

Contenido

UNIDAD 1

| | | |
|------------|---|----|
| SESIÓN I | Nuestro primer encuentro..... | 11 |
| SESIÓN II | Soy vida, mujer y con derechos | 12 |
| SESIÓN III | Derechos y ser integral | 14 |
| SESIÓN IV | Nuestras fortalezas en el camino de la vida | 22 |

UNIDAD 2

| | | |
|------------|---|----|
| SESIÓN I | ¿Cómo se socializa en el Patriarcado?; es decir, ¿Qué aprendemos desde pequeñas? | 29 |
| SESIÓN II | ¿Cómo funciona el Patriarcado? | 34 |
| SESIÓN III | El poder patriarcal | 38 |
| SESIÓN IV | Pobreza y exclusión..... | 42 |

UNIDAD 3

| | | |
|------------|---|----|
| SESIÓN I | La violencia en el entorno | 47 |
| SESIÓN II | Violencia dentro de la casa y leyes para combatirla | 51 |
| SESIÓN III | Salida de la violencia. Salud, recursos propios y construcción de relaciones armoniosas en la familia | 57 |

UNIDAD 4

| | | |
|------------|---|----|
| SESIÓN I | Aprovechemos las oportunidades que ofrece una sociedad organizada y un estado de derecho, es decir, un estado donde nadie está por encima de la Ley..... | 63 |
| SESIÓN II | Definamos las cosas que queremos mejorar en nuestras vidas..... | 67 |
| SESIÓN III | Ahora, reflexionamos sobre el tema | 69 |

UNIDAD 5

| | | |
|------------|--|----|
| SESIÓN I | Nos organizamos en la familia y en la comunidad... 75 | |
| SESIÓN II | Actitudes y formas de ser que debemos fortalecer para lograr metas..... | 81 |
| SESIÓN III | Liderazgo, poder y ciudadanía plena | 87 |
| SESIÓN IV | Ciudadanía plena, metas y organización | 92 |

UNIDAD 6

| | | |
|--------------|---|----|
| SESIÓN ÚNICA | Mis proyectos de vida y mi plan de acción | 97 |
|--------------|---|----|

MÓDULO 1 Salud

| | | |
|--------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Rincón de la consejera | 101 |
| SECCIÓN II | Artículos de actualidad | 105 |
| SECCIÓN III | Cartas de las lectoras | 107 |
| SECCIÓN IV | Test de autodiagnóstico..... | 109 |
| SECCIÓN V | Entrevistas y testimonios | 111 |
| SECCIÓN VI | Documentos de interés | 113 |
| SECCIÓN VII | Tips..... | 114 |
| SECCIÓN VIII | Actividades de aprendizaje..... | 116 |
| SECCIÓN IX | Mi diario..... | 122 |

MÓDULO 2 Educación, capacitación técnica y aprendizaje

| | | |
|--------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Rincón de la consejera | 125 |
| SECCIÓN II | El mundo de hoy | 129 |
| SECCIÓN III | Las cartas de las lectoras..... | 130 |
| SECCIÓN IV | Test de autodiagnóstico..... | 133 |
| SECCIÓN V | Entrevistas y testimonios | 134 |
| SECCIÓN VI | Información interesante | 136 |
| SECCIÓN VII | Consejos..... | 138 |
| SECCIÓN VIII | Actividades de aprendizaje..... | 140 |

MÓDULO 3 Liderazgo

| | | |
|-------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Rincón de la consejera | 149 |
| SECCIÓN II | Test de autoadiagnóstico..... | 152 |
| SECCIÓN III | Actividades de aprendizaje..... | 156 |
| SECCIÓN IV | Mi diario..... | 161 |

MÓDULO 4 Como emprender un negocio nuevo

| | | |
|-------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Rincón de la consejera | 165 |
| SECCIÓN II | Cartas de las lectoras | 168 |
| SECCIÓN III | Información de interés | 170 |
| SECCIÓN IV | Actividades de aprendizaje..... | 174 |

| | | |
|------------|--|-----|
| SECCIÓN V | Autoevaluación..... | 178 |
| SECCIÓN VI | Recomendaciones para mejorar mi autoestima | 180 |

MÓDULO 5 Calidad de vida y felicidad

| | | |
|-------------|---|-----|
| SECCIÓN I | Rincón de la consejera | 183 |
| SECCIÓN II | Entrevista | 185 |
| SECCIÓN III | Información de interés | 187 |
| SECCIÓN IV | Actividades de Aprendizaje | 190 |
| SECCIÓN V | Autoevaluación de mi tipo de personalidad | 195 |

MÓDULO 6 El derecho al descanso y al

| | | |
|-------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Test de autodiagnóstico..... | 205 |
| SECCIÓN II | Rincón de la consejera | 207 |
| SECCIÓN III | Entrevistas y testimonio..... | 210 |
| SECCIÓN IV | Recetas y trucos..... | 211 |
| SECCIÓN V | Actividades de aprendizaje..... | 213 |
| SECCIÓN VI | Mi diario..... | 216 |

MÓDULO 7 Empleabilidad

| | | |
|-------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Rincón de la consejera | 219 |
| SECCIÓN II | Entrevistas y testimonios | 221 |
| SECCIÓN III | Test de autodiagnóstico..... | 223 |
| SECCIÓN IV | Recetas y trucos..... | 224 |
| SECCIÓN V | Documentos de interés | 225 |
| SECCIÓN VI | Actividades de aprendizaje..... | 226 |
| SECCIÓN VII | Mi diario..... | 230 |

MÓDULO 8 Organización y participación

| | | |
|-------------|---------------------------------|-----|
| SECCIÓN I | Test de autodiagnóstico..... | 233 |
| SECCIÓN II | Rincón de la consejera | 235 |
| SECCIÓN III | Entrevista | 239 |
| SECCIÓN IV | Actividades de aprendizaje..... | 242 |