

Fascículo 4



Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres

#TodasSomosAMELIA:

Convirtiéndome en Promotora Juvenil

Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres

FUNDACIÓN •
paniamor♥

Con el financiamiento por MSD for Mothers. Una iniciativa de Merck & Co., Kenilwork, NJ, USA.
Para ayudar a crear un mundo donde ninguna mujer muera mientras da vida.

Fascículo 4



Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres

#TodasSomosAMELIA:

Convirtiéndome en Promotora Juvenil

**Guía Metodológica Dirigida a
Adolescentes Mujeres**



Créditos

Fundación Paniamor. Caja Costarricense de Seguro Social

San José, Costa Rica

Primera Edición, junio 2022

Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres. Fascículo IV. #TodasSomosAMELIA: Convirtiéndome en Promotora Juvenil. Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres Usuarías de los Servicios.

Desarrollo conceptual y metodológico

Kattia Rojas Loría. Coordinadora Proyecto Amelia

Erika Céspedes Oviedo. Gestora Comunitaria

Mafalda Flores Sibille. Facilitadora

Marianne Lizana Moreno. Facilitadora y consultora

Diana Aguilar Chaves. Consultora

Coordinación y edición técnica

Kattia Rojas Loría

Revisión de edición

Equipo técnico de Seguras y Fuertes. Fundación Paniamor

Revisión filológica

Lorena Moreno Salas

Diagramación y diseño gráfico

Handerson Bolívar Restrepo - Jander Bore - www.altdigital.co

Este proyecto fue posible gracias al Convenio Interinstitucional de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y la Fundación PANIAMOR, con el financiamiento de MSD for Mothers. La Comisión Técnica de Supervisión del Proyecto Amelia, presentó un detalle de la revisión de todos los fascículos, partiendo de la propuesta del contenido que realizó el equipo de la Fundación Paniamor. Este documento fue propuesto y elaborado por la Fundación Paniamor como responsables de la acreditación de las capacitaciones en el marco del Proyecto AMELIA y es cedido a la CCSS como parte de los productos generados del convenio entre ambas instituciones, para libre uso de estos en procesos de capacitación.

Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente:

Fundación PANIAMOR. (2022). Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres. Fascículo III. Conociendo mis derechos como adolescente mujer, empoderada, libre y autónoma en los servicios de salud. Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres. San José, Costa Rica.



Tabla de contenido

1.	Introducción a la Guía	5
1.1.	¿Por qué fortalecer las competencias en liderazgo en las adolescentes usuarias de los servicios de salud?	6
1.2.	Perfil de salida de las adolescentes promotoras juveniles	7
1.3.	Criterios de selección de las adolescentes participantes.....	8
1.4.	Puntos clave para la persona que facilita esta guía metodológica	8
2.	Objetivos.....	11
2.1.	General	11
2.2.	Específicos.....	11
3.	Propuesta metodológica de esta guía	12
3.1.	Estructura del proceso.....	12
3.2.	Mapa metodológico de la guía	16
3.3.	Características generales de la capacitación	17
3.4.	Evaluación.....	17
4.	Estructura pedagógica de los bloques	18
4.3.	Bloque 3.....	20
5.	Descripción de los bloques y estructura pedagógica de las sesiones.....	22
5.1.	Bloque 1	22
	Sesión 1: AMELIA Adolescente Mujer	24
5.2.	Bloque 2.....	33
	Sesión 2: AMELIA empoderada del cuidado de su salud sexual y salud reproductiva	35
	Sesión 3: AMELIA empoderada de su cuidado en pandemia	43
	Sesión 4: AMELIA Libre de violencias	51
	Sesión 5: AMELIA Vinculada con su comunidad	59
5.3.	Bloque 3.....	66
	Sesión 6: AMELIA con voz	68
	Sesiones 7 y 8: Taller artístico y creativo	75



Sesión 9: Introducción a las actividades de promotoría juvenil I	77
Sesión 10: Introducción a las actividades de promotoría juvenil II.....	81
Sesión 11: Encuentro de las promotoras juveniles con los enlaces del Proyecto AMELIA del Hospital y las Áreas de Salud.....	84
Sesión 12: Promotoría juvenil en acción	88
Referencias bibliográficas	90
Anexos.....	91
Anexo 1. En la escala de... ¿Cómo te sientes hoy?.....	91
Anexo 2. Metamorfosis de la mariposa	92
Anexo 3. Imagen: La mujer frente al espejo	93
Anexo 4. La historia de Marta	94
Anexo 5. Meditación “Mi Mariposa”.....	96
Anexo 6. Noticia violencia entre pares	97
Anexo 7. Meditación “La isla de la felicidad”	97
Anexo 8. Imagen: maternidades	98
Anexo 9. Imagen: Hanna Gabriels	98
Anexo 10. Ejemplo de preguntas para conversar	99

1. Introducción a la Guía

Esta guía metodológica se enmarca en la implementación del proceso de capacitación dirigido a adolescentes mujeres como promotoras juveniles el cual fue realizado en el segundo semestre del año 2021 a través de la mediación virtual y complementa los esfuerzos institucionales que se realizan en toda la CCSS para el mejoramiento de la calidad de vida de las adolescentes mujeres.

Este proceso es una de las actividades claves que corresponde con la estrategia 3 del Proyecto AMELIA, la cual busca fortalecer el trabajo articulado internivel e interinstitucional. La población meta de esta estrategia fueron las adolescentes mujeres, entre los 10 a 19 años usuarias de los servicios de salud que previamente habían participado en el curso “Conociendo Mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud” del Proyecto AMELIA. Estas adolescentes tienen contextos de vida caracterizados por brechas digitales y económicas en medio del confinamiento.

El Proyecto AMELIA (Adolescentes, Mujeres, Empoderadas, Libres y Autónomas) se establece dentro del Convenio Interinstitucional de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y la Fundación PANIAMOR con el apoyo financiero de MSD For Mothers. Su finalidad es contribuir con buenas prácticas de atención, con calidad y calidez, en los servicios de salud dirigidas a las adolescentes mujeres, con énfasis en la prevención y la atención de las violencias y la prevención del segundo embarazo, desde el ámbito hospitalario con proyección a sus áreas de salud, en articulación con las estrategias comunitarias impulsadas por iniciativas previas, y en armonización y sinergia con los lineamientos de Salud para la prevención y respuesta a la pandemia de la COVID-19. Se desarrolló en el Hospital de las Mujeres Dr. Adolfo Carit Eva y en 4 Áreas de Salud: Acosta, Aserrí y Desamparados 1 y 3.

El curso: “#TodasSomosAMELIA: Convirtiéndome en Promotora Juvenil”, que se desarrolla con esta malla curricular y guía metodológica, busca fortalecer las competencias para la promoción juvenil, con liderazgo y participación en las diferentes instancias locales y en los servicios de salud. Su énfasis está en los temas de autocuidado y cuidado en pandemia por COVID-19, el ejercicio de sus



derechos a vidas libres de violencias y a una salud sexual y salud reproductiva, desde los enfoques de: Derechos Humanos, Género y Juventudes.

Esta guía está dirigida al personal de los servicios de salud públicos que quieran aplicarla con las adolescentes mujeres y constituir grupos de promotoras juveniles a fin de propiciar la expansión de estas capacidades y enlaces con las comunidades.

Se espera que, en este fortalecimiento de la promotoría juvenil, las adolescentes como pares puedan contribuir con los servicios de salud en la prevención del embarazo en la adolescencia, así como de un segundo embarazo, la promoción del derecho a una salud sexual y reproductiva y a la protección de violencias en relaciones impropias y eventualmente en los servicios de salud.

Es necesario, antes de aplicar los módulos de esta guía, revisar el Fascículo I: Marco referencial, conceptual y metodológico) y el Fascículo III: Conociendo mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud)

1.1. ¿Por qué fortalecer las competencias en liderazgo en las adolescentes usuarias de los servicios de salud?

La participación de las personas menores de edad en cualquier sociedad contribuye al avance en la construcción democrática y el ejercicio de la ciudadanía. Cuando una persona joven se empodera para participar, no sólo fortalece su autocuidado y protección, sino también, promueve el empoderamiento de otras.

Esta participación es un derecho que se establece en el Código de la Niñez y la Adolescencia, y el mismo valora las capacidades y responsabilidades ciudadanas de las niñas, los niños y las personas adolescentes.

La participación de las personas adolescentes jóvenes implica la posibilidad de: expresar sus opiniones libremente, desarrollar iniciativas y formar parte en la toma de decisiones dentro de los grupos, comunidades, programas y servicios de interés.

Para el proyecto AMELIA el concepto de calidad y calidez en la atención, se enmarca en una visión integral de los determinantes sociales de la salud, que responde a la necesidad de una sinergia de recursos interinstitucionales y comunitarios, organizaciones y personas usuarias para su mejor involucramiento en la mejora de la salud comunitaria. El concepto de “calidad” que el proyecto incorpora va más allá de los aspectos técnicos y clínicos de la atención. De acuerdo con Syed Shamsuzzoha (2018) la calidad debe ser definida y desarrollada desde lo local, y las partes interesadas deben estar fuertemente involucradas. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que los servicios deban ser construidos de manera que respondan a las necesidades en salud a nivel local, donde los servicios de atención primaria tengan un compromiso con las necesidades de las personas pacientes, familiares y comunidades, como un diseño necesario dentro del sistema de salud. Esta nueva visión de la calidad en salud tiene entre sus estrategias el empoderamiento e involucramiento de las personas (WHO, 2018).

De manera que, la participación de las adolescentes mujeres, con liderazgo y potenciando el poder de su voz, contribuye a que nuestras acciones como personal de salud y adultos en general logren tener los alcances con pertinencia, mejorando las intervenciones hacia la población de las personas adolescentes.

1.2. Perfil de salida de las adolescentes promotoras juveniles

Al cumplir con los objetivos de esta guía metodológica, se espera contar con un perfil de salida de una adolescente promotora juvenil, con capacidades de liderazgo para la participación en organizaciones comunitarias y de salud, que les permita ser parte de la toma de decisiones en relación con su salud sexual y reproductiva y la protección de las violencias y a la vez, para ser un enlace con otras adolescentes de sus comunidades.

En términos generales, el proceso formativo está dirigido a potenciar en las personas adolescentes su protagonismo con el fin de promover su participación activa en sus procesos de salud, con habilidades y destrezas para la vida a nivel de comunicación, conocimiento de sus propias voces y derechos, facilitándoles



información veraz y el reconocimiento de redes de apoyo locales y nacionales. Así mismo, que las adolescentes potencien sus capacidades de escucha, empatía, sororidad y otras habilidades requeridas para acompañar a otras adolescentes en su proceso de empoderamiento y guiarlas a los servicios de salud en donde pueden exponer sus dudas y preocupaciones y encontrar respuestas a sus necesidades.

1.3. Criterios de selección de las adolescentes participantes

- Adolescentes de 10-19 años, mujeres, nulíparas, embarazadas/madres, usuarias o posibles usuarias de los servicios de salud prestados por el HOMACE y las Áreas de Salud de Acosta, Aserri y Desamparados 1 y 3 que hayan concluido el proceso de empoderamiento: “Conociendo mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud” del Proyecto AMELIA.
- Tener acceso a recursos como computadora, celular e internet. (El proyecto puede destinar un presupuesto para pagar el internet para la conexión de las participantes).
- Conocimientos de plataformas como Zoom.
- Disposición de horario para participar.
- Disposición para participar en actividades virtuales o presenciales, posterior al proceso de formación, en alianza con los servicios de salud e instituciones y organizaciones locales.

1.4. Puntos clave para la persona que facilita esta guía metodológica

Es recomendable que esta guía metodológica sea aplicada por personal de salud, que conozca metodologías participativas y lúdicas, con conocimientos de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes. Además, que se ubique en la ruta de atención de las adolescentes en los servicios de salud.

Lo ideal es que sean dos personas quienes realicen la facilitación para garantizar un trabajo donde se motive a la participación grupal y cubrir diferentes elementos tanto logísticos como metodológicos. Además, la mediación virtual, implica que, al menos una de estas personas permanezca conectada por si falla la conexión de la otra persona.

Es necesario que al menos una de las personas que desarrolla la capacitación tenga experiencia en la atención individual y/o grupal con adolescentes

Quien facilita:

- Propicia un ambiente de confianza, donde se promueva la participación libre, consciente y entusiasta.
- Su papel es acompañar, animar, estimular y facilitar el proceso de análisis y reflexión.
- Crea un ambiente lúdico y contextualizado a las características de las adolescentes.
- Habla en un lenguaje sencillo, accesible y amigable con las adolescentes.
- Intenta conocer las formas de comunicación y expresiones del contexto de las adolescentes.
- Brinda soporte emocional cuando se requiera con las adolescentes.
- Conoce los recursos en la comunidad y coordina esfuerzos comunes para llevar a cabo los procesos y temáticas.
- Sabe referir las situaciones que se presentan en las vidas de las adolescentes en la red comunitaria interinstitucional para una atención integral.
- Establece seguimiento a las referencias que realiza.
- Atiende el chat que se establece durante el tiempo de capacitación, con un determinado horario, el cual debe ser claro para las adolescentes. Sólo en caso de emergencia brindará una respuesta inmediata.
- Como persona que facilita tiene disposición para aprender junto con el grupo.
- Visualiza a las personas participantes como cogestoras de su propia realidad.
- Se encuentra atenta para observar al grupo y confiar en que éste puede sacar adelante las tareas, reconociendo la realidad y el contexto del grupo.



Es importante tomar en cuenta que:

- Existen dinámicas grupales y de comunicación fuera del espacio de capacitación, de forma que quien facilita busca que las necesidades y conflictos puedan resolverse en el momento del encuentro grupal.
- Si bien, el curso lo dirige el equipo facilitador, a través del proceso de las sesiones se pueden hacer partícipes a personas invitadas que también tengan experiencia trabajando con adolescentes de otras instituciones gubernamentales o no gubernamentales de las comunidades o de otros niveles de atención, para que faciliten temas que aborda el proceso.
- Siempre que se invite personal de otras instituciones se deben establecer las indicaciones para que desarrollen los temas de forma accesible y amigable, en un lenguaje no técnico y que promuevan la participación de las adolescentes.

Otros aspectos importantes para la implementación de esta guía son:

- Es importante que, puedan desarrollar previamente la guía metodológica del curso “Conociendo mis derechos como adolescente, mujer, empoderada, libre y autónoma en los servicios de salud, que corresponde al fascículo 3 de esta serie .
- Se puede invitar a personas adolescentes de otros proyectos o iniciativas relacionadas con el liderazgo juvenil y la promotoría en salud para que compartan sus experiencias y aprendizajes y promuevan talleres artísticos como herramientas para la creación de mensajes en salud.

2. Objetivos

2.1. General

Fortalecer las capacidades de liderazgo y el rol de enlace entre las adolescentes mujeres y sus comunidades con los servicios de salud, a fin de promover el autocuidado y cuidado en pandemia, el ejercicio de sus derechos a vidas libres de violencias y a una salud sexual y salud reproductiva en sus comunidades, desde los enfoques de Derechos Humanos, de Género y Juventudes.

2.2. Específicos

- Aplicar los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes, así como las normativas de la CCSS relacionadas con una atención de las personas adolescentes con calidad y calidez en los servicios de salud y en las instancias locales que contribuyen con su salud integral.
- Promover la interacción empática entre distintas adolescentes y sus comunidades para fortalecer el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la protección ante las diferentes manifestaciones de violencia y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia.
- Participar con liderazgo y confianza en diferentes instancias locales y en los servicios de salud para apoyar y promover una atención con calidad y calidez de la salud sexual y reproductiva y prevención de las violencias para las personas adolescentes.



3. Propuesta metodológica de esta guía

3.1. Estructura del proceso

La guía se estructura en tres bloques que corresponden a las competencias que se quieren fortalecer en las promotoras juveniles. En los dos primeros bloques se desarrollan 5 sesiones de carácter conceptual, mientras que en el tercer bloque se desarrolla 1 sesión conceptual y al menos 5 sesiones prácticas que involucran un taller artístico y creativo, sesiones de seguimiento e introducción al ejercicio de la promotoría juvenil, una reunión de encuentro con enlaces del Proyecto AMELIA de los servicios de salud. Posteriormente, se coordinan actividades para que las promotoras juveniles participen en eventos comunitarios de promoción de la salud, lo cual requiere un acompañamiento del equipo facilitador, que implica al menos, 20 horas prácticas.

Bloques del curso

El curso fortalece estos bloques mencionadas en el esquema anterior a través de 3 etapas formativas: la conceptual, la práctica y la de promotoría en acción. El siguiente esquema señala el proceso por etapas.

Etapas formativas y sesiones



A continuación se especifican en qué consisten sesiones en cada etapa:

Sesiones conceptuales:

Abarcó 18 horas aproximadamente de capacitación, en donde se profundizaron los temas vistos en el curso anterior, pero también ellas empezaron a visualizarse a sí mismas como personas que pueden ser agentes de cambio en sus vidas y para otras adolescentes del grupo, su familia, escuela, colegio o comunidad, iniciando con un proceso de adentro hacia afuera, reconociendo su capacidad de liderazgo y derecho de participación. En esta etapa además, las adolescentes lograron identificar problemas, necesidades y recursos que hay en sus comunidades y plantearon ideas para promover una salud integral para ellas y sus pares.

Llamamos sesiones conceptuales a una secuencia de actividades que incluyen:

- **Bienvenida/ contexto:** su objetivo es dar una bienvenida cálida que genere un ambiente de confianza y ubicar a las participantes en el contexto y momento del proceso o sesión en la que se encuentren. Se presenta la agenda del día para clarificar a las participantes la ruta a seguir durante la sesión.
- **Participativas:** es una actividad donde se construyen colectivamente conocimientos a través del juego, el hacer y los diálogos.
- **Conceptuales:** se trata de información, datos y teoría que den soporte a la temática a tratar en un lenguaje accesible y amigable.
- **Conversatorios o diálogos:** a partir de una presentación o una provocación se proponen preguntas generadoras para que las participantes puedan compartir, a partir de su entendimiento, conocimientos o experiencias.
- **Evaluación y cierre:** son actividades que permiten la síntesis del tema, de los aprendizajes y experiencias nuevas aportadas y los ajustes que debemos hacer en las sesiones.

Sesiones prácticas:

Consiste en la realización de encuentros enfocados en entrenar su voz y clarificar su rol como promotoras juveniles. Estas sesiones se realizan en colaboración con artistas o personas comunicadoras para la creación de mensajes claves en relación con la salud sexual y salud reproductiva, la prevención de violencias y el autocuidado, desde la voz de las promotoras, dirigidos a la comunidad y que coadyuve al personal de salud en su labor de promoción de la salud.

Sesiones de promoción juvenil en acción: las promotoras juveniles se involucran en actividades de participación en espacios virtuales y/o comunitarios desde su rol como promotoras juveniles y acompañadas por el equipo facilitador



3.2. Mapa metodológico de la guía

<p>Bloque 1:</p> <p>Capacidad para aplicar los enfoques de Derechos Humanos, Género y de Juventudes, así como las normativas de la CCSS para una atención con calidad y calidez de las adolescentes mujeres en los servicios de salud.</p>
<p>Sesión 1: “AMELIA Adolescente Mujer”</p>
<p>Bloque 2:</p> <p>Interactúa con otras adolescentes de la comunidad con empatía y sororidad para promover el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la protección ante las diferentes manifestaciones de violencia y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia por COVID- 19.</p>
<p>Sesión 2: “AMELIA empoderada del cuidado de su salud sexual y salud reproductiva”</p>
<p>Sesión 3: “AMELIA empoderada del cuidado de su pandemia”</p>
<p>Sesión 4: “AMELIA libre de violencias”</p>
<p>Sesión 5: “AMELIA vinculada a su comunidad”</p>
<p>Bloque 3:</p> <p>Capacidad para participar con liderazgo y confianza en diferentes instancias locales y en los servicios de salud para apoyar y promover una atención con calidad y calidez de la salud sexual y reproductiva, prevención de las violencias para las adolescentes mujeres y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia.</p>
<p>Sesión 6: “AMELIA con voz”</p>
<p>Sesión 7 y 8: Taller artístico y creativo</p>
<p>Sesión 9 y 10: Introducción a las actividades de promotoría juvenil</p>
<p>Sesión 11: Encuentro con enlaces del Proyecto AMELIA de los servicios de salud</p>
<p>Sesión 12: Promotoría juvenil en acción</p>

3.3. Características generales de la capacitación

- La puesta en práctica de la promotoría juvenil constituye una de las etapas más importantes del desarrollo de esta guía metodológica, ya que las participantes, acompañadas por el personal de salud tendrán una vinculación con sus pares para la promover sus derechos sexuales y derechos reproductivos, el autocuidado en pandemia y la prevención de violencias.
- Esta puesta en práctica consta de mínimo 20 horas efectivas para la participación de las adolescentes en espacios virtuales y/o presenciales locales, tales como los centros de salud, escuelas, colegios, instituciones y organizaciones comunitarias, entre otros.
- Es indispensable la comunicación y el acompañamiento continuo del personal de salud con las promotoras juveniles mediante encuentros virtuales o presenciales para el seguimiento y donde las adolescentes desarrollen su rol mediante espacios de consulta o toma de decisiones que contribuyan a mejorar la captación de otras adolescentes, la validación de procesos de promoción en salud, o bien, de materiales, espacios de retroalimentación o evaluación, tomando en cuenta las características, intereses y posibilidades de la población.
- Durante todo el proceso de capacitación se contemplan seguimientos a través de canales de comunicación como el WhatsApp para fortalecer la asistencia y se realizan actividades sincrónicas y asincrónicas, a través de la plataforma Zoom.

3.4. Evaluación

La asistencia a las sesiones conceptuales es un requisito para convertirse en promotora juvenil. Las sesiones prácticas tienen un mayor rango de flexibilidad en cuanto asistencia.

Para recibir el certificado de promotora juvenil deberán completar al menos las 6 sesiones, específicamente destinadas a la formación y las 2 sesiones de introducción a la puesta en práctica de la promotoría juvenil.

Durante el proceso, se invita a las adolescentes a ser parte de cada uno de los temas activamente, motivando a compartir sus pensamientos, dudas y sentires en todo momento.

Al final de cada jornada, cada participante podrá expresar los aprendizajes obtenidos mediante una actividad de cierre y deberá completar de forma anónima y virtual un formulario de evaluación , que le permitirá valorar las actividades realizadas, el desempeño de las personas facilitadoras y su propio desempeño.



4. Estructura pedagógica de los bloques

A continuación, se presentan los bloques, las sesiones, objetivos de las sesiones y las evidencias de aprendizaje.

Bloque 1:		
Capacidad para aplicar los enfoques de Derechos Humanos, Género y de Juventudes, así como las normativas de la CCSS para una atención con calidad y calidez de las adolescentes mujeres en los servicios de salud.		
Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencia de aprendizaje
1. Sesión 1: "AMELIA adolescente mujer"	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el rol de la promoción juvenil para el mejoramiento de la calidad y calidez de la atención en salud sexual y salud reproductiva y la prevención de las violencias, desde los enfoques rectores del proyecto AMELIA y la normativa institucional de la CCSS. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifican los condicionamientos del sistema patriarcal y adulto céntrico en la vivencia de ser una promotora juvenil adolescente mujer. Reconstruyen una visión del ser adolescente mujer sujeta de derechos como promotora juvenil. Proponen acciones a seguir con otras adolescentes mujeres para fortalecer su capacidad de aplicar y exigir sus derechos en salud sexual y salud reproductiva y a una vida sin violencia y el autocuidado en pandemia.

Bloque 2:

Interactúa con otras adolescentes de la comunidad con empatía y sororidad para promover el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la protección ante las diferentes manifestaciones de violencia y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia por COVID- 19.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencia de aprendizaje
Sesión 2: “AMELIA empoderada del cuidado de su salud reproductiva”	<p>Reconocerse sujeta de derechos con una mirada que integre los enfoques de Género y de Juventudes.</p> <p>Incorporar actitudes de empatía y sororidad en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias en el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen las historias comunes en la vivencia de su sexualidad, las violencias de género y el autocuidado y cuidado en pandemia. • Reflexionan grupalmente y con visión crítica sobre las condiciones de las adolescentes para el ejercicio efectivo de sus derechos en salud sexual y salud reproductiva, de vidas libres sin violencia y autocuidado y cuidado en pandemia.
Sesión 3: “AMELIA empoderada de su cuidado en pandemia”	<p>Incorporar actitudes de empatía y sororidad en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias en el autocuidado y cuidado en tiempos de pandemia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proponen estrategias para la mejora de los espacios e instancias donde se ejerzan los derechos en salud sexual y reproductiva, la prevención de violencias y el autocuidado y cuidado en pandemia con el apoyo de un grupo.
Sesión 4: “AMELIA libre de violencias”	<p>Incorporar actitudes de empatía y sororidad en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias para el ejercicio de sus derechos a vidas libres de violencia.</p>	
Sesión 5: “AMELIA vinculada con su comunidad”	<p>Incorporar actitudes de empatía en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias en el ejercicio de su salud sexual y salud reproductiva.</p>	

4.3. Bloque 3

Bloque 3:

Capacidad para participar con liderazgo y confianza en diferentes instancias locales y en los servicios de salud para apoyar y promover una atención con calidad y calidez de la salud sexual y reproductiva, prevención de las violencias para las adolescentes mujeres y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencia de aprendizaje
Sesión 6: "AMELIA con voz"	Incorporar las habilidades de liderazgo, empatía y comunicación asertiva en su participación como promotora juvenil en el centro de salud de su comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican diferentes tipos de liderazgos, sus fortalezas y debilidades para la participación en su comunidad.
Sesión 7 y 8. Taller artístico	Construir colectivamente una experiencia creativa para promover la prevención de violencias, los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como el autocuidado en pandemia con las adolescentes promotoras juveniles del proyecto AMELIA aplicando los enfoques de derechos humanos, género y juventudes.	<ul style="list-style-type: none"> • Analizan las necesidades individuales y colectivas como adolescente mujer en su salud sexual y salud reproductiva y en la protección de las violencias y el autocuidado en pandemia para una adecuada comunicación en diferentes escenarios locales.
Sesión 9 y 10. Introducción a las actividades de promotoría juvenil	Identificar aprendizajes, espacios y oportunidades de participación comunitaria para trabajar en conjunto con las Áreas de Salud en sus cantones a fin de exponer ideas en el encuentro con los enlaces.	<ul style="list-style-type: none"> • Aplican habilidades de liderazgo, empatía, comunicación asertiva para actuar sobre las necesidades identificadas que afectan la salud integral de las adolescentes, en alianza con los servicios de salud y otras redes de apoyo institucionales.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencia de aprendizaje
Sesión 11. Encuentro con enlaces del Proyecto AMELIA de los servicios de salud	Generar un encuentro entre promotoras juveniles y personal de salud a fin de reflexionar sobre las estrategias de acción para desarrollar en conjunto.	
Sesión 12. Promotoría juvenil en acción	Ejecutar acciones desde su rol como promotoras juveniles en alianza con los servicios de salud a fin de promover la salud sexual y salud reproductiva de las adolescentes mujeres, promover su autocuidado y cuidado en pandemia, el ejercicio de sus derechos a vidas libres de violencias y a una salud sexual y salud reproductiva.	



5. Descripción de los bloques y estructura pedagógica de las sesiones

5.1. Bloque 1

Capacidad para aplicar los enfoques de Derechos Humanos, Género y de Juventudes, así como las normativas de la CCSS para una atención con calidad y calidez de las adolescentes mujeres en los servicios de salud.

Descripción

En este bloque se retoman aspectos fundamentales del proceso de empoderamiento iniciado en el curso anterior: “Conociendo mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud”, tales como las ideas fuerza de los enfoques de Derechos Humanos, perspectiva de género y enfoque de Juventudes. Sin embargo, además del reconocimiento de las adolescentes mujeres como sujetas de derechos, se fortalecen competencias como: la comunicación asertiva, la empatía, sororidad y el liderazgo.

Iniciamos introduciendo el concepto de promotoría juvenil desde el Proyecto AMELIA, el cual corresponde al fortalecimiento de competencias en las adolescentes para acompañar y guiar a otras adolescentes de sus familias, escuelas, colegios, comunidades a los centros de salud u otras redes de apoyo institucional ante una necesidad, problemática, o bien, para promocionar su salud integral.

Una adolescente promotora juvenil AMELIA no es la responsable de resolver o solventar estrictamente las problemáticas o necesidades de sus pares, sino tener una escucha activa, una actitud empática y sorora para ser un puente entre la adolescente que requiere un apoyo y la persona profesional que podrá brindárselo.

Para lo anterior, es muy importante que las participantes de este curso continúen fortaleciéndose ellas mismas en autoconocimiento. Se propicia el autoconocimiento y el análisis de su autovaloración ¿qué tan seguras se sienten con ellas mismas? y el valor que cada una se asigna es muy importante. Ser promotora juvenil es un trabajo que inicia de adentro hacia afuera y que parte de descubrir cada día sus propias necesidades y barreras versus sus capacidades y herramientas para salir adelante en red.

Cuando pensamos en promotoras juveniles AMELIA, no necesariamente hablamos de adolescentes con capacidades de educar, hablar en público o de mover masas, si no de adolescentes que partiendo de sus propias habilidades puedan conectar con otras de su misma edad, respetando ritmos y sin juzgar los procesos de las demás.

Cada una de las sesiones es una invitación a mirar dentro de sí mismas, pero a la vez, pensarse como persona líder, de tal forma que poco a poco puedan ir asumiendo mayor protagonismo en sus espacios personales y sociales.

El papel de las personas facilitadoras será también un modelaje activo que sirva de inspiración en formas de tratamiento horizontales, sororas y libres de violencia.



Sesión 1: AMELIA Adolescente Mujer

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión: 1. Conocer el rol de la promoción juvenil para el mejoramiento de la calidad y calidez de la atención en salud sexual y salud reproductiva y la prevención de las violencias, desde los enfoques rectores del proyecto AMELIA y la normativa institucional de la CCSS.

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> 1. Repasar las ideas fuerza de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes. 2. Identificar diferentes normativas en los servicios de salud para el ejercicio de sus derechos en salud. 3. Conocer la importancia de la promoción juvenil para el mejoramiento de la calidad y calidez de los servicios de salud en la atención de las adolescentes mujeres en su salud sexual y salud reproductiva y las violencias. 4. Reconocer acciones modelo de promoción juvenil a seguir con otras adolescentes mujeres para fortalecer su capacidad de aplicar, promover y exigir el ejercicio de auto cuidado, cuidado en pandemias, sus derechos en salud sexual y salud reproductiva y a una vida sin violencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos del curso y su relación con el Proyecto AMELIA. • Ideas fuerza de los enfoques rectores del Proyecto AMELIA. • Repaso de las Normativas en la CCSS que respaldan el ejercicio de los derechos como adolescentes. • Promotoría Juvenil desde la voz de las personas jóvenes. • Habilidades para la promotoría juvenil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican la diferencia entre sexo y género. • Brinda una posición autocrítica y crítica de la visión tradicional del género femenino. • Reflexiona sobre las barreras que ha experimentado para el ejercicio de sus derechos. • Identifican sus derechos y las responsabilidades que conlleva, el proceso de empoderamiento, y participación activa. • Reconocen el poder que tienen las acciones colectivas con otras adolescentes mujeres para el ejercicio de los derechos.

Apoyo didáctico¹

Presentación Ideas fuerza de Enfoques de Derechos Humanos,
Género y Juventudes aplicados a la salud.

Presentación Marco institucional de la CCSS para el abordaje de adolescentes.

1 Se refiere al material que las personas facilitadoras pueden consultar para obtener mayor información sobre los temas de la capacitación y tener una mejor preparación. Estos documentos no corresponden al material que se utilizará directamente con las adolescentes.



Tabla de actividades

Sesión 1: "AMELIA Adolescente Mujer"		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida / contexto	15 minutos	
2. Actividad: "Me presento con un objeto"	20 minutos	Objetos de libre elección.
3. Presentación de objetivos, temas y normas de convivencia en el curso	15 minutos	Presentación Introducción al curso.
4. Video: "Haciendo posible el poder de escuchar"	10 minutos	Video: "Haciendo posible el poder de escuchar". 
5. Actividad: "Mi experiencia desde la promoción juvenil"	60 minutos	Información de personas invitadas. Preguntas clave para personas invitadas.
6. Actividad: "Habilidades para el cambio"	40 minutos	Presentación Habilidades para el cambio (parte 1 y 2).
7. Evaluación y cierre: "Ejercicio de autoafirmación y autoestima"	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto

Duración: 15 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: Nos presentamos como el equipo del Proyecto AMELIA, bajo el convenio entre la CCSS y la Fundación PANIAMOR, que tiene a cargo el curso titulado: “#TodasSomosAMELIA: Convirtiéndome en Promotora Juvenil”.

Tomar en cuenta

Como requisito para participar en este proceso, las adolescentes debieron finalizar el curso: “Conociendo mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud” por lo que ya conocen previamente la metodología del curso, algunos de sus contenidos, las reglas de convivencia y cómo utilizar la herramienta Zoom.

2. Actividad participativa: “Me presento con un objeto”

Duración: 20 minutos

Materiales: Objetos de libre elección.

Descripción: podemos colocar música suave para relajar a las participantes, se aprovecha la ocasión para preguntarles el tipo de música que les gusta y traerla en próximas sesiones². Indicar que, de forma individual, cada una va a buscar un objeto que las represente en este momento (puede ser un adorno, una foto, un libro, un cuadro, etc.). Una vez que lo tengan identificado, cada participante lo presentará al grupo abriendo su cámara o describiéndolo por medio del audio o chat, al mismo tiempo que se va presentando a sí misma (nombre, edad, lugar donde vive y por qué el objeto escogido la representa).

2 Es importante conocer los gustos musicales, formas de hablar y cultura juvenil contextualizada para tener mejor acercamiento con las adolescentes.



Tomar en cuenta

Aunque muchas de las participantes probablemente se conocen, de igual forma lleve a cabo la actividad para ayudar a generar un espacio de confianza y cercanía grupal. Si alguna adolescente no quiere o puede abrir su cámara, hágale saber que no hay problema, lo valioso es contar con su presencia y participación por lo que puede comunicarse por el micrófono o el chat.

3. Actividad conceptual: “Introducción al curso”

Duración: 15 minutos

Materiales: Presentación Introducción al curso.

Descripción: proyectaremos la presentación de Power Point sobre la introducción al curso, la cual contiene: las reglas de convivencia de proceso, las competencias a trabajar como promotoras juveniles, las ideas fuerza de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes, así como de las normativas institucionales de la CCSS que velan por el cumplimiento de los derechos de las adolescentes en los servicios de salud. Se estimulará la participación, diálogo y comunicación por parte de las participantes para el crecimiento de sus liderazgos.

Tomar en cuenta

Proponga a las participantes que identifiquen de forma colectiva lo que necesitan como grupo para generar en este espacio un ambiente donde se sientan cómodas, seguras y en confianza. Invite a las adolescentes a pensarse a partir de ese momento como promotoras juveniles, de tal forma que en todos los temas por abarcar durante el curso puedan visualizarse en ese rol.

4. Actividad conceptual: “Haciendo posible el poder de escuchar”

Duración: 10 minutos

Materiales: Video: “Haciendo posible el poder de escuchar”.

Descripción: proyectaremos un video sobre los aprendizajes del personal de salud capacitado en el Proyecto AMELIA, el cual expresa su compromiso por mejorar la atención que brinda a las adolescentes, reconociendo que existen normativas en la CCSS que validan sus derechos. Al finalizar el video, se puede generar un breve espacio de conversación a través de preguntas generadoras como:

¿Creen que es importante que el personal de salud se capacite en los temas del proyecto AMELIA? ¿Cuál creen ustedes que es el rol del personal de salud en este proceso de formación de promotoras juveniles?

Tomar en cuenta

La idea es que las participantes puedan visualizar la posibilidad de un buen trato, un ejemplo de liderazgo horizontal, respetuoso, solidario; donde no se juzga, sino que se apoya e invita a hacerse acompañar de personas de confianza y a que el personal puede ser un recurso para las adolescentes mujeres.

5. Actividad participativa: “Mi experiencia desde la promoción juvenil”

Duración: 60 minutos

Materiales:

- Información de personas invitadas³.
- Preguntas clave para las personas invitadas.

3 Las personas invitadas correspondieron a 1 promotor juvenil y una promotora de la Iniciativa Mesoamérica de la Región Brunca. Además, una promotora juvenil del proyecto Trayectorias Juveniles y Salud Joven de la Fundación PANIAMOR. Para mayor información sobre este proyecto de la Fundación PANIAMOR puede ver el



Descripción: este espacio debe ser facilitado por al menos dos personas adolescentes o jóvenes que sean promotoras juveniles o tengan un rol de liderazgo en sus comunidades, instituciones o proyectos relacionados con salud. El objetivo es que cada persona converse sobre su experiencia como promotor o promotora juvenil, qué significa serlo, cuáles retos y satisfacciones ha tenido. Previamente, se puede elaborar junto con las participantes una lista de preguntas con sus principales inquietudes sobre el tema para que las personas expositoras las abarquen. Algunos ejemplos de preguntas son:

- ¿Qué es ser promotor o promotora juvenil?
- ¿Qué hacen y cómo lo hacen? ¿Cómo ha sido el recorrido?
- ¿Qué se requiere para ser promotor o promotora juvenil?
- ¿Cuál es la diferencia entre ser un líder hombre o una líder mujer?
- ¿Qué recomendaciones dan a futuras promotoras del Proyecto AMELIA?

Tomar en cuenta

Es indispensable que las personas invitadas sean adolescentes o jóvenes con edades cercanas a las de las participantes, ya que a partir de sus propias palabras y experiencias pueden definir mejor el concepto de promotoría juvenil. Con este ejercicio, las adolescentes también pueden visualizar la importancia aprender de otras personas jóvenes y con ello motivarse a transmitir los conocimientos adquiridos en el curso con sus amigas, vecinas, pares.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento

6. Actividad participativa: “Habilidades para el cambio”

Duración: 40 minutos

Materiales: PPT. Habilidades para el cambio (parte 1 y 2).

Descripción: esta dinámica es una adaptación de la Actividad “Habilidades de Promotoría” del “Manual ¡Que chiva!” del Patronato Nacional de la Infancia, en donde las participantes descubrirán que deben fortalecer sus habilidades de participación, comunicación asertiva, expresión oral y liderazgo para el cambio durante su camino a convertirse en promotoras Juveniles. Se explica a las adolescentes que el ejercicio consta de 2 partes.

PARTE 1:

Las personas facilitadoras proyectarán en la pantalla de la computadora una diapositiva dividida en 4 segmentos que son figuras de partes del cuerpo: boca (esquina superior izquierda), manos (esquina inferior izquierda), corazón (esquina superior derecha) y pies (esquina inferior derecha). En el medio de la diapositiva habrá etiquetas con 21 palabras clave que son habilidades importantes de una persona promotora juvenil para el cambio (ciudadanía, comunicación asertiva, expresión de sentimientos...). La consigna es que, mediante el consenso grupal, las participantes vayan asociando cada una de las habilidades con las partes del cuerpo que se encuentran y la facilitadora irá haciendo la clasificación desde su computadora. Posteriormente, y de forma voluntaria las participantes pueden explicar brevemente cómo llegaron a esas asociaciones de palabras y figuras.

PARTE 2:

Se da la indicación de que estas habilidades han de incorporarse en una nueva silueta de persona promotora juvenil que se elaborará respondiendo a una guía de preguntas. Nuevamente, la facilitadora puede proyectar una silueta de promotora juvenil desde su computadora y se pide a las participantes ir reflexionando según las siguientes partes del cuerpo:



- Cabeza y boca: ¿Qué piensa y cómo se comunica una promotora juvenil en temas de salud sexual, salud reproductiva, prevención de la violencia, autocuidado y cuidado?
- Corazón: ¿Qué sienten las personas promotoras juveniles en salud sexual, salud reproductiva, prevención de la violencia, autocuidado y cuidado? ¿Cuáles son sus miedos, dudas, afectos y deseos?
- Manos: ¿Qué hacen las personas promotoras juveniles en salud sexual, salud reproductiva, prevención de la violencia, autocuidado y cuidado?
- Pies: ¿En dónde realizan las actividades de promoción juvenil?

Iremos anotando ideas claves en la silueta

Tomar en cuenta

Aunque es importante resaltar las habilidades deseadas en una persona promotora juvenil, también señale que está bien tener otras habilidades o no saber aún con cuáles habilidades se cuenta, por lo que el curso les ayudará a autoconocerse y descubrir capacidades. Esta actividad puede extenderse más del tiempo asignado, de ser así considere solamente abarcar la primera parte y utilizar las preguntas de reflexión de la segunda parte en otras actividades.

7. Cierre y evaluación “Ejercicio de autoafirmación y autoestima”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Esta actividad está basada en la Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Líderesas. Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos (2011).

Descripción: Al cierre de la sesión se dirigirá a las participantes la siguiente consigna:

Vamos a hacer un ejercicio de afirmación y autoestima: ¡Vamos a dirigir a nosotras mismas palabras, adjetivos positivos, que nos hacen sentir bien! Abrir cada una el micrófono y decir en voz alta: “Yo soy__ (nombre de la adolescente) __ la ___ (adjetivo positivo) _____ y lo que más me gusta de mí es que _____”. Por ejemplo: “Yo soy Daniela, la valiente. Y lo que más me gusta de mí es que casi no le tengo miedo a nada”

Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las participantes y motivarlas a compartir lo aprendido con otras adolescentes, pensándose como promotoras juveniles.

5.2. Bloque 2

Interactúa con otras adolescentes de la comunidad con empatía y sororidad para promover el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, la protección ante las diferentes manifestaciones de violencia y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia por COVID- 19.

Descripción

En este bloque se incorpora un punto de partida reflexivo e interseccional que permitirá generar conversaciones críticas acerca de las particularidades de género, edad, raza, sexualidades y otros que juegan un papel en la sociedad y que desencadenan la violación de derechos y discriminaciones que afectan la salud de las adolescentes mujeres. Se da especial énfasis a la importancia de identificar barreras que obstaculizan su desarrollo integral, su autonomía y libertad.



Cada una de las sesiones permitirá profundizar en temas relacionados a su salud sexual y salud reproductiva, la prevención y atención de las violencias de género, así como el autocuidado y cuidado en tiempos de pandemia por COVID-19, enfatizando en la importancia de mirar primero sus propios procesos, identificando emociones, personas, situaciones que pueden hacerlas sentir enfrascadas para poder abordarlas de forma individual y colectiva. Así mismo, en el desarrollo de cada tema, se invita a las participantes a mirarse desde su rol como promotoras juveniles de tal forma que puedan ir pensando en acciones por desarrollar desde sus espacios para ser un apoyo para sí mismas y para otras adolescentes.

Cada actividad es una oportunidad para que ellas descubran su valor y capacidad para influir positivamente en la vida de otras adolescentes, iniciando por la influencia que ejercen en sus mismas compañeras del grupo. Conforme avanza el proceso, las personas facilitadoras irán teniendo un rol menos activo, permitiendo que las participantes asuman mayor protagonismo en los espacios de conversación, desarrollo de actividades e inclusive en la propuesta de temas de interés para ser abordados durante las sesiones.

Hacia finales de este bloque, se invita a las participantes a pensar en las necesidades y fortalezas de sus propios espacios comunitarios de tal forma que puedan proponer acciones concretas partiendo de sus conocimientos, posibilidades y herramientas. En esta etapa, las adolescentes podrán ir visibilizando el trabajo en conjunto que pueden desarrollar de la mano con los servicios de salud.

Sesión 2: AMELIA empoderada del cuidado de su salud sexual y salud reproductiva

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión:

1. Reconocer ser sujeta de derechos con una mirada que integre los enfoques de Género y de Juventudes.
2. Incorporar actitudes de empatía y sororidad en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias en el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos.

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de Aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los condicionamientos del sistema patriarcal y adulto céntricos en la vivencia de ser adolescente mujer. 2. Reconstruir una visión del ser adolescente mujer sujeta de derechos, desde los enfoques de Género, Derechos Humanos y Juventudes. 3. Reconocer historias comunes en la vivencia de su sexualidad en el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos y su derecho a una vida sin violencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía. • Sororidad. • Situaciones que violentan los derechos de las adolescentes mujeres. • Sexualidad y vivencias. • Autocuidado en la salud sexual y reproductiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las vivencias de otras adolescentes mujeres respecto a sus derechos sexuales y reproductivos y a una vida sin violencia. • Reflexiona sobre las barreras que ha experimentado para el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos. • Construye una estrategia para fortalecer a otras adolescentes mujeres para la vivencia de sus derechos.



Apoyo didáctico

Presentación Características biopsicosociales de la adolescencia.

Presentación Salud sexual y salud reproductiva.

Presentación Virus de Papiloma Humano y Prevención del Cáncer de Cérvix.

Tabla de actividades

Sesión 2: “AMELIA empoderada del cuidado de su salud reproductiva”

Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”	25 minutos	Imagen: “en la escala de ¿Cómo te sientes hoy?”
Actividad: “La mariposa enfrascada”	45 minutos	Imagen: Metamorfosis de la mariposa. Presentación La mariposa enfrascada.
Actividad: “¿Cómo hablamos de sexualidad?”	50 minutos	
Actividad: “Autocuidado en mi salud sexual y salud reproductiva”	40 minutos	Información de personas invitadas. Preguntas clave para personas invitadas.
Evaluación y cierre: “¿Qué me llevo hoy?”	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”⁴

Duración: 25 minutos

Materiales: Imagen: “en la escala de... ¿Cómo te sientes hoy?” (Anexo 1).

Descripción: iniciamos la sesión con una bienvenida, podemos hacer un ejercicio con el cuerpo, respirar. Seguidamente, daremos inicio con el “Círculo de confianza”, donde cada participante expone cómo se siente el día de hoy. El objetivo de esta actividad es compartir cómo se siente cada una al inicio de cada sesión y escuchar lo que las otras comparten al respecto. Quienes facilitan pueden participar, creando relaciones más horizontales. En la modalidad presencial se realiza un círculo donde cada una describe cómo se siente y expresa sus expectativas con el nuevo proceso, en la modalidad virtual podemos utilizar imágenes e incentivar que cada quien comparta su sentir. En esta ocasión, a modo de apoyo, las personas facilitadoras podrán proyectar un meme actualizado de: “en la escala de... ¿Cómo te sientes hoy?”

De acuerdo con dicho meme se le pregunta al grupo si alguna persona quiere compartir:

- ¿Con qué imagen se identifica y por qué? ¿Alguien más se siente así? ¿Qué puntos de encuentro hay en el grupo?

Tomar en cuenta

En un primer momento las participantes pueden identificarse con “sensaciones”, por lo que es importante que las facilitadoras vayan encausando el proceso al nombrar las emociones, validarlas para crecer en autoconocimiento y auto cuidado y cuidado. Se conversa con las adolescentes que al identificar sus propias emociones y gestionarlas les permite entender mejor las emociones de otras personas en su proceso como promotoras juveniles.

4 Los Círculos de Confianza son “espacios y procesos de esclarecimiento, reflexión, recapacitación y exploración compartida, mediante experiencias y eventos que permiten a sus miembros nutrirse de manera integral y estar más preparados para afrontar los retos de la vida”. (Palmer, 2009).



2. Actividad participativa “La mariposa enfrascada”⁵

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Imagen: Metamorfosis de la mariposa.
- Presentación La Mariposa enfrascada.

Descripción: En primer lugar, proyectaremos una imagen sobre el proceso de metamorfosis de una mariposa , y explicaremos a las participantes como este proceso es una metáfora de la vida de cada una, ya que para ser libres y volar es necesario pasar por etapas que nos transforman.

En este espacio permita que las adolescentes opinen sobre cómo es esa metamorfosis en su vida como adolescentes mujeres, los cambios que ellas perciben en sus cuerpos y formas de pensar o sentir.

Posteriormente, la persona facilitadora proyectará la presentación de Power Point “La mariposa enfrascada”. Con la primera diapositiva sobre la imagen de una mariposa, se le preguntará al grupo:

- ¿Si ustedes fueran una mariposa, cuál serían ¿Qué emociones y significados asocian a esta imagen?

Una vez que las participantes han expresado lo que la imagen les evoca, la facilitadora proyectará la imagen de una mariposa enfrascada e indagará con el grupo sobre significados asociados haciendo preguntas como:

- ¿Qué situaciones creen ustedes que enfrascan a las adolescentes mujeres, en su casa, colegio, comunidad, medios de comunicación y otros espacios?

5 Esta actividad es una adaptación a la Actividad “El ave enjaulada” del “Manual Sólo para chicas” (Fundación PANIAMOR-Fundación Humberto Pacheco Coto. 2012).

Una vez que las participantes expresaron sus ideas, la facilitadora proyectará una nueva imagen con la mariposa enfrascada, pero con la posibilidad de salir, la cual simboliza el cambio, por lo que preguntará al grupo:

- ¿Por qué la mariposa no puede salir, aunque tenga la posibilidad de hacerlo?
¿Qué necesitamos ver y hacer para impulsar cambios y salir del frasco?

Permita que en medio de cada diapositiva las adolescentes se expresen utilizando también el micrófono y el chat.

Tomar en cuenta

Aproveche la actividad para reflexionar sobre los conceptos de empatía y sororidad, explicando que, así como las mariposas, cada adolescente tiene su propio proceso y situaciones que las enfrascan, por lo que como promotoras juveniles no hay que juzgar, sino más bien, acompañar y guiar, respetando tiempos y espacios. Retome también, la importancia de empezar cada una con su propio cambio, identificando en sus vidas situaciones, personas, mandatos que las enfrascan y lo que requieren para alcanzar esa libertad.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

3. Actividad participativa: “¿Cómo hablamos de sexualidad?”

Duración: 50 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: Haremos una lluvia de preguntas sobre aspectos que a las participantes les gustaría saber sobre la sexualidad. En caso de que no se genere mucha información, podemos tener como base las siguientes ideas:



- ¿Qué es sexualidad? ¿Qué es la menstruación? ¿Cómo puedo prevenir un embarazo? ¿Qué cambios está atravesando mi cuerpo? ¿Qué es una Infección de Transmisión Sexual? ¿Qué es un derecho sexual?

Una vez con las preguntas listas, se dividirá el grupo en tres pequeños subgrupos, de tal forma que cada uno pueda abordar dos de las preguntas realizadas. Se les invitará a las adolescentes a identificar el papel que cumplen los servicios de salud en el abordaje de dichas inquietudes:

- ¿Qué respuestas daría una persona funcionaria ante estas preguntas? ¿Cómo desearía la adolescente que le respondieran sus inquietudes? ¿Cómo se imaginan el lugar donde puedan abordar esas dudas? ¿Qué necesitan las personas funcionarias para transmitir confianza?

Partiendo de la reflexión anterior, las participantes prepararán y expondrán un montaje creativo. Con voces, diálogos y/o sonidos van a crear una historia que mostrará el caso de una adolescente que tiene dichas dudas y que acude a los servicios de salud en busca de respuestas. Una vez lo tengan listo, lo presentarán ante todo el grupo. Es importante reflexionar sobre personajes, escenarios o situaciones que pueden ser obstáculos o factores facilitadores para que la adolescente de la historia sea atendida de forma cálida y con calidad.

Tomar en cuenta

Aproveche la actividad para indagar con cuáles fuentes confiables cuentan en la actualidad las adolescentes para hablar sobre sexualidad y qué aspectos pueden o no favorecer a que acudan a los centros de salud para informarse.

4. Actividad conceptual: “Autocuidado en mi salud sexual y salud reproductiva”

Duración: 40 minutos

Materiales:

- Información de personas invitadas.
- Preguntas clave para personas invitadas.

Descripción: este espacio será facilitado por personas invitadas, quienes hablarán sobre un tema relacionado a la salud sexual y reproductiva de las adolescentes y su autocuidado. El tema puede ser propuesto previamente por las adolescentes, o bien, algunas ideas son: Infecciones de Transmisión Sexual, Virus de Papiloma Humano y Cáncer de Cérvix. Se recomienda invitar a que las personas expositoras utilicen un lenguaje amigable y horizontal con las participantes y que preferiblemente, partan de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes. Finalice con un espacio de preguntas y comentarios.

Tomar en cuenta

Previamente las personas facilitadoras podrán contextualizar a las personas invitadas sobre las características del grupo, el proceso que se ha llevado hasta el momento y demás detalles que considere convenientes para el desarrollo de la exposición. Motivar a que la presentación sea dinámica, visualmente atractiva y que tenga espacios de consulta y participación. Si es posible, prepare una serie de preguntas clave para dirigir a la persona (as) invitada (as) y recopilar información clave y de interés para el grupo sobre dicho recurso.



5. Evaluación y cierre: “¿Qué nos llevamos hoy?”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: A través de una palabra o una frase las adolescentes expresarán.

- ¿Qué nos llevamos de la sesión de hoy?

Debido a que la sesión aborda muchos contenidos, el cierre puede ser puntal desde el chat. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las participantes y motivarlas a compartir lo aprendido con otras adolescentes, pensándose como promotoras juveniles.

Sesión 3: AMELIA empoderada de su cuidado en pandemia

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión: Incorporar actitudes de empatía y sororidad en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias en el autocuidado y cuidado en tiempos de pandemia.		
Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de Aprendizaje
<p>1. Identificar necesidades y estrategias individuales y colectivas como adolescente mujer para su autocuidado en tiempos de pandemia.</p> <p>2. Reflexionar grupalmente y con visión crítica sobre las condiciones de las adolescentes para el ejercicio de sus derechos a una vida libre de violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salud integral (física, mental, sexual) • Autocuidado y cuidado • Barreras que obstaculizan el autocuidado de adolescentes mujeres. • Necesidades de las adolescentes en pandemia. • Empoderamiento en los procesos de salud. • Estrategias para el autocuidado en pandemia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha activamente las experiencias de otras adolescentes mujeres en el contexto de pandemia. • Reconoce las propias vivencias y las comparte. • Propone acciones de promoción del autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia. • Describe las barreras y los aspectos facilitadores de acceso a los recursos durante la pandemia. • Comparte de forma creativa sus experiencias de ser atendida en diferentes recursos locales.

Apoyo Didáctico

Presentación Dialogo intergeneracional: barreras y desafíos

Video

Seminario virtual: Ser adolescente mujer en pandemia
¿Qué sabemos? ¿En qué estamos?



Tabla de actividades

Sesión 3: “AMELIA empoderada de su cuidado en pandemia”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto: “Círculo de confianza”	25 minutos	Imagen: La mujer frente al espejo.
2. Presentación (PPT): Autocuidado y cuidado en pandemia	35 minutos	La historia de Marta. Presentación Autocuidado y cuidado en pandemia.
3. Actividad: Meditación “Mi Mariposa”	50 minutos	Meditación “Mi Mariposa” . Presentación La Mariposa enfrascada.
4. Actividad: “Trazando mi camino”	50 minutos	Hoja, lápiz o lapicero.
5. Evaluación y cierre: “La llave hacia mi libertad”	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	



Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”

Duración: 25 minutos

Materiales: Imagen: La mujer frente al espejo.

Descripción: iniciamos la sesión con una bienvenida, podemos hacer un ejercicio con el cuerpo, respirar. A continuación, daremos inicio con el “Círculo de confianza”, donde cada participante expone cómo se siente el día de hoy. A modo de apoyo, la persona facilitadora podrá proyectar una imagen de la mujer frente al espejo, seguidamente, basadas en una escala donde 1 es lo más bajo y 10 es lo más alto, se consultará a las participantes:

- ¿Qué tan cómoda me siento con la imagen de mi espejo? Se le pregunta al grupo si alguna persona quiere compartir ¿Cómo se evaluó en la escala y por qué? ¿Alguien más se siente así? ¿Qué puntos de encuentro hay en el grupo?

Tomar en cuenta

Recuerde ayudar a las adolescentes a darle nombre a las emociones y, validarlas para crecer en autoconocimiento, auto cuidado y cuidado. Hable de la relación que tiene la autoestima como parte del proceso de empoderamiento de una promotora juvenil y como amarse a sí misma debe ser la primera estrategia de autocuidado que las adolescentes deben practicar.

2. Actividad conceptual: PPT. Autocuidado y cuidado en pandemia

Duración: 35 minutos

Materiales:

La historia de Marta.

Presentación Autocuidado y cuidado en Pandemia.

Descripción: en este espacio la persona facilitadora leerá brevemente una historia llamada “La historia de Marta” (Anexo 4), sobre una adolescente y los factores comunitarios, familiares, sociales que afectan su salud integral. Posteriormente, se expondrá al grupo una presentación de Power Point para reflexionar sobre el concepto de autocuidado y cuidado, así como los factores que influyen en el bienestar de las adolescentes mujeres, específicamente, en el contexto de la Pandemia. Se utilizará la historia leída en un inicio para ejemplificar temas dentro de la exposición y se invitará a las adolescentes a preguntar o hacer los comentarios que consideren oportunos.

Tomar en cuenta

Es importante fortalecer el componente colectivo que tiene el término “autocuidado y cuidado”, es decir, que la responsabilidad de cuidarnos no radica en una sola persona sino en todas las personas, organizaciones e instituciones, ya que lo que una persona haga afecta a quienes le rodean. Este es un concepto que invita a la participación activa. Reflexione este concepto desde un enfoque de Género, con una mirada de interseccionalidad.



3. Actividad participativa: Meditación “Mi Mariposa”

Duración: 50 minutos

Materiales:

- Meditación “Mi Mariposa”.
- Presentación. La Mariposa enfrascada.

Descripción: en este espacio se retomará la actividad de la sesión 2 “La mariposa enfrascada”, por lo que la persona facilitadora recordará al grupo algunas de las situaciones que viven las adolescentes mujeres que pueden ser enfrascantes, según lo construido en la segunda sesión del curso. Se hará hincapié en cómo el contexto de la pandemia puede empeorar dichas situaciones.

Posteriormente, buscando guiar al grupo hacia una posibilidad de cambio y libertad, se realizará la meditación “Mi mariposa”, la cual inicia con un espacio de relajación, respiración profunda y calma. Tras la visualización, preguntaremos a las adolescentes cómo se sintieron y se abrirá un espacio para compartir impresiones.

Una vez realizada la meditación reflexionaremos con mayor detenimiento sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué acciones pueden realizarse individual, grupal y socialmente para salir de ese enfrascamiento? ¿Cuál es un posible primer paso para salir del frasco? ¿Cómo una promotora juvenil puede apoyar a otras adolescentes a ser libres?

Se incentiva al grupo a comentar, señalando que las acciones propuestas tienen que ver con estrategias para el autocuidado y cuidado.

Tomar en cuenta

Hacer visible todo aquello que encierra a las adolescentes por su condición etaria y de género desde la cultura patriarcal y adultocéntrica, la forma cómo las hace sentir, comportarse y relacionarse entre las mujeres, la cual sigue este patrón que las enfrasca.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

4. Actividad participativa: “Trazando mi camino”⁶

Duración: 50 minutos

Materiales: Hoja de papel, lápiz o lapicero.

Descripción: Para esta actividad, se les solicitará a las participantes buscar una hoja y un lápiz o lapicero. Luego, se les dará la consigna que deben doblar las cuatro esquinas de la hoja hacia el centro, lo que hace un tipo de sobre que tiene cuatro tapas cada una con una parte externa y una interna. La persona facilitadora irá haciéndolo también, para mayor claridad. Se explica a las participantes qué deberán dibujar o escribir sobre cada una de las tapas lo siguiente:

- Tapa 1: Cara externa Algo que hago que me agrada, me da bienestar físico y emocional en este momento (me hace bien, me hace feliz, mejora mi autoconfianza y autoestima). Cara Interna ¿Qué hago para llegar a ello? ¿Lo busco? ¿Lo practico? ¿Lo mejoro?
- Tapa 2: Cara externa: Situaciones que me lastiman y dañan mi salud emocional y /o física. (Me hacen daño, me siento mal, afecta mi autoestima y mi valor propio). Cara Interna ¿Qué hago? ¿Las evito? ¿Las enfrento? ¿Trato de salir de ellas? ¿Qué recursos tengo?
- Tapa 3: Cara externa: Situaciones donde cuido el bienestar físico y emocional de otras personas, sin descuidar el mío. (Ejemplo: manejo de información, chismes, parejas y toma de decisiones). Cara Interna ¿Qué hago en este tipo de situaciones? ¿Intento mejorarlo? ¿Me protejo? ¿Me expongo?
- Tapa 4: Cara externa: Una persona importante para mí, me presiona a hacer algo que no quiero o yo presiono a otra persona a hacer algo que ella no quiere (escribo el nombre de las personas). Cara Interna: desde mí ¿Qué hago, actúo por presión? ¿Obligo a la persona a hacerlo? ¿Nos escuchamos y respetamos?

6 Esta actividad del “Manual Sólo para chicas” (Fundación PANIAMOR-Fundación Humberto Pacheco Coto. 2012).



Cuando todas las participantes hayan completado la hoja con la información anterior, comentarán en pequeños subgrupos lo realizado, si así lo desean, dialogan sobre cómo están ejerciendo el autocuidado y cuidado en sus vidas. Todas escuchan y proponen otras alternativas de acción para llevar a cabo.

Tomar en cuenta

Reflexionar sobre lo que necesitan ver y hacer para mejorar el ejercicio del autocuidado y cuidado en las situaciones planteadas. La idea es que cada adolescente pueda recuperar lo que hay dentro de ella, lo que vive, su papel en sus vínculos ¿Cómo trata a las demás personas? Tome en cuenta que la actividad puede dar luces si una adolescente se encuentra en una situación de riesgo, de ser así, acompáñela y apóyela, refiérala a la persona profesional idónea según el caso.

5. Evaluación y cierre: “Mi llave hacia la libertad”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: pediremos a las adolescentes imaginar una llave que permite a cada una como adolescente a salir del frasco.

- ¿Cómo es esa llave? ¿Cómo se la imaginan?, si pudieran colocarla en una parte del cuerpo, ¿Dónde sería?

Después de que cada una responda a esta última pregunta, se les recordará que siempre hay posibilidades de salir de las situaciones que nos quitan la libertad, debemos empezar a buscar dentro de nosotras mismas la salida, pero en el proceso, también requeriremos otras redes de apoyo. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las adolescentes y motivarlas a compartir lo aprendido con sus pares, pensándose como promotoras juveniles.

Sesión 4: AMELIA Libre de violencias

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión: Incorporar actitudes de empatía y sororidad en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias para el ejercicio de sus derechos a vidas libres de violencia.		
Objetivos Específicos	Contenidos	Resultados de Aprendizaje
<p>1. Identificar necesidades individuales y colectivas como adolescente mujer en la protección de las violencias de género.</p> <p>2. Reflexionar grupalmente y con visión crítica sobre las condiciones de las adolescentes para el ejercicio de sus derechos a una vida libre de violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Violencias de género: sexual, patrimonial, violencias en línea, relaciones impropias. • Derecho a vidas libres de violencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen situaciones de discriminación y desigualdad hacia las mujeres. • Caracteriza relaciones interpersonales igualitarias y libres de violencia con base en los enfoques de género, derechos humanos y juventudes. • Describen cómo es un comportamiento congruente con el ejercicio de la sororidad en su relación con sus pares. • Recrea una ruta para el acceso a los diferentes recursos en caso de existir situaciones de violencia, o incumplimiento de sus derechos en salud. • Identifica los beneficios de la utilización de los recursos disponibles para la atención. • Propone formas de acompañar a otras adolescentes mujeres para la atención en los diferentes recursos.



Apoyo didáctico

Presentación Violencias de género.

Vídeo

Seminario virtual: "Sincronizando acciones para el acompañamiento de las adolescentes en relaciones impropias: diálogos entre los ámbitos de Salud y Justicia".



Tabla de actividades

Sesión 4: "AMELIA libre de violencias"		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto: "Círculo de confianza"	25 minutos	Noticia violencia entre pares.
2. Presentación (ppt): "Violencias de género"	40 minutos	Presentación Violencias de Género.
3. Actividad: "Violencias en Línea"	45 minutos	Información de personas invitadas. Preguntas clave para personas invitadas.
4. Actividad: "La isla de la felicidad"	50 minutos	Meditación "La isla de la felicidad".
5. Evaluación y cierre: "Mensajes de paz"	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	



Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”

Duración: 25 minutos

Materiales: Noticia violencia entre pares.

Descripción: iniciamos la sesión con una bienvenida, podemos hacer un ejercicio con el cuerpo, respirar. A continuación, daremos inicio con el “Círculo de confianza”, donde cada participante expone cómo se siente el día de hoy. A modo de apoyo, las personas facilitadoras conversan sobre una noticia a nivel país que refleje una situación de violencia entre pares (Anexo 6).

Posteriormente, haremos un conversatorio basado en las siguientes preguntas de reflexión:

¿Cómo es usualmente el manejo de sus emociones? ¿De qué forma podemos violentar a otra persona sin darnos cuenta? ¿Cómo podemos protegernos de personas que son violentas?

Tomar en cuenta

Retome las emociones que pueden surgir ante situaciones de violencia. Sentir enojo no está mal, sin embargo, la forma en como lo canalizamos puede herir a otras personas e incluso a una misma. El miedo por su parte es bueno en tanto funciona como mecanismo de defensa, sin embargo, quedarse en el miedo ante situaciones que nos lastiman y nos ponen en peligro es algo que debemos atender con urgencia.

2. Actividad conceptual: Violencias de género

Duración: 40 minutos

Materiales: Presentación Violencias de Género.

Descripción: Se proyectará una diapositiva que contiene al lado izquierdo conceptos sobre diferentes tipos de violencia de género (violencia patrimonial, violencia sexual, relaciones impropias, entre otras) y a la derecha de la diapositiva se mostrarán las definiciones de dichos conceptos en desorden. De forma grupal las participantes ayudarán a la facilitadora a asociar las definiciones según el concepto que corresponda y para cada definición propondrán ejemplos sobre cómo se manifiesta dicho tipo de violencia en la vida de las adolescentes.

Al finalizar el asocie, reflexione con las participantes que existe una estructura social patriarcal que empuja a las mujeres a mantenerse en relaciones de violencia. Mismas que cuando se viven es fundamental el respeto a los ritmos y procesos de cada persona. No somos víctimas ni sobrevivientes, estamos vivas y merecemos vidas libres de violencia y existe una red que nos puede proteger de situaciones de violencia.

Tomar en cuenta

Es importante hacer énfasis en las posibilidades de salir de una situación violenta, no trabajarlo desde el ciclo de la violencia en el que la persona se sienta responsable de salir individualmente, ya que no es una cuestión de la persona, sino colectiva que requiere múltiples recursos, redes e instituciones para apoyar en el proceso de fortalecimiento, protección, apoyo y guía a las personas que sobreviven alguno o varios tipos de violencia.



3. Actividad conceptual “Violencias en línea”⁷

Duración: 45 minutos

Materiales:

- Información de personas invitadas.
- Preguntas clave para personas invitadas.

Descripción: este espacio será facilitado por personas invitadas, quienes expondrán específicamente el tema de Violencias en Línea como una de las manifestaciones de la violencia de género que está presente en la cotidianidad de las adolescentes, especialmente en el contexto de Pandemia por COVID-19. Se recomienda invitar a que las personas expositoras utilicen un lenguaje amigable y horizontal con las participantes y que preferiblemente, partan de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes. Finalice con un espacio de preguntas y comentarios.

Tomar en cuenta

Previamente las personas facilitadoras podrán contextualizar a las personas invitadas sobre las características del grupo, el proceso que se ha llevado hasta el momento y demás detalles que considere convenientes para el desarrollo de la exposición. Motivar a que la presentación sea dinámica, visualmente atractiva y que tenga espacios de consulta y participación. Si es posible, prepare una serie de preguntas clave para dirigir a la persona (as) invitada (as) y recopilar información clave y de interés para el grupo sobre dicho recurso.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

⁷ A esta actividad se invitó al Programa Cultura Tecnológica de la Fundación PANIAMOR.

4. Actividad participativa: “La isla de la felicidad”⁸

Duración: 50 minutos

Materiales: Meditación “La isla de la felicidad”.

Descripción: para introducir la actividad, las personas facilitadoras colocarán música suave, harán un ejercicio de respiración e iniciarán una pequeña meditación de visualización sobre una isla llamada “La isla de la felicidad”.

Posteriormente, utilizando herramientas como: Jamboard, Mural, Padlet u otras pizarras interactivas se les dará la consigna a las participantes de responder por medio de palabras, dibujos, imágenes, canciones, entre otras, la pregunta:

- ¿Qué creemos que se necesita en esa isla para ser feliz y tener una vida libre de violencias?

Una vez que todas las adolescentes han finalizado, se proyectarán los aportes del grupo y se visualizará lo que coincide. Luego, se explica a las participantes que ellas en esta dinámica lo que han hecho es representar los derechos humanos y una vida digna.

Se genera reflexión preguntando:

- ¿Qué son los derechos humanos y para qué sirven?

Es importante recalcar que, para tener sus necesidades básicas satisfechas, es esencial acceder a una vida libre de violencias, como derecho humano fundamental.

8 Esta actividad se tomó del “Manual Sólo para chicas” (Fundación PANIAMOR-Fundación Humberto Pacheco Coto. 2012).



Tomar en cuenta

Lo importante de la visualización es permitir que las jóvenes proyecten un espacio posible en el que sus necesidades y derechos humanos se encuentren protegidos y garantizados. Es un ejercicio de identificar utopías para continuar caminando hacia ellas y la eventual liberación de posibles violencias que puedan estar viviendo actualmente. Se debe recordar que cada persona sale de situaciones de violencia cuando está lista para hacerlo y cuenta con los recursos y redes suficientes para ello.

5. Evaluación y cierre: “Mensajes de paz”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: por medio del chat se le pedirá al grupo construir mensajes que darían en sus propias palabras a otras adolescentes mujeres, relacionados con el derecho a vidas libres de violencias. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las adolescentes y motivarlas a compartir lo aprendido con sus pares, pensándose como promotoras juveniles.

Sesión 5: AMELIA Vinculada con su comunidad

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión: Incorporar actitudes de empatía en su relación con otras adolescentes para la identificación de estrategias en el ejercicio su salud sexual y salud reproductiva.		
Objetivos Específicos	Contenidos	Resultados de Aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> Identificar necesidades individuales y colectivas como adolescente mujer en la protección del embarazo en la adolescencia. Reflexionar grupalmente y con visión crítica sobre las condiciones de las adolescentes para el ejercicio efectivo de sus derechos a vidas libres de violencias. 	<ul style="list-style-type: none"> Derechos sexuales. Derechos reproductivos. Embarazo en la adolescencia: causas. Mitos prevención del embarazo. Derechos de las adolescentes madres. 	<ul style="list-style-type: none"> Relata historias personales o de otras adolescentes mujeres de prácticas congruentes con la vivencia de los derechos sexuales y reproductivos, y a una vida libre de violencia. Identifica las necesidades, especialmente en salud sexual y salud reproductiva de las adolescentes mujeres en su comunidad, visibilizando similitudes y puntos de encuentro. Diseña hojas informativas o videos cortos, con información sobre los derechos de las adolescentes mujeres, especialmente a una vida libre de violencia y a la vivencia de su sexualidad y afectividad. Enlista las diferentes opciones de recursos disponibles a nivel local. Identifica propuestas desde las adolescentes para hacer llegar la información sobre los recursos disponibles a las adolescentes mujeres.

Apoyo conceptual

PDF. Infografías sobre la situación de las personas adolescentes en Costa Rica.

Presentación Nutrición en el embarazo.

Presentación Salud sexual y salud reproductiva.

Tabla de actividades

Sesión 5: “AMELIA vinculada con su comunidad”

Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto: “Círculo de confianza”	25 minutos	Imagen: maternidades.
2. Presentación “Embarazo en la adolescencia”	50 minutos	Presentación Embarazo en la adolescencia.
3. Actividad: “Mitos en la prevención del embarazo”		
4. Actividad: “Mensajes potentes”	45 minutos	Lápiz, hojas, material de uso libre.
5. Actividad: “Salud de una Adolescente embarazada/ adolescente madre”	minutos	Información de personas invitadas. Preguntas clave para personas invitadas.
6. Asignación de tarea		
7. Evaluación y cierre: “Mi más fuerte sueño”	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”

Duración: 25 minutos

Materiales: Imagen maternidades.

Descripción: iniciamos la sesión con una bienvenida, podemos hacer un ejercicio con el cuerpo, respirar. Seguidamente, daremos inicio con el “Círculo de confianza”, donde cada participante expone cómo se siente el día de hoy. A modo de apoyo, las personas facilitadoras podrán conversar sobre una imagen que muestra algunos tipos de maternidades (madres solas, acompañadas, adoptivas, ausentes, entre otras) (Anexo 8). Se les preguntará a las participantes:

- ¿Qué le evoca la imagen? ¿Con qué figura se identifica y por qué? ¿Alguien más se siente así? ¿Qué puntos de encuentro hay en el grupo?

Tomar en cuenta

Rescatar que no hay una sola forma de ser madre y que tampoco serlo es un deber o una obligación que tienen las mujeres, sino que debe ser una decisión tomada desde la información y el reconocimiento de derechos. Aprovechar el espacio para reflexionar cómo la construcción social que gira en torno a la maternidad muchas veces da pie para que se violenten los derechos de las adolescentes mujeres, como el derecho al estudio, a la recreación, patrimonial, al ser escuchada, entre otros.

2. Actividad conceptual: PPT. Embarazo en la adolescencia

Duración: 20 minutos

Materiales: PPT Embarazo en la adolescencia.



Descripción: se expondrá al grupo una presentación de Power Point para reflexionar sobre los derechos sexuales y reproductivos. Se abordará el tema del embarazo en la adolescencia y sus causas; así como los derechos de las adolescentes que ya son madres. Promueva la participación del grupo para expresar dudas y opiniones.

- ¿Sabían que muchas adolescentes quedan embarazadas en una relación impropia, desinformación o porque no pueden acceder a métodos de protección? ¿Sabían las adolescentes que son madres que siguen teniendo derechos de adolescente (¿estudiar, tener espacios para sí misma, soñar...?)

Tomar en cuenta

El embarazo, si bien no acaba la vida, es una situación que complejiza el acceso a los derechos de una adolescente. Se debe recordar que es una responsabilidad, sin embargo, no debe implicar la pérdida de sus derechos. La categoría “embarazo adolescente” puede ser estigmatizante, por lo que es recomendable identificar en la categoría embarazo en la adolescencia como un hecho que sucede en una etapa particular de la vida, sin embargo, no define el éxito o el fracaso de una vida.

3. Actividad conceptual: “Mitos sobre la prevención del embarazo”

Duración: 30 minutos

Materiales: PPT Embarazo en la adolescencia.

Descripción: con el apoyo de la PPT utilizada en la actividad anterior, se generará un espacio con el grupo para conversar sobre algunos mitos que giran en torno a la prevención del embarazo, los métodos anticonceptivos y de emergencia en la adolescencia, así como de la sexualidad. Es importante permitir que las participantes expresen qué otros mitos o historias han escuchado, utilizando preguntas generadoras como:

- ¿Qué mitos para prevenir el embarazo has escuchado en tu familia, cole o comunidad? ¿Desde su rol como promotora juvenil cómo podría desmitificar esta información?

Tomar en cuenta

Tenga en consideración a las adolescentes madres participantes del grupo, de tal forma que no se sientan juzgadas por su condición, sino más bien comprendidas y apoyadas. Recalque que la información proporcionada les permitirá prevenir un segundo o tercer embarazo a edades tempranas.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

4. Actividad participativa: “Mensajes potentes” 9

Duración: 45 minutos

Materiales: Lápiz, hojas, material de uso libre.

Descripción: Basadas en los mitos trabajados anteriormente, se les invitará a las participantes a elaborar en tres subgrupos, materiales creativos como: infografías, dibujos, memes, poemas, audios u otras ideas que permitan hacer conciencia de las causas y/o mitos que existen sobre el embarazo en la adolescencia y resaltar los derechos sexuales y reproductivos que tienen las adolescentes mujeres. Para guiar la elaboración del material se puede plantear al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensajes quisieran transmitir a otras jóvenes? ¿Qué necesita saber una adolescente para prevenir un embarazo? Una vez listo el material, lo revisarán de forma grupal y el mismo puede ser utilizado para futuras actividades de promotoría.

Tomar en cuenta

Dialogar con las participantes sobre la importancia que tienen los mensajes desde su rol como voceras y promotoras. Motivarlas a que los mensajes elaborados vayan en la línea de no “infantilizar”, “menospreciar”, ni ver el embarazo como “inferior” por suceder en esta etapa de la vida.

9 Esta actividad fue tomada y adaptada del “Manual Sólo para chicas” (Fundación PANIAMOR-Fundación Humberto Pacheco Coto. 2012).



5. Actividad: “Salud de una adolescente embarazada/adolescente madre”

Duración: 30 minutos

Materiales:

- Información de personas invitadas.
- Preguntas clave para personas invitadas.

Descripción: este espacio será facilitado por personas invitadas quienes hablarán sobre un tema relacionado al cuidado de la salud durante el embarazo o después de este. El tema puede ser propuesto previamente por las adolescentes, o bien, algunas ideas son: nutrición durante el embarazo. Se recomienda invitar a que las personas expositoras utilicen un lenguaje amigable y horizontal con las participantes y que preferiblemente partan de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes. Finalice con un espacio de preguntas y comentarios.

Tomar en cuenta

Previamente las personas facilitadoras podrán contextualizar a las personas invitadas sobre las características del grupo, el proceso que se ha llevado hasta el momento y demás detalles que considere convenientes para el desarrollo de la exposición. Motivar a que la presentación sea dinámica, visualmente atractiva y que tenga espacios de consulta y participación. Si es posible, prepare una serie de preguntas clave para dirigir a la persona (as) invitada (as) y recopilar información clave y de interés para el grupo sobre dicho recurso.

6. Asignación de tarea: Diagnóstico de mi comunidad.

Duración: 10 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: hacer un registro fotográfico de situaciones que afectan la salud de las adolescentes mujeres en sus comunidades, como, por ejemplo: falta de escuelas, coles o de espacios de recreación, contaminación. También, harán un registro fotográfico sobre recursos comunitarios que promueven la salud de las adolescentes mujeres como: grupos juveniles organizados, centros educativos, parques y otros. Todo el material que el grupo genere será reflexionado en la siguiente sesión.

Tomar en cuenta

En caso de que la adolescente no pueda tomar fotografías, se le indica que puede buscar imágenes en internet o dibujar lo identificado. La tarea no debe ponerlas en riesgo dentro del contexto de su barrio ni de la pandemia, por lo que es importante observar siempre desde el autocuidado. Reflexionar acerca de la importancia de no fotografiar a personas sin su previo consentimiento.

7. Evaluación y cierre: “Mi más fuerte sueño”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: Pediremos a las adolescentes cerrar sus ojos y pensar en un sueño que tengan para ellas mismas, como, por ejemplo: viajar, ser profesional, ser una artista...y visualizar con todas sus energías ese sueño. Quien lo desee puede comentarlo. Cerramos recordando que todas las adolescentes, sean madres o no, tienen derecho a seguir y alcanzar sus sueños. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las participantes y motivarlas a compartir lo aprendido con otras adolescentes, pensándose como promotoras juveniles.



5.3. Bloque 3

Capacidad para participar con liderazgo y confianza en diferentes instancias locales y en los servicios de salud para apoyar y promover una atención con calidad y calidez de la salud sexual y reproductiva, prevención de las violencias para las adolescentes mujeres y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia.

Descripción

La voz es un resultado social, cultural y familiar que por ende puede ser modificado, transformado y mejorado. La búsqueda de la propia voz va más allá de un timbre sonoro, es la defensa de la autonomía de los cuerpos, la autodeterminación y la búsqueda de un lugar en el mundo. Es así como este bloque pretende identificarse a partir de la ubicación de fortalezas y oportunidades de mejora de los contextos a partir de sus propias voces. Se pretende que cada una pueda identificar conflictos presentes, explícitos o implícitos del espacio donde viven para su debido abordaje.

Las distintas reflexiones durante el proceso deben llevar a lograr la sostenibilidad de las prácticas de cuidado y autocuidado, de modo que las adolescentes puedan hacer uso de su creatividad y acuerparse las unas a las otras, sintiendo la fuerza de la solidaridad y la colectividad. El reconocimiento de sus derechos sexuales y derechos reproductivos, la identificación de la violencia, la discriminación y los riesgos, permiten también en las adolescentes crear alianzas, redes colectivas que les faciliten asumirse como defensoras de la vida y apropiarse de sus cuerpos-territorios cuando estos se vean en peligro.

En esta etapa del proceso las adolescentes podrán con mayor facilidad visualizarse a sí mismas como mujeres con capacidad de tomar decisiones que impacten su propia vida, así como la vida de otras adolescentes mujeres y de su comunidad. Es muy necesario reforzar que es un derecho de las adolescentes ejercer su ciudadanía, tomar decisiones sobre situaciones que afectan directa o indirectamente su calidad de vida, derribando estereotipos de género y mandatos patriarcales que durante años han apuntado a que ellas no pueden hacerlo.

Este bloque es esencial, porque las adolescentes recopilan todo lo aprendido en las sesiones anteriores y se preparan para trabajar en equipo abriéndose a nuevos rostros y nuevas voces, cada una a su ritmo, con lo que puede y quiere empezar y esto debe ser respetado, recordando que ser líderes implica un proceso continuo de aprendizaje que no finaliza al cierre de este curso. Este bloque no es necesariamente el cierre del proceso, representa por lo contrario una puerta de oportunidades y experiencias que se abre tanto para las promotoras juveniles como para el personal de salud que tenga la fortuna de trabajar con ellas y por ellas. Está conformado por la sesión No.6 y una serie de encuentros donde se realizan actividades artísticas, un encuentro con enlaces del Proyecto AMELIA de los servicios de salud y actividades de participación comunitaria tales como la posibilidad de participar en programas de radio.



Sesión 6: AMELIA con voz

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión: Incorporar las habilidades de liderazgo, empatía y comunicación asertiva en su participación como promotora juvenil en el centro de salud de su comunidad.

Objetivos Específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<p>1. Identificar diferentes tipos de liderazgos y sus fortalezas y debilidades para la participación en su comunidad.</p> <p>2. Analizar las necesidades individuales y colectivas como adolescente mujer en su salud sexual y salud reproductiva y en la protección de las violencias y el autocuidado en pandemia para una adecuada comunicación en diferentes escenarios locales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liderazgo participativo. • Derecho a la participación ciudadana. • Mujeres líderes • Diagnóstico comunitario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características del liderazgo tradicional y el liderazgo participativo con enfoque de género. • Reconoce sus fortalezas y debilidades en el ejercicio de su liderazgo en el trabajo en equipos. • Describe el significado de participación en el contexto del proyecto Amelia. • Reflexiona sobre las actitudes óptimas para la adecuada expresión verbal de sus ideas. • Ensayo escenarios en los que pone en práctica la comunicación asertiva. • Construye una estrategia para fortalecer a otras adolescentes mujeres para la vivencia de sus derechos. • Diseña una estrategia para convocar y gestionar la creación de una red de promotoras. • Establece una propuesta de participación en los servicios locales de salud como red #TodasSomosAmelia

Apoyo didáctico

Presentación Trabajo articulado.

Tabla de actividades

Sesión 6: "AMELIA con voz"		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto: "Círculo de confianza"	25 minutos	Imagen: Hanna Gabriels
2. Presentación "Participación ciudadana y liderazgo"	30 minutos	PPT Participación ciudadana y liderazgo.
3. Actividad: "Diagnóstico de mi comunidad"	45 minutos	Tareas elaboradas por las adolescentes.
4. Actividad: "Nuestro plan de acción"	minutos	
5. Evaluación y cierre: "¿Qué tipo de líder quiero ser?"	20 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”

Duración: 25 minutos

Materiales: Imagen Hanna Gabriels. (ver Anexo 9)

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida y el círculo de confianza, donde cada una expone cómo se siente el día de hoy y si quiere compartir dónde está con el grupo. A modo de apoyo, la persona facilitadora proyectará una imagen de Hanna Gabriels (Ver Anexo 9), costarricense, boxeadora u otra mujer joven influyente que puede ser reconocida por las adolescentes, se hará la siguiente pregunta

- ¿Qué cualidades creen ustedes que tiene la persona que aparece en la imagen?

Una vez que el grupo plantee las cualidades que tiene el personaje se les hará la siguiente pregunta:

- ¿Qué cualidades de las que mencionaron o pensaron, pueden ver en ustedes mismas? ¿Qué cualidades tienen ustedes que no necesariamente tiene el personaje proyectado? Se pueden identificar puntos de encuentro entre lo dicho por las participantes.

Tomar en cuenta

En caso de que las participantes no puedan identificar cualidades propias se puede generar un espacio para reflexionar porqué es tan difícil encontrar aspectos positivos en ellas mismas. El grupo puede dirigirse a las participantes y nombrar cualidades que ve en ellas. Reflexionar que no hay personas perfectas, pero que todas las personas tienen cualidades y habilidades que dan valor y que gracias a ello pueden influir positivamente en la vida de otras personas.

2. Actividad conceptual: Participación ciudadana y liderazgo

Duración: 30 minutos

Materiales: Presentación Participación ciudadana y liderazgo.

Descripción: Las facilitadoras expondrán al grupo la presentación en Power Point titulada “Participación social y liderazgo” sobre el derecho de la participación ciudadana de las adolescentes. Es muy importante rescatar que todas las personas pueden ser líderes, sin embargo, no todos los liderazgos permiten la transformación social. Partiendo de este mismo material, se proyectarán imágenes de algunas mujeres referentes en el mundo como líderes:

1. Shirley Cruz Traña, Futbolista.
2. Mariela Rojas Quesada, Ingeniera en la Nasa.
3. Laura Chinchilla, Ex Presidente costarricense.
4. Sandra Cauffman, Ingeniera en la NASA.
5. Jessamyn Stanley, instructora de YOGA.
6. Yokasta Valle Álvarez, Boxeadora.
7. Simone Biles. Gimnasta olímpica afro estadounidense.
8. Lizzy Howel, Bailarina de ballet.
9. Andrea y Noelia Vargas, Atletas.
10. Dixiana Mena, entrenadora.

Se conversará con las participantes sobre la trayectoria que poseen dichas mujeres y se invita al grupo a pensar sobre las situaciones de discriminación que ellas han sufrido por razón de género, color de piel, situación económica, peso, entre otros, para llegar hasta donde han llegado. Posteriormente, se les invitará a pensar y mencionar mujeres líderes que ellas reconocen en sus familias y comunidades, así como las características que las convierten en mujeres influyentes.

Tomar en cuenta

Es importante identificar barreras sociales que dificultan específicamente el liderazgo en mujeres en comparación con el liderazgo en hombres. Aproveche para conversar con las participantes que las personas líderes no son necesariamente las personas que son “famosas”, por lo que en sus propias familias, escuelas y comunidades puede haber mujeres desempeñando tareas importantes y que cambian el mundo.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

3. Actividad participativa: “Diagnóstico de mi comunidad”

Duración: 45 minutos

Materiales: tareas elaboradas por las adolescentes.

Descripción: Retomaremos la tarea asignada en la sesión anterior sobre la investigación de situaciones o recursos comunitarios que afectan o promueven la salud de las adolescentes mujeres. Para ello, pedirá a las participantes proyectar las fotografías, imágenes, dibujos que hicieron para que todo el grupo pueda ver. Conforme las adolescentes van proyectando la tarea, el grupo puede ir identificando situaciones en común.

Al finalizar las proyecciones, es importante generar un espacio para conversar sobre la importancia para la promotoría juvenil de reconocer situaciones comunitarias en las que se puede intervenir para mejorar, así como la identificación de recursos en los cuales apoyarse; por lo que el diagnóstico comunitario que hicieron cumple un papel muy importante en este sentido.

Tomar en cuenta

Algunas veces las personas jóvenes creen que ellas no pueden hacer nada para que cambie algo en su comunidad, y mantienen actitudes pasivas ante lo que consideran debería cambiar. El darse cuenta que con cierta organización y de la mano de redes de apoyo es posible lograr cambios, puede ser muy importante para ellas. Activar este tipo de participación es fundamental para lograr el empoderamiento de las jóvenes desde su visión personal y como partícipes activas de su comunidad.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

4. Actividad participativa: “Nuestro plan de acción”

Duración: 50 minutos

Materiales: tareas elaboradas por las adolescentes.

Descripción: tomando como base la actividad anterior, las facilitadoras crearán un espacio enfocado en pensar alternativas para abordar al menos 3 de las problemáticas más comunes que fueron identificadas con el ejercicio anterior. Para ello, se podrá dividir el grupo en pequeños subgrupos y utilizando pizarras interactivas como Mural, Padlet, Jamboard, entre otros, se le pedirá a cada subgrupo hacer una lista de pequeñas acciones que, desde sus posibilidades y recursos, pueden llevar a cabo para promocionar la salud de las adolescentes mujeres en sus comunidades.

Para lo anterior, es muy importante que las participantes identifiquen aspectos como: información que deben saber, ideas para alcanzar a la población meta, redes de apoyo a las que pueden acudir, actividades o acciones a ejecutar, papel que podría cumplir la CCSS en dicho plan, entre otros. Una vez que los subgrupos han finalizado, irán en plenaria exponiendo las ideas planteadas de tal forma que el resto de las participantes también pueden retroalimentar cada plan de acción.

Tomar en cuenta

Es muy importante que las participantes comprendan que las problemáticas de su comunidad no necesariamente pueden resolverse fácilmente o con el esfuerzo de pocas personas, muchas veces toma años que haya un cambio, sin embargo, sí es factible hacer pequeñas acciones que puedan impactar positivamente en la vida de alguien.



5. Evaluación y cierre “¿Qué tipo de líder quiero ser?”

Duración: 20 minutos

Materiales: tareas elaboradas por las adolescentes.

Descripción: previo a cerrar la sesión, converse con las adolescentes sobre las sesiones próximas enfocadas en la puesta en práctica de las competencias desarrolladas durante el curso, las fechas establecidas para los siguientes encuentros, así como cualquier aspecto logístico que se pudiera requerir.

Seguidamente y pensando en lo anterior, se les pedirá a las participantes que completen la frase “El tipo de líder que yo quiero ser es...” En esa frase identifica el aprendizaje más importante de la sesión de hoy. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las participantes y motivarlas a compartir lo aprendido con otras adolescentes, pensándose como promotoras juveniles.

Sesiones 7 y 8: Taller artístico y creativo

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo del taller: Construir colectivamente una experiencia creativa para promover la prevención de violencias, los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como el autocuidado en pandemia con las adolescentes promotoras juveniles del proyecto AMELIA aplicando los enfoques de derechos humanos, género y juventudes.

Objetivos específicos

- Aplicar los enfoques de género, derechos humanos NNA y de juventudes en la creación colectiva.
- Promover la interacción con otras adolescentes de la comunidad, con empatía y sororidad para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y la protección ante las diferentes manifestaciones de violencia y el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia.
- Fortalecer la participación de las adolescentes, con liderazgo y confianza, en diferentes instancias locales y en los servicios de salud para apoyar y promover una atención, con calidad y calidez de la salud sexual y reproductiva y prevención de las violencias para las personas adolescentes.

Consideraciones para desarrollar el taller:

- El taller deberá desarrollarse en 2 sesiones de 2 horas y 30 minutos cada sesión, aproximadamente.
- Deberá ser facilitado por al menos una persona artista, preferiblemente, adolescente o joven mujer, con capacidad y experiencia técnica y temática, conocedora de los enfoques de Derechos Humanos, perspectiva de Género y Juventudes. Pueden tomarse en cuenta para el desarrollo del taller, grupos culturales y artísticos que existan en las comunidades con disponibilidad para colaborar de forma voluntaria con el proceso.



- El taller puede basarse en expresiones artísticas como la música, la pintura, el teatro, la danza u otras; sin embargo, deberá cumplir con el objetivo de promover la prevención de violencias, los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como el autocuidado en pandemia con las adolescentes promotoras juveniles del proyecto AMELIA.
- La tabla de actividades será propuesta por la persona facilitadora del taller.

Ver el video de la “La chica”, canción elaborada por promotoras juveniles AMELIA en el “Taller de Rap” facilitado por la artista costarricense Nakury. “La chica” expresa un mensaje potente en relación con la prevención y atención de violencias y prevención de embarazo en la adolescencia.

Sesión 9: Introducción a las actividades de promotoría juvenil I

Estructura pedagógica de las sesiones

Objetivo de la sesión: Identificar aprendizajes, espacios y oportunidades de participación comunitaria para trabajar en conjunto con las Áreas de Salud en sus cantones a fin de exponer ideas en el encuentro con los enlaces.

Objetivos específicos

- Abordar dudas, pensamientos y sentires que han emergido del proceso de capacitación y que se relacionan con el rol de promotoras juveniles.
- Identificar los principales conocimientos adquiridos en el proceso de capacitación que contribuyen al fortalecimiento de competencias para el liderazgo y la promotoría juvenil.
- Proponer acciones desde su rol como promotoras juveniles para desarrollar en alianza con los servicios de salud de sus localidades.

Tabla de actividades

Introducción a las actividades de promotoría juvenil		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto: "Círculo de confianza"	minutos	
2. Actividad: "Lluvia de aprendizajes"	minutos	
3. Cierre	10 minutos	
Total	1 hora y 30 minutos	

Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”

Duración: 20 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida. En un círculo de confianza cada una expone cómo se siente el día de hoy y si quiere compartir dónde está con el grupo. A modo de apoyo, utilizando la Plataforma Classroomscreen, las personas facilitadoras podrán proyectar 6 preguntas para conversar (Anexo 10). La participante cuenta con dos opciones para elegir la pregunta por responder:

- a. Decir cuál de las preguntas proyectadas quiere responder.
- b. Utilizar el dado virtual para elegir la pregunta al azar.

Las preguntas disponibles son las siguientes

1. ¿Cómo te sentís hoy?
La adolescente identifica emociones que siente al momento de la actividad y si desea puede compartir de dónde surgen dichas emociones.
2. ¿Algo que querás compartir al grupo sobre tu semana?
La adolescente comparte con el grupo algo que le sucedió en la semana.
3. ¿Algo lindo que querás contar sobre vos misma?
La adolescente expresa al grupo algo sobre ella misma, como cualidades, logros.
4. ¿Un sueño o meta que tengás?
La adolescente comparte con el grupo un sueño, meta o proyecto que tiene a futuro.
5. ¿Algún mensaje positivo que quieras dar al grupo?
La adolescente dirige al grupo palabras positivas y de agradecimiento por los momentos compartidos.
6. ¿Una lluvia de regalos?
La adolescente no desea compartir algo sobre su vida, pero espera que el grupo la abrace con palabras, frases, emoticones positivos.

Tomar en cuenta

Recuerde a las participantes la importancia de ser un apoyo para las compañeras del grupo, tomando en cuenta que la promotoría juvenil inicia por ellas mismas. Identificar cualidades y fortalezas en las demás, así como acompañar a través de unas palabras, gesto o simplemente mediante la escucha, ya es en sí una acción muy importante.

2. Actividad: “Lluvia de aprendizajes”

Duración: 60 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: Se comenta a las participantes que próximamente tendrán un encuentro con los enlaces de las Áreas de Salud de sus cantones. Ellas y ellos están con mucha emoción de escuchar qué fue lo que hicieron y aprendieron las promotoras en el curso. Por lo que en este espacio van a crear una presentación que resuma a los enlaces todo lo que han visto y aprendido. Para ello, esta actividad se dividirá en dos partes:

PARTE 1.

La persona facilitadora pedirá al grupo hacer una lluvia de ideas sobre los aprendizajes en tres temas específicos: 1. Salud sexual y salud reproductiva. 2. Autocuidado y cuidado en tiempos de pandemia y 3. Prevención y atención de violencias. Las promotoras juveniles tendrán 10 minutos por temática y deberán basar la lluvia de ideas en la siguiente pregunta: ¿Qué conocimientos y herramientas tienes como promotora juvenil que te permite abordar esta temática en tu rol como promotora juvenil?



PARTE 2.

Basadas en la construcción anterior y con el apoyo de la persona facilitadora, elaborarán grupalmente una presentación en Power Point para exponer a los enlaces los aprendizajes y competencias adquiridas en el curso. Esta presentación se completará en la Sesión N. 10, en donde se incorporarán algunas ideas para el trabajo en conjunto con los enlaces en salud.

Tomar en cuenta

La actividad busca que las adolescentes identifiquen aprendizajes puntuales y que de esta forma puedan ver los resultados del proceso que han llevado. La reunión con los enlaces de las Áreas de Salud deberá ser programada con anticipación por las personas facilitadoras y responsables del curso.

3. Cierre

Duración: 10 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: para finalizar la sesión, se les pedirá a las adolescentes responder la siguiente pregunta: Si tuvieras que explicar a una amiga qué es AMELIA en una sola palabra ¿qué palabra dirías? Pueden colocarlas a través del chat, o bien, utilizando el audio de Zoom.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las adolescentes y motivarlas a compartir lo aprendido con sus pares, pensándose como promotoras juveniles.

Sesión 10: Introducción a las actividades de promotoría juvenil II

Estructura pedagógica de las sesiones

Objetivo de la sesión: Identificar aprendizajes, espacios y oportunidades de participación comunitaria para trabajar en conjunto con las Áreas de Salud en sus cantones a fin de exponer ideas en el encuentro con los enlaces.

Objetivos específicos

- Abordar dudas, pensamientos y sentires que han emergido del proceso de capacitación y que se relacionan con el rol de promotoras juveniles.
- Identificar principales conocimientos adquiridos en el proceso de capacitación que contribuyen al fortalecimiento de competencias para el liderazgo y la promotoría juvenil.
- Proponer acciones para desarrollar en alianza con los servicios de salud de sus localidades, desde su rol como promotoras juveniles.

Tabla de actividades

Introducción a las actividades de promotoría juvenil		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
Bienvenida/ contexto: “Círculo de confianza”	20 minutos	
Actividad: “Primeros pasos”	60 minutos	
Cierre	10 minutos	
Total	1 hora y 30 minutos	



Descripción de actividades

1. Bienvenida/contexto: “Círculo de confianza”

Duración: 20 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida, en un círculo de confianza cada participante expone cómo se siente el día de hoy, a modo de apoyo se puede partir de la pregunta ¿Qué dudas o expectativas le genera la puesta en práctica de la promotoría juvenil?

Tomar en cuenta

Es importante abordar las dudas, preocupaciones, temores y expectativas que tienen las adolescentes promotoras sobre las actividades que se aproximan.

2. Actividad: “Primeros pasos”

Duración: 60 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: en un conversatorio, se les pedirá a las participantes generar una lista de acciones concretas que a corto y mediano plazo podrían planificar y ejecutar como promotoras juveniles en sus comunidades, según los conocimientos adquiridos en el curso y según sus posibilidades. La persona facilitadora podrá valorar si divide el grupo en pequeños subgrupos, según zonas geográficas, o si mantiene a todas las participantes aportando a la vez.

Una vez elaborada la lista, se retomará la presentación de Power Point construida en la Sesión N. 9 para integrar en una diapositiva estas acciones pensadas. Cuando la presentación esté completa, las participantes podrán seleccionar de forma voluntaria a las personas que expondrán cada una de las diapositivas, de tal forma que puedan practicar en sus casas lo que van a decir.

Tomar en cuenta

Permítale saber a las promotoras juveniles que proponer acciones no significa necesariamente que estas se llevarán a cabo a corto plazo. Uno de los primeros pasos es plasmar las ideas y posteriormente, indagar sobre lo que es o no alcanzable, según los recursos con los que se cuenta y a partir de ahí abrirse un camino.

3. Cierre

Duración: 10 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: para finalizar la sesión, se les pedirá a las adolescentes dirigir al grupo palabras afirmativas y de motivación por el proceso práctico que están por iniciar. Para ello pueden utilizar el audio, o bien, por medio del chat.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las participantes y motivarlas a compartir lo aprendido con otras adolescentes, pensándose como promotoras juveniles.



Sesión 11: Encuentro de las promotoras juveniles con los enlaces del Proyecto AMELIA del Hospital y las Áreas de Salud

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivo de la sesión: Generar un encuentro entre promotoras juveniles y personal de salud a fin de reflexionar sobre las estrategias de acción a desarrollar en conjunto y las posibilidades de ejecución.

Objetivos específicos

- Establecer un primer contacto entre promotoras y personal de salud.
- Dar a conocer las competencias adquiridas para la promotoría juvenil.
- Compartir posibles acciones a desarrollar en conjunto.

Tabla de Actividades

Enlace con personal de salud		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
Dinámica de presentación	20 minutos	
Presentación (ppt) "Lluvia de aprendizajes"	20 minutos	Presentación elaborada por promotoras juveniles. Lista de acciones por desarrollar
Conversatorio	40 minutos	
Cierre	10 minutos	
Total	1 hora y 30 minutos	

Descripción de actividades

1. Dinámica de presentación

Duración: 20 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: para crear un espacio de confianza, tanto las promotoras juveniles como el personal de salud se presentará a sí misma (o), compartiendo en pocas palabras el nombre, edad, lugar donde vive o trabaja y algo que le gusta de sí misma (o).

Tomar en cuenta

Es importante que las promotoras juveniles se sientan cómodas y en confianza con el personal de salud. Por lo que se invita a generar una comunicación horizontal, utilizando palabras de fácil comprensión para ellas, tener una escucha activa y un trato amigable y diferenciado.

2. Presentación “Lluvia de aprendizajes”

Duración: 20 minutos

Materiales:

- Presentación elaborada por promotoras juveniles.
- Lista de acciones por desarrollar.



Descripción: las promotoras juveniles proyectarán la presentación “Lluvia de aprendizajes” elaborada en la sesión correspondiente a la introducción a las actividades de promotoría juvenil, al mismo tiempo que expondrán al personal de salud los principales aprendizajes y competencias adquiridas en el curso. Las participantes, también podrán compartir en este espacio algunas de las propuestas elaboradas en la sesión anterior, sobre las posibilidades de acción a nivel comunitario partiendo desde su rol como promotoras juveniles AMELIA.

Tomar en cuenta

Respetar el tiempo de exposición de las promotoras juveniles, tomando en cuenta que se generará un espacio de diálogo y retroalimentación en la siguiente dinámica.

3. Conversatorio

Duración: 40 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: consiste en un espacio de diálogo e intercambio de consultas y opiniones entre las promotoras juveniles y el personal de salud para conversar sobre las posibilidades de acción y los compromisos que pueden adquirir en conjunto para poder llevar a cabo algunas de las acciones propuestas a corto o mediano plazo.

Tomar en cuenta

Motive al personal de salud a retroalimentar positivamente los aprendizajes y logros de las promotoras juveniles, así como las ideas y deseos de acción que proponen. Es importante que el personal de salud muestre una actitud receptiva y de cooperación, proponiendo también, espacios para el trabajo en conjunto.

4. Cierre

Duración: 10 minutos

Materiales: No se requiere.

Descripción: cada persona cerrará el espacio colocando en el chat una palabra acerca de lo que significó la reunión a nivel personal. La persona mediadora agradecerá el espacio y cerrará el encuentro.

Tomar en cuenta

Recuerde a las personas participantes que este encuentro corresponde solo al primero de muchos que generará esta alianza entre promotoras juveniles y personal de salud.



Sesión 12: Promotoría juvenil en acción

Objetivo: Ejecutar acciones desde su rol como promotoras juveniles en alianza con los servicios de salud a fin de promover la salud sexual y salud reproductiva de las adolescentes mujeres, promover su autocuidado y cuidado en pandemia, el ejercicio de sus derechos a vidas libres de violencias y a una salud sexual y salud reproductiva.

La promotoría juvenil en acción, corresponde a una de las etapas más importantes de todo el proceso, ya que las promotoras juveniles se enlazan con el personal de salud, y a su vez, con organizaciones e instituciones u otros recursos locales, para ejercer las competencias fortalecidas durante las sesiones conceptuales y prácticas, de manera que puedan obtener experiencias en promoción de la salud, salir al encuentro de sus pares y promover los temas en salud sexual y salud reproductiva, el autocuidado y cuidado en pandemia y el ejercicio de sus derechos a vivir vidas libres de violencias.

Durante la implementación del proceso, el equipo facilitador invirtió al menos 20 horas para el acompañamiento de las adolescentes en el ejercicio de la promoción en salud.

Ejemplos del desarrollo de actividades se expresan a continuación:

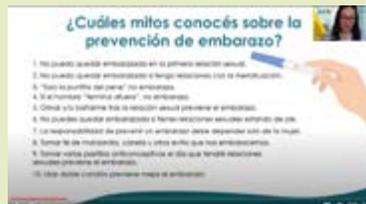
- Elaboración de guiones y/o grabación de videos informativos sobre temáticas vistas en el curso para ser proyectados en salas de espera de los establecimientos de salud o publicados en redes sociales.

Ver uno de los videos temáticos elaborado por una de las promotoras juveniles.



- Planificación y ejecución de seminarios virtuales informativos sobre temáticas vistas en el curso.

Ver Seminario Virtual: “Oferta de métodos anticonceptivos y de protección que ofrece la CCSS”, facilitado por promotoras juveniles en alianza con personal de salud.



- Participación en programas de radios locales/televisión/podcast hablando sobre temáticas vistas en el curso.

Ver la participación de promotoras juveniles en la radio, conversando sobre el tema “Autocuidado y cuidado de adolescentes mujeres en tiempos de Pandemia”.



Otras opciones de participación social de las promotoras juveniles, puede ser la creación de contenido informativo para ser publicado en redes sociales sobre temáticas vistas en el curso, la facilitación de charlas o cápsulas informativas en los centros de salud u espacios comunitarios; la participación en la consulta sobre aspectos que pueden afectar la salud integral de las personas adolescentes; la formulación de ideas para la creación de espacios amigables para la población adolescente en los centros de salud; ser los contactos clave para captar a otras adolescentes y ser difusoras de información sobre campañas para la promoción de la salud.

Para lo anterior, es importante que exista un trabajo en conjunto y una comunicación constante entre el personal de salud y las promotoras juveniles, en donde el primero, tiene una gran responsabilidad de velar por el seguimiento y acompañamiento de las adolescentes, generando constantes espacios de consulta y toma de decisiones, coordinación de actividades, validación de procesos o materiales, espacios de retroalimentación o evaluación, tomando en cuenta las características, intereses y posibilidades de la población.

Referencias bibliográficas

Fundación PANIAMOR. (2010). Informe de Proyecto. Inédito.

Fundación Paniamor y la Fundación Humberto Pacheco Coto (2012). Manual para la Facilitación del Modelo Solo para chicas. Proyecto fortalecimiento de la capacidad para la prevención primaria integrada de la violencia contra las mujeres, adolescencia y la niñez. San José. [file:///C:/Users/Merck01/Downloads/Manual%20Solo%20Para%20Chicas%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Merck01/Downloads/Manual%20Solo%20Para%20Chicas%20(4).pdf)

Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos. (2011). Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas. Ecuador: Comunicaciones INREDH. Recuperado de https://www.inredh.org/archivos/pdf/pav_esp.pdf

Patronato Nacional de la Infancia y Fundación Omar Dengo. (2018). Manual ¡Que chiva! Hacete escuchar. Manual de promotores juveniles. San José, Costa Rica.

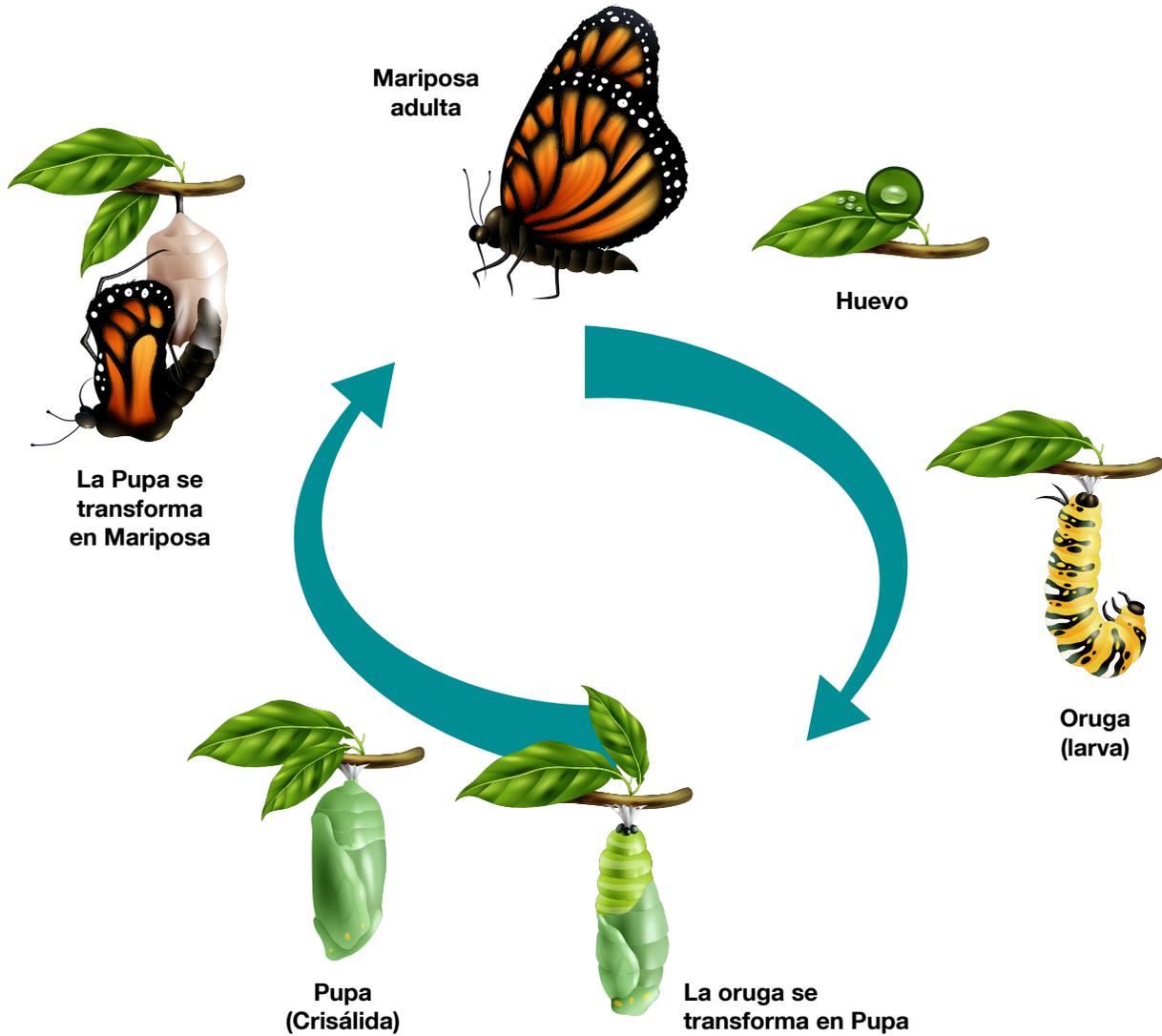
Rojas, K. (2015). Balance del Modelo de Atención a la Salud de las mujeres desde un enfoque de género. Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Alba Editorial. Málaga.

Anexos

Anexo 1. En la escala de... ¿Cómo te sientes hoy?



Anexo 2. Metamorfosis de la mariposa



Anexo 3. Imagen: La mujer frente al espejo



Anexo 4. La historia de Marta

LA HISTORIA DE MARTA

Marta es una adolescente de 19 años, de niña siempre le encantaba leer y encontrar respuestas a todas las dudas que tenía, pero no fue a la universidad porque sus mamá y papá en ese tiempo no tenían muchos recursos y prefirieron pagarle los estudios al hermano de Marta porque en ese tiempo se pensaba que era más importante que el hombre estudiara, ¡De por sí, la mujer se debía dedicar a su marido!

Cuando Marta fue entrando a la adolescencia, su mamá falleció, así que ella se dedicó 100% al cuidado de su padre quien ya estaba mayor. Ellos vivían en una casa humilde que alquilaban en Desamparados centro. Aunque ella no fumaba, su papá sí y muchas otras personas de su comunidad, también fumaban. En ese tiempo no estaba la Ley que prohibiera el fumado, entonces las personas fumaban mucho en los restaurantes e incluso en los buses.

Después de un tiempo Marta enfermó, empezó a toser muchísimo y cuando fue al Hospital le identificaron una mancha en el pulmón que podía convertirse en una situación de salud grave. La médica que le atendió le dijo que había una gran probabilidad de que se recuperara si ella seguía el tratamiento médico, pero que tenía que tomar algunas medidas de autocuidado como:

- Descansar bien en las noches.
- Alimentarse mejor.
- Evitar inhalar el humo del cigarro.
- Hacer ejercicio y practicar deporte.

Marta siguió las recomendaciones de la médica. Pero, aunque ella se esforzaba muchísimo pasaba lo siguiente:

- El papá procuró no fumar más delante de ella, pero, en el resto de los lugares las personas seguían fumando. No conocían a Marta y no les importaba su situación.
- Cómo ella era la única mujer en la casa, pensaba que debía encargarse de cocinar, lavar, planchar, hacer el oficio y cuidar a su papá. Por las noches hacía remiendos de ropa para ganar algo de dinero. Eso hacía que no le quedara tiempo suficiente para dormir y descansar.
- Además, en su comunidad solo había calles y el barrio era peligroso, no había parques ni espacios donde ella pudiera dispersarse un poco o hacer ejercicio.
- Procuró cambiar la alimentación, pero con la platita que tenía no le alcanzaba para comprar suficientes frutas y verduras como la nutricionista del hospital le recomendaba.
- Se empezó a sentir sola y triste y sin proponérselo lloraba mucho todos los días. Ya no se sentía solo físicamente mal, también emocionalmente. Se sentía cansada y ahora que lo pensaba, venía sintiéndose así desde hacía mucho tiempo atrás.

A partir de la Historia de Marta, reflexionemos:

1. ¿Qué situaciones creen ustedes que afectaban la salud de Marta?
2. ¿Creen que las indicaciones de autocuidado que le dio la médica fueron suficientes para que Marta tuviera bienestar?
3. ¿Será que Marta podía cuidar sola de ella misma o las personas alrededor de ella, también tenían responsabilidad en su bienestar?



Anexo 5. Meditación “Mi Mariposa”

MEDITACIÓN DE LA MARIPOSA

Cerramos los ojos por un segundo, respiramos profundo y nos llenamos de un aire azul muy sabroso que entra por nuestra nariz y va recorriendo nuestro cuerpo y nos hace saber que todo está bien, que todo estará bien. Tomamos otra respiración profunda y botamos el aire despacio, y otra respiración más, y mientras ese aire azul nos llena de calma y paz, vamos conectándonos con nuestra imaginación. Vamos caminando por un jardín, sentimos el zacate fresquito bajo nuestros pies, y nos encontramos un jardín mágico, es un lugar hermoso donde hay muchas mariposas de muchos tipos, hay algunas muy chiquititas, hay otras grandotas, y hay muchas de diferentes tamaños. Hay algunas de muchos colores, otras de un solo color, algunas tienen dos colores, otras tienen las alitas transparentes. Unas tienen colores muy vivos, otras tienen colores tímidos, a otras casi no se les ve el color. Todas son diferentes, todas son hermosas, así como son, cada mariposa es única, maravillosa.

Entre todas esas hermosas mariposas, una viene a buscarnos, se nos acerca, juega con nosotras, vuela cerca de nuestra cara haciéndonos cosquillitas, le extendemos la mano, con suavidad para no asustarla, y ella viene y delicadamente se posa sobre nuestra mano. La miramos con cuidado, vemos lo hermosa que es, ponemos atención a cómo es ¿Es grande, chiquita, mediana? ¿De qué forma son sus alitas? ¿Cómo son sus colores? ¿Es un solo color o son varios?

La mariposa nos mira con amor y nos dice en un tono dulce y alegre que ella representa lo que nosotras queremos y podemos ser, se nos acerca al oído y nos regala una palabra, para que nunca nos olvidemos del poder que tenemos dentro y que ella representa. Escuchamos esa palabra con atención y agradecimiento. Ahora nos da un besito tierno y se va volando.

Nosotras la miramos, encantadas con su belleza y su sabiduría, le agradecemos que haya venido a visitarnos hoy y la miramos alejarse y jugar con las otras mariposas. Miramos como todas las mariposas son diferentes y hermosa cada una en su propia forma. Contentas y satisfechas con la experiencia, nosotras tomamos una respiración profunda y mientras botamos el aire despacito vamos sintiendo nuestros pies y nuestro cuerpo y volvemos juntas a estar aquí y ahora en esta reunión. Cada una a su tiempo va abriendo sus ojos si los cerró, y nos preparamos para contarnos entre nosotras como era nuestra mariposa y la palabra que nos dijo al oído.

Anexo 6. Noticia violencia entre pares



Anexo 7. Meditación “La isla de la felicidad”

MEDITACIÓN LA ISLA DE LA FELICIDAD

Tomaremos una respiración profunda, inhalando por la nariz y expirando por la boca. Cerraremos los ojos y haremos un ejercicio de imaginación. Vamos a imaginar que estamos en un barco mágico, cada una puede imaginar cómo es ese barco, tamaño, color, diseño... Resulta que este barco empieza a navegar en un mar azul y en calma y se dirige a una isla que aún no existe, pero que entre todas vamos a construir “La isla de la felicidad”. Pensemos... ¿Si nosotras tuviéramos la posibilidad de construir esta isla de la felicidad, que debería tener? (Permita que las adolescentes aporten ideas en este espacio, ejemplo: diversión, paz, alimentación, respeto, igualdad de derechos...). Con una varita mágica que encontramos en el barco, iremos construyendo la isla con todas las ideas.

Anexo 8. Imagen: maternidades



Mamás solteras



Mamás acompañadas



Abuelas que son mamás



Mamás que ya no están



Mamás que no deseaban ser mamás



Mamás que perdieron hijos



Mamás adoptivas



Mujeres que no pueden o quieren ser mamás



Mamás ausentes

Anexo 9. Imagen: Hanna Gabriels



Anexo 10. Ejemplo de preguntas para conversar

