

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