

Contenido



Introducción	1
Presentación	3

CAPÍTULO I

Aspectos generales	15
--------------------	----

1. Introducción	17
-----------------	----

2. Para utilizar este manual	19
------------------------------	----

2.1 Una propuesta educativa que facilite re-mirar y re-significar la vida de las niñas y adolescentes	19
--	----

2.2 Compartiendo saberes, construyendo la reciprocidad	20
--	----

2.3 ¿Cómo trabajar con este manual?	22
-------------------------------------	----

- Objetivos de este manual	22
----------------------------	----

- La organización del manual	23
------------------------------	----

- Para la organización e implementación del taller	29
--	----

- Algunos recordatorios para las facilitadoras	33
--	----

CAPÍTULO II

Módulos para el proceso de fortalecimiento	39
--	----

- MÓDULO 1

“Abriendo mis alas para Volar”:

Para la re-visión y fortalecimiento de la identidad

de las niñas y adolescentes embarazadas y madres 41

1. Introducción	41
-----------------	----

2. Algunas recomendaciones para tener en cuenta al trabajar con este módulo	42
--	----

- Unidad Temática 1

¿Quién me han dicho que soy...? ¿Quién quiero ser...?

¿Qué puedo ser...? ¿Qué quiero ser? 44

- Objetivos de la unidad	44
--------------------------	----

- Reflexiones para el análisis y la discusión	45
---	----



- Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 56
- Sesión 1
 - Actividad 1:**
Lo que dicen que debo ser... Lo que quiero ser _____ 56
- Sesión 2
 - Actividad 1:**
Lo que puedo hacer... Lo que quiero hacer _____ 57
- **Unidad Temática 2**
Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados _____ 70
 - Objetivos de la unidad _____ 70
 - Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 71
 - Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 82
- Sesión 3
 - Actividad 1:**
Acercándonos a los cambios de mi cuerpo _____ 82
 - Actividad 2:**
Una imagen construida por otros... y para otros _____ 82
- Sesión 4
 - Actividad 1:**
De regreso a mi cuerpo. Tiempo y espacio para cuidarme _____ 84
- **Unidad Temática 3**
Un encuentro con mi sexualidad _____ 95
 - Objetivos de la unidad _____ 95
 - Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 96
 - Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 110
- Sesión 5
 - Actividad 1:**
Entre el deber, el placer, el miedo y la confusión _____ 110





- **Sesión 6**
 - Actividad 1:**
 - Mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos _____ 112
 - ¿Qué hemos sentido y pensado hasta este momento?
Evaluando lo recorrido hasta aquí _____ 119
- **Unidad Temática 4**
 - Mi derecho a vivir libre de violencia _____ 120
 - Objetivos de la unidad _____ 120
 - Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 121
 - Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 142
- **Sesión 7**
 - Actividad 1:**
 - La violencia se expresa de muchas formas _____ 142
- **Sesión 8**
 - Actividad 1:**
 - Vivir libres de violencia es posible...
podemos romper el silencio _____ 144
- **Unidad Temática 5**
 - Sobre el amor y la pareja _____ 150
 - Objetivos de la unidad _____ 150
 - Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 151
 - Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 158
- **Sesión 9**
 - Actividad 1:**
 - Mitos y fantasías del amor y la pareja _____ 158
- **Sesión 10**
 - Actividad 1:**
 - Expresar y defender nuestros sentimientos,
creencias, necesidades y deseos con la pareja _____ 159





-	Unidad Temática 6	
	No se nace madre o padre, se llega a serlo	166
-	Objetivos de la unidad	166
-	Reflexiones para el análisis y la discusión	167
-	Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria	177
-	Sesión 11	
	Actividad 1:	
	Entre madres e hijas: encuentros y desencuentros	177
-	Sesión 12	
	Actividad 1:	
	¿Ser madre?, ¿Ser padre?: Lo que me enseñan, lo que temo, lo que añoro, lo que quiero, lo que es posible	178
-	Concluimos una etapa. Lo que sentimos y pensamos de la experiencia vivida	185
-	MÓDULO 2	
	"Mi derecho a volar": Derechos Humanos de niñas y adolescentes embarazadas y madres	187
1.	Algunas recomendaciones para tener en cuenta al trabajar con este módulo	187
-	Unidad Temática 1	
	"Mis derechos humanos como mujer adolescente"	190
-	Objetivos de la unidad	190
-	Reflexiones para el análisis y la discusión	191
-	Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria	194
-	Sesión 1:	
	Reconociendo mis derechos humanos	194
	Actividad 1:	
	"Mi primer derecho ganado"	194
	Actividad 2:	
	"Apoyemos a Isabel"	194



Actividad 3:

“Exposición participativa sobre los derechos humanos de las adolescentes” _____ 196

Actividad 4:

“La margarita de nuestros derechos humanos” _____ 196

Unidad Temática 2

El derecho a una relación de pareja respetuosa de mis derechos humanos _____ 211

- Objetivos de la unidad _____ 211

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 212

- Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 214

Sesión 2:

Matrimonio, unión de hecho y las relaciones libres de violencia _____ 214

Actividad 1:

Falso o verdadero _____ 214

Actividad 2:

La mesa redonda sobre la “Unión Libre” _____ 214

Actividad 3:

Tachemos los mitos de la violencia _____ 214

Sesión 3:

Protección legal en situaciones de violencia intrafamiliar _____ 216

Actividad 1:

¿De qué se trata la Ley contra la violencia doméstica? _____ 216

Actividad 2:

Acudiendo a la Ley contra la violencia _____ 216

Unidad Temática 3

Mis derechos y responsabilidades con mis hijos/as _____ 247

- Objetivos de la unidad _____ 247

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 248

- Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 249

Sesión 4:

Los derechos y obligaciones con los hijos/as menores de edad _____ 249



Actividad 1:

Hablando sobre mis dudas y miedos
como madre o futura madre _____ 249

Actividad 2:

“Julia, José, Enrique, Laura...
tienen derecho a la pensión alimenticia” _____ 250

- Unidad Temática 4

Los derechos de las adolescentes en el trabajo _____ 273

- Objetivos de la unidad _____ 273

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 274

- Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 275

- Sesión 5:

Los derechos laborales _____ 275

Actividad 1:

Asesorando a Diana y a Alicia _____ 275

Actividad 2:

Evaluando el trabajo con el módulo 2 _____ 276

Anexo 1:

Documento #3

“Los derechos humanos de las adolescentes” _____ 285

Anexo 2:

Ejercicios de calentamiento _____ 288

- MÓDULO 3

“Volando firme y con fuerza” _____ 293

1. Introducción _____ 293

2. Algunas recomendaciones para tener en
cuenta al trabajar con este módulo _____ 294

- Unidad Temática 1

El trabajo en nuestras vidas _____ 297

- Objetivos de la unidad _____ 297

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 298



- Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 302

- Sesión 1

Actividad 1:

Reconociendo nuestros vínculos con el trabajo _____ 302

Actividad 2:

La importancia de la orientación ocupacional y
la inserción laboral para nuestro desarrollo personal _____ 302

- **Unidad Temática 2:**

El trabajo en nuestras vidas _____ 310

- Objetivos de la unidad _____ 310

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 311

- Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 321

- Continúa Sesión 1

Actividad 3:

Nuestros intereses ocupacionales
y los estereotipos de género _____ 321

Actividad 4:

Construyendo nuestro tesoro de intereses,
capacidades y posibilidades _____ 321

- Sesión 2

Actividad 1:

Nuestros intereses ocupacionales y la oferta
para la formación ocupacional _____ 323

Actividad 2:

Compartiendo nuestras metas ocupacionales a partir
de nuestros intereses, capacidades y posibilidades _____ 323

- Sesión 3

Actividad 1:

Estrategias de negociación para el logro de mis
metas ocupacionales _____ 325

Actividad 2:

Nuestras negociaciones para la formación ocupacional _____ 325



-	Unidad Temática 3:	
	Estimulando vínculos positivos con el mercado de trabajo	347
-	Objetivos de la unidad	347
-	Reflexiones para el análisis y la discusión	348
-	Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria	361
-	Sesión 4	
	Actividad 1:	
	Las posibilidades y demandas del trabajo asalariado y el trabajo por cuenta propia	361
	Actividad 2:	
	Aproximándonos a nuestras aspiraciones laborales	361
	Actividad 3:	
	Nuestros desafíos en el área ocupacional y laboral: Evaluación del módulo	361
-	MÓDULO 4	
	Para volar necesitamos avanzar juntas	377
1.	Introducción	377
2.	Algunas recomendaciones para tener en cuenta al trabajar con este módulo	378
-	Unidad Temática 1:	
	Participación	383
-	Objetivos de la unidad	383
-	Reflexiones para el análisis y la discusión	384
-	Organizando un momento para sentir, pensar y transformar: Actividades para incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria	386
-	Sesión 1	
	Actividad 1:	
	Reconociendo distintas formas de organización	386
	Actividad 2:	
	Construyendo nuestro propio concepto de poder	386
	Actividad 3:	
	Definiendo el sentido de nuestra participación	386



Actividad 4:

Evaluando cómo nos sentimos en esta unidad _____ 386

Unidad Temática 2:

Liderazgo _____ 399

- Objetivo de la unidad _____ 399

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 400

- Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 401**Sesión 2****Actividad 1:**

Líderes de nuestras vidas _____ 401

Actividad 2:

Promoviendo el liderazgo colectivo _____ 401

Actividad 3:Las fortalezas y limitaciones externas para
ejercer nuestro protagonismo público _____ 401**Actividad 4:**

Evaluando cómo nos sentimos en esta unidad _____ 401

Unidad Temática 3:

La Organización _____ 411

- Objetivos de la unidad _____ 411

- Reflexiones para el análisis y la discusión _____ 412

- Organizando un momento para sentir,
pensar y transformar: Actividades para
incorporar estas reflexiones en nuestra vida diaria _____ 413**Sesión 3****Actividad 1:**

Construyendo una organización _____ 413

Actividad 2:Identificando intereses y necesidades comunes
para participar y organizarnos _____ 413**Actividad 3:**

Elaborando nuestro pliego de peticiones _____ 413

Actividad 4:

Evaluando el trabajo realizado con este módulo _____ 413

Bibliografía General _____ 423

