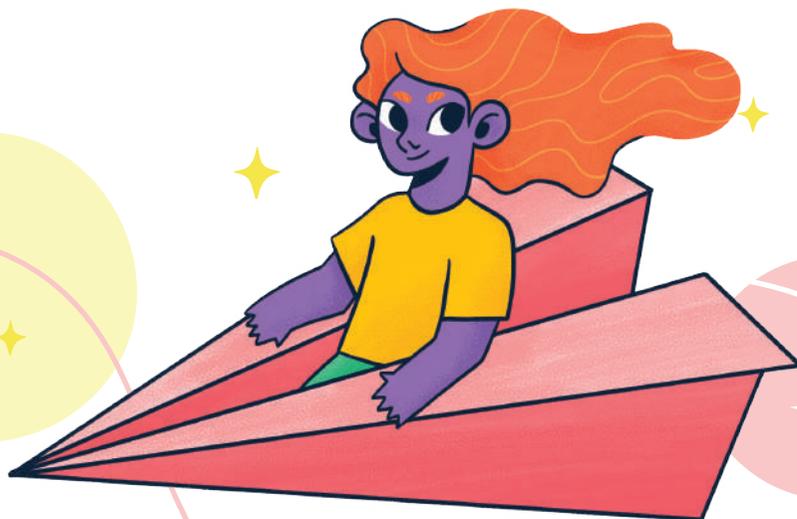
 @girluplatam

Queremos conocer tu experiencia en la implementación de la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes.

**Te invitamos a contestar una breve encuesta en:**



Para cualquier inquietud concreta sobre la EFLA o su implementación, puedes escribirnos a este correo: **enapea@inmujeres.gob.mx**



# GLOSARIO

**ADULTOCENTRISMO:** Práctica basada en la creencia de que las personas adultas son superiores a niños, niñas y adolescentes. El adultocentrismo tiende a invisibilizar las perspectivas de niños, niñas y adolescentes.

<https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/adultocentrismo-que-es-y-como-combatirlo?idiom=es>

**AUTOESTIMA:** Valoración que una persona tiene y siente de sí misma. Es la percepción interna de cada persona, construida a partir de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que va teniendo a lo largo de su vida. No es una característica de nacimiento, sino una cualidad que se va modificando a lo largo de la existencia. En el análisis de género, la autoestima se considera un indicador del empoderamiento de las mujeres que permite captar a nivel individual la legitimación interna que las mujeres tienen de sí mismas, sus deseos, necesidades y proyectos. Este indicador cobra relevancia en contextos donde se desvaloriza y se refuerzan sentimientos de minusvalía hacia las mujeres.

INMUJERES. Glosario de Género. INMUJERES, 2007, [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100904.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf)

**CISCÉNERO:** Cuando la expectativa social del género de la persona se alinea con el sexo asignado al nacer. Las personas cisgénero (o cis), a diferencia de las personas transgénero (o trans), se asumen dentro del género que coincide con su sexo biológico.

Suárez Cabrera, Julia Marcela. Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. SEGOB y CONAPRED, 2016, <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/225271/glosario-TDSyG.pdf>

**COMUNICACIÓN ASERTIVA:** La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones.

Corrales Pérez, Alejandra, y Quijano León, Nayely K., y Góngora Coronado, Elías Alfonso, y “Empatía, Comunicación Asertiva y Seguimiento de Normas. Un Programa para Desarrolla Habilidades Para la Vida.” Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, no. 1, 2017, pp.58-65. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161005>

**CONSENTIMIENTO:** Una aceptación inequívoca y voluntaria. El consentimiento nace de un sentimiento de motivación. “No”, “no lo sé” o un silencio no son sinónimos de consentimiento. El consentimiento se debe dar sin presiones. Solo puedes consentir si conoces todos los hechos. No puede haber consentimiento libre y pleno si alguna de las partes implicadas es menor de edad. Por lo tanto, el matrimonio infantil es un acto no consentido. El consentimiento contempla situaciones específicas. Tienes derecho a consentir una cosa y no otra. El consentimiento se puede retirar. Puedes cambiar de idea en cualquier momento.

ONU Mujeres. “Cuando se trata de consentimiento, no hay límites difusos.” ONU Mujeres, 18 Nov. 2019, <https://www.unwomen.org/es/news/stories/2019/11/feature-consent-no-blurred-lines>

A

C



**CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO:** Todos los derechos de los niños están recogidos en un tratado internacional que obliga a los gobiernos a cumplirlos: la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Es el tratado más ratificado de la historia y los 195 Estados que la han ratificado tienen que rendir cuentas sobre su cumplimiento al Comité de los Derechos del Niño. Los 54 artículos que componen la Convención recogen los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos de todos los niños. Su aplicación es obligación de los gobiernos, pero también define las obligaciones y responsabilidades de otros agentes como los padres, profesores, profesionales de la salud, investigadores y los propios niños y niñas.

UNICEF. "Convención sobre los Derechos del Niño". UNICEF, s.f., <https://www.unicef.es/causas/derechos-ninos/convencion-derechos-ninos>

**D**



**DERECHO A LA EDUCACIÓN:** Es un derecho humano reconocido como tal en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo número 26. Donde se establece que: 1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos. 2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz. 3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

ONU: Asamblea General, Declaración Universal de Derechos Humanos, 10 Diciembre 1948, 217 A (III), [https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)

**DERECHO A LA PARTICIPACIÓN:** Es el derecho de cada uno de los ciudadanos a participar en la dirección de los asuntos públicos, votar y ser elegidos en elecciones periódicas, justas y auténticas y tener acceso a la función pública, en el marco de procesos democráticos basados en el consentimiento del pueblo que garanticen su goce efectivo junto a la libertad de expresión, reunión pacífica y asociación, cualquiera sea la forma de constitución o gobierno que adopte un Estado. Este derecho fue reconocido en el artículo 21 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en el artículo 25 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y ampliado en la Observación N° 25 sobre Participación en los Asuntos Públicos y Derecho al Voto del Comité de Derechos Humanos.

Derecho a la participación | Civilis Derechos Humanos. (2017, 31 de enero). CIVILIS Derechos Humanos Asociación Civil. <https://www.civilisac.org/nociones/derecho-a-la-participacion>

**DERECHOS HUMANOS:** Los derechos inherentes a los seres humanos. El concepto de derechos humanos reconoce que a cada ser humano le corresponde disfrutar de sus derechos humanos sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, propiedad, nacimiento u otra condición. Los derechos humanos están garantizados legalmente por el derecho de los derechos humanos, que protege a las personas y los grupos contra las acciones que interfieren con las libertades fundamentales y la dignidad humana. Están expresados en tratados, derecho internacional consuetudinario, conjuntos de principios y otras fuentes de derecho. El derecho de los derechos humanos adjudica una obligación a los Estados de actuar de cierta manera y les prohíbe realizar determinadas actividades.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**DISCRIMINACIÓN:** Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, la orientación sexual, la identidad de género, la expresión de género, las características sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo.

Suárez Cabrera, Julia Marcela. Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. SEGOB y CONAPRED, 2016, <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/225271/glosario-TDSyG.pdf>

**DISCRIMINACIÓN MÚLTIPLE:** Concepto utilizado para describir la complejidad de la discriminación que implica más de un motivo. También se conoce como “aditiva”, “acumulativa”, “compuesta”, “interseccional”, “compleja” o “desigualdades multidimensionales.” Aunque la terminología puede parecer confusa, tiende a describir dos situaciones: 1. La situación en la que una persona se enfrenta a más de un motivo de discriminación (es decir, discriminación por razón de sexo y discapacidad, o género y orientación sexual). En tales circunstancias, todas las mujeres y todas las personas con discapacidades (tanto hombres como mujeres) tienen posibilidad de ser objeto de discriminación. 2. La situación en la que la discriminación afecta solo a quienes pertenecen a más de un grupo (es decir, solo mujeres con discapacidades y no hombres con discapacidades). También se conoce como discriminación interseccional.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**DIVERSIDAD SEXUAL:** Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, referencias u orientaciones e identidades sexuales. Parte del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, sin más límites que el respeto a los derechos de otras personas.

Suárez Cabrera, Julia Marcela. Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. SEGOB y CONAPRED, 2016, <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/225271/glosario-TDSyG.pdf>

## E

**EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD (EIS):** La educación integral en sexualidad es un proceso de enseñanza y aprendizaje basado en planes de estudios que versa sobre los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad. Su propósito es dotar a los niños y jóvenes de conocimientos basados en datos empíricos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para disfrutar de salud, bienestar y dignidad; entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos.

UNESCO. "Por qué es importante la educación integral en sexualidad". UNESCO, 15 de febrero de 2018, [es.unesco.org/news/que-es-importante-educacion-integral-sexualidad](https://es.unesco.org/news/que-es-importante-educacion-integral-sexualidad).

**ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:** Los estereotipos son las ideas, cualidades y expectativas que la sociedad atribuye a mujeres y hombres; son representaciones simbólicas de lo que mujeres y hombres deberían ser y sentir; son ideas excluyentes entre sí que al asignarnos una u otra reafirman un modelo de feminidad y otro de masculinidad. Con frecuencia los estereotipos se usan para justificar la discriminación de género y pueden reforzarse con teorías tradicionales o modernas, incluso a través de leyes o de prácticas institucionales. Una dicotomía fundamental es que mientras los hombres socialmente han estado asignados al espacio público, donde se toman las decisiones políticas, sociales y económicas, las mujeres han estado asignadas al espacio privado, donde llevan a cabo el trabajo de cuidados y crianza.

INMUJERES. "Estereotipos de género". Glosario para la igualdad, s.f., <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/estereotipos-de-genero>

## F

**FEMINICIDIO:** Tipo de violencia que se ha intentado tipificar como delito para poner al descubierto los homicidios intencionales contra las mujeres por el hecho de ser mujeres. En otros países de Latinoamérica a estos homicidios se les llama femicidios.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f., <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**FEMINISMO:** El feminismo ha llevado históricamente distintos movimientos de liberación de la mujer, por eso se define como tal una teoría y práctica política hecha por mujeres que se basa en la justicia en todas las esferas de la vida;

también se centra en el análisis de la realidad para concientizar la discriminación que viven las mujeres por el simple hecho de serlas. Existe una diversidad de definiciones y perspectivas del feminismo, incluso se habla de oleadas del feminismo debido al proceso histórico que éste ha llevado por todas las luchas que han hecho las mujeres, en este sentido se podría decir que existen feminismos.

Promotores Culturales Comunitarios y Gestión, Acompañamiento y Atención Prioritaria. Glosario de género y contra la violencia de género. Secretaría de Cultura Ciudad de México, 2020. <http://www.capitalculturalen-nuestracasa.cdmx.gob.mx/documentos/Glosario-Genero.pdf>

**GÉNERO:** El género se refiere a los roles, comportamientos, actividades, y atributos que una sociedad determinada en una época determinada considera apropiados para hombres y mujeres. Además de los atributos sociales y las oportunidades asociadas con la condición de ser hombre y mujer, y las relaciones entre mujeres y hombres, y niñas y niños, el género también se refiere a las relaciones entre mujeres y las relaciones entre hombres. Estos atributos, oportunidades y relaciones son construidos socialmente y aprendidos a través del proceso de socialización. Son específicas al contexto/época y son cambiantes. El género determina qué se espera, qué se permite y qué se valora en una mujer o en un hombre en un contexto determinado. En la mayoría de las sociedades hay diferencias y desigualdades entre mujeres y hombres en cuanto a las responsabilidades asignadas, las actividades realizadas, el acceso y el control de los recursos, así como las oportunidades de adopción de decisiones. El género es parte de un contexto sociocultural más amplio, como lo son otros criterios importantes de análisis sociocultural, incluida la clase, raza, nivel de pobreza, grupo étnico, orientación sexual, edad, etc.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f. <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**HIGIENE MENSTRUAL:** El concepto de salud e higiene menstrual (SHM) abarca aspectos del manejo de la higiene menstrual y otros factores como la salud, el bienestar, la igualdad de género, la educación, el empoderamiento de niñas y mujeres adolescentes y sus derechos. La higiene menstrual contempla que contar con disponibilidad y acceso a agua segura, que los baños o letrinas estén en las mejores condiciones y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para el cumplimiento de los derechos humanos.

Tinoco, Aline. Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadoras y facilitadores. UNICEF, Sep 2020, <https://www.unicef.org/mexico/media/4701/file/Gu%C3%ADa%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>

**IGUALDAD DE GÉNERO:** Se refiere a la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres y de las niñas y los niños. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres serán iguales, sino que los derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres no



dependerán de si nacieron con determinado sexo. La igualdad de género implica que los intereses, necesidades y prioridades de mujeres y hombres se toman en cuenta, reconociendo la diversidad de diferentes grupos de mujeres y hombres. La igualdad de género no es un asunto de mujeres sino que concierne e involucra a los hombres al igual que a las mujeres. La igualdad entre mujeres y hombres se considera una cuestión de derechos humanos y tanto un requisito como un indicador del desarrollo centrado en las personas.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**IGUALDAD SUSTANTIVA:** La Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres en su artículo 5, fracción V, define la igualdad sustantiva como: “el acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales”. Es decir, que alude al ejercicio pleno y universal de los derechos humanos, en congruencia con los derechos asentados en las normas jurídicas. De acuerdo con la CEDAW (Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer): “los Estados Parte no sólo están obligados a sentar las bases legales para que exista igualdad formal entre mujeres y hombres; es necesario asegurar que haya igualdad de resultados o de hecho: igualdad sustantiva. Para alcanzarla, es necesario que las leyes y políticas garanticen que las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres en todas las esferas de la vida, lo que implica que el Estado tiene la obligación de garantizar las condiciones para ello y de remover todos los obstáculos para que la igualdad se alcance en los hechos”.

INMUJERES. “Igualdad sustantiva”. Glosario para la igualdad, s.f., <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/igualdad-sustantiva>

**INTELIGENCIA EMOCIONAL:** El término inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.

Guevara, Lidia. “Inteligencia Emocional”. Temas para la educación. Ene. 2011: 2 <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

**INTERRUPCIÓN LEGAL DEL EMBARAZO (ILE):** La Interrupción Legal del Embarazo (ILE), es una práctica voluntaria que debe realizarse bajo condiciones legales y médicas específicas que resguarden la integridad de la mujer; es decir, contar con las condiciones higiénicas necesarias, la tecnología y los métodos adecuados, así como realizarse por personal médico y de enfermería capacitado. La interrupción legal del embarazo es una opción para las mujeres que enfrentan un no deseado a través de lo cual se amplía, el ejercicio de una maternidad libre, informada y responsable

Gobierno de la Ciudad de México y Secretaría de las Mujeres. Interrupción Legal del Embarazo (ILE). s.f, [https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/ILE/Folleto\\_ILE.pdf](https://www.semujeres.cdmx.gob.mx/storage/app/media/ILE/Folleto_ILE.pdf)

**INTERSECCIONALIDAD:** La interseccionalidad es una categoría de análisis para referir los componentes que confluyen en un mismo caso, multiplicando las desventajas y discriminaciones. Este enfoque permite contemplar los problemas desde una perspectiva integral, evitando simplificar las conclusiones y, por lo tanto, el abordaje de dicha realidad. Bajo la óptica de la interseccionalidad, por ejemplo, cualquier persona puede sufrir discriminación por el hecho de ser adulta mayor, ser mujer, provenir de alguna etnia indígena, tener alguna discapacidad o vivir en una situación de pobreza; y todas las posibilidades de desigualdad antes mencionadas, pueden coexistir en una sola persona, lo que le pone en un mayor riesgo de vulnerabilidad.

INMUJERES. "Interseccionalidad". Glosario para la igualdad, s.f., <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/interseccionalidad>

**MACHISMOS COTIDIANOS:** Se utiliza para referirse a todos los comportamientos que refuerzan la posición de dominio de los hombres sobre las mujeres, machismo que parece invisible por la frecuencia con que sucede y porque su impacto es aparentemente nulo. Llamados también micromachismos. El problema de este término es que se piensa que, por ser micro, prefijo que significa pequeño, se trata de conductas pequeñas, poco importantes o que son "poca cosa". Es inevitable la asociación. Sin embargo, aquí el tamaño no es la cuestión, sino su cotidianidad y su persistencia. A diferencia de los actos evidentes de violencia contra las mujeres, estas acciones han sido normalizadas y naturalizadas al grado de que no las vemos, muchas veces incluso son justificadas y legitimadas por la sociedad.

De La Garza, C. y Eréndira, D. (2020). No son micro. Machismos Cotidianos. Grijalbo.

**MANSPLAINING:** En su equivalente al español es machoexplicación y hace referencia a como las opiniones de las mujeres son minimizadas o subvaloradas dado que deben ser aprobadas por un hombre para que tengan mayor relevancia.

Promotores Culturales Comunitarios y Gestión, Acompañamiento y Atención Prioritaria. Glosario de género y contra la violencia de género. Secretaría de Cultura Ciudad de México, 2020. <http://www.capitalculturalen-nuestracasa.cdmx.gob.mx/documentos/Glosario-Genero.pdf>

**MISOGINIA:** Tendencia ideológica y psicológica de odio hacia la mujer que se manifiesta en actos violentos y crueles contra ella por su género. Patológica o no, se le considera un comportamiento de desprecio hacia las mujeres característico de las sociedades donde el rol de la mujer está supeditado al hogar y la reproducción. Implica una aceptación del machismo, que establece rígidas reglas de conducta a las mujeres, las cuales deben cumplir su pena de ser culpadas por la sociedad, dada la mayor credibilidad que goza el hombre en este tipo de sociedades. Suele fundamentarse en un esquema religioso que apoya este sistema de valores.

INMUJERES. Glosario de Género. INMUJERES, 2007, [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100904.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf)



M

# P



**PATRIARCADO:** Una forma tradicional de organización social que suele ser la base de la desigualdad de género. Según este tipo de sistema social, se le confiere más importancia a los hombres o a lo que se considera masculino, que a las mujeres o a lo que se considera femenino. Tradicionalmente, las sociedades han sido organizadas de tal manera que la propiedad, la residencia, y la descendencia, así como la adopción de decisiones con respecto a la mayoría de las áreas de la vida, han sido dominio de los hombres. Los fundamentos para este fenómeno suelen invocar razones biológicas (las mujeres por naturaleza son más aptas para ser cuidadoras por ejemplo) y continúan sustentando muchos tipos de discriminación de género

INMUJERES. Glosario de Género. INMUJERES, 2007, [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100904.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf)

# R

**RED DE APOYO:** Conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas. Están en constante movimiento y las integran personas (cualquier número a partir de dos) que comparten intereses, principios ciudadanos y que asumen principios de reciprocidad, no violencia y acción voluntaria

Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores. (2020, 13 de febrero). gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es>

**ROLES DE GÉNERO:** Los roles de género se refieren a las normas sociales y de conducta que, dentro de una cultura específica, son ampliamente aceptadas como socialmente apropiadas para las personas de un sexo específico. Suelen determinar las responsabilidades y tareas tradicionalmente asignadas a hombres, mujeres, niños y niñas (véase división sexual del trabajo). A menudo los roles de género están condicionados por la estructura del hogar, el acceso a los recursos, impactos específicos de la economía mundial, una situación de conflicto o desastre, y otros factores relevantes localmente tales como las condiciones ecológicas. Al igual que el género, los roles de género pueden transformarse con el transcurso del tiempo, especialmente con el empoderamiento de las mujeres y la transformación de las masculinidades.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

# S



**SEXO:** Conjunto de diferencias biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos que los definen como hombres o mujeres (varón o hembra). Esto incluye la diversidad evidente de sus órganos genitales externos e internos, las particularidades endocrinas que las sustentan y las diferencias relativas a la función de la procreación.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**SISTEMA PATRIARCAL:** Es el sistema que perpetua el orden jerarquizado, entre hombres y mujeres, respaldado en una ideología que además le da apariencia científica. El énfasis se pone en la diferencia natural y en los factores culturales que dieron lugar a la construcción de un 'ideal' de mujer, que asignaba determinadas funciones sociales, las domésticas, y ciertas conductas tales como la dulzura, la paciencia o la comprensión, las cuales, 'por casualidad', eran las idóneas para realizar las tareas que le habían sido asignadas con anterioridad.

Cagigas Arriazu, Ana D. "El patriarcado como origen de la violencia doméstica" Monte Buciero, no. 5, 2000, pp.307-318. Dialnet, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=206323>

**SORORIDAD:** Hermandad entre mujeres. Solidaridad entre ellas bajo la lógica de que han sufrido la misma clase de discriminaciones y maltrato, por lo que supone aliarse para combatir esa situación, partiendo de lo que tienen en común. Concepto de origen francés que integra el reconocimiento y aceptación del feminismo como un aspecto importante para que las mujeres vivan más libres. Es la contraparte del término "fraternidad" que alude a la solidaridad entre los hombres.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20%20C3%A9nero.pdf>

**STEAM:** Es un modelo de educación que busca integrar las materias científico-técnicas y artísticas. El acrónimo original en inglés significa, Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Arte y Matemáticas. La primera vez que se introdujo el término STEM fue en la década de los 90 por la Fundación Nacional para la Ciencia en Estados Unidos (NFS); más tarde, Georgette Yakman agregó la 'A' en las siglas para fomentar la interdisciplinariedad.

Santillán Aguirre, Juan Patricio, Jaramillo Moyano, Edgar Mesías, y Santos Poveda, Ramiro David, y Cadena Vaca, Valeria Del Carmen. "STEAM como metodología activa de aprendizaje en la educación superior" Polo del Conocimiento, vol. 5, no. 8, 2020, pp.467-492. Polo del Conocimiento, <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1599>

**TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN:** También conocidas como TIC, son herramientas como computadoras, software, redes sociales, videojuegos, teléfonos, correo electrónico, plataformas virtuales.

Campos, K. (2014). ¿Qué son las TIC'S? UPD, <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Tics.pdf>

**TRANSVERSALIDAD:** La transversalidad de la perspectiva de género ha sido el término que, en español, se le ha dado a la noción que en inglés se conoce como gender mainstreaming. El sentido principal otorgado a esta noción, ha sido incorporar la perspectiva de la igualdad de género en los distintos niveles y etapas que conforman el proceso de formulación, ejecución y evaluación de las políticas públicas, de manera que las mujeres y los hombres puedan

beneficiarse del impacto de la distribución de los recursos y no se perpetúe la desigualdad de género.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>



**VIOLENCIA DE GÉNERO:** La violencia de género (VG) es un término genérico para cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, y que está basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. la naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VG varían entre las culturas, países y regiones. Algunos ejemplos son la violencia sexual, incluida la explotación/el abuso sexual y la prostitución forzada; violencia doméstica; trata de personas; matrimonio forzado/precoz; prácticas tradicionales perjudiciales tales como mutilación genital femenina; asesinatos por honor; y herencia de viudez. Hay diferentes tipos de violencia que incluyen (pero no se limitan a) la violencia física, verbal, sexual, psicológica y socioeconómica.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>

**VULNERABILIDAD:** Situación económica, social y/o familiar en la que se carece de elementos para integrarse al desarrollo y se tienen más posibilidades de sufrir doble discriminación, maltrato y violencia de género.

ONU Mujeres e INMUJERES. Glosario de Igualdad de Género. s.f, <https://unidaddegenerosgg.edomex.gob.mx/sites/sgg.edomex.gob.mx/files/files/glosario%20de%20g%C3%A9nero.pdf>