



Los participantes crean una historia desde la perspectiva de un animal, un ave o un insecto e interpretan el papel.



4/5

1/5

2/5

30 min



Resumen de la actividad

Propósito

Aprender sobre la empatía y ver la vida desde la perspectiva de los demás.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Discutir el significado de la empatía.
- ▶ Expresar y comunicar ideas desde las perspectivas de los demás.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

Ninguno.

Después

Ninguno.

Áreas de aptitudes

Empatía y respeto. Comunicación y expresión

Funciona bien para

Adolescentes que se conozcan entre sí.



1

Explique:

Los participantes crearán una historia y un juego de rol para aprender sobre el significado de la empatía.

2

||| El facilitador dice:

“La empatía consiste en ponernos en lugar de otra persona y tratar de entender un sentimiento o situación desde su perspectiva. Es probable que ya haya hecho antes, tal vez sin tan siquiera darse cuenta de que lo estaba haciendo. ¿Se ha encontrado alguna vez pensando en algo desde la perspectiva de otra persona? ¿Fue útil para usted o para la otra persona?” Deje que algunos adolescentes respondan y compartan ejemplos de sus propias experiencias.

3

||| El facilitador dice:

“Hoy practicaremos algunos ejercicios de empatía pensando no desde la perspectiva de otra persona, sino de un animal, pájaro o insecto. Comience por pensar en un tipo específico de animal, ave o insecto. Cierre los ojos e imagine que es ese animal, pájaro o insecto. ¿Qué tamaño tiene usted? ¿Está sentado o de pie? ¿Qué ve a su alrededor? ¿En qué está pensando? Mantenga los ojos cerrados e imagine que, por un momento, está en el cuerpo de ese insecto, animal o ave”.

4

Explique:

Los adolescentes formarán grupos pequeños de entre tres y cuatro participantes. Cada adolescente deberá representar el mismo insecto, animal o ave. Su tarea consiste en crear/ improvisar un pequeño juego de rol sobre lo que sucede cuando sus personajes interactúan.

5

Compartir y Llevarse consigo:

Invite a cada grupo de participantes a realizar su juego de rol.

Discusión:

- ▶ ¿Qué se sintió al pensar en la perspectiva de un ave, animal o insecto? ¿Cómo se veía a los otros personajes de su historia? ¿Cómo se veía el mundo desde esa perspectiva?
- ▶ ¿Ha pensado alguna vez en ver la vida desde la perspectiva de otra persona? ¿Cómo sería ser otra persona?
- ▶ ¿Cómo puede esta idea de empatía ayudarnos en nuestras relaciones? ¿Y en discusiones o conflictos?



Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Anime a los participantes a divertirse con los juegos de rol.
- ✓ Repita el significado de empatía y utilice ejemplos para ayudar a los participantes a entender lo que significa.
- ✗ No obligue a los participantes a representar un papel si no quieren.

Adaptación

Alta alfabetización: los adolescentes que disfrutan escribiendo pueden preparar una historia, carta o diario desde el punto de vista de un animal, insecto o ave, o escribir una historia o fábula basada en su juego de rol.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No son necesarios.

Improvisar

Cree historias desde el punto de vista de personajes humanos, en lugar de animales, aves o insectos. Comience imaginando a personas con diferentes características y cree juegos de rol basados en sus perspectivas.

Continuar

Aproveche la historia que crearon los adolescentes con su juego de rol para componer una obra más larga, una historia o una fábula con los mismos personajes de animales, insectos o aves.

Consulte esta actividad y el significado de empatía cuando hablen sobre conflictos y relaciones.





Crear una historia de emociones

Haga rodar el cubo de emociones y cree una historia basada en la emoción elegida.



Resumen de la actividad

Propósito

Los adolescentes elaboran un guión gráfico mediante el dibujo de imágenes y/ o palabras para desarrollar sus habilidades narrativas y de pensamiento creativo.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Experimentar con nuevas formas de expresar sus pensamientos.
- ▶ Expresar sus ideas de forma creativa.
- ▶ Reflexionar sobre las causas de las diferentes emociones y las formas de manejar las emociones positivas y negativas.

Áreas de aptitudes

Comunicación y expresión. Creatividad e innovación.

Funciona bien para

Adolescentes que estén listos para elaborar un guión gráfico y adolescentes que estén empezando a entender y discutir emociones.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

No se necesita ninguna.

Después

Discuta otras formas/ actividades de usar el cubo de emociones. Practique el aprendizaje y uso de palabras para las emociones representadas en el cubo, así como otras emociones.

Preparación

Tenga listo el cubo de emociones. Explique el cubo de emociones en el caso de que los participantes todavía no lo hubiesen utilizado.



Crear una historia de emociones

1

Reúna a los participantes en un círculo. Deje que cada participante haga rodar el cubo de emociones. Pídale que recuerden la emoción que estaba en la parte superior del cubo después de que lo lanzaran o "rodaran".

2

Explique:

Cada participante creará una historia sobre la emoción que "rodaron".

3

Entregue a cada participante una hoja de papel, marcadores y bolígrafos.

4

El facilitador dice:

"Doble su papel dos veces para crear cuatro rectángulos". (Demuestre cómo hacerlo). "Puede usar este papel como tablero de historias. En el rectángulo de la parte superior izquierda, dibuje la primera parte de su historia. El segundo rectángulo de la parte superior derecha será para el segundo paso de su historia. La tercera hoja es la parte central de la historia y la cuarta hoja es el final de la historia".

5

El facilitador dice:

"A continuación, se muestran algunas ideas útiles para crear su historia:

- ▶ Imagine un personaje, alguien real o ficticio, experimentando esta emoción. ¿Por qué está experimentando esa emoción?
- ▶ Piense en quién es la persona. ¿Es un joven, un adulto mayor, un niño o una niña?
- ▶ ¿Qué sucede antes de que esta persona experimente esa emoción? ¿Qué pasa después?
- ▶ ¿Dónde está esa persona?
- ▶ ¿Qué está haciendo esa persona?

6

El facilitador dice:

"Ahora, dibuje la historia de esa persona en su tablero de historias. Recuerde que puede dibujar el momento en cualquier punto de la historia: al principio, en la mitad o al final".

7

Dé a los participantes tiempo para que dibujen sus historias.

8

Compartir y Llevarse consigo:

Llámelos de vuelta al círculo. Invite a los participantes a que compartan sus historias organizando un recorrido por la galería (si lo desean).

9

Pregunte: "¿Qué causaron las diferentes emociones de sus historias?"

10

Pregunte: "¿De qué forma manejaron los personajes las emociones? ¿Fueron esas formas útiles o inútiles para lidiar con esas emociones?"

11

Pregunte: "¿Manejar emociones positivas supone alguna vez un desafío? ¿Qué hicieron sus personajes para lidiar con sus emociones positivas?"

12

Pregunte: "¿Qué nuevas formas de manejar emociones resultan difíciles o positivas de estas historias y que podría probar en la vida real?"



Crear una historia de emociones

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes escriban sobre una emoción diferente en caso de que no se sintieran cómodos al escribir sobre la que "rodaron" en el cubo de emociones.
- ✗ No les pida que escriban o dibujen sobre sus propios sentimientos o experiencias, pero permítales que lo hagan si así lo desean.
- ✗ No reprenda o critique a los adolescentes si dibujan sobre la violencia, usan un lenguaje áspero o inapropiado al escribir o contar sus historias, pero hable con ellos individualmente si viera que surgen problemas. Plantéese no compartir o publicar dibujos que puedan molestar a terceros.

Adaptación

Grupo pequeño: si tiene un grupo pequeño de participantes, elaboren una historia juntos.

Bajo nivel de alfabetización: use únicamente imágenes para el guión gráfico, sin palabras.

Diferentes grupos de idiomas: utilice el ejercicio como una oportunidad de aprender y practicar las palabras para las emociones representadas en el cubo en sus diferentes idiomas. represented on the cube in their various languages.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Cubo de emociones.
- ▶ Cuatro hojas de papel para cada participante.
- ▶ Bolígrafos y marcadores para cada participante.

Improvisar

Los adolescentes pueden crear juegos de rol después de rodar el cubo de emociones para crear una historia.

Los adolescentes podrían hacer una presentación con afiche para contar toda la historia.

Los adolescentes pueden componer una canción o un poema después de rodar el cubo de emociones.

Continuar

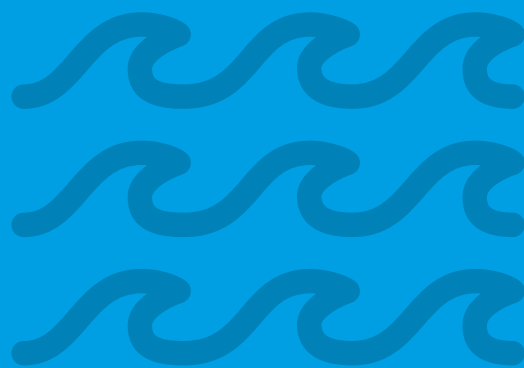
Use el cubo de emociones para los momentos en que se discutan las emociones en el círculo.



Crear una historia de emociones



Los participantes trabajan en equipos para cruzar un río imaginario usando trozos de papel a modo de escalones.



4/5



3/5



3/5



30-45 min



Resumen de la actividad

Propósito

Los adolescentes participan en un juego de trabajo en equipo para generar confianza en otros miembros del círculo y practicar las habilidades de trabajo en equipo.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces:

- ▶ Generar confianza en otros adolescentes.
- ▶ • Practicar habilidades de buena comunicación con los demás.

Áreas de aptitudes

Comunicación y expresión. Cooperación y trabajo en equipo.

Funciona bien para

Grupos que se van conociendo.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

No.

Después

Practicar más actividades de trabajo en equipo.

Preparación

- ▶ Despeje el espacio para que esté abierto y libre de obstáculos.
- ▶ Elija y marque un punto de inicio y un punto final en diferentes puntos del espacio.



Juego de cruzar el río

1

Divida el grupo en dos equipos. Dé una hoja de papel a cada adolescente.

2

Explique:

- ▶ Los dos grupos trabajarán en equipo. La tarea de cada equipo consiste en llegar al otro lado del río. Comenzarán y terminarán en el mismo punto.
- ▶ El suelo o piso entre el punto de inicio y el final es un río y no pueden tocarlo.
- ▶ El trozo de papel que sostiene cada persona es un escalón. La piedra puede tocar el agua, pero el pie o la mano debe estar sobre ella EN TODO MOMENTO. Si un pie o una mano no toca la piedra, se sacará (y el facilitador la recogerá).
- ▶ Todos los miembros del equipo deberán cruzar el río y llegar al punto final.
- ▶ El primer equipo en lograr que todos los compañeros crucen será el ganador.

3

Una vez que los equipos estén listos, dé la señal para comenzar. Dé el juego por finalizado cuando el primer equipo logre que todos los compañeros crucen el río o cuando hayan transcurrido 30 minutos.

4

Compartir y Llevarse consigo:

Discusión:

El facilitador plantea las siguientes preguntas:

- ▶ “¿Cómo se le ocurrió una buena manera de cruzar el río?”
- ▶ “¿Tomó la iniciativa una sola persona o trabajaron todos juntos?”
- ▶ “¿Cómo comunicó sus ideas?”
- ▶ “¿Qué técnicas podríamos intentar de nuevo si trabajáramos juntos en otras actividades o proyectos?”

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Dé suficiente tiempo para que al menos un equipo cruce el río.
- ✓ Anime a los participantes.
- ✓ Permita que los adolescentes se detengan en el caso de que la actividad se prolongue demasiado tiempo sin éxito (y/ o si están frustrados), aunque, si todavía se estuvieran divirtiendo, permítales entonces continuar.
- ✓ Repita la actividad en futuras sesiones, especialmente para aquellos que no tuvieron éxito la primera vez, para que así lo puedan experimentar.
- ✗ No explique a los participantes la mejor manera de cruzar el río y permítales que aporten ideas.

Adaptación

Si su círculo fuera pequeño, jueguen como grupo en lugar de en dos equipos.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Un trozo de papel para cada participante: use hojas de papel desechadas (como periódicos o revistas viejas) y guarde papel nuevo para uso futuro.

Improvisar

Los adolescentes pueden hacer que el río imaginario cobre vida dibujando un río en papel de rotafolio y dejándolo en el piso mientras juegan.

Continuar

Anime a los participantes a que continúen trabajando en equipos.



Los adolescentes exploran sus fortalezas y recursos a través del dibujo.



2/5



1/5



2/5



45 min



Resumen de la actividad

Propósito

Descubrir la identidad personal mediante el dibujo creativo de sus fortalezas.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Expresar fortalezas a través del dibujo.
- ▶ Realizar el recorrido por la galería.

Aptitudes

Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

Funciona bien para

Adolescentes que puedan beneficiarse del aprendizaje de sus fortalezas y recursos.

Fase

Conocerse a sí mismo.

Antes

Esta sesión se puede beneficiar de la actividad **Siluetas**, en la que los adolescentes exploran las fortalezas de sus compañeros a través del dibujo.

Después

Los adolescentes dan seguimiento al establecer metas o actividades de planificación para aprovechar las fortalezas que identifiquen.

Preparación

Dibuje un círculo grande en una hoja de rotafolio. Mediante la Herramienta: **recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas** de grupo se brinda apoyo a las y los adolescentes con comentarios positivos mientras observan los dibujos de los compañeros.



1

Muestre el papel de rotafolio con el dibujo del círculo. Señale el círculo.

2

||| El facilitador dice:

“En un minuto, les pediré que dibujen en su papel un círculo de este mismo tamaño. Este círculo le representa a usted y a quién usted es.”

3

Escriba **YO SOY**, dentro del círculo.

4

||| El facilitador dice:

“Todos nosotros podemos terminar esta oración de muchas maneras. ¿Cuáles serían algunas de estas maneras?” (Pida a los adolescentes que compartan sus respuestas).

5

Escriba **YO TENGO**, en el lado izquierdo o derecho del círculo.

6

||| El facilitador dice:

“Todos nosotros tenemos cerca personas y elementos que pueden ayudarnos. Hemos escrito **YO TENGO** al lado del círculo porque lo que tenemos ahora está a nuestro alcance. ¿Cuáles serían algunos de estos elementos?” (Los adolescentes deben responder voluntariamente).

7

Escriba **YO PUEDO**, arriba del círculo, hacia la parte superior de la pizarra.

8

||| El facilitador dice:

“Todos nosotros conocemos acciones que podemos hacer no solo en el futuro, ahora mismo. He escrito esto en la parte superior de la pizarra porque lo que podemos hacer representa nuestras esperanzas y nuestro potencial. ¿Cuáles son algunas formas de terminar esta oración?” (Los adolescentes deben responder voluntariamente).

9

El facilitador dice:

“Ahora trate de pensar en tres cosas sobre quién es usted, qué tiene y qué puede hacer. Cuando esté listo, dibuje sus ideas dentro, alrededor y arriba de su círculo.”

Los adolescentes tendrán al menos 20 minutos (o el tiempo que deseen) para trabajar en sus dibujos.

Después que hayan completado sus dibujos, dispóngalos y organice un recorrido por la galería.

10

||| El facilitador dice:

“Sus dibujos representan sus fortalezas. Cuando miramos cada dibujo, vemos las fortalezas de cada persona de nuestro grupo. Cuando los vemos juntos, vemos las fortalezas de todo nuestro Círculo.”

Compartir y Llevarse consigo:

11

Analice:

- ▶ ¿Quiénes somos? Pida a los adolescentes que den algunos ejemplos de quiénes son y de quiénes creen que están representados en su “Círculo”.
- ▶ ¿Qué tenemos? Pida a los adolescentes que mencionen algunos ejemplos.
- ▶ ¿Qué podemos hacer? Pida a los adolescentes algunos ejemplos.

12

||| El facilitador dice:

“Recuerde que las fortalezas son como los músculos. Tenemos que seguir ejercitándolos para mantenerlos fuertes. Mientras trabajamos juntos como “Círculo”, enfoquémonos en reconocer nuestras fortalezas, ejercitándolas para fortalecerlas y usándolas para alcanzar nuestras metas.”



Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes respondan a preguntas sobre su identidad de la manera que quieran, incluso pueden dibujar o escribir.
- ✓ Aliéntelos a enfocarse en sus fortalezas y recursos.
- ✗ No permita que nadie se quede fuera del Círculo.
- ✗ No regañe o corrija a los adolescentes en caso de que expresaran ideas sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer que parecieran poco realistas o inexactas.

Adaptación

Los adolescentes escriben historias sobre quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

Una hoja de papel de dibujo grande por adolescente y marcadores o lápices de colores.

Improvisar

Los adolescentes exploran y expresan **quiénes son, qué tienen y qué pueden hacer** a través de otros medios, como el collage, la escritura creativa o la poesía.

Continuar

Los adolescentes pueden trabajar en actividades o proyectos de seguimiento que contribuyan a desarrollar sus fortalezas y a lograr sus objetivos de acuerdo con las posibilidades del Yo puedo que hayan identificado.



Soy, tengo, puedo



Crear instrumentos y componer sonidos musicales juntos.



4/5

 1/5

 3/5

 30 min



Resumen de la actividad

Propósito

Usar la imaginación y el arte para producir instrumentos con los suministros y materiales que se encuentran cerca del espacio seguro. Tocar música juntos como grupo para divertirse y colaborar.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Usar ideas innovadoras para elaborar y tocar instrumentos en un grupo.
- ▶ Crear un ambiente positivo a través de la colaboración en un proyecto musical.

Fase

Conocerse a sí mismo.

Antes

No es necesario.

Después

No es necesario.

Preparación

No es necesario.

Aptitudes

Cooperación y trabajo en equipo.

Funciona bien para

Adolescentes que recién se están conociendo.



Grupo musical

1

Explique:

Los participantes crearán instrumentos musicales. Podrán usar todos los materiales disponibles y además buscar otros materiales como rocas y palos en las zonas adyacentes.

2

Presente los materiales disponibles.

3

Explique:

- ▶ Se puede hacer un tambor pegando papel con cinta adhesiva o adhiriéndolo a la parte superior de una taza, o bien poniendo una lata hacia abajo y tocándola con palos o piedras.
- ▶ Pegando cañitas de sorber se puede generar sonido al soplar aire a través de sus ranuras.
- ▶ Colocar pequeñas piedras en una taza y sellar la tapa puede servir para emitir sonidos cuando se agita.

4

Marque tiempo para que todos los participantes elaboren sus instrumentos. Podrán hacerlo individualmente o en grupos.

5

||| El facilitador dice:

"Cada adolescente crea un sonido único con su instrumento."

6

||| El facilitador dice:

"Como grupo, se convertirán en un instrumento que yo, como director, tocaré cuando les indique. Así que cuando le señale, emita el sonido."

7

||| El facilitador dice:

"Una persona comenzará creando un ritmo o patrón de sonido único. Otros se unirán de uno en uno para crear una canción especial como grupo."

8

||| El facilitador dice:

"Luego, como grupo, crearemos el sonido más fuerte del que seamos capaz. Posteriormente, el sonido más tenue que podamos."

9

Cuando todos hayan elaborado su instrumento, invítelos a tocar música juntos. Incentívelos a componer canciones juntos logrando que diferentes grupos emitan sonidos con sus instrumentos en diferentes secuencias o patrones. Las y los participantes podrán turnarse para ejercer de director musical si estuviesen listos para ello.

10

Compartir y Llevarse consigo:

Pregunte: "¿Qué les pareció hacer música juntos?"

11

Las y los participantes podrán llevarse sus instrumentos a casa si lo desean.

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Incentive la creatividad entre los participantes.
- ✓ Ayude a los participantes a elaborar sus instrumentos.
- ✓ Utilice los materiales disponibles de las zonas adyacentes.
- ✓ Haga comentarios positivos sobre los instrumentos.
- ✓ Mantenga la calma, ya que la actividad puede llegar a ser bulliciosa.
- ✗ No diga a los participantes cómo crear sus instrumentos.
- ✗ No critique los instrumentos.
- ✗ No les diga que no pueden tocar sus instrumentos.

Adaptación

En caso de que estén disponibles, use materiales distintos de los que se encuentran en el Kit de suministros.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Papel de rotafolio.
- ▶ Marcadores.
- ▶ Tazas.
- ▶ Piedras pequeñas.
- ▶ Papel.
- ▶ Cañitas de sorber (si están disponibles).
- ▶ Pegamento o cinta adhesiva.
- ▶ Bandas elásticas (si estuvieran disponibles).
- ▶ Tijeras.
- ▶ Palos.
- ▶ Latas (si estuvieran disponibles).

Improvisar

Los adolescentes pueden componer canciones o tratar de tocar una canción que todos conozcan. Componga una banda sonora o una canción que pueda acompañar una historia del mismo modo que la música acompaña una película o programa de televisión. Decida cuales instrumentos representan ciertos sentimientos e ideas y conviértalos en la banda sonora de un juego de representación ¿silenciosa?.

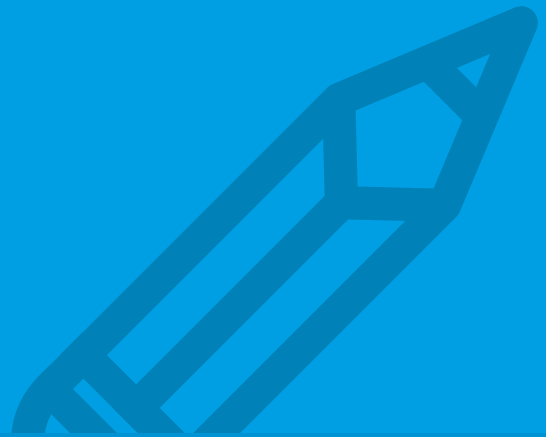
Continuar

Aliente a las y los participantes a que usen música y canciones en las actividades, especialmente en la apertura y cierre del Círculo.





Las y los adolescentes trabajan en grupos para crear dibujos que describan un día típico en sus vidas.



Resumen de la actividad

Purpósito

Practicar el trabajo en grupo y dibujar un día típico de la vida de los participantes..

Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Expresar sus pensamientos e ideas a través del dibujo.

Área de aptitudes

Identidad y autoestima.

Comunicación y expresión.

Empatía y respeto.

Funciona bien para

conozcan bien o de que recién se conocen.

Fase

Conocernos a nosotros mismos /Conocerse a sí mismo.

Antes

No es necesario.

Después

Guarde los dibujos o descripciones y utilícelos para actividades posteriores que les permitan expresar sus experiencias desde sus perspectivas y explorar oportunidades positivas en sus vidas.

Preparación

- ▶ Escriba los siguientes encabezados en la parte superior de las seis hojas de papel cuadriculado:
6AM 9AM 12MD 3PM 6PM 9PM
- ▶ Coloque las seis hojas de papel en diferentes esquinas de la habitación. Si es posible, colóquelas en un círculo alrededor del área para mostrar el ciclo de un día.



1

Pida a los participantes que se organicen en seis grupos pequeños, cada uno sentado al lado de alguno de los papeles con las horas.

2

||| El facilitador dice:

“Cierre los ojos. Imagínesse a sí mismo a esta hora del día. ¿Dónde está? ¿Qué está haciendo? ¿Quién está con usted? ¿Cómo se siente? Abra los ojos. Tome turnos en su grupo para compartir sus respuestas.”

“Ahora, dibuje dónde está, qué está haciendo y cómo se siente a esta hora del día.”

3

Explique:

Antes de dibujar, los participantes deberán planificar sus dibujos en grupo. Pueden analizar:

- ▶ ¿Están todos juntos en el mismo lugar, o todos en diferentes lugares en ese momento del día?
- ▶ ¿Están los niños y las niñas en los mismos lugares o en diferentes lugares?
- ▶ ¿Están todos en lugares similares o haciendo cosas similares, o hay alguna variedad?
- ▶ Además de mostrar lo que hace a esta hora del día, ¿cómo puede mostrar lo que siente?

4

||| El facilitador dice:

“Puede diseñar su dibujo como guste, aunque sería buena idea dejar mucho espacio pues otros grupos agregarán sus dibujos.”

5

Cada grupo debe tener 15 minutos para trabajar en su dibujo.

6

Transcurridos los 15 minutos, pida a cada grupo que pase al siguiente gráfico.

7

||| El facilitador dice:

“Ahora, muestren dónde están, qué están haciendo y cómo se sienten a esta hora del día.”

8

Prosiga así hasta que cada grupo haya tenido la oportunidad de pasar por cada etapa del dibujo.

Compartir y Llevarse consigo:

Analice:

- ▶ ¿Cuáles son los momentos del día en los que disfruta de lo que hace o en los que más se divierte?
- ▶ ¿En qué momentos no se divierte o no disfruta de lo que hace?
- ▶ ¿Cuáles son los momentos del día en los que aprende? ¿Qué aprende?
- ▶ ¿Cuándo está solo? ¿Cómo se siente al estar solo?
- ▶ ¿Cuándo está junto con otras personas? ¿Cómo es estar con otras personas?
- ▶ ¿Qué cosas de las que hace todos los días le hacen sentirse más orgulloso?
- ▶ Cuando observa todos estos elementos juntos, ¿Hay algo que le resulte sorprendente o interesante? ¿Algo de lo que no se había percatado antes, de sus tareas diarias o de las tareas diarias de otra persona?



Nuestros días

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Los adolescentes deben tener la libertad de usar o no el dibujo para describir su día.
- ✓ Motívelos a mostrar variedad de actividades en las que ellos u otros adolescentes puedan participar.
- ✓ Asuma una posición apropiada si considera que las y los adolescentes podrían involucrarse en actividades que los ponen en riesgo. Hable a solas con cada adolescente para saber si están describiendo su propio comportamiento o el de otra persona.
- ✗ No los regañe si describen actividades o comportamientos que usted desaprobe (incluso aquellos que puedan ser peligrosos o ilegales).
- ✗ No les diga lo que deben dibujar basándose en su perspectiva personal acerca de lo que deberían plasmar.
- ✗ No los presione para que compartan información sobre sus propias experiencias si no lo desean. En lugar de ello, pida que describan un día en la vida de un o una adolescente típico como ellos.
- ✗ No les pida que dibujen un día de su vida anterior a una crisis que los haya afectado (a menos que ellos mismos lo sugieran)

Adaptación

Si los adolescentes no usan reloj u horas numéricas para marcar el tiempo en sus vidas diarias, use palabras descriptivas como temprano en la mañana, marcadores familiares de tiempo como antes de la oración de media mañana o símbolos del sol:



Es posible también que desee convertir esta actividad en una de Conocerse a sí mismo. Pida a los participantes que dibujen las horas o los símbolos del sol en un papel y posteriormente durante la semana que marquen dónde se encuentran en diferentes momentos del día y lo que hacen. Pueden incluso añadir dónde y cuándo se encuentran con otras personas y con quiénes. Luego, compartirán sus tablas de actividades en la revisión inicial de la próxima sesión.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Seis hojas grandes de papel cuadriculado para marcar las horas del día, lo suficientemente grandes como para que cada grupo de adolescentes escriba en ellas (o algo más para que dibujen).
- ▶ Un bolígrafo, lápiz o marcador para cada adolescente.

Improvisar

Use un collage o cualquier otro material visual en lugar de dibujar para representar diferentes momentos del día.

Pida que dibujen días típicos en diferentes estaciones del año.

Componga un poema breve o un canto sobre cada hora del día. Póngalos juntos para crear un poema, tonada o canción larga, que describan el ciclo de un día completo.

Elabore una obra o un juego de representación sobre un día típico en la vida de un adolescente, utilizando las actividades de cada momento del día.

Continuar

Los adolescentes pueden trabajar en nuevos bocetos de sus dibujos, practicar sus habilidades de dibujo u otras aptitudes artísticas y exhibir su trabajo.

Los adolescentes pueden referirse a sus dibujos y explorar:

- ▶ Sus momentos favoritos del día.
- ▶ Los momentos del día que más desafíos plantean.
- ▶ Momentos en los que hacen contribuciones positivas como punto de partida para reconocer su valor para sus familias y comunidades.
- ▶ Los momentos del día en que enfrentan más retos como punto de partida para explorar soluciones.
- ▶ Tiempo del día en que tienen la oportunidad de realizar otras actividades que disfrutan o que les parecen interesantes como punto de partida para diseñar proyectos para aprovechar esos momentos.

Si trabaja con el mismo Círculo de adolescentes durante un largo período, repita la actividad después de unas pocas semanas o meses. Explore cualquier cambio en sus rutinas diarias, como las relacionados con su propio desarrollo y los cambios en sus circunstancias.





Los adolescentes se presentan y aprenden unos de otros mediante el dibujo de autorretratos.



Resumen de la actividad

Propósito

Los adolescentes se conocen unos a otros presentándose y dibujando un autorretrato.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Expresar su identidad a través del dibujo.
- ▶ Comunicarse con otros y generar confianza.

Áreas de aptitudes

Identidad y autoestima Comunicación y expresión.
Creatividad e innovación.

Funciona bien para

Círculos de adolescentes que estén comenzando un nuevo ciclo o dando la bienvenida a nuevos miembros.
Adolescentes de cualquier edad.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

Establecer reglas grupales por adelantado con los adolescentes les ayudará a revisar los dibujos de los demás de una manera respetuosa y que brinde apoyo.

Después

En el siguiente paso, los adolescentes observan el trabajo de los demás y comparten sus pensamientos mediante la herramienta de **Recorrido por la galería**.

Los adolescentes podrán terminar sus dibujos y/ o trabajar en nuevos borradores de sus dibujos en futuras sesiones.

Preparación

No es necesario.



Nosotros por dentro y por fuera

1

Pida a los adolescentes que se sienten en un lugar donde estén cómodos y en el que tengan algo de espacio. Deles a cada uno de ellos un papel y asegúrese de que tengan un bolígrafo, lápiz o crayón.

2

||| El facilitador dice:

“Cierre los ojos por un minuto y trate de pensar en seis palabras diferentes que le describan. No lo diga en voz alta; solo piense en ellos”.

3

Deles unos minutos para pensar con tranquilidad.

4

||| El facilitador dice:

“Ahora se presentarán (o volverán a presentarse) sin usar esas palabras. Comience dibujando un círculo muy grande en su hoja de papel. (Muéstrelo dibujando un círculo en un papel). Este círculo lo representa a usted, a su mente, a su cara, a usted mismo”.

5

||| El facilitador dice:

“Recuerde las seis palabras que pensó antes para describirse a sí mismo. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo es usted interiormente, y algunas describan cómo se le ve por fuera. Ahora dibújese a sí mismo y recuerde:

- ▶ Puede usar el espacio dentro del círculo para mostrar cómo es por dentro y por fuera.
- ▶ Si desea que su dibujo se vea como una cara (utilizando el círculo que dibujó) puede hacerlo, aunque puede buscar otro enfoque si lo desea.
- ▶ Intente dibujar, no use palabras. No se preocupe si no sabe dibujar bien”.

6

Dé a los adolescentes al menos 20 minutos para que trabajen en sus dibujos. Observe sus avances y aliéntelos.

7

Pida a los adolescentes que miren los dibujos de los demás.

8

||| El facilitador dice:

Pida a los adolescentes que miren los dibujos de los demás.

9

Divida a los adolescentes en grupos de dos. Pídales que miren y discutan los dibujos de los demás.

10

Explique:

Cada adolescente presentará a su pareja. Lo harán mostrando su dibujo al grupo. Asegúrese de discutir sus similitudes y diferencias.

11

Analice:

¿Qué características comparten todos en el círculo? ¿Qué cosas son diferentes?



Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Aliente a los adolescentes a que usen las reglas de su grupo y a que compartan sus opiniones sobre el trabajo de los demás guardando respeto y de forma positiva.
- ✓ Anímelos a que se diviertan mientras dibujan, y a que no se preocupen de si son buenos o malos dibujando.
- ✓ Haga su propio dibujo, si cree que así los adolescentes se animarán cuando le vean probar algo que sea desafiante.
- ✓ Bríndeles la oportunidad de guardar sus dibujos y/ o publicarlos en algún lugar donde otros puedan verlos (inclusive dentro del espacio de actividades).
- ✗ No critique ni corrija los dibujos de los adolescentes (ni tampoco el círculo que dibujen al principio), ni les pida que dibujen de una manera determinada [Insertar el icono para Alentar a los adolescentes y aprovechar lo positivo]

Adaptación

En caso de que hubiera adolescentes ciegos o con discapacidades visuales: esos adolescentes, o todos los adolescentes del círculo, pueden crear collage (con formas que puedan sentir) o poemas para describirse a sí mismos. Plantéese dejar que todos los adolescentes exploren los collage o esculturas de los demás con los ojos cerrados o con los ojos vendados, para crear experiencias similares.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Papel (al menos uno por cada adolescente).
- ▶ Bolígrafos, lápices o crayones (al menos uno para cada adolescente).

Improvisar

Los adolescentes podrán usar collage, esculturas, sonidos, música, danza, movimientos o poemas para presentarse.

Los adolescentes pueden dibujar a las personas que admiren.

Los adolescentes pueden identificar y representar sus fortalezas en los dibujos.

Continuar

En una futura sesión, pida a los adolescentes que dibujen otra imagen de sí mismos, para que vean cómo han cambiado y crecido.

Cree un retrato grupal que muestre las similitudes y diferencias entre todos los adolescentes del círculo.

Pida a los adolescentes que dibujen las características que esperan tener en algún momento. Anímelos a referirse a estas ideas cuando se fijen metas para sí mismos o para sus círculos.





Los adolescentes exploran y aprenden sobre diferentes tipos de emociones a través del dibujo.



2/5



1/5



2/5



30-45 min



Resumen de la actividad

Propósito

Identificar una emoción y describirla a través de un ejercicio de dibujo.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Generar confianza entre otros adolescentes.
- ▶ Identificar y discutir emociones.

Áreas de aptitudes

Identidad y autoestima. Lidar con el estrés y manejar las emociones.

Funciona bien para

Adolescentes más jóvenes (de entre 10 y 14 años de edad) que desarrollen su vocabulario, adolescentes que se estén recuperando de crisis recientes y adolescentes que disfruten de actividades tranquilas e individuales.

Fase

Conocernos a nosotros mismos.

Antes

Consulte la herramienta de **Recorrido por la galería** y la actividad de **Acordar las reglas grupales** para ayudar a los adolescentes a compartir comentarios positivos cuando observen los dibujos de los demás. Use la herramienta **Tarjeta de emociones** como referencia para diferentes tipos de emociones.

Después

No es necesario.

Preparación

No es necesario.



Reconocer emociones

1

Explique:

Los participantes trabajarán en parejas para pensar las palabras que correspondan a las emociones y las escribirán en la pizarra.

Optativo: los adolescentes escribirán las palabras que piensan en sus cuadernos y diarios.

2

||| El facilitador dice:

“Todas las emociones son parte natural de la vida. No podemos controlar cómo nos sentimos, pero sí tratar de reconocer nuestras emociones y pensar cómo manejamos las que nos resultan difíciles y cómo disfrutamos de las buenas. Ahora pediré que elijan una emoción que les resulte importante y que la exploren a través del dibujo”.

3

Dibuje un rectángulo grande en el tablero y divídalo en cuatro cuadros.

4

||| El facilitador dice:

“Cada uno de ustedes elegirá una emoción y hará cuatro dibujos para describirla”.

- ▶ En el primer cuadro, dibuje algo que le haga sentir esta emoción
- ▶ En el segundo cuadro, dibuje una imagen de cómo ve esa emoción.
- ▶ En el tercer cuadro, dibuje cómo le ayuda esa emoción.
- ▶ En el cuarto cuadro, dibuje cómo esa emoción puede ser difícil para usted.

1. Me siento... cuando yo:

2. Para mí, sentirse... se ve así:

3. Sentir... me ayuda cuando:

4. Sentir... me resulta difícil cuando:

5

Dé a los adolescentes al menos 20 minutos para que dibujen y cédales más tiempo si lo pidieran. Observe sus dibujos mientras trabajan. Compruebe si alguno de los dibujos de los adolescentes se refiere a experiencias difíciles, ya que podrían necesitar apoyo adicional.

6

Pregunte a los adolescentes si les gustaría compartir sus dibujos (por ejemplo, como parte de un recorrido por la galería), pero no los obligue a mostrar su trabajo a otros si no quieren.

Compartir y Llevarse consigo:

Analice:

- ▶ Mientras observan los dibujos de los demás.
- ▶ ¿Qué le hace sentir ciertas emociones?
- ▶ ¿Cómo expresa o muestra esas emociones?
- ▶ ¿Cuán difíciles le resultan?
- ▶ ¿Cómo le ayudan?

7

Continúe con la discusión:

- ▶ ¿Qué similitudes ve en los dibujos de los demás?
- ▶ ¿Qué utilidad tiene expresar emociones? ¿Puede llegar a ser inútil expresar emociones?
- ▶ ¿De qué manera nos ayudan estas emociones? ¿Pueden emociones complicadas como la tristeza o la ira ser útiles?
- ▶ ¿Cuándo nos resultan difíciles? ¿Emociones positivas como la felicidad o la excitación pueden ser difíciles?

8



Reconocer emociones

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Permita que los adolescentes elijan qué emoción les gustaría explorar a través del dibujo, incluso si todos eligieran las mismas emociones.
- ✓ Permita que los adolescentes exploren sus emociones de la manera que elijan. En lugar de dibujar imágenes, quizá podrían expresarse a través de colores, patrones o palabras.
- ✓ Observe a cada adolescente y mire sus dibujos. Observe si algún adolescente muestra signos de que pueda necesitar apoyo o servicios adicionales, como asesoramiento. Si fuera necesario, hable con el adolescente por separado y fuera de la sesión y póngalo en contacto con el apoyo que necesite.
- ✗ No presione a los adolescentes a que hablen sobre una emoción específica, ni los disuada de explorar la emoción que hayan elegido.
- ✗ No fuerce a los adolescentes a dibujar sus emociones de una forma determinada.

Adaptación

Si los adolescentes hablasen diferentes idiomas, o si fueran legos en el idioma que usted utilice, enséñeles algunas palabras nuevas relacionadas con las emociones. (No obstante, limite el número de palabras de vocabulario a diez para mantener el enfoque de la actividad en las artes y la expresión).

Entorno

Esta actividad se puede realizar en un espacio interior o exterior, donde los adolescentes se sientan cómodos, escriban y dibujen.

Suministros

- ▶ Una hoja grande de papel por adolescente.
- ▶ Lápices.
- ▶ Marcadores y otros materiales de dibujo.

Improvisar

Los adolescentes pueden explorar también sus emociones a través del collage o de la fotografía.

Continuar

En las sesiones de seguimiento los adolescentes pueden:

- ▶ Crear nuevos borradores de sus dibujos.
- ▶ Organizar una exposición de sus dibujos, centrándose en diferentes tipos de emociones.
- ▶ Explorar emociones a través de juegos de rol. Por ejemplo, podrían crear juegos de rol sobre situaciones que contribuyen a emociones positivas y negativas, y explorar estrategias para manejar sentimientos complicados.



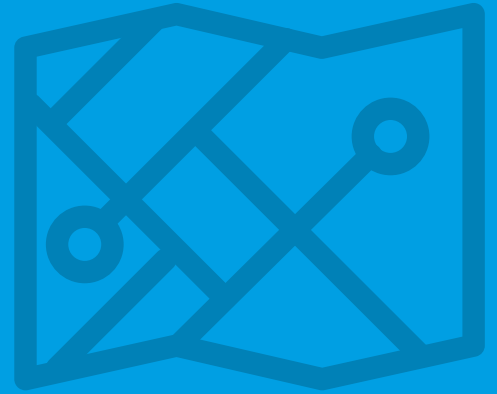
Reconocer emociones





Mapa de relaciones¹

Los adolescentes dibujan un mapa para representar sus relaciones positivas y negativas.



Resumen de la actividad

Propósito

Organice una lluvia de ideas para identificar a las personas útiles y personas complicadas en la vida de los participantes.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Identificar y analizar relaciones positivas y negativas.

Área de aptitudes

Resolución de problemas y manejo de conflictos.
Identidad y autoestima.

Funciona bien para

Adolescentes que se sientan cómodos trabajando individualmente en proyectos sencillos.

Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

Antes

Esta sesión puede ser seguimiento de la actividad **Siluetas**.

Después

Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades que les ayuden a fortalecer sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles.

Preparación

No es necesario.

¹ Adaptado de J. Aguilar, F. Camacho, E. Hanson y J. Torres, Photography for Children's Rights for War Child's Advocacy Project in Sierra Leone, War Child Holland, 2009.



Mapa de relaciones

1

Entregue a cada adolescente seis fichas y un papel de dibujo. (Optativo: si se trata de dar seguimiento a la actividad **Siluetas**, los adolescentes podrían traer sus autorretratos).

2

||| El facilitador dice:

"Las personas que nos rodean afectan la vida de todos nosotros. Algunas personas ayudan y otras no. Piense en tres personas de su vida que le hayan ayudado y en tres personas con las que mantenga una relación difícil. Está bien si elige a la misma persona para ambas categorías."

3

||| El facilitador dice:

"No tiene que decir ni escribir los nombres de las personas en las que está pensando, pero si eso le ayuda a recordar, puede escribirlos en un lado de las fichas y luego darles la vuelta."

4

||| El facilitador dice:

"Piense en un símbolo que represente como cada una de estas personas es útil o difícil. Por ejemplo, mi hermana es alguien a quien considero útil. Siempre me hace sentir seguro y cómodo cuando estoy con ella. Así pues, la dibujaría como un árbol con muchas hojas porque la sombra del árbol me hace sentir fresco y relajado de la misma manera que ella. Cuando esté listo, dibuje sus símbolos en las fichas."

5

Las y os adolescentes tendrán al menos 20 minutos para trabajar en sus dibujos. Recorra la habitación y Apóyelos mientras dibujan.

6

||| El facilitador dice:

"Ahora creará un mapa que muestre las relaciones útiles y difíciles en su vida. Dibújelo en su papel. A continuación, seleccione la ubicación de sus fichas en el mapa para describir estas relaciones

positivas o difíciles. Por ejemplo, si uso el ejemplo de mi hermana pondría el símbolo que elegí para representarla (un árbol) al lado mío, porque, incluso cuando está lejos, siento que me protege". Alternativa: si los adolescentes usan sus autorretratos de una actividad anterior, pueden colocar las fichas en su autorretrato.

7

Distribuya cinta adhesiva o barras de pegamento para que los adolescentes puedan colocar las fichas en su dibujo.

Compartir y Llevarse consigo:

8

Explique:

Cuando los adolescentes hayan terminado, pida que se pongan de pie o que se sienten cómodamente en círculo con sus dibujos. Cada adolescente deberá describir y explicar:

- ▶ Una relación positiva o difícil importante en su vida.
- ▶ El símbolo que eligieron para representar esa relación.
- ▶ ¿La razón por la cual ocupa tal posición en sus mapas?

9

||| El facilitador dice:

"En nuestras próximas sesiones, ¿le gustaría continuar con más actividades para explorar las relaciones positivas y difíciles en su vida?"

10

Acuerde el plan para la próxima sesión con los adolescentes.



Mapa de relaciones

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Preste atención a la forma en que los adolescentes describen las relaciones en sus vidas. Si ve indicios de que son víctimas de violencia, viven separados de sus familias o que enfrentan otros riesgos, tome las medidas adecuadas para intervenir y póngalos en contacto con el apoyo que necesiten.
- ✓ Aporte actividades de seguimiento que puedan ayudarlos a reforzar sus relaciones positivas y mejorar sus relaciones difíciles (si lo desean).
- ✗ No pida a los adolescentes que nombren a las personas que representan en sus dibujos.
- ✗ No sugiera relaciones específicas que las y los adolescentes deban representar en sus dibujos como padres o hermanos: tenga en cuenta que es posible que los adolescentes, especialmente aquellos que han sufrido crisis, no vivan en entornos familiares tradicionales.
- ✗ No los presione a que hablen sobre sus relaciones (especialmente las difíciles), ni a dibujarlas, si no quieren hacerlo.

Adaptación

Discapacidad: si uno o más de los adolescentes del Círculo no tienen el sentido de la vista, en lugar de dibujos, recurra a poesía o metáforas para explorar relaciones. (Véase a continuación Improvisar).

Bienestar y recuperación psicosociales: si los adolescentes no están listos o interesados en hablar sobre relaciones difíciles, concéntrese en un mapa de relaciones positivas.

Dirija su enfoque hacia áreas de aptitudes como la empatía y el respeto, el liderazgo y la influencia.

En lugar de dibujar un mapa de las personas que le resultan útiles y difíciles, los adolescentes podrían dibujar un mapa de cómo ellos influyen de manera positiva y negativa en las personas que los rodean. Haga un seguimiento con actividades para promover su conocimiento sobre las contribuciones que hacen y hacia

estrategias para ayudarlos a involucrarse positivamente con quienes les rodean.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

- ▶ Un papel de dibujo.
- ▶ Seis fichas por adolescente.
- ▶ Marcadores o lápices de colores.

Improvisar

En lugar de dibujar, los adolescentes podrían servirse de la poesía o de metáforas para describir las relaciones en sus vidas. Pueden comenzar con la frase Tengo un y completarla seis veces, representando cada vez una relación diferente. Por ejemplo:

- ▶ Tengo un árbol. Me siento seguro y fresco cuando estoy cerca del árbol, me da consuelo y refugio.
- ▶ Tengo un par de zapatos que son muy pequeños. Me hacen sentir torpe y me lastiman los pies, lo que me impide caminar y correr tan rápido como quisiera.

Continuar

Los adolescentes podrán seguir trabajando en sus mapas de relaciones si desearan practicar sus habilidades de dibujo.

Aporte actividades de seguimiento para explorar formas de fortalecer sus relaciones positivas y mejorar las relaciones difíciles. Por ejemplo:

- ▶ Podrían escribir cartas a quienes sean importantes en sus vidas para expresar aprecio por lo positivo que hacen, o sugerir formas en que pudieran ser más útiles. (No tienen que entregar las cartas necesariamente, pero el ejercicio de escritura puede ayudarlos a practicar sus habilidades interpersonales y de comunicación).
- ▶ Los adolescentes pueden usar juegos de representación para explorar estrategias encaminadas a mejorar las relaciones en sus vidas. Para una actividad de seguimiento, véase **Lo que hacemos**.



Mapa de relaciones



Los adolescentes practican sus habilidades de escuchar y manejar su estrés distinguiendo sonidos en un ambiente tranquilo.



Resumen de la actividad

Propósito

Desarrollar la conciencia y las habilidades de escuchar para hacer frente al estrés.

Objetivos

Las y los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Escuchar y relajarse tranquilamente.
- ▶ Expresar pensamientos a los demás.

Área de aptitudes

Enfrentar el estrés y manejar las emociones
Comunicación y expresión.

Funciona bien para

Adolescentes que podrían beneficiarse de la tranquilidad y el descanso.

Fase

Conocernos a nosotros mismos/ Conocerse a sí mismo.

Antes

No es necesario.

Después

No es necesario.

Preparación

No es necesario.

1

Pida a las y los adolescentes que encuentren un lugar cómodo en el piso y que se recuesten con los ojos cerrados. Pueden cubrirse los ojos con las manos o con una prenda extra de vestir si les resulta relajante.

2

||| El facilitador dice:

“Ahora escucharemos y recordaremos. Primero, tomen un minuto para escuchar los sonidos a su alrededor”. Los adolescentes tendrán un minuto para calmarse y relajarse.

3

||| El facilitador dice:

“Mientras escucha, intente que su respiración se vuelva pausada y tranquila. Es posible que escuche su propia respiración o incluso el latido de su corazón.”

4

||| El facilitador dice:

“Ahora emitiré algunos sonidos. Preste atención y trate de recordar lo que escuche.”

Emita una secuencia de cinco o seis sonidos con las manos, pies, voz u otra parte del cuerpo. Elija sonidos que no sean demasiado fuertes o alarmantes. Una secuencia tentativa podría ser:

- ▶ Chasquee los dedos tres veces.
- ▶ Aplauda una vez.
- ▶ Chasquee los dedos tres veces de nuevo.
- ▶ Arrastre un pie por el suelo y luego el otro.
- ▶ Haga clic con su lengua cuatro veces.
- ▶ Silbe.

5

||| El facilitador dice:

“Ahora repetiré la secuencia”. Repita la secuencia una o dos veces.

6

||| El facilitador dice:

“No abran los ojos. Levanten las manos si cree que recuerdan la secuencia de los sonidos”. Pida a los adolescentes que voluntariamente levanten las manos para solicitar su turno y repetir la secuencia de sonidos.

7

||| El facilitador dice:

“Ahora repitamos la secuencia todos juntos”. Haga la secuencia de sonido con todo el Círculo.

8

Emita una secuencia más larga de ocho o nueve sonidos para el Círculo y repítala al menos una vez. Pida a los adolescentes voluntarios que intenten recordar y copiar la secuencia.

9

Optativo: Anime a un adolescente que invente su propia secuencia de sonidos y exhorte al resto del Círculo a recordar y repetir la secuencia.

10

||| El facilitador dice:

“Ahora solo escucharemos los sonidos que nos rodean”. Espere un momento en silencio mientras los adolescentes escuchan los sonidos.

Diga en voz baja: “Antes escuchaban a una sola persona. Ahora, traten de ver si pueden escuchar muchos sonidos al mismo tiempo”. Espere de nuevo en silencio.

11

||| El facilitador dice:

“Abran los ojos lentamente. Estiren los brazos sobre la cabeza y los pies hacia abajo. Siéntense lentamente”. Si algún adolescente se hubiera quedado dormido, ayúdelo a levantarse con suavidad.

12

Compartir y Llevarse consigo:

Analice:

- ▶ ¿Qué escuchó?
- ▶ ¿Son estos sonidos los que suele oír y notar? ¿Por qué o por qué no?
- ▶ ¿Cómo se sintió cuando intentaba oír muchos sonidos diferentes al mismo tiempo? ¿Se sintió diferente al escuchar los sonidos de una sola persona?

13

Explique:

Tratar de concentrarse y escuchar muchos sonidos al mismo tiempo puede fortalecer las habilidades de escuchar y de concentrarse. Puede asimismo ayudar a los adolescentes a relajarse y reducir su estrés.

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Al comienzo de la actividad, las y los adolescentes deben tener el tiempo suficiente para que se sientan tranquilos y cómodos. Pueden bromear o reírse al principio mientras se adaptan al descanso en silencio.
- ✓ Emita una secuencia más corta de sonidos si a los adolescentes les resultara difícil recordarlos y repetirlos, o pudiera ser una secuencia más larga si les resultara demasiado fácil.
- ✓ Use ritmos o música en la secuencia de sonido.
- ✓ Permita que los adolescentes se duerman, ya que les ayudará a liberar algo de estrés.
- ✗ No haga ruidos fuertes.
- ✗ No regañe o corrija a los adolescentes si tuvieron problemas para recordar la secuencia de sonidos.

Adaptación

En lugar de sonidos, use movimientos. También puede pedir a los adolescentes que se sienten en silencio y que muestren movimientos de la mano o el brazo.

Entorno

Espacio interior o exterior. Tranquilo.

Suministros

No es necesario.

Improvisar

Esta actividad brinda a las y los adolescentes la oportunidad de practicar la introspección usando sus habilidades auditivas. Improvise utilizando su sentido visual:

- ▶ Pida a los adolescentes que hagan marcos rectangulares con papel, o que dibujen un marco en el aire con las manos. Deberán enfocar sus ojos en un punto central dentro del marco y explorar lo que pueden ver sin alterar su enfoque.
- ▶ Analice cómo se siente diferente enfocarse en un punto en particular en lugar de su amplio rango de visión.
- ▶ Pida a los adolescentes que intenten dibujar lo que ven dentro de su marco o que lo reproduzcan de otra manera.

Continuar

Repita la actividad regularmente si a los adolescentes les resultara relajante use la segunda parte (donde los adolescentes escuchan los sonidos a su alrededor) para ayudarlos a controlar su estrés.





Los adolescentes describen la manera en que cada integrante resulta valioso para el Círculo.



3/5



1/5



2/5



30-45 min



Resumen de la actividad

Propósito

Los adolescentes se unen con otros participantes y comparten formas positivas en que los miembros del Círculo son importantes los unos para los otros.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Compartir pensamientos y opiniones con otros.
- ▶ Generar confianza

Área de aptitudes

Identidad y autoestima. Cooperación y trabajo en equipo.

Funciona bien para

Adolescentes que conozcan los nombres de sus pares y que hayan tenido oportunidad de conocerse. Adolescentes dispuestos a brindar apoyo compartiendo comentarios positivos entre sí de una manera respetuosa.

Fase

Conocernos a nosotros mismos. Conocerse a sí mismo.

Antes

Los adolescentes habrán establecido reglas de grupo para trabajar juntos de manera positiva, respetuosa y con apoyo. Podría ser de utilidad si saben cómo llevar a cabo un recorrido por la galería. (Use la actividad **Establecer objetivos de grupo** y la Herramienta: recorrido por la **galería para inspirarse**).

Después

Las y los adolescentes deben guardar sus dibujos y/ o las notas de las fortalezas de cada uno que identificaron para usarlas en proyectos futuros o en actividades para establecer metas.

Preparación

No es necesario.

¹ Adaptado de Torres, Juliana, Felipe Camacho, Juliana Aguilar y Eamonn Hanson, Facilitadores del manual: Photography for Children's Rights. War child's advocacy project in Sierra Leone. War Child Holland, 2009.



Siluetas

1

Divida a los participantes en grupos de dos. Distribuya dos hojas grandes de papel y dos marcadores a cada pareja.

2

Explique:

Los participantes colocarán sus papeles en el suelo. Un adolescente de la pareja se recostará boca arriba sobre el papel. El otro adolescente trazará el contorno de su cuerpo en el papel.

3

Pida que intercambien lugares y dibujen la silueta del otro adolescente.

4

Explique:

Cada adolescente deberá escribir su nombre en la parte superior de su silueta.

5

|| El facilitador dice:

“Primero, tomemos unos minutos para dibujarnos. Intente dibujar en el interior de su silueta. Puede dibujarse a sí mismo tal como se ve o usar su dibujo para representar otras cosas, como sus sentimientos, talento o fortalezas.”

6

Una vez los adolescentes hayan terminado sus dibujos, deberán colocarlos en el suelo. Opcativo: use la Herramienta: recorrido por la galería para que las y los adolescentes coloquen sus dibujos en el suelo dejando espacio para caminar y mirar los dibujos de sus compañeros.

7

|| El facilitador dice:

“Ahora, nuestro trabajo consiste en pensar en un mínimo de dos ejemplos en los que cada persona de nuestro Círculo es importante para todos nosotros. Todos somos valiosos e importantes, si no estuviéramos todos los presentes aquí, nuestro Círculo no sería lo mismo. . Aun cuando no se conozcan muy bien, pueden pensar en algo positivo que hayan notado y que sea útil y valioso para el grupo. Por ejemplo, piense en alguna ocasión cuando vio a alguien actuar de forma admirable o respetable. O bien, tal vez se hayan

percatado de alguien que es un buen oyente, o que se expresa para brindar apoyo o que su actitud es positiva. Trate de pensar en características positivas relacionadas con su personalidad, talentos y fortalezas.”

Optativo: los adolescentes pueden usar las reglas de su grupo para establecer las pautas de retroalimentación positiva.

Compartir y Llevarse consigo:

Todos los adolescentes caminarán por el espacio. En el exterior de las siluetas de cada uno, escribirán al menos dos descripciones en las que la persona representada es valiosa para el Círculo.

8

Pida a los adolescentes que busquen y recojan su dibujo y luego que vuelvan a pararse o sentarse con sus compañeros . Deberán dedicar unos minutos a observar lo que se ha escrito sobre ellos.

9

Por turnos, cada adolescente levantará su silueta dibujada, mientras su compañero lee en voz alta lo que está escrito sobre sus fortalezas y valor para el grupo.

10

Explique:

- ▶ Tenemos muchas personas valiosas en nuestro Círculo. ¿Cuáles son las fortalezas de nuestro Círculo?
- ▶ • ¿Tienen todos los miembros integrantes del Círculo los mismos activos y fortalezas? ¿Cómo nos ayuda el tener todas estas características tan distintas?
- ▶ • Ahora quiero que se detengan y piensen con calma. ¿Cómo se sintió al escuchar la opinión de otras personas sobre su valor para el Círculo? Tómese un momento y piense en la pregunta. Serán necesarios unos minutos para que piensen en silencio.
- ▶ • ¿Escuchó algo que le sorprendió ? ¿Algo que no esperaba?.

11



Siluetas

Qué hacer y qué no hacer

- ✓ Divida a los adolescentes en parejas del mismo género para dibujar las siluetas de los demás.
- ✓ Pida a los adolescentes que consulten las reglas de su grupo para mantener los comentarios positivos y respetuosos.
- ✓ Observe y brinde apoyo a medida que las y los adolescentes escriban comentarios positivos sobre las siluetas dibujadas de sus compañeros.
- ✓ Aliente a los adolescentes a pensar en diferentes características positivas sobre sus pares y asegúrese de que todos reciben muchos comentarios positivos .
- ✓ Procure neutralizar los comentarios sobre posesiones materiales, o apariencia física. Ejemplos positivos: él tiene un sentido creativo del estilo. Ella tiene una sonrisa amable. Ejemplos negativos: ella es la chica más bonita de la habitación. Tiene ojos hermosos.
- ✓ Permita que los adolescentes conserven sus dibujos, ya sea publicándolos en el espacio de actividades o llevándoselos a casa.
- ✗ Evite que los adolescentes se avergüencen entre sí haciendo comentarios sobre la apariencia. Incluso los comentarios positivos pueden llegar a crear un ambiente incómodo, especialmente en Círculos de género mixto. Los adolescentes que solo escuchan cosas positivas sobre su apariencia podrían sentir que no se valoran sus verdaderas fortalezas.

Adaptación

Cultura y bienestar psicosocial: si fuera útil para su bienestar psicosocial y si no resultara demasiado embarazoso, las y los adolescentes pueden presentar lo aprendido acerca de sus propios valores y fortalezas.

Bajo nivel de alfabetización: los adolescentes pueden usar dibujos o símbolos para representar los puntos fuertes de cada uno.

Materiales: si no hubiera papel de tamaño grande disponible, use papel de dibujo y dibuje siluetas pequeñas. Los adolescentes pueden usar asimismo los objetos que encuentren para crear un collage o una escultura si no hubiera papel o marcadores disponibles.

Entorno

Espacio interior o exterior con un piso cubierto y seco en el que los participantes puedan dibujar.

Suministros

- ▶ Una hoja grande de papel para cada adolescente.
- ▶ Al menos un marcador (o crayón) para cada adolescente.

Improvisar

Los adolescentes pueden recurrir a otras artes para crear sus autorretratos y expresar las fortalezas que reconozcan entre sí. Por ejemplo, pueden usar papel u objetos para hacer collage y esculturas.

Continuar

Aliente a los adolescentes a guardar sus dibujos con los comentarios positivos de los demás. Pueden usar estos dibujos como parte de futuras actividades para fijar objetivos, ya sea para las fortalezas que les gustaría destacar para el grupo o para las fortalezas que ellos mismos quisieran desarrollar.

Los adolescentes pueden repetir esta actividad y crear nuevos dibujos de ellos . Posteriormente, podrán comparar sus primeros dibujos con los recientes, para explorar cuánto se han recuperado, han aprendido y avanzado hacia sus objetivos.



Siluetas





Lo que hacemos

Los adolescentes exploran las acciones positivas que hacen para sí mismos y para los demás a través de la lluvia de ideas y de los juegos de representación.



 4/5

 2/5

 3/5

 30-45 min



Resumen de la actividad

Propósito

- ▶ Generar lluvia de ideas sobre buenas acciones que las y los adolescentes puedan hacer para sí mismos y para los demás.
- ▶ Ejemplos mediante juegos de representación de las buenas acciones que los adolescentes hacen para sí mismos y para los demás.

Objetivos

Los adolescentes serán capaces de:

- ▶ Desarrollar autoestima.
- ▶ Identificar acciones positivas.

Área de aptitudes

Identidad y autoestima. Esperanza en el futuro y establecer objetivos.

Funciona bien para

Adolescentes que disfruten de actividades dinámicas y que se beneficiarán al identificar las contribuciones positivas que hacen para sus familias y comunidades.

Fase

Conocernos a nosotros mismos/Conocerse a sí mismo.

Antes

Usar la Herramienta: **juegos de representación**.

Después

Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades encaminadas a promover la introspección sobre las acciones positivas que hacen por ellos mismos y hacia otras personas en sus comunidades.

Preparación

Escriba en una ficha **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS PARA NOSOTROS MISMOS**.

En una segunda ficha, escriba **BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS POR LOS DEMÁS**.



Lo que hacemos

1

Pida a los adolescentes que se sienten en círculo. Cada adolescente recibirá dos fichas y guarde otras dos para usted.

2

||| El facilitador dice:

“A veces no nos damos el tiempo suficiente para reconocer las acciones positivas que hacemos en nuestra vida diaria. Para otras personas, puede resultar igualmente difícil darse cuenta de las cosas positivas que hacemos si están muy ocupadas o si se sienten abrumadas. Tomemos un minuto para pensar en las cosas positivas que los adolescentes de su edad hacen para sí mismos y para los demás”.

3

Coloque la ficha que Dice **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS PARA NOSOTROS MISMOS** en el suelo cerca del centro del círculo.

||| El facilitador dice:

“Piense en al menos una buena acción que las personas de su edad hacen para sí mismas. Por ejemplo, puede pensar en las decisiones positivas que toman los adolescentes y como se cuidan”. Deben tener unos minutos para escribir los ejemplos en una de sus fichas y para que las coloquen en el suelo cerca de ellos.

4

Coloque la segunda ficha que dice **BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS POR LOS DEMÁS** en el suelo en algún lugar dentro del círculo.

||| El facilitador dice:

“Ahora pensemos en algunas acciones útiles que los adolescentes de su edad hacen por sus familias, amigos u otras personas de la comunidad”. Tendrán unos minutos para escribir sus ejemplos en la segunda ficha y colocarla en el suelo cerca de ellos.

5

Divida a los adolescentes en seis grupos. Tres grupos se enfocarán en **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS PARA NOSOTROS MISMOS** y tres se enfocarán en **LAS BUENAS ACCIONES QUE HACEMOS POR LOS DEMÁS**.

6

Explique:

cada grupo elegirá una tarjeta que represente algo bueno que las y los adolescentes hacen para sí mismos o para otras personas. Organice un juego de representación sobre ese tema. Imagine a un adolescente que realice buenas acciones y a otra persona puede ser un adulto o joven, que no lo note.

7

Los adolescentes tendrán tiempo para organizar sus juegos de representación y para realizarlos durante el resto del Círculo.

Compartir y Llevarse consigo:

8

Analice:

- ▶ ¿Los adolescentes siempre reconocen las acciones positivas que hacen para sí mismos? ¿Qué hace que sea fácil o difícil percatarse cuando hace algo positivo para sí mismo?
- ▶ ¿Reconocen otras personas las acciones positivas de los adolescentes por los demás? ¿Qué utilidad tiene que otras personas reconozcan estas acciones positivas? ¿Qué podemos hacer para ayudar a otras personas a reconocer las acciones positivas de las y los adolescentes?



Lo que hacemos

Qué hacer y qué no hacer



Todos los grupos tendrán la oportunidad de llevar a cabo su juego de representación. Si no hubiera tiempo suficiente, organice una sesión de seguimiento.



No pida a los adolescentes que hablen sobre conductas negativas o poco sanas, sean propias o de sus compañeros.

Adaptación

En el caso de que sea la primera vez que los adolescentes realicen el juego de representación, tómese su tiempo para explicar el proceso. Trabaje con un grupo para practicar el juego de representación a modo de demostración para que todos comprendan el proceso..

Baja alfabetización: los adolescentes pueden dibujar en lugar de escribir sus respuestas.

Entorno

Espacio interior o exterior. Suficiente espacio para juegos de representación.

Suministros

▶ Fichas (dos para cada participante).

Improvisar

Los adolescentes pueden usar el dibujo, la escritura creativa o la poesía en lugar de juegos de representación para explorar sus contribuciones positivas.

Continuar

Los adolescentes pueden dar seguimiento con actividades para crear conciencia sobre sus contribuciones positivas.

