

Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente

KIT ADAPTADO



Kit de Participación Adolescente

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 
para cada infancia



Introducción

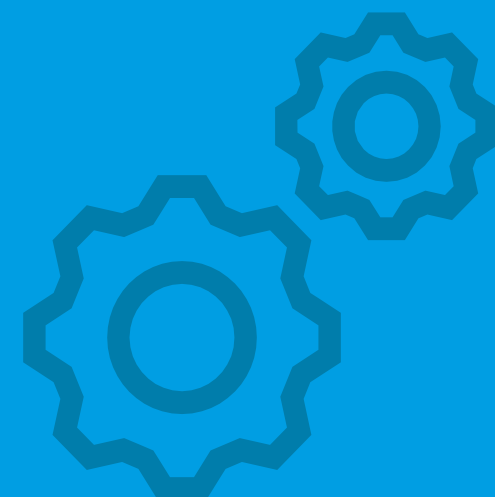




El kit para la expresión e innovación de los y las adolescentes

Paquete de recursos adaptado para COVID-19

Incluye guías rápidas para facilitadores, padres, madres y cuidadores





El kit para adolescentes: el paquete de recursos adaptado para COVID-19

Si bien las escuelas y otras instituciones tienen previsto llevar a cabo aperturas graduales próximamente, es probable que las interrupciones continúen por algún tiempo, lo cual enfatiza la necesidad de contar con oportunidades de aprendizaje remoto y de expresión para los y las adolescentes. Es prioritario brindar a los y las adolescentes las oportunidades para que construyan relaciones saludables y positivas con sus compañeros(as), amigos(as) y familiares, con el fin de proteger su salud mental durante la cuarentena y el aislamiento.

UNICEF y sus asociados están respondiendo a las necesidades de los y las adolescentes, relacionadas con la continuidad del aprendizaje, el apoyo psicosocial y el desarrollo de habilidades durante la pandemia del COVID-19. El fortalecimiento de la participación de los y las adolescentes en diversas actividades que se realizan en el hogar y que promueven estos aspectos, es una estrategia crítica para las Oficinas de País de UNICEF y sus asociados.

UNICEF ha adaptado algunas secciones del Kit de Expresión e Innovación para Adolescentes (comúnmente conocido como “el Kit”) para proporcionar a los y las adolescentes un paquete de recursos de actividades autogestionables, para promover su bienestar psicosocial y enseñarles nuevas habilidades en momentos de estrés y mientras se quedan en casa. El paquete de recursos está dirigido a adolescentes entre los 10 y 19 años.

Además de haber sido adaptadas a la crisis de COVID-19, estas actividades pueden promoverse y utilizarse en cualquier contexto de restricción de movilidad, en el cual los y las adolescentes no pueden reunirse, por ejemplo debido a preocupaciones de seguridad, normas sociales o brotes de enfermedades que requieren distanciamiento social, entre otros. Las actividades adaptadas son parte de “El kit para

adolescentes: el paquete de recursos adaptado para COVID-19” (de ahora en adelante, denominado el Paquete de recursos adaptado).

El Kit original y la versión adaptada son complementarios. En su forma original, las actividades del Kit se llevan a cabo a través de sesiones grupales y presenciales, denominadas Círculos de adolescentes, que son dirigidas por facilitadores capacitados. Por su parte, la versión adaptada ofrece actividades que pueden ser realizadas por los mismos adolescentes, donde sea que se encuentren. Además, la versión adaptada ofrece instrucciones para padres, madres, cuidadores y facilitadores, sobre cómo realizar las actividades en el hogar o mediante plataformas como la radio, la televisión o WhatsApp.

Recomendamos enfáticamente que UNICEF y sus asociados utilicen la versión original del Kit, siempre que sea factible y seguro. Si se utiliza la versión adaptada, es importante que en cuanto sea posible, se realice la transición para pasar de las actividades adaptadas y remotas, a sesiones presenciales.

El Paquete de recursos adaptado fue dirigido por el Área de desarrollo y participación de adolescentes de UNICEF, en colaboración con los equipos de Educación, Protección Infantil e Innovación. Este paquete también contó con una revisión en el terreno, a cargo de las oficinas regionales y de país de UNICEF.

Introducción al Kit para adolescentes: el paquete de recursos adaptado

En su versión original, las actividades del Kit para adolescentes están diseñadas para llevarse a cabo mediante interacciones presenciales entre adolescentes y sesiones grupales facilitadas. Sin embargo, muchas de las actividades se prestan para adaptarse también a sesiones remotas en línea y fuera de línea. En el sitio web se ofrece más información sobre el Kit original y sobre el proceso de diseño centrado en el ser humano, que se utilizó para desarrollarlo.

El grupo objetivo continúa siendo el mismo del Kit original: adolescentes entre los 10 y 19 años. Los materiales adaptados fueron recopilados en el Paquete de recursos adaptado del kit para adolescentes. Este paquete ofrece actividades para que los y las adolescentes experimenten, se expresen, piensen de forma innovadora y aprovechen sus talentos de maneras creativas, divertidas y motivantes, mientras se mantienen seguros en casa. El Kit adaptado también incluye orientación para los Coordinadores de programa sobre cómo contextualizar las actividades, y para padres, madres, cuidadores y facilitadores, acerca de cómo pueden apoyar a los y las adolescentes mientras realizan las actividades.

Las actividades utilizan la expresión y la innovación a través de las artes, para promover resultados positivos para el bienestar de la salud mental de los y las adolescentes y desarrollar sus habilidades en diferentes áreas de competencia: la comunicación y expresión; el manejo del estrés y las emociones; la creatividad e innovación; la esperanza en el futuro y la fijación de metas; la solución de problemas y el manejo de conflictos; y la empatía y el respeto (consulte las definiciones de las competencias en la sección ‘Descripción general de las competencias’).

- Para padres, madres, cuidadores y facilitadores, ¡continúe leyendo las ‘Guías rápidas’ a continuación!
- Para los y las adolescentes que desean comenzar de inmediato, consulten las ‘Guías de actividades’ y elijan la actividad que más le interese. ¡Pueden comenzar en cualquier momento!



Recuerda, ¡lo más importante es aprender y divertirse! Esperamos que este paquete de recursos adaptado te resulte útil durante estos tiempos difíciles.

Componentes del Paquete de recursos adaptado



Guías de actividades para adolescentes

Guías detalladas que explican paso a paso por qué las actividades son relevantes para los y las adolescentes, cómo realizarlas, cómo continuar creando y aprendiendo de ellas, y cómo compartirlas con otros, a través de canales en línea o fuera de línea.



Guías del facilitador

Guías para planificar y facilitar las sesiones de actividades con los y las adolescentes, que incluyen indicaciones adicionales para guiar a los y las adolescentes en las actividades, así como ideas complementarias que pueden integrarse a las actividades para continuar el aprendizaje, el desarrollo de competencias y la interacción.



Guías para padres, madres y cuidadores

Guías para apoyar y participar en las actividades que los y las adolescentes reciben y eligen realizar. Las guías incluyen instrucciones, listas de indicaciones para ayudar a los y las adolescentes durante las actividades, e ideas adicionales sobre cómo los padres, madres, cuidadores y miembros del hogar pueden continuar aprendiendo y divirtiéndose juntos.



Tarjetas energizantes

Actividades divertidas y energizantes que desarrollan habilidades en los y las adolescentes para que puedan completar las actividades, y que los alientan a relajarse y disfrutar del entretenimiento creativo, ya sea acompañados o por su cuenta. Las actividades energizantes pueden realizarse como calentamiento o como parte del seguimiento a las Guías de actividades, pero también se pueden realizar de manera completamente independiente.



Tarjetas inspiradoras

Actividades rápidas, divertidas, atractivas y prácticas para mantener la inspiración, la motivación y el interés por parte de los y las adolescentes.

Descripción general de las actividades adaptadas del kit

A continuación se describen las actividades del Kit adaptado que están incluidas en el Paquete de recursos, especificando el título de cada actividad, así como la fase a la cual corresponde y las competencias que busca desarrollar. Cada una de las actividades está diseñada para involucrar la participación de los y las adolescentes durante aproximadamente 30 minutos.

Sin embargo, los y las adolescentes deben sentirse libres de participar durante el tiempo que deseen. Las actividades adaptadas están listas para ser utilizadas en todos los contextos y ofrecen opciones para ser realizadas a través de sesiones facilitadas y no facilitadas (en la Guía rápida del facilitador encuentra más información al respecto).

Fase	Título	Competencias
Conociéndonos 	El silencio y los sonidos	La comunicación y expresión El manejo del estrés y las emociones
	Lo que somos por dentro y por fuera	La comunicación y expresión La identidad y autoestima La creatividad e innovación
	Yo soy, yo tengo, yo puedo	La identidad y autoestima La esperanza en el futuro y la fijación de metas
	Lo que hacemos	La identidad y autoestima
	Historias de animales, pájaros e insectos	La esperanza en el futuro y la fijación de metas La comunicación y expresión La empatía y el respeto
	Mapa de relaciones	La identidad y la autoestima La solución de problemas y el manejo de conflictos
Conectando con otros 	Creando una historia de emociones	La comunicación y expresión La creatividad e innovación
	Nuestro ambiente	La comunicación y expresión La identidad y autoestima La empatía y el respeto
	Practicando las habilidades para realizar entrevistas	La comunicación y expresión La empatía y el respeto
	Recogiendo historias	La comunicación y expresión La identidad y autoestima La empatía y el respeto
Actuando 	Los humanos en nuestro hogar	La empatía y el respeto
	Diálogo con los miembros del hogar y la comunidad, y con los amigos y amigas	La comunicación y expresión La solución de problemas y el manejo de conflictos La empatía y el respeto

Resumen de las competencias



La comunicación y expresión

El aprendizaje de nuevas formas de comunicación y expresión, puede ayudar a los y las adolescentes a relacionarse positivamente con los demás, a construir relaciones y adquirir mayor conciencia propia y confianza.



El liderazgo y la influencia

El empoderamiento de los y las adolescentes para que comprendan que pueden influir sobre las cosas que suceden en sus vidas, puede motivarlos(as) a trabajar con sus familias, amigos y comunidades, para lograr cambios positivos.



El manejo del estrés y las emociones

El aprendizaje de diferentes formas para manejar sus emociones y enfrentar el estrés, puede ayudar a los y las adolescentes a mejorar su bienestar y a lidiar con circunstancias difíciles.



La empatía y el respeto

A medida que los y las adolescentes desarrollan empatía y respeto, adquieren mayores capacidades para construir relaciones con diferentes tipos de personas, responder positivamente a los demás y promover la paz.



El pensamiento crítico y la toma de decisiones

El aprendizaje del pensamiento crítico puede ayudar a los y las adolescentes a rechazar los estereotipos nocivos, comprender las consecuencias de sus acciones y tomar decisiones que contribuyan a la paz.



La identidad y autoestima

Los y las adolescentes pueden obtener un mayor sentido de identidad y autoestima al aprender más sobre ellos mismos, reconociendo sus fortalezas y habilidades, y entendiendo cómo encajan en los grupos y en la sociedad.



La solución de problemas y el manejo de conflictos

La capacidad de resolver conflictos y problemas de manera no violenta, puede ayudar a los y las adolescentes a mantener relaciones positivas con los demás y a manejar dificultades dentro de sus familias, entre amigos y en sus comunidades.



La cooperación y el trabajo en equipo

Practicar la cooperación y el trabajo en equipo puede ayudar a los y las adolescentes a entablar relaciones saludables y respetuosas con los demás, y los puede preparar para una participación activa en su comunidad.



La esperanza en el futuro y la fijación de metas

Tener fe en el futuro puede disminuir el estrés de los y las adolescentes, aumentar su resiliencia y capacitarlos para fijar metas y hacer cambios positivos en sus vidas.



La creatividad e innovación

Alentar a los y las adolescentes a pensar creativamente y encontrar soluciones innovadoras a los problemas, puede ayudarlos a trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos y encontrar formas de enfrentar las dificultades.

Para los Coordinadores de programas

Los Coordinadores de programas corresponden a personal de UNICEF y de los socios implementadores, que administran los programas y trabajan con los facilitadores locales que llevarán a cabo las actividades del Paquete de recursos adaptado. Las Guías de actividades adaptadas siempre deberán responder al contexto de las realidades locales y de los y las adolescentes que viven en esas situaciones. Este será el trabajo del Coordinador del programa, en estrecha

colaboración con los facilitadores. Es importante tener siempre en cuenta la realidad de los y las adolescentes más marginados y vulnerables, incluyendo los refugiados, las poblaciones migrantes, los desplazados internos y los que residen en comunidades remotas, y considerar su capacidad para participar en las actividades del Kit. Lea los consejos para la contextualización que se presentan a continuación y aplíquelos a su contexto.

Recomendaciones para los Coordinadores de programa, sobre cómo contextualizar el paquete de recursos adaptado:

- Adapte la introducción en las guías de actividades para adolescentes, para que sea atractiva e interesante para los y las adolescentes en su contexto.
- Si considera que es necesario incorporar ejemplos en la guía paso a paso, desarróllelos para que sus facilitadores puedan compartirlos en caso necesario.
- Si usted prevé que los y las adolescentes tendrán que realizar la actividad sin el apoyo/orientación de sus padres, madres o facilitadores, entonces considere responder las preguntas rápidas de la sección titulada “Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele” en la Guía para padres, madres y cuidadores, e incluya estas preguntas en la Guía de actividades que los y las adolescentes usarán como guía para la actividad.
- Desarrolle formatos que incluyan mensajes estándar que los facilitadores puedan usar para comunicarse con los y las adolescentes (para garantizar el uso de un lenguaje apropiado y aprobado por UNICEF).
- Si hay términos que usted considera que deben ser modificadas para que se adapten mejor a su contexto (por ejemplo, cambiar la palabra adolescente por niño o niña), no dude en hacerlo.



Guía rápida para los facilitadores



Esta guía es para los facilitadores que lideran actividades con y para adolescentes en contextos de distanciamiento social, los cuales prohíben o dificultan que los y las adolescentes se reúnan físicamente en grupos. Usted es un "facilitador" si es alguien que se comunica directamente con los y las adolescentes y sus familias, para compartir información sobre las actividades y las formas en que se puede participar en ellas.

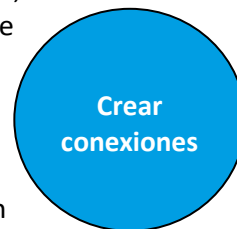
Para tener en cuenta

Las **Actividades del kit adaptado** pueden llevarse a cabo de forma remota, ya que están diseñadas para adolescentes que viven en contextos de distanciamiento social, como consecuencia de las medidas que se están tomando actualmente en respuesta al brote de COVID-19. Están diseñadas para adolescentes que, por razones de salud y seguridad, deben pasar la mayor parte del tiempo en sus hogares y, por lo tanto, no pueden interactuar directamente con un facilitador o un grupo de compañeros(as) en un programa fuera de sus hogares.

Estas actividades no son soluciones a los problemas de los y las adolescentes, ni están diseñadas para condiciones "perfectas". La mayoría de los y las adolescentes aprenden y crecen mejor en entornos en los que pueden interactuar de forma presencial con sus compañeros(as) y facilitadores, no de forma aislada. Sin embargo, estas actividades pueden ser útiles para los y las adolescentes, ya que contribuyen a su bienestar social y emocional, y favorecen el aprendizaje de habilidades y actitudes esenciales que serán útiles en diversas circunstancias.

Las actividades están especialmente diseñadas para los siguientes propósitos:

- Para darles a los y las adolescentes la oportunidad de **divertirse y descansar** del estrés y el aburrimiento. ¡Queremos enfatizar que estas actividades están diseñadas para ser **DIVERTIDAS**!
- Para ayudar a los y las adolescentes a **sentirse conectados con los demás**. Esto incluye darles la oportunidad de comunicarse, a través de su programa, con personas que no pueden ver o con las cuales no pueden interactuar en persona, incluidos sus pares y usted. Las actividades también ayudan a los y las adolescentes a construir y fortalecer relaciones positivas con sus cuidadores y otros en sus hogares, mientras que permanecen juntos bajo circunstancias estresantes.
- Apoyar a los y las adolescentes en la práctica de **competencias**. Cada una de estas actividades está diseñada para brindar a los y las adolescentes una forma de practicar las competencias esenciales que todas las personas necesitan para crecer y desarrollar su pleno potencial. Estas competencias son especialmente importantes para que los y las adolescentes enfrenten y manejen circunstancias estresantes. Como parte de su preparación para trabajar con adolescentes, lo invitamos a aprender más acerca de las diez competencias que se abordan en el Kit para adolescentes.



- Las Guías de actividades fueron diseñadas para adolescentes, e incluyen instrucciones para que ellos y ellas trabajen en actividades de forma independiente. Las guías describen los pasos que los y las adolescentes pueden seguir mientras trabajan en una actividad. Al final de cada actividad, los y las adolescentes completan un "trabajo creativo"; un dibujo, un poema, una historia u otra cosa que hayan escrito o creado. Dependiendo del canal de comunicación que estén utilizando, usted puede pedirles que compartan fotos o copias de su trabajo creativo entre ellos y con usted. Al hacerlo, los y las adolescentes pueden disfrutar de una sensación de logro creativo y de interacción y conexión con sus compañeros(as), al entablar un diálogo o discusión facilitado por usted.
- Los padres, madres y cuidadores pueden desempeñar un papel importante para los y las adolescentes, particularmente dejando que ellos decidan cómo participar en las actividades. Esto incluye permitirles trabajar en actividades de forma independiente y con privacidad, si así lo prefieren. Algunos adolescentes pueden decidir trabajar en una actividad junto con sus cuidadores u otras personas en su hogar, o

compartiendo y discutiendo su trabajo creativo una vez que estén listos para hacerlo. Cada guía de actividades incluye una sección de orientación especialmente dirigida a los padres y madres, con recordatorios y consejos sobre cómo apoyar a los y las adolescentes y cuándo dar un paso atrás.

- Cada guía de actividades también incluye una sección de orientación para USTED, el facilitador. En cada actividad, las guías del facilitador brindan sugerencias de adaptaciones y cambios que se pueden realizar, según su contexto y circunstancias, así como preguntas para la discusión y otros consejos. Recuerde que puede adaptar estas instrucciones para que se sienta más cómodo al realizar estas actividades con su grupo.
- **Aprenda más sobre las mejores prácticas en el trabajo con adolescentes, para apoyar el aprendizaje, el bienestar social y emocional de este grupo poblacional en tiempos de crisis.** ¡Lea los **10 enfoques clave para trabajar con y para los y las adolescentes** y encuentre más formas de poner en práctica los enfoques a través de su programa!

Acerca de su programa y su rol

En su rol como facilitador que utiliza esta guía, usted puede comunicarse y trabajar con adolescentes y familias a través de diferentes canales, según su contexto. Para ayudarlo a planificar y adaptar su programa a estas diferentes posibilidades, cada guía de facilitación incluye sugerencias con respecto a dos categorías de canales de comunicación que usted puede estar utilizando:

Programas en línea/telefonía móvil

Programas en los que usted se está comunicando directamente con adolescentes y sus familias, y ellos pueden comunicarse directamente con usted y entre ellos, mediante aplicaciones en línea o móviles.

Programas fuera de línea

Programas en los que usted tiene comunicación "unidireccional" con adolescentes, por ejemplo a través de anuncios de radio o televisión, o mediante la difusión directa de información en tarjetas impresas (en caso de que sea posible asociarse con actividades distribución de alimentos y otras).

Use y adapte la guía para que sea adecuada y factible para el canal de comunicación o la combinación de canales de comunicación que están disponibles para usted. Estos pueden incluir uno de los siguientes o una combinación de ellos:

- Envíe y reciba información directamente desde y hacia los y las adolescentes por medio de un dispositivo móvil, utilizando WhatsApp u otra aplicación de mensajería. Esto generalmente implicaría formar grupos de chat/WhatsApp diferentes con los y las adolescentes y sus cuidadores, y escribir y enviar mensajes, guías de actividades, explicaciones y recordatorios, preguntas de seguimiento y comentarios alentadores a esos grupos. También implicaría revisar y compartir selectivamente las respuestas de los y las adolescentes, incluyendo las fotos o videos de lo que escriben y crean a través de sus dibujos, y sus preguntas y comentarios entre ellos y con usted.
- Comparta información con adolescentes y sus familias por radio o televisión. En este caso, usted podría hacer anuncios por radio o televisión sobre el programa, los horarios programados en los que se implementará y su propósito. Podría también leer las

instrucciones de las actividades para adolescentes en horarios programados; anunciar explicaciones, recordatorios y actualizaciones entre sesiones; y compartir ejemplos de trabajos creativos de los participantes, y las preguntas y los comentarios que se hacen entre ellos, si es posible. Si tiene previsto comunicarse con los y las adolescentes principalmente a través de la radio, debe trabajar con el coordinador de su programa para encontrar formas en que los y las adolescentes compartan directamente con usted, los trabajos creativos que realizan (por ejemplo, llamando a su programa de radio), y puedan hacer preguntas o comentarios positivos sobre el trabajo de otros participantes, mientras que el programa está en marcha.

- Entregue las guías informativas impresas, directamente a los y las adolescentes. Por ejemplo, podría distribuir guías de actividades en tarjetas impresas o volantes, directamente a los y las adolescentes y sus familias en sus hogares, o podrían recolectar estas tarjetas o volantes de actividades en sitios de distribución de alimentos o de artículos no alimentarios.
- Encuentre maneras para que los y las adolescentes compartan y discutan sus trabajos creativos entre ellos y con otros miembros de la comunidad.
 - Si se está comunicando "en línea" con los y las adolescentes por teléfono móvil, esto simplemente implica invitarlos(as) a compartir con el grupo algunas fotografías de lo que han dibujado, escrito o creado, y responder a sus preguntas.
 - Si se está comunicando "fuera de línea" con adolescentes, trabaje con su coordinador de programas y su organización, para encontrar otras formas para que los y las adolescentes muestren y compartan lo que han creado. Por ejemplo, pueden dejar sus trabajos en el sitio de distribución donde originalmente reunieron volantes con la guía de actividades, o en otro sitio de distribución. Puede organizar una exhibición en ese sitio, colaborar con un canal de televisión local para exhibir el trabajo de los jóvenes y/u organizar una exhibición comunitaria como parte de una celebración cuando se levanten las normas de distanciamiento social. También puede pedirles a los y las adolescentes que mantengan sus creaciones y las muestren una vez que las escuelas y los centros comunitarios se vuelvan a abrir, para mostrar en qué trabajaron los y las adolescentes durante la

crisis para avanzar en su aprendizaje y desarrollo. Como facilitador, usted debe trabajar con el coordinador de su programa para utilizar el canal de comunicación, o la combinación de canales que resultará más accesible para los y las adolescentes que participen en su programa. Su enfoque siempre debe estar diseñado para llegar especialmente a los y las adolescentes más excluidos y difíciles de alcanzar.



Recuerde que la comunicación constante y frecuente puede ser especialmente útil en contextos humanitarios. Especialmente en situaciones de distanciamiento social, los y las adolescentes y sus padres, madres y cuidadores pueden sentirse olvidadizos, confundidos o desorientados. Envíeles recordatorios amistosos de forma regular, informándoles acerca del horario de su programa, lo que deben esperar del mismo, los pasos que pueden tomar y cualquier información adicional que los ayude a participar.



¿Qué tipo de actividades incluye este paquete de recursos adaptado?

Este paquete de recursos adaptado incluye tres tipos de actividades diseñadas para ser usadas por el facilitador, pero cuyo formato es diferente. Lea todas las instrucciones y prepárese para usarlas y adaptarlas de diferentes maneras para los y las adolescentes en su contexto. Los tres tipos de actividades incluyen:

1. Guías de actividades

Estas guías incluyen orientación paso a paso para que los y las adolescentes trabajen en actividades de forma independiente en sus hogares. Estas guías también incluyen pasos para usted como facilitador, y para que los padres, madres y cuidadores apoyen la participación de sus adolescentes.

2. Tarjetas energizantes

Estas tarjetas fueron diseñadas para que los

facilitadores las utilicen con los grupos de adolescentes, y para que los y las adolescentes las usen en casa solos y/o con miembros de su hogar. Adapte las instrucciones mientras dirige las actividades de forma remota con los y las adolescentes, ya sea que se esté comunicando con ellos en línea o fuera de línea.

3. Tarjetas inspiradoras

Estas tarjetas incluyen instrucciones muy sencillas. Use estas tarjetas para desarrollar sus propias ideas acerca de actividades que puede liderar con los y las adolescentes. También puede distribuir estas tarjetas directamente a los y las adolescentes en forma de volantes, o como imágenes a ser enviadas en línea, para ofrecerles actividades adicionales divertidas y desafiantes que puedan realizar en casa.

¿Cómo participarán los y las adolescentes en las actividades?

Los y las adolescentes recibirán instrucciones paso a paso (estas instrucciones se denominan la Guía de actividades) para las actividades en las que pueden trabajar de forma independiente. Al final de cada actividad, los y las adolescentes completan un "trabajo creativo": un dibujo, un poema, una historia u otra cosa que escribirán o harán. El o la adolescente recibirá las guías de actividades por teléfono móvil, por radio/TV, o en tarjetas impresas o volantes.

Los facilitadores del programa, utilizando uno de estos canales, pueden estar en contacto con los y las adolescentes para compartir instrucciones y apoyar su participación. Los facilitadores también pueden invitar a los y las adolescentes a participar en una discusión con otros amigos(as) y compañeros(as), compartiendo fotos o copias de su trabajo creativo, respondiendo preguntas e intercambiando experiencias.

¿Cuánto duran las actividades?

Está previsto que los y las adolescentes participen durante aproximadamente 30 minutos en cada una de las actividades. Sin embargo, los y las adolescentes deben sentirse libres de participar durante el tiempo que deseen. Pueden preferir:

→ Comenzar una actividad durante unos minutos, suspenderla y retomarla más adelante.

→ Trabajar en una actividad durante más de 30 minutos. Por ejemplo, pueden continuar agregando o revisando lo que están escribiendo o dibujando.

→ Repetir la actividad. Por ejemplo, pueden comenzar un nuevo dibujo o una nueva redacción.

¿Qué materiales necesitarán los y las adolescentes para participar en las actividades?

La mayor parte de las actividades contemplan la elaboración de dibujos o redacción de textos. En la mayoría de los casos, los y las adolescentes solo necesitarán dos cosas:

→ Un esfero, un lápiz o crayolas.

→ Una hoja de papel. El papel puede ser rayado o no rayado. La mayoría de las actividades funcionarán mejor con papel de tamaño oficio o similar.

También se puede alentar a los y las adolescentes a usar su creatividad para encontrar y usar otros materiales que no sean costosos y que estén disponibles en su hogar. Por ejemplo, periódicos viejos, botellas de agua, envases de plástico o cartón. Usted y/o el o la adolescente nunca estarán obligados a comprar o usar materiales costosos o especiales.

Pasos para la facilitación

Aliste su programa y prepárese usted mismo para dirigir actividades con adolescentes.

Al preparar su programa, siga los siguientes pasos:

→ **Comprenda el propósito de cada actividad y manténgase enfocado en dicho propósito.** Es importante que usted comprenda la forma en que cada actividad está diseñada para contribuir a generar experiencias y resultados positivos para los y las adolescentes. De esta forma, usted puede desempeñar un papel importante al lograr que los programas sean útiles y efectivos para los y las adolescentes.

→ **Lea todas las Guías de actividades adaptadas que se pueden realizar de forma remota (las que usará o podría usar) antes de comenzar su programa.** Asegúrese de comprender el propósito y las instrucciones para cada actividad. Imagine cómo funcionará cada actividad para los y las adolescentes en sus entornos actuales. Enfóquese en cómo la actividad está diseñada para ayudar a los y las adolescentes.

→ **Contextualice las guías de actividades, así como su programa y sus planes de comunicación, para que funcionen bien para usted y para los y las adolescentes en su contexto.** Por ejemplo, es posible



que usted desee cambiar algunas guías de actividad o algunos guiones, o que quiera dirigir actividades en un orden específico o agregar o cambiar las preguntas o instrucciones de seguimiento.

Prepare a los y las adolescentes y sus familias para participar en las actividades.

Mientras prepara a los y las adolescentes y sus familias para participar en sus actividades, siga los siguientes pasos:

1. **Identifique y entre en contacto con los y las adolescentes que pueden**

disfrutar y beneficiarse de su programa. Encuentre las mejores formas de comunicarse directamente con ellos y ellas antes, durante y después de su programa.



2. **Anuncie su programa de actividades,** utilizando su(s) canal(es) de comunicación. Entregue mensajes a los y las adolescentes y a sus cuidadores. Sus anuncios generales, así como sus guías de actividades, deben incluir la siguiente información:

→ Una descripción del programa y una explicación de cómo los y las adolescentes pueden participar. ¡Asegúrese de recordarles a los y las adolescentes que los programas son gratuitos y que todos y todas son bienvenidos(as)!

→ Una descripción general de lo que implican las actividades y cómo los y las adolescentes pueden trabajar en ellas de forma independiente.

→ El cronograma de actividades, que incluye cuándo y cómo los y las adolescentes recibirán guías para cada actividad, y la fecha en que las deben completar.

→ Una explicación de los materiales que los y las adolescentes necesitarán y no necesitarán para participar en las actividades:

- Para varias actividades, los y las adolescentes necesitarán un bolígrafo, esfero o lápiz y una hoja de papel para participar. Estos son los únicos materiales que necesitarán.

- Si su programa va a proporcionar lápices y papel para la participación de los y las adolescentes en estas actividades, infórmeles cómo pueden recibir estos suministros.

→ Una explicación de cómo los y las adolescentes pueden comunicarse con usted y entre ellos, y cómo pueden compartir su trabajo y participar en discusiones, en caso de que esto sea posible a través de sus canales de comunicación.

3. Haga anuncios especialmente dirigidos a los y las adolescentes:

- ¡Anímelos(as) a unirse y demostrar su entusiasmo!
- Explique que las actividades deben ser divertidas y útiles, y están diseñadas para darles un descanso de las circunstancias estresantes.
- Recuérdeles que pueden participar en actividades de forma independiente o con el apoyo de sus familias, según lo que prefieran.

4. Haga anuncios especialmente dirigidos a cuidadores, padres y madres:

- Aliéntelos a apoyar a los y las adolescentes para que participen en las actividades, especialmente dándoles tiempo y espacio para hacerlo.
- Explique que recibirán guías sobre cómo ayudar a los y las adolescentes a participar en las actividades. Anímelos a leer y seguir estas guías.
- Recuérdeles que las actividades deben ser divertidas para los y las adolescentes, y darles la posibilidad de tomar un descanso al mismo tiempo que practican habilidades útiles.
- Explíqueles que deben alentar a los y las adolescentes a realizar las actividades, pero no deben forzarlos(as) a participar.
- Recuérdeles que los y las adolescentes deben trabajar en las actividades de forma independiente, si así lo desean. Sin embargo, si los y las adolescentes quieren su apoyo, las guías les ofrecen sugerencias sobre qué hacer.

Ofrezca
ánimo y
motivación

¡Dirija las actividades y diviértase!

Mientras dirige actividades remotas con los y las adolescentes, siga estos pasos (en el orden lógico en el marco de su programa):

- Siempre entregue las nuevas actividades de acuerdo **con el cronograma que ha planificado y anunciado**.
- Mientras que los y las adolescentes están

trabajando en una actividad, **envíe mensajes alentadores** para recordarles que participen e informarles cuándo y cómo deberán compartir su trabajo.

- **Comparta ejemplos de trabajos creativos de adolescentes**, si le dan permiso y si es posible hacerlo. Cuando lo haga, ofrezca comentarios positivos y aliente a otros a compartir su trabajo.
- **Envíe preguntas y mensajes de seguimiento a los y las adolescentes**, utilizando y adaptando las sugerencias de la guía del facilitador para la actividad.
- **Infórmeles a los y las adolescentes** cuándo recibirán guías para comenzar la actividad y brinde información sobre otros eventos próximos que puedan interesarles.
- **Recuerde a los padres y madres cómo pueden y deben apoyar a los y las adolescentes**. Aliéntelos a leer y a seguir la guía de padres y madres para cada actividad. Recuérdeles la importancia de apoyar a los y las adolescentes cuando lo requieran, y de retroceder cuando ellos prefieran trabajar de forma independiente.

Felicítense y haga el cierre de su programa

Mientras se prepara para finalizar su programa, continúe comunicándose de manera clara, frecuente y positiva con los y las adolescentes sobre los pasos finales:

1. **Infórmeles cuál será la actividad final**. Esto les ayuda a evitar confusiones y decepciones si esperan más actividades.
2. **Organice una celebración remota al final de las actividades**, con un plan que sea factible en su contexto. Por ejemplo:
 - Realice una "exhibición de galería", compartiendo ejemplos de trabajos creativos realizados por los y las adolescentes, enviando imágenes al grupo de chat o creando y distribuyendo un volante.
 - Invite a los y las adolescentes a compartir comentarios finales sobre lo que han aprendido y experimentado, y a que se envíen mensajes de felicitación entre ellos.
3. **¡Felicite y agradezca a los y las adolescentes y sus cuidadores!** Haga comentarios acerca de sus logros. ¡Reconozca que han alcanzado resultados y han hecho contribuciones positivas bajo circunstancias difíciles! Infórmeles dónde y cómo pueden participar en más actividades de aprendizaje y expresión.



Guía rápida para padres, madres y cuidadores



Esta guía es para padres, madres y cuidadores de adolescentes entre 10 y 19 años, que viven en un contexto en el cual los y las adolescentes no pueden reunirse debido a razones tales como preocupaciones de seguridad, normas sociales o brotes de enfermedades que requieren distanciamiento social, entre otros. Si usted es un adulto que vive en un hogar en donde reside un o una adolescente, de cuya seguridad y bienestar usted es parcial o totalmente responsable, usted es un "cuidador".

Esta guía le brinda sugerencias sobre cómo puede apoyar a "el o la adolescente", es decir, su hijo o hija, o el o la adolescente que reside con usted, para participar en las Actividades del kit adaptado, que se pueden realizar de forma remota. Estas actividades han sido desarrolladas por UNICEF y sus asociados. Lea esta guía para comprender la forma en la que las actividades

han sido diseñadas para ser útiles, y qué puede hacer usted para asegurarse de que su adolescente pueda disfrutar y beneficiarse de ellas. El uso de las sugerencias de esta guía también puede ayudarle a comunicarse y fortalecer su relación con su adolescente, incluso durante tiempos difíciles.

¿Cuál será la utilidad de las actividades para los y las adolescentes?

Las Actividades del kit adaptado se pueden realizar de forma remota y están diseñadas para adolescentes que, por razones de salud y seguridad, deben pasar la mayor parte del tiempo confinados en sus hogares y, por lo tanto, no pueden interactuar directamente con un facilitador o un grupo de compañeros(as) en un programa fuera de sus hogares.

Las actividades están diseñadas para ser útiles para los y las adolescentes de tres maneras:

1. **Crear espacios para que los y las adolescentes se diviertan**.
El propósito más importante de estas actividades es darles la oportunidad **de divertirse y hacer frente a los tiempos difíciles**. ¡Tenga esto en cuenta siempre! Si el o la adolescente espera con ansias las actividades, las disfruta o las encuentra interesantes y atractivas, está obteniendo el beneficio más importante de su participación. Si el adolescente se siente frustrado(a) o confundido(a) o siente que participar es una carga o una tarea, estos sentimientos interferirán con los beneficios emocionales y de aprendizaje que de otro modo podría experimentar.

2. **Construir conexiones saludables de los y las**

adolescentes, consigo mismos y con los demás. Las actividades también están diseñadas para ayudar a los y las adolescentes **a sentirse conectados(as) consigo mismos y con los demás, incluyendo con sus familias**. Las actividades están especialmente dirigidas a ayudar a los y las adolescentes a reconocer y comprender sus propias identidades, construyendo su sentido de autoestima y capacidad durante momentos difíciles.

Para los y las adolescentes, saber que participan en las actividades al mismo tiempo que sus compañeros(as) en otros hogares, y tal vez compartir sus trabajos creativos, preguntas y comentarios con su facilitador, puede ayudarlos(as) a sentirse conectados, incluso cuando no pueden verse en persona.

Compartir **de forma voluntaria** sus trabajos creativos, o incluso participar en actividades con usted y otras personas en su hogar, puede ayudarlos(as) a construir y fortalecer relaciones positivas entre ustedes, mientras permanecen juntos en circunstancias difíciles.

Construir
conexiones

3. Apoyar a los y las adolescentes en la práctica de las competencias Cada una de las actividades está diseñada para brindarles a los y las adolescentes una forma de practicar las competencias esenciales para crecer y desarrollar todo su potencial. Estas competencias son especialmente importantes para que puedan enfrentar y manejar circunstancias estresantes y desafiantes. Encuentre las 10 competencias en la "Guía de introducción al kit para adolescentes" y léalas como parte de su

preparación para trabajar con su adolescente.

Los y las adolescentes aprenden y crecen mejor en entornos en los que pueden interactuar de forma presencial con sus compañeros(as) y facilitadores, y no de forma aislada. Sin embargo, las actividades del Kit para adolescentes aún pueden ser útiles para su adolescente, contribuyendo a su bienestar social y emocional, y apoyándolo(a) en el aprendizaje de habilidades y actitudes esenciales que lo (la) ayudarán en cualquier circunstancia.

¿Cómo participarán los y las adolescentes en las actividades?

Los y las adolescentes recibirán instrucciones paso a paso para actividades en las que pueden trabajar de forma independiente (estas instrucciones se denominan "las guías de actividades"). Al final de cada actividad, los y las adolescentes completan un "trabajo creativo": un dibujo, un poema, una historia u otra cosa que escribirán o harán. Los y las adolescentes recibirán las guías de actividades por teléfono móvil, por radio/TV, o en tarjetas impresas o volantes.

¿Cuánto duran las actividades?

Está previsto que los y las adolescentes participen durante aproximadamente 30 minutos en cada una de las actividades. Sin embargo, los y las adolescentes deben sentirse libres de participar durante el tiempo que deseen. Pueden preferir:

→ Comenzar una actividad durante unos minutos, suspenderla y retomarla más adelante.

¿Qué materiales necesitarán los y las adolescentes para participar en las actividades?

La mayor parte de las actividades contemplan la elaboración de dibujos o redacciones. En la mayoría de los casos, los y las adolescentes solo necesitarán dos cosas:

→ Un esfero, un lápiz o crayolas.

→ Una hoja de papel. El papel puede ser rayado o no rayado. La mayoría de las actividades funcionarán mejor con papel de tamaño oficio o similar.

Los facilitadores del programa, utilizando uno de estos canales, pueden estar en contacto con usted y con los y las adolescentes para compartir instrucciones y apoyar su participación. Los facilitadores también pueden invitar a los y las adolescentes a participar en una discusión con otros amigos(as) y compañeros(as), compartiendo fotos o copias de su trabajo creativo, respondiendo preguntas e intercambiando experiencias.

→ Trabajar en una actividad durante más de 30 minutos. Por ejemplo, pueden continuar agregando o revisando lo que están escribiendo o dibujando.

→ Repetir la actividad. Por ejemplo, pueden comenzar un nuevo dibujo o una nueva paso a redacción.

También se puede alentar a los y las adolescentes a usar su creatividad para encontrar y usar otros materiales que no sean costosos y que estén disponibles en su hogar. Por ejemplo, periódicos viejos, botellas de agua, envases de plástico o cartón. Usted y/o el o la adolescente nunca estarán obligados a comprar o usar materiales costosos o especiales.

¿Cómo puede apoyar a su adolescente antes, durante y después de las actividades?

Las actividades están diseñadas para que los y las adolescentes trabajen de manera independiente, sin requerir el apoyo de un adulto. Los y las adolescentes pueden preferir trabajar en las actividades por su cuenta, disfrutando de un momento de tranquilidad y un descanso de otras responsabilidades o distracciones. Sin embargo, algunos(as) adolescentes también pueden beneficiarse de los estímulos o la ayuda de sus cuidadores. Algunos incluso pueden disfrutar trabajando en las actividades junto con los cuidadores y con otros miembros de su hogar. También podrían desear compartir lo que crearon o discutir lo que aprendieron y experimentaron.

Pregunte a los y las adolescentes cuáles son sus preferencias y respete sus preferencias

¿Debería usted dar un paso atrás y dejar que el adolescente trabaje en estas actividades de forma independiente? O, ¿debería dar un paso adelante, dar sugerencias, preguntar sobre sus trabajos y experiencias creativas, o incluso participar con ellos(as)? Hay una manera simple de conocer la respuesta a esta pregunta: **Pregúnteselo al adolescente.**

Pregúnteles a los y las adolescentes

Los y las adolescentes son "expertos(as)" en sus propios deseos y necesidades, y en cómo pueden disfrutar mejor y beneficiarse de una actividad. Formule las siguientes preguntas al adolescente, antes, durante y después de que trabajen en las actividades:

→ ¿Quieres que lea las instrucciones contigo y te las explique?

→ ¿Deseas trabajar en la actividad por tu cuenta, o deseas trabajar conmigo o con otros miembros de nuestro hogar?

→ ¿Dónde y cuándo te gustaría trabajar en la actividad?

→ ¿Qué materiales necesitas para esta actividad? ¿Hay otros materiales que te gustaría intentar usar para esta actividad? ¿Te puedo ayudar a encontrarlos?

→ ¿Entiendes lo que se debe hacer? ¿Te ayudaría si miro las instrucciones contigo y trato de explicarte algo que no entendiste?

→ ¿Quieres compartir lo que escribiste, dibujaste o creaste?

→ ¿Quieres hablar conmigo sobre lo que escribiste, dibujaste o creaste, y lo que aprendiste y experimentaste en esta actividad?

→ ¿Quieres volver a hacer la actividad?

Una vez que le haya hecho al adolescente cualquiera de estas preguntas, acepte sus respuestas y respete sus preferencias. Nunca presione al adolescente para que cambie la respuesta a sus preguntas.

Permita a los y las adolescentes tomar la iniciativa

Encuentre tiempo, espacio y materiales para las actividades de los y las adolescentes.

Dependiendo de cómo prefiera el adolescente participar en las actividades, apóyelo(a) siguiendo estos pasos:

→ Asegúrese de que pueda trabajar en la actividad durante al menos 30 minutos, tomando un descanso de otras responsabilidades y quehaceres.

→ Ayúdelo a encontrar un espacio en su hogar donde pueda dibujar o escribir cómodamente (por ejemplo, contra una mesa, escritorio o el piso).

→ Si prefiere trabajar solo(a) en la actividad, pídale a otros en su hogar que le den espacio y privacidad para trabajar en su actividad, evitando distraer, interrumpir u observar lo que está haciendo.

→ Si prefiere trabajar en la actividad junto con usted u otras personas, reserve un momento y un lugar para hacerlo.

→ Separe el espacio y el tiempo adicional si su adolescente desea repetir la actividad o continuar trabajando en su redacción o dibujo.

→ Ayúdelo(a) a encontrar los materiales que necesita o desea para la actividad.

→ Organice un lugar en donde pueda mantener sus trabajos creativos de manera segura y sin que otros los vean, a menos que desee compartirlos.

→ Muestre o exhiba los trabajos creativos del adolescente, si el o ella desea que usted lo haga. Por ejemplo, puede publicar su dibujo o redacción en una pared de su hogar.

Fomente la conexión

Apoye al adolescente para que se conecte con facilitadores y compañeros(as) fuera de su hogar, y para construir relaciones más sólidas con otros en su hogar y con usted. Siga los siguientes pasos:

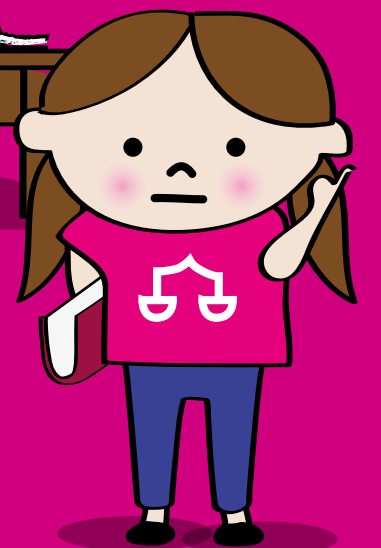
- Infórmese sobre cuándo y cómo los y las adolescentes pueden compartir su trabajo creativo y participar en una discusión con su facilitador y otros adolescentes. Anímelo(a) a hacerlo cuando llegue el momento.
- Invite al adolescente a compartir su trabajo creativo con usted y otras personas en su hogar, si así lo desea. Organice un momento en el que pueda explicar su actividad, y cuando usted y otras personas en su hogar puedan discutir lo que han creado, experimentado y aprendido. ¡Haga que se sienta entusiasmado(a) y orgulloso(a) de su trabajo!
- Si al adolescente le gusta esta idea, pruebe la actividad usted mismo y/o invite a otros miembros de su hogar a participar también. Considere la posibilidad de que el adolescente lidere la actividad, en calidad de facilitador(a).
- Mantenga una discusión sobre la experiencia y el trabajo creativo del adolescente (¡así como su experiencia y trabajo creativo, si también realizó la actividad!) Use su conversación para aprender más acerca de los demás. Algunas preguntas que podría discutir son:
 - ¿Qué aprendiste sobre ti durante esta actividad? ¿Qué aprendimos nosotros de ti durante esta actividad?
 - ¿Hubo algo novedoso que tú o nosotros experimentamos al hacer esta actividad? ¿Cómo te pareció, lo disfrutaste?
 - ¿Hay algo nuevo que te gustaría que yo vea o conozca de ti, de tu/nuestro trabajo creativo, o de tu experiencia en esta actividad?
 - A partir de tu/nuestro trabajo creativo o nuestra experiencia en esta actividad, ¿podemos encontrar nuevas similitudes o diferencias importantes entre nosotros?

¡Sea positivo!

Su función más importante es hacer que la experiencia de participar en las actividades sea una experiencia **positiva** para el adolescente. Recuerde que, sobre todo, las actividades deberían ser una oportunidad para divertirse y sobrellevar los momentos difíciles. Use y adapte cualquiera de los pasos anteriores para ayudar al adolescente a disfrutar y relajarse mientras participa en la actividad.

- Comprenda que nunca hay una forma "correcta" o "incorrecta" de participar en una actividad. Anime al adolescente a trabajar en la actividad de cualquier forma que le resulte agradable y divertida. Recuérdele que pueden adaptar o repetir una actividad de la forma que desee.
- Si el o la adolescente desea compartir o discutir su trabajo o experiencia creativa, responda de manera solidaria, mostrando interés y dando aliento. Nunca corrija o critique al adolescente, ni bromea sobre lo que escribió o dibujó o lo que comparta sobre su experiencia.
- ¡Diviértase usted también! Muestre entusiasmo e interés, ya sea que esté alentando al adolescente a probar una actividad, o participando usted mismo. ¡Disfrute apoyando al adolescente mientras prueba algo nuevo, y quizás se sorprenda con su creatividad!

Actividades





El silencio y los sonidos



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cuáles son los sonidos que escuchas todos los días, pero a los cuales generalmente no prestas atención o no notas? En esta actividad, permanecerás en silencio mientras te relajas y escuchas lo que sucede a tu alrededor.

En esta actividad desarrollarás habilidades para la toma de conciencia y el fortalecimiento de la escucha, lo cual puede ayudarte a sobrellevar los sentimientos de estrés.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas acostarte cómodamente con los ojos cerrados y sin interrupciones, durante al menos 5 minutos.

2

Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



En esta actividad, te acostarás con los ojos cerrados durante aproximadamente 5 minutos.

Primero, lee estas instrucciones para que sepas qué hacer mientras estás acostado(a) con los ojos cerrados. Si lo deseas, puedes programar un temporizador o pedirle a tu hermano(a) o a tus padres que te avisen una vez hayan transcurrido 5 minutos, y así sabrás cuándo volver a abrir los ojos.



1

Encuentra un lugar cómodo para acostarte con los ojos cerrados.

Cúbrete los ojos con las manos o con una prenda de vestir, si eso te ayuda a relajarte. Ubica tu hoja de papel y tu lápiz cerca de ti.

2

Intenta que tu respiración se vuelva lenta y relajada.

En la medida de lo posible, trata de atraer la respiración hacia tu estómago. Es posible que puedas escuchar tu propia respiración, o incluso los latidos de tu corazón.

3

Permanece acostado(a) en silencio y escucha los sonidos a tu alrededor.

Escucha los diferentes tipos de sonidos provenientes de diversas fuentes en tu entorno. Comienza con los sonidos más fuertes y evidentes, y luego concéntrate en otros sonidos que alcances a distinguir.



4

Continúa escuchando.

¿Escuchaste algunos sonidos solo una vez? ¿Escuchaste algún sonido de forma repetida? ¿Hay sonidos que no reconoces? ¿Los sonidos se repiten con un ritmo constante o de forma aleatoria? Trata de detectar estos patrones en lo que escuchas.



5

Cuando pasen los 5 minutos, abre los ojos y siéntate.

Busca tu hoja de papel y tu lápiz o esfero.



6

Escribe todos los sonidos que escuchaste.

Intenta utilizar un lenguaje creativo para describirlos. Por ejemplo, busca palabras que suenen parecido a los ruidos que escuchaste. Si lo deseas, puedes intentar escribir los sonidos en el orden en que los escuchaste, repitiendo los que escuchaste con frecuencia y agregando notas para indicar los períodos de silencio entre los sonidos.

**Continúa creando**

- **Escribe/inventa una historia, un poema o una canción a partir de la lista de sonidos que escuchaste, o haz un dibujo o collage que ilustre los sonidos que escuchaste.**
- **Recuerda que puedes "continuar creando" de la forma que desees. ¡No hay una forma correcta o incorrecta de crear más!**
- **Crea un juego de "detectives" para ti o tu familia, tratando de encontrar el origen de cada sonido que escuchaste, ¡especialmente los que no reconociste al principio!**
- **Guarda tu lista y repite la actividad cuando lo desees y en otros lugares de tu vivienda. Fíjate cómo los sonidos que escuchas pueden variar. Repite la actividad cada vez que te sientas estresado(a) o abrumado(a) o cuando necesites un pequeño descanso.**

**Comparte****→ En línea:**

Envía al grupo del chat de tu proyecto un mensaje de texto con la lista de sonidos que escuchaste, o la historia, el poema o la canción que creaste.

¡Busca más mensajes del grupo de chat para ver lo que otros participantes han creado y participa en una discusión con ellos!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Comparte con los miembros de tu hogar lo que escuchaste y creaste, pero solo si quieres hacerlo.

Lidera esta actividad con las personas de tu hogar. Mira si sus listas son iguales a las tuyas y preparen juntos una lista completa.



Conociéndonos a nosotros mismos



Guía de actividades adaptada
El silencio y los sonidos

Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *El silencio y los sonidos* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda acostarse cómodamente sin ser interrumpido(a).
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:**
 - ¿Te gustaría que yo u otra persona del hogar te leyeran las instrucciones mientras que permaneces acostado(a) en silencio y participas en la actividad?
 - ¿Te gustaría realizar esta actividad por tu cuenta o preferirías hacerla conmigo o con otros miembros del hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma. Sin embargo, usted puede ofrecer motivación y/o estar disponible para brindar apoyo, si lo cree necesario.



2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo, o de participar con otros miembros de la familia.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad. El propósito de esta actividad es ayudarlo(a) a relajarse y a experimentar, escuchando los sonidos en su entorno de una forma novedosa.

- Sugiera ejemplos de sonidos que el adolescente podría escuchar. Recuérdele que solo debe escribir los sonidos que realmente escucha, ¡y que es posible que escuche sonidos que usted no mencionó, ni anticipó!

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Qué sonidos escuchaste, además de los más fuertes y obvios?
- ¿Escuchaste algún sonido que no esperabas escuchar o que no te diste cuenta de que podrías escuchar?
- ¿Escuchaste sonidos provenientes del interior o del exterior de la vivienda, o de ambos lugares?
- ¿Notaste un patrón en alguno de los sonidos que escuchaste?
- ¿Quieres intentarlo de nuevo, en un momento diferente o en un lugar diferente?
- ¿Qué puedo hacer para que esta actividad funcione mejor para ti, en caso de que la vuelves a intentar?



3

Después de que el adolescente termine la actividad

- Pídale al adolescente que comparta su creación con usted. Si lo hace, haga comentarios positivos al respecto. No lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que disfrutó y lo que no disfrutó, lo que aprendió, le interesó o le resultó desafiante de la actividad. Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.
- Si usted u otras personas en su hogar participaron en la actividad, compartan lo que escucharon y crearon y discutan sus propias experiencias.
- Si el adolescente está participando en un grupo facilitado en línea/teléfono móvil, recuérdelo y aliéntelo(a) a compartir lo que ha creado con el facilitador, siguiendo las instrucciones de este. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo.
- Si el adolescente participa a través de un grupo facilitado en línea, aliéntelo(a) a participar en la discusión posterior con el facilitador y otros adolescentes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

Esta actividad ayudará a los y las adolescentes a desarrollar una mayor conciencia y a fortalecer sus habilidades de escucha, lo cual puede ayudar a sobrellevar el estrés. A través de esta actividad, practicarán sus habilidades para lidiar con el estrés, manejar las emociones y fortalecer la comunicación y expresión. Como con todas las actividades, ¡el propósito más importante es ayudar a los y las adolescentes a divertirse y descansar del estrés!

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie* que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. Repita este anuncio el día antes de que inicien la actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de practicar sus habilidades para escuchar y también practicarán un poco de escritura creativa. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Recuerde a los padres y madres que pueden apoyar el proceso, revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y sus propias guías también. Recuerde a los y las adolescentes que pueden pedirles apoyo a sus padres y madres, pero también pueden trabajar en la actividad de forma independiente, si así lo prefieren.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán materiales sofisticados ni especiales para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberían finalizar la actividad y cómo deberían compartir lo que crearon.

*El anuncio se puede hacer por teléfono móvil a través de mensajes de texto, WhatsApp, Messenger, etc., a través de programas de radio o televisión, o a través de canales no virtuales de anuncios comunitarios.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.

- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuérdelos a los y las adolescentes que deben compartir sus experiencias y cualquier historia, poesía, canción o dibujo que hayan creado, y explique cómo pueden compartir estos elementos con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus comentarios o sus creaciones, envíe recordatorios animando a otros participantes a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros dibujos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros adolescentes a compartir sus dibujos también.
- Invite a los y las adolescentes a responder, una por una, las siguientes preguntas.
 - ¿Qué sonidos escuchaste, además de los más fuertes y obvios? ¿Escuchaste algún sonido que no esperabas escuchar o que no te diste cuenta de que podrías escuchar? ¿Escuchaste sonidos provenientes del interior o del exterior de la vivienda, o de ambos lugares? ¿Sentiste algo nuevo o captaste sonidos novedosos al escuchar de esta forma?
 - ¿Cuál fue la publicación, el poema o el dibujo realizado por otro adolescente que más disfrutaste? ¡Diles lo que te gustó de lo que compartieron!
 - ¿Intentarás esta actividad nuevamente? ¿Lo harás de la misma manera o intentarás algo nuevo? ¡Cuéntanos más!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si usted va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Lo que somos por dentro y por fuera



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Alguna vez has sentido que quienes te observan desde afuera, te perciben de una forma diferente a como tú te sientes por dentro?

En esta actividad, vas a dibujar un autorretrato para explorar quién eres por dentro y por fuera. Tendrás la oportunidad de expresar tu identidad a través del dibujo y la comunicación.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y dibujar, y una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar el papel.

2

Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar cómodo, en donde cuentes con una superficie limpia y plana para colocar el papel. Ten listos tu papel y esfero o lápiz.



Cierra los ojos por un minuto e intenta pensar en seis palabras que te describan. No las digas en voz alta, solo piensa en ellas. ¡Intenta incluir al menos una palabra que describa algún aspecto tuyo que te enorgullezca o que te haga sentir bien!



Abre los ojos y saca tu lápiz y la hoja. Dibuja un círculo muy grande en el medio de la hoja. Este círculo te representa a ti: tu mente, tu cara, tú mismo.



Recuerda las seis palabras en que pensaste para describirte. Tal vez algunas de estas palabras describan cómo eres en tu interior y algunas describan cómo eres en el exterior.





En el espacio dentro del círculo dibuja cómo eres en tu interior. ¡Trata de expresarte dibujando, pero escribe algunas palabras si eso te ayuda a expresarte mejor!



En el espacio fuera del círculo, dibuja o escribe cómo eres en el exterior.



Recuerda, no hay una forma correcta o incorrecta de hacer este ejercicio. No te preocupes si no sabes cómo dibujar bien, ¡pero ensáyalo!



Continúa creando

- Piensa en otras palabras que te describan por dentro y por fuera. Dibújalas o escríbelas en tu dibujo. También puedes recortar imágenes de periódicos y revistas y añadirlas a tu dibujo.
- Observa tu dibujo e intenta escribir una pequeña historia sobre ti, usando las palabras que elegiste para describirte interna y externamente. También puede usar otras palabras en las que pensaste al hacer tu dibujo.
- Después de unos días o tras un período más largo, mira tu dibujo nuevamente. ¿Todavía te describe? Agrega dibujos o palabras o haz cualquier otro cambio si lo deseas.



Comparte

→ En línea:

Envía una foto de tu dibujo a tu grupo del chat de tu proyecto. Si completaste el ejercicio adicional, también puedes enviar el texto que escribiste.

Revisa lo que otros participantes han compartido en el grupo de chat para ver lo que dibujaron y cómo se describieron a sí mismos. Hazles preguntas sobre sus dibujos y cuéntales sobre tu dibujo y tu experiencia. Comenta las similitudes y diferencias que notaste.

→ Todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu dibujo en algún lugar en donde puedas verlo todos los días. Por ejemplo, puedes colgarlo en tu pared.

¡Solo si lo deseas! Muestra tu dibujo a otras personas en tu hogar o ponlo en un lugar en donde puedan verlo. Explica tu dibujo a otros, invítalos a que te digan lo que ven o te hagan preguntas. No sientas que debes compartir tu dibujo con otros si no lo deseas.



Conociéndonos a nosotros mismos



Guía de actividades adaptada
Lo que somos por dentro y por fuera

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Lo que somos por dentro y por fuera* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Asegúrese de que el adolescente tenga los materiales necesarios para la actividad.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo donde pueda dibujar sin interrupción o sin que nadie vea lo que está haciendo.
- Pida a los demás miembros de su hogar que le den a su hijo o hija espacio y tiempo para participar en la actividad sin interrupción. No presione al adolescente para que le muestre el dibujo cuando lo haya terminado.
- Pregúntele a su hijo o hija cómo le gustaría desarrollar esta actividad:
 - ¿Te gustaría desarrollar esta actividad de forma individual, o preferirías hacerla conmigo o con otras personas en nuestro hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.



Mientras que el adolescente realiza esta actividad

Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si dibuja "bien" o "mal". El propósito de la actividad es ayudarlo(a) a relajarse y a experimentar expresándose de una nueva forma.
- Sugiera ejemplos de palabras que el adolescente podría usar para describirse a sí mismo(a), u ofrezca algunos ejemplos de palabras que usted usaría para describirse. Sin embargo, no los obligue a usar sus sugerencias si eligen palabras diferentes.

Si necesita más aliento inspiración, pregúntele:

- ¿Cuáles son algunas palabras que usarías para describirte?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que crees que la gente nota sobre ti cuando te conocen? ¿Cuáles son algunas de las cosas que otras personas no saben acerca de ti, o que solo descubren cuando te conocen bien?
- ¿En qué forma eres similar a alguien de nuestra familia o de tus amigos y amigas? ¿En qué te diferencias de alguien de nuestra familia o de tus amigos y amigas?
- ¿Deseas intentar hacer un nuevo dibujo, cambiar o agregar algo a tu dibujo? ¿Quieres hacer estos cambios en otro momento o en un lugar diferente?
- ¿En caso de que quieras volver a intentarla, qué puedo hacer para que esta actividad resulte mejor para ti?



Después de que el adolescente termine la actividad

- Pregúntele si quiere compartir con usted lo que creó. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca se burle, critique o corrija sus dibujos. No lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que disfrutó y lo que no disfrutó, lo que aprendió, le interesó o le resultó desafiante de la actividad. Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.
- Si usted u otras personas en su hogar participaron en la actividad, compartan lo que crearon y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - Algo nuevo que aprendieron sobre ustedes mismos, que antes no conocían.
 - Algo nuevo que aprendieron sobre otra persona, a partir de sus dibujos.
- Si el adolescente está participando en una sesión facilitada: recuérdale y aliéntelo(a) a compartir lo que crearon con el facilitador, siguiendo las instrucciones de este. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo.
- Aliéntelos a participar en la conversación con el facilitador y los demás participantes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

El propósito de esta actividad es darles a los y las adolescentes la oportunidad de explorar su identidad, a medida que dibujan un autorretrato. Practicarán tres de las diez competencias clave: identidad y autoestima; comunicación y expresión; y creatividad e innovación. Como con todas las actividades, ¡el propósito más importante de esta actividad es darles a los y las adolescentes la oportunidad de descansar del estrés y divertirse!

1

Preparando a los y las adolescentes y a sus familias

- Con unos días de anticipación, anuncie* que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. El día antes de realizar la actividad, haga un nuevo anuncio. ¡Anime a los y las adolescentes a divertirse y a participar en la actividad!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de practicar habilidades para expresarse, y la oportunidad de ser creativos a través del dibujo. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Si los padres y las madres están involucrados, recuérdelos que pueden apoyar a sus adolescentes revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía.
- Explique que los y las adolescentes necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán materiales sofisticados ni especiales para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberían finalizar la actividad y cómo deberían compartir lo que crearon.

* El anuncio se puede hacer por teléfono móvil a través de mensajes de texto, WhatsApp, Messenger, etc., a través de programas de radio o televisión, o a través de canales no virtuales de anuncios comunitarios.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

- Si lo considera útil, ofrezca ejemplos de algunas palabras que los y las adolescentes podrían usar para describirse a sí mismos. Recuérdeles que deben usar sus propias palabras, no necesariamente las que usted sugiere.
- Aliente a los y las adolescentes a usar esta actividad para explorar sus cualidades positivas y a no enfocarse en características que no les gustan o de las que se sienten avergonzados.

3

Después de la actividad:

- Recuérdelos a los y las adolescentes que deben compartir una foto de su dibujo y cualquier texto que hayan creado, y explique cómo pueden compartir estos elementos con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir su retroalimentación, envíe recordatorios animando a otros participantes a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros dibujos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir sus dibujos también.
- Invite a los y las adolescentes a responder, una a una, las siguientes preguntas.
 - ¿Qué aprendiste sobre ti mientras creabas tu dibujo?
 - ¿Compartiste tu dibujo con alguien en tu hogar? ¿Aprendieron algo nuevo el uno del otro? ¡Cuéntanos más!
 - Al mirar los dibujos que otros compartieron, ¿hay alguna otra persona del grupo que se parezca a ti? ¿Hay alguien que tenga características que admiras o te gustaría tener?
 - ¿Qué dibujo o texto disfrutaste más? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que te gustó!
 - ¿Más adelante intentarás esta actividad nuevamente para ver si tu descripción ha cambiado? ¿Lo harás de la misma manera o intentarás algo nuevo? ¡Cuéntanos más!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Yo soy, yo tengo, yo puedo



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cuáles son los recursos y las fortalezas que ya tienes, y puedes utilizar para alcanzar tus objetivos?

En esta actividad, explorarás tu propia identidad y expresarás tus fortalezas a través del dibujo creativo, reconociendo recursos y habilidades que quizás no notes todos los días.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente a dibujar, y una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar el papel.

2

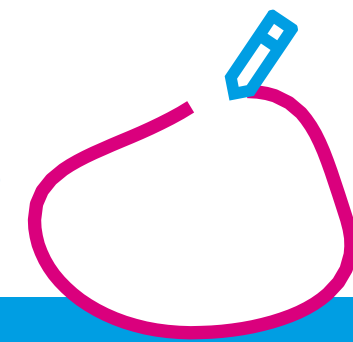
Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar cómodo, en donde cuentes con una superficie limpia y plana para colocar el papel. Ten listos tu papel y esfero o lápiz.



1

Gira el papel en dirección "horizontal", de tal modo que los bordes superior e inferior sean los bordes más largos del papel. Dibuja un círculo muy grande en el centro de tu hoja. El círculo debe ser tan grande que sus bordes estén cerca o alcancen a tocar el extremo superior e inferior de tu hoja (¡no te preocupes si tu círculo no es perfecto!).



2

Escribe "Yo soy ..." dentro del círculo. Asegúrate de escribir con letras pequeñas, de modo que todavía tengas espacio para escribir y dibujar otras cosas dentro del círculo.

¿Cuáles son las diferentes formas en que podrías terminar una oración que comienza con las palabras, "Yo soy..."? Puedes pensar en quién eres para otras personas en tu vida, o pensar en otras palabras que describan quién eres.

Dentro del círculo, dibuja imágenes que muestren quién eres. ¡Intenta usar dibujos en lugar de palabras!





En el lado izquierdo de la hoja, escribe por fuera del círculo: "Tengo...". Deja espacio para escribir y dibujar otras cosas.

¿Cuáles son las diferentes formas en que podrías terminar una oración que comienza con las palabras "Tengo..."? Puedes pensar en tus pertenencias, pero también puedes pensar en tus habilidades y relaciones con los demás.

En el lado izquierdo de tu papel y por fuera del círculo, dibuja imágenes que muestren lo que tienes. ¡Intenta usar dibujos en lugar de palabras!



En el lado derecho de tu hoja y nuevamente por fuera del círculo, escribe: "Yo puedo ...". Deja espacio para escribir y dibujar otras cosas.

¿Cuáles son las diferentes formas en que podrías completar una oración que comienza con las palabras "Yo puedo..."? Puedes pensar en tus habilidades y también en las cosas que sabes hacer.

En el lado derecho de tu hoja y por fuera del círculo, dibuja imágenes que muestren lo que puedes hacer. ¡Intenta usar dibujos en lugar de palabras!



Agrega más elementos a tu dibujo si lo deseas. Decide tú mismo cuando lo hayas completado.



Continúa creando

→ Continúa agregando nuevos dibujos y palabras.

También puedes cortar y pegar imágenes de periódicos y revistas.



Comparte

➤ En línea:

Envía una foto de tu dibujo al grupo de chat de tu proyecto. ¡Busca los dibujos de otros miembros del grupo y cualquier otra cosa que hayan creado!

Busca más mensajes del grupo de chat para ver lo que han creado los demás. ¡Participa en el chat!

➤ Con todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu dibujo en algún lugar en donde puedas verlo todos los días. Por ejemplo, puedes colgarlo en tu pared.

Si lo deseas, muestra tu dibujo a otras personas en tu hogar. Explica tu dibujo a otros, invítalos a que te digan lo que ven o te hagan preguntas. No sientas que debes compartir tu dibujo con otros si no lo deseas.

Invita a personas de tu hogar a hacer la misma actividad. Comparte y discute tus dibujos. ¡Descubre lo que aprenden a medida que se conocen desde una nueva perspectiva!



Conociéndonos a nosotros mismos



Guía de actividades adaptada
Yo soy, yo tengo, yo puedo

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Yo soy, yo tengo, yo puedo* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda dibujar sin interrupción, o sin que nadie vea lo que está haciendo.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:**
 - ¿Te gustaría realizar los diferentes pasos de esta actividad por tu cuenta, o preferirías hacerlo conmigo o con otras personas de nuestro hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.



Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad y desea su ayuda:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si dibuja "bien" o "mal". El propósito de la actividad es relajarse y experimentar con nuevas formas de expresión.
- Sugiera algunas palabras que el adolescente podría usar para terminar las oraciones que comienzan por "Yo soy ...", "Yo tengo ...", "Yo puedo ...", o comparta un ejemplo de cómo usted terminaría esas frases si se estuviera describiendo a sí mismo. Sin embargo, ¡aliéntelo(a) a usar sus propias palabras, y no lo (la) presione a usar sus ejemplos!

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Cuáles son algunas palabras que usarías para describirte?
- ¿Cuáles son algunas de tus posesiones más importantes?
- ¿Qué cosas no materiales posees?
 - Por ejemplo, ¿cuáles son algunas de las relaciones personales más importantes en tu vida?
 - Menciona algunas de tus principales habilidades.
- ¿En qué actividades te destacas?
- ¿Qué actividades podrías realizar durante estos días?
- ¿Qué crees que podrías hacer en el futuro?
- ¿Deseas intentar hacer un nuevo dibujo, cambiar o agregar algo a tu dibujo? ¿Quieres hacer estos cambios en otro momento o en un lugar diferente?
- En caso de que quieras continuar trabajando en esta actividad o volver a intentarla, ¿qué puedo hacer para que funcione mejor la próxima vez?



Después de que el adolescente termine la actividad

- Pregúntele si quiere compartir su creación con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca se burle de sus dibujos; tampoco critique ni corrija (no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo).
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que disfrutó y lo que no disfrutó, lo que aprendió, le interesó o le resultó desafiante de la actividad. Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.
- Si usted u otras personas en su hogar participaron en la actividad, comparta lo que crearon y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - Algo nuevo que aprendieron sobre ustedes mismos, que antes no conocían.
 - Algo nuevo que aprendieron sobre otra persona a partir de sus dibujos.

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su lista e historia, poema o canción, en cuanto su facilitador le envíe una invitación para hacerlo (sin embargo, no lo obligue a compartir si no desea hacerlo).
- Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los demás adolescentes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes exploran sus identidades y expresan sus fortalezas a través del dibujo creativo. Practican competencias de identidad, autoestima y fijación de metas, y refuerzan su esperanza en el futuro. Al igual que en todas las actividades, el propósito más importante es que se diviertan y descansen del estrés!

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de practicar habilidades de identidad y autoestima, y de desarrollar su creatividad a través del dibujo. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar a sus adolescentes revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, así como una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán ningún otro material sofisticado o especial para participar en la actividad.
- Informe sobre la fecha en la que deberán finalizar la actividad y cómo podrán compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuerde a los y las adolescentes compartir una foto del dibujo que hicieron y cualquier otra obra de arte que hayan creado, y explique cómo pueden compartirlas con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus comentarios o creaciones, envíe recordatorios alentadores a otros para que hagan lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros dibujos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros adolescentes a compartir.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿Qué aprendiste sobre ti mientras hacías tu dibujo?
 - ¿Compartiste tu dibujo con alguien de tu hogar? ¿Aprendieron algo nuevo el uno del otro? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Te gustó alguno de los otros dibujos que se compartieron en el grupo? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que más te gustó!
 - Si miras los dibujos que otros han compartido, ¿puedes ver si alguien compartió una foto similar a la tuya?
 - Si miras las fotos que otros compartieron de sus dibujos, ¿hay alguna persona que parezca ser diferente a ti, de alguna forma que admires?
 - ¡Libera tu creatividad! Crea un nuevo dibujo, collage de fotos o poema para compartir aspectos importantes de tu identidad. ¡Compártelo cuando puedas!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Lo que hacemos



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Qué haces todos los días para cuidar de ti y ayudar a las personas a tu alrededor?

En esta actividad, explorarás las cosas positivas que haces por ti y por los demás, a través de la narración de historias. Reconocerá las acciones positivas que realizas, incluso aquellas que tú y las otras personas a tu alrededor no siempre notan.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente a dibujar, y una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar el papel.

2

Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar cómodo, en donde cuentes con una superficie limpia y plana para colocar el papel. Ten listos tu papel y esfero o lápiz.



1

En el centro de tu hoja, dibuja una línea desde el extremo superior hasta el extremo inferior. En la parte superior de la hoja, a la izquierda de la línea, escribe "Cosas buenas que hago para mí".

2

Antes de escribir cualquier otra cosa, cierra los ojos.

Imagina cómo es un día típico para ti en la actualidad. Piensa en todas las cosas que haces desde temprano en la mañana y en el transcurso del día, hasta que te duermes por la noche.



3

Abre tus ojos.

Con base en el día que acabas de imaginar, piensa en las cosas buenas que haces para ti. Estas pueden ser cosas que haces para cuidarte, alcanzar tus metas, mantenerte activo(a), cuidar tus relaciones y divertirte.



Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Lo que hacemos*, para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda dibujar sin interrupción, o sin que nadie vea lo que está haciendo.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:**
→ ¿Te gustaría realizar los diferentes pasos de esta actividad por tu cuenta, o preferirías hacerlo conmigo o con otras personas de nuestro hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.

2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.
- Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad y desea su ayuda:**
- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
 - Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
 - Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad. El propósito de la actividad es relajarse y experimentar con nuevas formas de expresión.
 - Sugiera algunos ejemplos de cosas que usted ha notado que el adolescente hace por otras personas, o cosas que usted hace por los demás. Sin embargo, no presione para que utilice sus ejemplos.

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que diariamente haces por ti y por los demás, que sabes que yo u otros en nuestro hogar vemos y notamos? ¿Qué cosas buenas haces que no vemos o notamos?

3

Después de que el adolescente termine la actividad

- ¿De qué otra forma podrías describir estas actividades? ¿Qué otras palabras podrías usar? ¿Qué te dices a ti mismo o qué piensas mientras haces estas actividades? ¿Qué crees que vemos cuando haces estas cosas?

- Pregúntele si quiere compartir su lista, historia, poema o canción con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca corrija al adolescente ni se muestre en desacuerdo con las cosas que él o ella dice que hace para sí mismo o para los demás.
- Evite usar esta oportunidad para alentar al adolescente a hacer cosas buenas con mayor frecuencia. En este momento, no le reclame por las cosas positivas que no hace o por sus acciones negativas.
- Invite al adolescente a contarle más acerca de lo que escribió en su lista, historia, poema o canción.
→ *Pídale que le cuente más sobre las cosas que hace para sí mismo y para los demás, especialmente aquellas cosas que cree que usted no nota.*
- Si usted u otras personas en su hogar participan escribiendo sus propias listas e historias, poemas o canciones, compartan lo que crearon y hablen sobre sus propias acciones. Podrían hablar sobre:
→ *Las similitudes y diferencias entre las acciones.*
→ *Cómo se siente cada uno cuando hace cosas por los demás.*
→ *Cómo se sienten cuando ven a otros hacer cosas positivas para ellos mismos o para ustedes.*
- Piensen en un plan para compartir palabras de agradecimiento o de aliento en el futuro, cuando se vean unos a otros haciendo cosas positivas.

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- *Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su lista e historia, poema o canción, en cuanto su facilitador le envíe una invitación para hacerlo (sin embargo, no lo obligue a compartir si no desea hacerlo).*
- *Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los demás adolescentes.*

4

En el lado derecho de tu hoja, escribe "Cosas buenas que hago por los demás".

Con base en el día que acabas de imaginar, piensa en las cosas buenas que diariamente haces por los demás (puedes cerrar los ojos nuevamente y volver a imaginar tu día, si te resulta útil). Pueden ser cosas que haces para cuidar a los demás, ayudarlos con lo que necesitan para mantenerse saludables y hacerlos sentir felices.

En el lado derecho de tu papel, escribe todas las cosas buenas que haces por los demás. Intenta escribirlas en el orden en que las haces todos los días. Si hay cosas que haces más de una vez, puedes repetirlas.

5

Revisa tu lista. ¡Observa todas las cosas buenas que haces todos los días!

A medida que leas tu lista, es posible que pienses en cosas que sientes que deberías hacer, o en cosas que no deberías hacer. Intenta no preocuparte por esas cosas ahora.



Continúa creando

- **Intenta convertir tu lista en una breve historia, o en un poema o canción. Cuenta tu historia o interpreta tu poema o canción para otros.**
- **Crea un dibujo, ensayo fotográfico, grabación de audio o un video para ilustrar tus listas y tu historia, poema o canción.**



Comparte

➤ En línea:

Envía lo que creaste al grupo del chat de tu proyecto y compártelo con los demás miembros. ¡Fíjate en las listas, poemas, historias y cualquier otra cosa que hayan creado tus amigos(as) y compañeros(as)!

Busca más mensajes de tu grupo del chat para ver qué han creado los demás. ¡Participa en el chat!

➤ Con todos (en línea y fuera de línea):

Guarda tu hoja con las listas y tu historia, poema o canción en algún lugar en donde puedas verla todos los días. Por ejemplo, puedes colgarla en tu pared.

Si lo deseas, comparte tu historia, poema o canción con otros miembros de tu hogar.

Invita a otras personas de tu hogar y a tus amigos y amigas a hacer la misma actividad. Conversen acerca de lo que aprenden unos de otros, a partir de sus listas e historias.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes explorarán y reconocerán las cosas positivas que hacen para sí mismos y para los demás, mediante la narración de cuentos. Practican competencias de identidad, autoestima y fijación de metas, y refuerzan su esperanza en el futuro. Al igual que en todas las actividades, ¡el propósito más importante es que los adolescentes se diviertan y descansen del estrés!

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie* que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. Repita este anuncio el día antes de que inicien la actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de practicar sus habilidades para escuchar y también practicarán un poco de escritura creativa. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Recuerde a los padres y madres que pueden apoyar el proceso, revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y sus propias guías también. Recuerde a los y las adolescentes que pueden pedirles apoyo a sus padres y madres, pero también pueden trabajar en la actividad de forma independiente, si así lo prefieren.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán materiales sofisticados ni especiales para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberán finalizar la actividad y cómo deberán compartir lo que crearon.

*El anuncio se puede hacer por teléfono móvil a través de mensajes de texto, WhatsApp, Messenger, etc., a través de programas de radio o televisión, o a través de canales no virtuales de anuncios comunitarios.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.

- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuerde a los y las adolescentes compartir sus experiencias y cualquier historia, poesía, canción o dibujo que hayan creado, y explique cómo pueden compartirlo con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus comentarios o sus creaciones, envíe recordatorios animando a otros participantes a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeras listas, dibujos o creaciones que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir.
- Invite a los y las adolescentes a responder una por una las siguientes preguntas.
 - ¿Cuáles son algunas de las formas más importantes en las que te ayudas a ti mismo(a) todos los días? ¿Cuáles son algunas de las formas más importantes de ayudar a otros en tu hogar?
 - ¿Compartiste con otros miembros de tu hogar lo que haces? ¿Aprendiste algo nuevo de esa persona? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Cuál es la historia, el poema o la canción de otro adolescente que más disfrutaste? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que te gustó de lo que compartió!
 - Mirando lo que otros han compartido, ¿alguien más está haciendo algo similar a lo que tú haces?
 - ¡Sé creativo! ¿Cómo podrías crear una representación, grabación de audio, collage de fotos o video para mostrar lo que haces por ti y por los demás todos los días? Comparte tu creación.

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si usted va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.

Historias de animales, pájaros e insectos



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cómo se vería tu mundo desde la perspectiva de un animal, un pájaro o un insecto? ¿Qué verían ellos que tú no ves?

En esta actividad, practicarás la creatividad y observarás la vida desde la perspectiva de los demás, imaginando una historia desde los ojos de un animal, un pájaro o un insecto. Practicarás tus habilidades de comunicación, expresión, creatividad e innovación.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y dibujar, y una mesa o superficie plana en donde apoyar.

2

Un trozo de papel y un bolígrafo o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar en donde estés cómodo(a) y cuentas con una superficie limpia y plana en donde colocar el papel. Ten a la mano el papel y el esfero o lápiz.

Ten en cuenta:

En esta actividad se te pedirá imaginar que hay diferentes animales en tu hogar. Esto es solo para divertirnos y para despertar tu creatividad. Puedes imaginar cualquier tipo de animal que desees.



1

Comienza por cerrar los ojos y recordar algo que hayas hecho hoy. Puede ser algo normal, como lavarte la cara o algo diferente o inusual. Aún no tienes que escribir ni dibujar nada, solo trata de recordar qué sucedió.

2

Ahora imagina que había un pájaro encima tuyo en ese momento, observándote a ti y a cualquier otra persona que estuviera allí.

¿Qué vería o escucharía el pájaro? ¿Cómo se verían tú y tu hogar desde arriba? ¿Qué pensaría el pájaro que estaba sucediendo? ¿Cómo se sentiría el pájaro?

Escribe la historia de lo que pasó como si fueras el pájaro. Puedes comenzar con las palabras: "Mientras volaba por la habitación, miré hacia abajo desde el techo y vi ...". Continúa la historia del pájaro todo el tiempo que desees.



Ahora imagina que hay un pequeño insecto debajo de ti, caminando en el piso en ese mismo momento. ¿Qué vería o escucharía el insecto? ¿Cómo se verían tú y tu hogar desde el suelo? ¿Qué pensaría el insecto que estaba sucediendo? ¿Cómo se sentiría el insecto?

Escribe la historia de lo que sucedió como si fueras el insecto. Puedes comenzar con las palabras: "Mientras me arrastraba por el piso, miré hacia arriba y vi ..." Continúa la historia del insecto todo el tiempo que desees.



Ahora, imagina que hay un animal que observa la habitación desde casi el mismo nivel que tú. Por ejemplo, podría ser un gato, un perro u otro animal que permanece sentado y observa desde una ventana. ¿Qué vería o escucharía el animal? ¿Cómo se verían tú y tu hogar desde la perspectiva del animal? ¿Qué pensaría el animal que estaba sucediendo? ¿Cómo se sentiría el animal? Escribe la historia de lo que pasó como si fueras el animal. Puede comenzar con las palabras: "Cuando me senté fuera de la ventana, mirando hacia la habitación, vi ..." Continúa la historia del animal todo el tiempo que desees.



Continúa creando

- Continúa agregando contenido a tus historias todo el tiempo que desees, añadiendo otras cosas que el pájaro, el insecto y el animal podrían ver, si continuaran observando tu hogar en ese momento.
- Crea una historia imaginaria en la que el pájaro, el insecto y el animal se encuentren y hablen entre sí o contigo. ¿Qué pasaría después? ¿De qué hablarían? ¿Cómo influirían los sentimientos del pájaro, el insecto y el animal en la conversación que sostendrían?
- Crea una grabación de audio o un video, leyendo y volviendo a contar tus tres historias en las voces del pájaro, el insecto y el animal. También puedes contar las historias a los miembros de tu hogar, en lugar de grabarlas.
- Dibuja tres imágenes, cada una mostrando cómo sería el momento desde la perspectiva del pájaro volando por encima tuyo, el insecto en el piso y el animal en la ventana.



Comparte

→ En línea:

Envía al grupo del chat de tu proyecto una foto de tu dibujo, la grabación de tus historias o cualquier otra cosa que hayas creado. Busca las historias de tus amigos(as) y compañeros(as) y cualquier otra cosa que hayan creado.

Busca más mensajes en el grupo del chat para ver lo que tus amigos(as) y compañeros(as) dicen acerca de la actividad. ¡Participa en la discusión!

→ Todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tus historias en algún lugar en donde puedas leerlas nuevamente si así lo desees, por ejemplo, en un cuaderno o en la pared.

Puedes compartir tu historia con otras personas en tu hogar. Invítalos a leerla o léela tú mismo, haciendo una breve presentación. Explícales tu historia o tu dibujo e invítalos a compartir contigo lo que ha aprendido sobre tus días, mientras que escuchan o hacen preguntas. No sientas que estás obligado a compartir si no lo desees.

Invita a los miembros de tu hogar a escribir acerca de lo que hacen todos los días, desde la perspectiva de un animal.



Conociéndonos a nosotros mismos



Guía de actividades adaptada para adolescentes

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Historias de animales, pájaros e insectos* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude a que el adolescente encuentre un lugar tranquilo en donde pueda escribir cómodamente sin interrupciones y sin que los otros vean lo que están haciendo.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:
 - ¿Te gustaría realizar esta actividad por tu cuenta o preferirías hacerla conmigo o con otros miembros del hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que hayan compartido sus preferencias con usted, no lo (la) presione a realizar la actividad de otra manera. Sin embargo, usted puede animarlo(a) más y/o permanecer disponible para apoyarlo(a) si lo cree necesario.



Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo, o para participar con otros miembros de la familia.

Si están confundidos acerca de cómo hacer la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si es "bueno" o "malo" al escribir historias o dibujar. El propósito de la actividad es ayudarlo(a) a relajarse y experimentar expresándose de una manera nueva.

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Cómo crees que se vería esta habitación desde arriba? ¿Qué vería o escucharía un pájaro que te observa? ¿Entenderían lo que está sucediendo? ¿Cómo describirían lo que ven y escuchan si pudieran hablar? (Adapte esta pregunta para hablar sobre lo que vería y escucharía un insecto o animal).
- ¿Qué tipo de pájaro te gustaría imaginar? ¿Qué tipo

de insecto? ¿Qué clase de animal? ¿Qué tipo de pájaros, insectos o animales son divertidos de imaginar y no desagradables o aterradores? ¿Qué tipo de pájaros, insectos o animales parecen tener personalidades y podrían decir cosas interesantes si pudieran hablar?

- ¿Preferirías dibujar en esta actividad, en lugar de contar historias?
- ¿Deseas intentar escribir una nueva historia, cambiar o agregar elementos a tus historias, en un momento diferente o en un lugar diferente?
- ¿Qué puedo hacer para que esta actividad funcione mejor para ti, en caso de que desees seguir trabajando en ella o intentarla nuevamente?



Después de que el adolescente termine la actividad

- Pídale al adolescente compartir su historia con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca se burle o lo (la) critique y no corrija su historia. Además, no lo (la) obligue a compartir, si no desea hacerlo
 - Invítelos a contarle más sobre su historia. Pídeles que le cuenten más sobre lo que escribieron. Pregúnteles si disfrutaron de la actividad, si aprendieron algo, si la encontraron interesante o desafiante. Acepte lo que dicen y no intente convencerlos de cambiar sus opiniones.
- Si usted u otras personas en su hogar participan escribiendo sus propias historias, compartan las historias que crearon y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - Similitudes y diferencias en tus historias
 - Qué muestran las similitudes y diferencias en sus historias sobre cómo ven y experimentan un lugar o un momento en su hogar
 - Algo nuevo en lo que pensaron mientras leían o escuchaban la historia de otra persona.
- Participe en un juego de roles con el adolescente y cualquier otra persona de su familia, si esto resulta divertido para todos ustedes. Imagina que eres el pájaro, animal o insecto de la historia. ¡Improvisa una conversación sobre lo que viste y mira a dónde te lleva el juego de roles!
- Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:
 - recuérdale y aliéntelo(a) a compartir una foto de su historia cuando el facilitador le envíe un mensaje invitándolo(a) a compartir. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no desea hacerlo.
 - Si participa a través de un grupo facilitado en línea: aliéntelo(a) a participar en la discusión con el facilitador y otros adolescentes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes practican la creatividad y observan la vida desde la perspectiva de los demás, al inventar una historia desde la perspectiva de un animal, un pájaro o un insecto. Los y las adolescentes pondrán en práctica las competencias para la empatía, el respeto, la comunicación y la expresión. Al igual que con las demás actividades, el objetivo principal de esta es ¡divertirse y alejarse del estrés!

1

Preparando a los y las adolescentes y las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. Repita este anuncio el día antes de que inicien la actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de imaginar su entorno cotidiano desde diferentes perspectivas, imaginando cómo se verían las cosas desde el punto de vista de un pájaro, un insecto o un animal. Si esta idea resulta desagradable, aterradora o incómoda para los y las adolescentes en su contexto, sugiera animales específicos que puedan encontrar amigables y divertidos de imaginar. Por ejemplo, en el paso 2, en lugar de un pájaro, podrían imaginar una historia desde el punto de vista de una mariposa.
- Recuerde a los padres y madres/cuidadores que pueden apoyar a los y las adolescentes al revisar la guía de actividades y su propia guía.
- Explique que los y las adolescentes necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán materiales sofisticados ni especiales para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deben finalizar la actividad y cómo deben compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

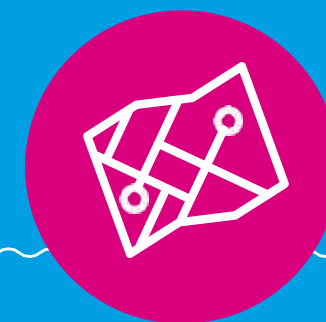
- Recuerde a los y las adolescentes compartir una foto de su historia. Explique cómo pueden compartir esto con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir su trabajo, envíe recordatorios animando a otros a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de las primeras historias que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir sus historias también.
- Invite a los y las adolescentes a responder, una por una, las siguientes preguntas.
 - ¿En qué pensaste o qué viste de una nueva forma, al imaginar lo que un pájaro, insecto o animal habría visto en tu hogar en ese momento?
 - ¿Compartiste tu historia con tus compañeros y compañeras? ¿Pensaste en algo nuevo o diferente al leer sus historias? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Cuál de las historias o dibujos de otro adolescente disfrutaste más? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que te gustó!
 - ¡Libera tu creatividad! ¿Qué podrías ahora con tu historia? ¡Comparte tus dibujos, grabaciones de audio o videos!!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Mapa de relaciones



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida? ¿Cómo influyen en quién eres y cómo te sientes?

En esta actividad, explorarás tus relaciones con algunas personas importantes en tu vida, dibujando un "mapa de relaciones" que indique tus conexiones con ellos.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y dibujar, y una mesa o superficie plana en donde apoyar.

2

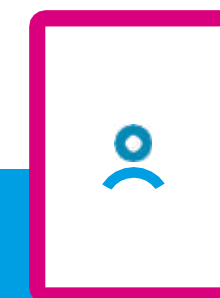
Un trozo de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar en donde te sientas cómodo(a) y cuentas con una superficie limpia y plana en donde colocar el papel. Ten a la mano el papel y el esfero o lápiz.



1

En la mitad de la hoja, dibuja una pequeña imagen de ti. Si lo prefieres, puedes dibujar un símbolo que te represente. Deja espacio alrededor de tu imagen, para que más adelante puedas agregar texto y dibujos.

2

Cierra tus ojos. Piensa en seis personas que sean muy importantes en tu vida. Pueden ser personas con las que pasas tiempo todos los días, o personas que no ves a menudo, pero que te parecen importantes. Puedes pensar en algunas personas que tú percibes como fuentes de apoyo, así como otras con las que tienes relaciones difíciles. No escribas sus nombres aún, solo recuerda a las seis personas en las que has pensado.

3

Comienza pensando en una de esas seis personas. Imagina un símbolo/dibujo que los represente. Puede representar algo que hacen por ti, algo que disfrutan, cómo te sientes cuando estás con ellos o cómo te hacen sentir contigo mismo.





Dibuja el símbolo de esa persona en algún lugar de tu hoja.

Puedes elegir cualquier lugar en tu hoja para dibujarlo. Intenta colocarlo en el lugar que te parezca más apropiado. Por ejemplo, si admiras mucho a la persona, puedes dibujarla o representarla en un lugar cercano a tu cabeza o por encima de ella.

Nota: Puedes escribir el nombre de la persona si lo deseas, pero primero intenta representarla a través de un dibujo.



Dibuja símbolos para las otras cinco personas importantes en las que pensaste. Dibújalas donde desees, eligiendo ubicaciones en tu hoja que representen tu relación con ellas.



Si lo deseas, puedes agregar líneas o dibujos adicionales para ilustrar un poco más cómo son tus relaciones con las seis personas. También puedes dibujar líneas para mostrar tu conexión con las diferentes personas, o trazar líneas más gruesas para representar tus vínculos más fuertes.



Continúa creando

- **Continúa agregando elementos a tu Mapa de relaciones.** Puedes agregar símbolos para representar a otras personas que sean importantes para ti, o agregar líneas u otros dibujos para representar y expresar información adicional sobre tus relaciones con ellas.
- **Escribe una carta a una de las personas más importantes en tu vida y dile lo que aprendiste sobre la relación que comparten, mientras que dibujabas el mapa de relaciones.**
- **Crea un nuevo mapa, dibujo, poema o ensayo sobre las personas en tu vida.**



Comparte

→ **En línea:**

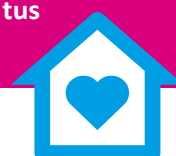
Envía al chat del proyecto una foto de tu mapa de relaciones y cualquier otra cosa que hayas creado. Busca más mensajes del grupo del chat para ver lo que otros adolescentes han creado. ¡Participa en una discusión!

→ **Con todos (en línea y fuera de línea):**

Mantén tu mapa en algún lugar en donde puedas verlo todos los días. Por ejemplo, puedes colgarlo en tu pared.

Si lo deseas, comparte tu mapa con otras personas en tu hogar. Coloca el mapa en algún lugar en donde puedan verlo y explícales su significado. Invítalos a que te cuenten lo que aprendieron sobre tus relaciones o a hacerte preguntas. No sientas que debes compartir tu mapa con otras personas si no lo deseas.

Pregunta a otros si quieren participar en la actividad y compartir sus mapas. ¡Observa como tus relaciones se asemejan y se diferencian de las otras personas!



Conociéndonos a nosotros mismos



Guía de actividades adaptada para adolescentes

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente comience esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Mapa de relaciones*, para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda dibujar sin interrupción, o sin que nadie vea lo que está haciendo.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:**
 - ¿Te gustaría realizar esta actividad por tu cuenta o preferirías hacerla conmigo o con otros miembros del hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.



Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad y desea su ayuda:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no deben preocuparse por si dibujan "bien" o "mal". El propósito de la actividad es ayudarlos a recordar relaciones y experimentar expresándose de una nueva forma.
- Sugiera algunos ejemplos de personas que tal vez quiera incluir en sus mapas y los símbolos que podrían usar para representar a esas personas. O sugiera ejemplos de personas que usted podría incluir si estuviera dibujando un mapa de relaciones y los símbolos que podría usar. Sin embargo, no obligue a su adolescente a incluir a las personas ni a dibujar los símbolos que usted sugirió como ejemplos.

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Quiénes de la familia y la comunidad son importantes para ti?
- ¿Qué palabras o sentimientos asocias con esas personas? ¿Cómo podrías representar esas palabras o sentimientos en un símbolo o dibujo?
- ¿Cómo te hacen sentir esas personas sobre ti mismo? ¿De qué maneras te sientes conectado(a) con ellos? ¿Qué podrías dibujar o escribir en tu mapa de relaciones para expresar esos sentimientos o describir esas conexiones?



Después de que el adolescente termine la actividad

- Pregúntele al adolescente si quiere compartir su mapa de relaciones con usted. Si lo comparte, haga comentarios positivos sobre su trabajo. Nunca corrija al adolescente ni se muestre en desacuerdo con las personas que eligió incluir en su mapa de relaciones.
- Invítelo(a) a contarle más acerca de su mapa de relaciones.
 - Pídale que le cuente más acerca de a quienes incluyó y por qué.
 - Pídale que le explique los símbolos que eligió para representar a esas personas.
 - Pídale que le cuente más sobre por qué creó su mapa como lo hizo, y la forma en que su mapa expresa sus sentimientos y conexiones con los demás.
- Si usted u otras personas en su hogar participan elaborando sus propios mapas de relaciones, compártalos y discutan sus propias experiencias. La discusión podría abordar:
 - Las similitudes y diferencias en los mapas.
 - La forma en que sus relaciones mutuas influyen sobre sus identidades y sentimientos.
- Haga un plan de acción para construir conexiones fuertes y positivas entre sí, por ejemplo, compartiendo palabras de aliento o de agradecimiento todos los días.

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su mapa. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y otros adolescentes.

Guía para el facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes explorarán e ilustrarán las relaciones importantes en sus vidas, a través de la elaboración de un mapa de relaciones. Los y las adolescentes pondrán en práctica diversas competencias relacionadas con la identidad y la autoestima, la resolución de problemas y el manejo de conflictos.

1 Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anime a los y las adolescentes a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de explorar las relaciones importantes en sus vidas, y la forma en que esas relaciones influyen en quiénes son y cómo se sienten. Recuérdeles que la actividad está dirigida a ayudarlos a construir relaciones aún más fuertes y positivas con los demás.
- Recuerde a los padres y madres que pueden apoyar el proceso, revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y sus propias guías también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, y una superficie en donde apoyar.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberán finalizar la actividad y cómo deberán compartir lo que crearon.

2 Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3 Después de la actividad:

- Recuerde a los y las adolescentes que deben compartir una foto de su mapa de relaciones. Explique cómo pueden compartir esto con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir su trabajo, envíe recordatorios animando a otros a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros mapas de relaciones que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿Quiénes son algunas de las personas más importantes en tu vida? ¿Cuáles son algunas de las principales formas en que estas personas influyen sobre quién eres o cómo te sientes?
 - ¿Compartiste tu mapa de relaciones con alguien más? ¿Aprendieron algo nuevo el uno del otro? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Entre los mapas de relaciones que se compartieron en el chat, cuál fue el que más disfrutaste? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que te gustó!
 - Mirando los mapas de relaciones que otras personas han compartido, ¿alguno de ellos es similar al tuyo?
 - ¡Libera tu creatividad! ¿Cómo podrías crear otro diagrama, dibujo, collage de fotos o video para describir las relaciones importantes en tu vida? ¡Comparte lo que elaboras!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si usted va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.

Creando una historia de emociones



¿Cuál es el propósito de esta actividad?

- ¿Puedes contar una historia sin palabras? Si cuentas una historia utilizando únicamente dibujos y alguien más la "lee", ¿leerán la misma historia que tú dibujaste?
- En esta actividad, intentarás contar una historia utilizando solo dibujos o emoticones (emojis) sencillos.

¿Qué vas a necesitar?

- 1 Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y dibujar, y una mesa o superficie plana en donde apoyar.
- 2 Tres hojas de papel tamaño oficio o similar.
- 3 Un esfero o lápiz

Opcional: una persona en su hogar que trabaje contigo en una actividad creativa.

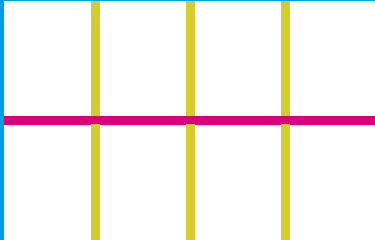
Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar cómodo en donde tengas una superficie limpia y plana en la cual puedas apoyar. Ten listos tu papel y esfero o lápiz



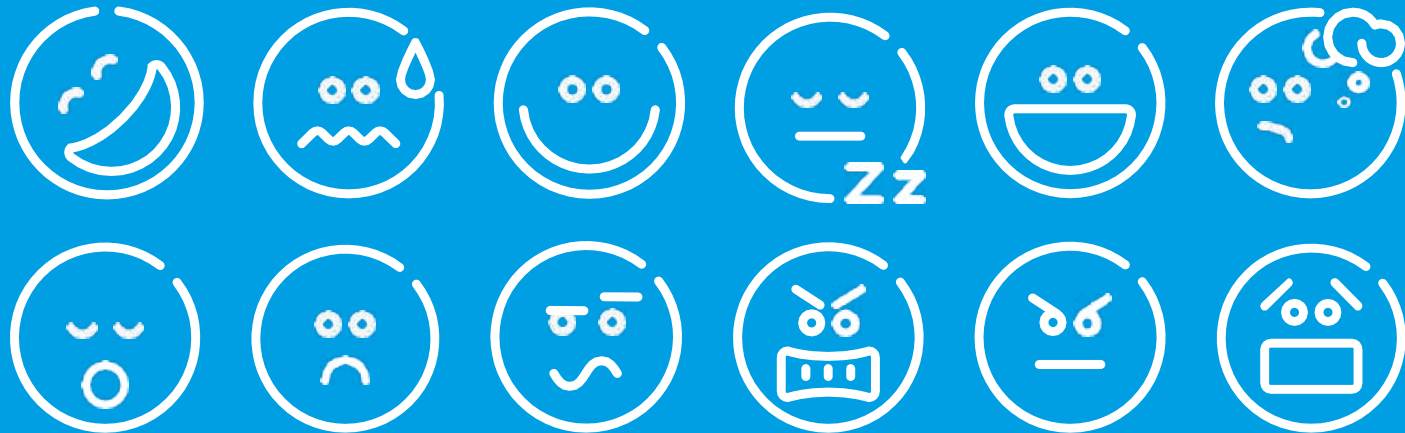
Toma tus hojas de papel. Toma cada una de las hojas y dóblala por la mitad tres veces, de la siguiente forma: dos veces a lo ancho (por las líneas verdes) y una vez a lo largo (por la línea roja). Ahora, desdóblala.



Piensa en ocho emociones diferentes, que tú y las demás personas pueden experimentar. Luego, toma uno de los pedazos de papel doblados. Si lo deseas, puedes escribir una palabra para esas emociones en cada uno de los ocho rectángulos de tu papel. Deja un amplio espacio en los rectángulos para hacer dibujos adicionales.



En cada uno de los ocho rectángulos, dibuja el emoticón (*emoji*) que representa cada una de las ocho emociones en las que pensaste. A continuación, puedes apreciar diferentes emoticones para inspirarte. Cuando hayas terminado, corta o rasga suavemente el papel en ocho "tarjetas de emociones", cada una de las cuales tiene un emoticón (rasga únicamente el papel que usaste para esta actividad; no rasgues los otros, porque los usarás más adelante).



Pon tus tarjetas de emociones sobre tu mesa o superficie de escritura. Cierra tus ojos. Mézclalas con tus manos. ¡Sin mirar! Toma una de las tarjetas, abre los ojos y descubre qué tarjeta de emoción elegiste (iguarda tus tarjetas de emoción! Puedes usarlas nuevamente con las ideas que aparecen en la sección de "Continúa creando" en esta actividad).



Imagina una situación en la que tú, o alguien como tú, pueda sentir esa emoción. Podría ser una situación real que te ha sucedido, o una situación imaginaria. Imagina la historia de la persona que experimentó esa emoción. ¿Qué puede haber sucedido previamente para que se sienta así? ¿Qué podría ocurrir mientras que sienten esta emoción? ¿Qué podrían hacer cuando sienten esta emoción? ¿Qué podría suceder como resultado?



Toma tu segunda hoja de papel. En una esquina de cada rectángulo, escribe los números del 1 al 8. Podría verse así:

1	2	3	4
5	6	7	8



Trata de "narrar" la historia de emociones de la persona en la que pensaste en el paso 5. Pero, en lugar de escribirlo en palabras, intenta dibujarlo usando solo ocho emoticones. Tu historia puede comenzar con el emoticón que elegiste, o puede estar en el medio o al final de la historia- depende de ti y de la historia que imaginaste. Ahora dibuja el resto de la historia, de principio a fin, usando únicamente siete emoticones más. ¡No escribas ni una palabra! ¡Esto hará que el siguiente paso sea más interesante!



Muestra tu historia de emoticones a otra persona en tu hogar. Dale el tercer pedazo de papel. En cada rectángulo, deben "traducir" tus emoticones en palabras, escribiendo lo que piensan que sucedió en cada uno de los ocho pasos de tu historia. ¿Qué parte de la historia adivinaron correctamente? ¿Qué parte adivinaron diferente a la historia que imaginaste?



Continúa creando

- Dibuja tu historia otra vez. Puedes dibujarla como quieras. Por ejemplo, puedes hacer que tu historia tenga una duración superior o inferior a ocho pasos. Puedes agregar imágenes a tu historia además de los emoticones. ¡Usa tu tarjeta de emociones para elegir un nuevo emoticón para crear una historia si lo deseas!
- Pídeles a más personas en tu hogar que escriban sus interpretaciones sobre lo que sucedió en la historia que dibujaste con tus emoticones. Haz un juego y mira a ver quién adivina correctamente. También puedes invitarlos a escribir sus propias historias de emociones.
- ¡Inventa nuevos emoticones! ¿Hay emociones que crees que deberían representarse de manera diferente a los emoticones que estás acostumbrado a ver? ¿Hay emociones, actividades, lugares o elementos para los que nunca has visto un emoticón? ¡Dibuja tú mismo un nuevo emoticón!
- Crea un video y cuenta tu historia, mostrando una por una las imágenes de tus emoticones o dibujos.



Comparte

→ En línea:

Envía una foto de tu historia de emociones al grupo del chat de tu proyecto. Envía la versión escrita de la historia de emociones que hicieron los miembros de tu hogar, y cualquier nueva historia de emociones que hayas creado.

Busca más mensajes del grupo de chat para ver lo que otros adolescentes han creado. ¡Participa en la conversación!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu historia de emociones en algún lugar en donde tú y los otros miembros de tu hogar puedan leerla nuevamente. Por ejemplo, puedes colgarla en tu pared o guardarla con otras historias o dibujos que hayas creado.

Guarda tus tarjetas de emoticones. Úsalas si desea volver a intentar esta actividad, de forma individual o con otras personas.





Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades *Creando una historia de emociones* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda dibujar sin interrupciones.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para trabajar sin interrupciones en la primera parte de su actividad, durante la cual dibujan una historia de emociones.
- **Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en su dibujo:**
 - ➔ *¿Te gustaría realizar esta actividad por tu cuenta, o preferirías hacerlo conmigo o con otras personas de nuestro hogar?*
- Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.
- Ayude al adolescente a encontrar a alguien más en su hogar para que “traduzca” su historia de emociones en un texto escrito, en cuanto sea oportuno hacerlo. Ofrezca ser esa persona, pero permítale trabajar con otra persona si el o ella así lo prefiere.

2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad y desea su ayuda:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma “correcta” o “incorrecta” de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si dibuja “bien” o “mal”. El propósito de la actividad es divertirse y experimentar con nuevas formas de expresión.
- Si desean su ayuda en esta etapa, ayúdelo(a) a dibujar la tarjeta de emociones y elija una emoción con la cual se va a crear una historia. Por ejemplo, podría poner las tarjetas de emociones en un tazón o una bolsa y dejar que elija una con los ojos cerrados.
- Sugiera algunos ejemplos acerca de:

- ➔ Las emociones que podrían incluir en las tarjetas de emociones que van a dibujar.
- ➔ Las razones por las cuales una persona puede sentir diferentes emociones. Discuta la emoción que aparece en la tarjeta de emociones que eligieron. Esto puede incluir momentos en los que usted sintió esa emoción durante su vida adulta o en la adolescencia. Sin embargo, anímelo(a) a escribir una historia sobre una situación imaginaria. No lo (la) presione para que dibuje la historia de emociones a partir del ejemplo que usted sugirió.

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- *¿Qué emociones sientes durante un día o durante toda la semana?*
- *Cuéntame, ¿en qué momentos sientes las emociones que dibujaste?*
- *¿Qué emociones experimentan otras personas de tu misma edad?*
- *¿Crees que la emoción que dibujaste debería ser algo que tu personaje siente al principio, a la mitad o al final de la historia?*

3

Después de que el adolescente termine la actividad

- Pregúntele si quiere compartir su historia de emociones con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca los corrija o se muestre en desacuerdo con la persona a la que su adolescente incluyó en su historia de emociones.
- Invítelo(a) a contarle más sobre su historia de emociones.
 - ➔ Pídale que le cuente más sobre las razones por las cuales dibujó cada paso de la historia.
 - ➔ Pregúntele qué sucedió cuando alguien intentó traducir su historia de emociones. ¿Qué adivinaron correcta e incorrectamente? Si usted fue la persona que trató de adivinar la historia de emociones, hable acerca de su “traducción”.
- ¡Escriba su propia historia de emociones! Diviértanse intercambiando y traduciendo las historias de emoción de cada uno. Luego hablen sobre la experiencia. Podrían discutir:
 - ➔ Lo que adivinaron correcta o incorrectamente sobre las historias del otro.
 - ➔ Si crearon diferentes emoticones para representar las mismas emociones.
 - ➔ Las razones por las cuales uno siente emociones diferentes y cómo las maneja.

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- ➔ Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su historia de emociones. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- ➔ Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los otros adolescentes.



Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes dibujarán “historias de emociones”, contando la historia de una persona que siente una emoción específica, pero usando solo emoticones y no palabras. Practicarán sus competencias para la creatividad, la innovación, la comunicación y la expresión.

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y a participar!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de expresar sus emociones de una manera nueva, divertida y creativa. Recuérdeles que la actividad pretende ayudarles a identificar emociones y convertirlas en historias divertidas.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar a sus adolescentes revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán tres hojas de papel (de tamaño oficio o similar) que puedan doblar y cortar/rasgar en trozos más pequeños, un esfero o un lápiz y una superficie en la cual puedan apoyar. También necesitarán otro miembro del hogar que esté dispuesto a participar en un juego sencillo.
- Informe sobre la fecha en la que deberán finalizar la actividad y cómo podrán compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuerde a los y las adolescentes que compartan una foto de su historia de emoticones y tarjetas de emociones, un relato escrito sobre la experiencia del miembro de su hogar al “traducir” la historia a palabras y/o cualquier otro dibujo, texto, grabaciones de audio o videos que hayan creado. Explique cómo puede compartir estos elementos con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus trabajos, envíe recordatorios alentadores a los demás para que hagan lo mismo.
- Comparta ejemplos de las primeras historias de emociones que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir sus historias también.
- Si es posible, y utilizando el medio de comunicación más apropiado, cree un juego en el que los y las adolescentes “traduzcan” o conviertan las historias de emociones en palabras, a partir de los dibujos y los emoticones. Elija una o dos historias de emociones e invite a otros participantes a compartir sus traducciones. Anime a los y las adolescentes a divertirse con este juego, a no burlarse de otros y a evitar sentirse frustrados cuando adivinen o traduzcan incorrectamente.
- Invite a los y las adolescentes a responder, una por una, a las siguientes preguntas:
 - *¿Qué te pareció lo más divertido o desafiante de intentar dibujar una historia usando solo emoticones?*
 - *¿Qué sucedió cuando alguien más en tu hogar intentó “traducir” tu historia de emociones en palabras? ¡Cuéntanos más!*
 - *¿De quién fue la historia de emociones que más disfrutaste? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que más te gustó de lo que compartió!*
 - *Leyendo lo que otros han compartido, ¿cuáles son algunas de las razones por las cuales los y las adolescentes de tu edad sienten emociones diferentes? ¿Qué emociones crees que con frecuencia sienten las personas de tu edad?*
 - *¡Libera tu creatividad! ¿Cómo podrías crear otra historia escrita, grabación de audio o video para registrar tus emociones? ¿Podrían crear algo juntos como grupo? ¡Comparte tu creación!*

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Nuestro ambiente



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cuánto sabes acerca de tu hogar, el lugar en donde pasas tiempo todos los días?
¿Cuánto saben los demás sobre cómo pasas tu tiempo en el hogar, y los lugares que disfrutas y aquellos que no disfrutas?

En esta actividad, crearás conciencia sobre tu entorno y practicarás la comunicación creativa, dibujando un mapa de tu hogar.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente a dibujar, y una mesa o superficie plana en donde apoyar.

2

Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Paso a paso



Comienza sentándote en un lugar en donde te sientas cómodo(a) y cuentes con una superficie limpia y plana en donde colocar el papel. Ten a la mano el papel y el esfero o lápiz.



1

En esta actividad, dibujarás un mapa del hogar en donde resides en este momento. Tu "hogar" puede ser una casa, un apartamento, una carpa u otro tipo de refugio. Comienza esta actividad imaginando que estás observando tu hogar desde el cielo. También puedes imaginar que estás observando tu hogar desde arriba, como si estuvieras mirando un mapa (o un plano) de una ciudad o de un edificio.

2

¿Cuáles son los límites exteriores de tu hogar? Puede ser una cerca afuera de tu casa o edificio. O pueden ser las paredes de tu casa, apartamento o carpa.

En tu hoja de papel, dibuja los límites de tu hogar, como si estuvieras dibujando un mapa.





¿Cuáles son los diferentes espacios/habitaciones dentro de tu hogar?

Añádelos a tu mapa, dibujando los diferentes espacios donde tú y otros pasan tiempo y realizan actividades y tareas diarias. Puedes dibujar paredes y figuras que muestren diferentes habitaciones, camas o colchonetas, estufas u otros elementos importantes en tu casa.



¿En qué parte de tu hogar pasas tiempo haciendo cosas que disfrutas?

Agrega palabras o dibujos a tu mapa para describir las actividades que disfrutas haciendo en los espacios de tu hogar. Por ejemplo, si te gusta dormir, puedes escribir o dibujar algo al respecto, al lado del lugar donde duermes.



¿En qué parte de tu hogar pasas tiempo haciendo cosas que no te gustan tanto?

Agrega palabras o dibujos a tu mapa, para describir actividades que no disfrutas hacer en los espacios de tu hogar. Por ejemplo, si no te gusta lavar los platos, puedes escribir o dibujar algo al respecto al lado del lugar en donde lavas los platos.



Continúa creando

- Sigue agregando elementos a tu mapa, añadiendo dibujos o palabras, o agregando imágenes que cortes y pegues de periódicos y revistas.
- Imagina cómo un simple cambio podría hacer que un espacio en tu hogar sea más agradable o cómodo para ti y para los demás. Haz un dibujo de cómo se vería el espacio en tu hogar si hicieras este cambio.
- Invita a otras personas de tu hogar a dibujar un mapa del hogar. Compartan y discutan sus mapas. ¡Descubre lo que aprendes al ver cómo tus mapas del mismo hogar son similares y diferentes!



Compártelo

→ En línea:

Envía una foto de tu mapa y cualquier otra cosa que hayas creado al grupo de chat de tu proyecto. ¡Mantente atento(a) a los mapas de tus amigos(as) y compañeros(as) y otras cosas que hayan creado!

Busca más mensajes del grupo de chat para ver qué han creado los otros participantes. ¡Participa en las discusiones!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu dibujo en algún lugar en donde puedas verlo todos los días. Por ejemplo, puedes colgarlo en tu pared.

Si lo deseas, muestra tu mapa a otras personas en el hogar. Explica tu dibujo a los demás, invítalos a que te digan lo que ven o te hagan preguntas. No sientas que debes compartir tu mapa con otras personas si no lo deseas.



Conectando con otros



Guía de actividades adaptada para adolescentes

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Nuestro ambiente* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda escribir sin interrupción o sin que nadie vea lo que está haciendo, tanto antes, como después de la entrevista.
- Pida a los otros miembros de su hogar que le den al adolescente el espacio y el tiempo necesarios para participar en la actividad sin interrupciones.
- Pregúntele al adolescente cómo preferiría trabajar en esta actividad:
 - ¿Te gustaría realizar esta actividad por tu cuenta o preferirías hacerla conmigo o con otros miembros del hogar?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que hayan compartido sus preferencias con usted, no los presione a realizar la actividad de otra manera.



Mientras que el adolescente realiza la actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Aliéntelo(a) a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si dibuja "bien" o "mal". El propósito de la actividad es ayudarlo(a) a relajarse y experimentar con formas nuevas de expresión personal.
- Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:
 - ¿Cuáles son todos los espacios o habitaciones en este hogar y alrededor del mismo? ¿Cómo crees que se verían esos espacios si los miras desde arriba?
 - ¿Cuáles son los artículos grandes en esas habitaciones, como muebles o colchonetas? ¿Cómo crees que se ven desde arriba?
 - ¿Cuáles son los espacios en donde pasas mucho tiempo? ¿Cuáles son los espacios en donde no pasas mucho tiempo?

→ ¿Deseas intentar dibujar un nuevo mapa, o cambiar o añadir algo a tu mapa? ¿Quieres hacer estos cambios en un momento o lugar diferentes?

→ ¿En caso de que quieras continuar trabajando en esta actividad o quieras intentar realizarla nuevamente, qué puedo hacer para que funcione mejor para ti?



Después de que el adolescente termine la actividad:

- Pregunte al adolescente si quiere compartir su mapa con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto. Nunca se burle de el (ella), no lo (la) critique ni corrija su mapa. Además, no lo (la) obligue a compartir, si no desea hacerlo.
- Invítelo(a) a contarle más sobre lo que dibujó en su mapa.
 - Pídale que le cuente más sobre lo que dibujó o escribió sobre los lugares en donde disfruta pasar el tiempo y los lugares que no le agradan.
 - Pregúntele acerca de la actividad: ¿Te gustó? ¿Aprendiste algo? ¿Hubo algo que te pareció interesante o desafiante sobre la actividad?

Acepte lo que dice y no intente convencerlo(a) para que cambie de opinión.

- Si usted u otras personas en su hogar participaron dibujando sus propios mapas, compartan los mapas que crearon y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - Similitudes y diferencias en los mapas
 - Lo que reflejan las similitudes y diferencias en sus mapas, acerca de cómo perciben y experimentan el tiempo que pasan en el hogar.
 - Algo nuevo que aprendieron sobre otra persona a partir de sus dibujos.
- Haga un plan para trabajar juntos para hacer que un espacio dentro de su hogar, sea más agradable para su hijo o hija y/o para otros. Por ejemplo, puede decorar una pared, arreglar un lugar cómodo para sentarse u organizar elementos que ellos usan a menudo en sus tareas diarias.
- Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:
 - Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir una foto de su mapa, cuando su facilitador les envíe un mensaje invitándolos a hacerlo (sin embargo, no lo(a) obligue a compartir si no desea hacerlo).
 - Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los otros adolescentes.



Guía para el facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes desarrollarán una mayor conciencia de su entorno y practicarán la comunicación creativa, dibujando un mapa de sus hogares. Se desarrollarán competencias para la identidad y la autoestima; la comunicación y expresión; la empatía y el respeto. Al igual que con todas las actividades, el propósito más importante es darles a los y las adolescentes la oportunidad de divertirse y descansar del estrés.

1

Preparando a los y las adolescentes y a sus familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y participar!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de practicar habilidades para explorar su entorno y comunicarse a través del dibujo. Recuérdeles que la actividad debe ser divertida y relajante.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar al adolescente revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, así como una superficie en donde apoyar, pero no necesitarán ningún otro material sofisticado o especial para participar en la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deben finalizar la actividad y cómo deben compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Si es posible, adapte la redacción de la guía de actividades para referirse a los tipos de hogares que son típicos en su contexto. Por ejemplo, en el Paso 1, en lugar de referirse a casas, apartamentos y carpas, puede referirse a piezas, refugios, viviendas u otros tipos de refugios donde viven los y las adolescentes y sus familias en su contexto.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.

- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad

- Recuerde a los y las adolescentes compartir una foto de sus mapas y cualquier otro mapa o dibujo que haya creado. Explique cómo pueden compartir eso con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus mapas, envíe recordatorios animando a los demás a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros mapas que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros participantes a compartir sus mapas también.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿En qué pensaste o qué viste de una manera nueva cuando dibujaste un mapa de tu hogar?
 - ¿Compartiste tu mapa con alguien más de tu hogar? ¿Aprendiste algo nuevo el uno del otro? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Te gustó el mapa de algún otro adolescente? ¡Dile a la persona que lo hizo lo que más te gustó!
 - Mirando los mapas que otros han compartido, ¿quién compartió un mapa similar al tuyo?
 - ¡Libera tu creatividad! ¿Cómo podrías hacer que un espacio en su hogar sea más agradable o cómodo, usando artículos que ya tienes?

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Practicando las habilidades para realizar entrevistas



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Por qué es tan interesante ver, escuchar o leer una entrevista con una celebridad que admiras, o incluso con alguien que no es famoso? ¿Es porque tienen cosas interesantes que decir, o por las preguntas que hace el entrevistador?

En esta actividad, practicarás escribiendo preguntas para una entrevista. Luego, realizará una entrevista real con alguien, para obtener más información sobre su experiencia en algún campo o actividad que desempeñan bien.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente a dibujar, y una mesa o superficie plana en donde apoyar.

2

Un trozo de papel y un esfero o lápiz.



3

Una persona en tu hogar que esté dispuesta a trabajar contigo en una actividad creativa.



Paso a paso



En esta actividad, comenzarás sentándote a pensar por tu cuenta. Luego entrevistarás a alguien y tomarás notas sobre lo que dice. Puedes realizar todos los pasos de esta actividad uno inmediatamente después del otro, o tomar un descanso entre cada paso, dependiendo de lo que funcione mejor para ti y la persona que entrevistes.



Piensa en una persona que tenga una habilidad o que se destaque en alguna actividad específica y que pueda participar en una entrevista contigo. Puede ser una persona de tu hogar a la cual puedas entrevistar, o un amigo(a) o miembro de la comunidad a quien puedas entrevistar por teléfono.

La persona podría tener una gran habilidad para realizar una actividad que la mayoría de las personas considera difícil, como practicar un deporte o un instrumento musical, o trabajar en una profesión desafiante. O bien, podría ser un tipo de habilidad que forma parte de la vida diaria, como cocinar buena comida, cultivar un huerto, limpiar, cuidar animales o mascotas, tener un gran sentido del humor o ser muy amable.

Imagina que esa persona es un(a) experto(a) en esa habilidad y que además se ha vuelto famoso(a). Imagina que eres un periodista que entrevistará a esa persona experta y famosa para aprender más acerca de ella.

2

Invita a esa persona a participar en una breve entrevista contigo.

Explica que usarás su respuesta para escribir un informe o un artículo de noticias, como algo divertido en el marco de esta actividad. Si la persona está de acuerdo, definan un momento en el que puedas realizar tu breve entrevista.

3

Prepárate para tu entrevista. Continúa imaginando que eres un reportero, preparándote para la entrevista. Crea un plan de entrevista y escribe preguntas que desees hacer para obtener más información de el(la) experto(a). Mientras escribes preguntas, piensa en esto:

- ¿Cómo te presentarás ante el experto o la experta?
- ¿Qué preguntas puedes hacer para saber cómo comenzó a aprender esta habilidad y cómo terminó destacándose en eso?
- ¿Qué preguntas puedes hacer para aprender más sobre la importancia de esta habilidad en su vida y cómo se siente al respecto?

Revisa tu plan de entrevista. ¿Has escrito tus preguntas en el orden en que debes hacerlas? ¿Puedes hacer las preguntas de tal manera que el experto o la experta se sienta a gusto, cómodo(a) y agradable? Revisa tu plan si lo desear.

4

En el momento acordado, reúnete o conéctate con el experto. Ten una hoja de papel y tu esfero o lápiz listos para tomar notas.

Realiza tu entrevista, comenzando con las primeras preguntas de tu plan de entrevista. Si lo desear, ¡haz que la entrevista sea más divertida, fingiendo que realmente eres un reportero famoso y estás haciendo una entrevista con un experto(a) famoso(a)!

Adapta tu plan y tus preguntas mientras realizas la entrevista. Es posible que desees hacer preguntas en un orden diferente, omitir algunas preguntas o hacer nuevas preguntas que consideres importantes, para obtener más información del experto(a). ¡Puedes improvisar! ¡Así son las entrevistas en la vida real!

Intenta escuchar sin interrumpir mientras el (la) experto(a) responde. Intenta escribir lo que dice el (la) experto(a), usando sus propias palabras siempre que sea posible, para crear citas. También puedes grabar la entrevista si tienes un dispositivo de grabación, como un teléfono móvil.

Tómate todo el tiempo que desees, o hasta que tú y el (la) experto (a) sientan que ha terminado su entrevista. Toma una foto con el (la) experto(a) si puedes y si te dan permiso. Recuerda agradecerle por compartir su experiencia contigo.



5

Una vez finalizada, escribe un breve resumen sobre la entrevista:

- ¿Qué preguntas dieron lugar a respuestas muy interesantes por parte del experto(a)?
- ¿Qué nuevas preguntas hiciste que no estaban en tu plan original?
- Si realizaras esta entrevista nuevamente, ¿qué preguntas agregarías, omitirías o harías de una manera diferente?



6

Escribe un breve informe o artículo de noticias de lo que aprendiste de tu entrevista.

Puedes escribirlo de cualquier forma que te parezca creativa y agradable. Por ejemplo, podrías escribirlo en formato de preguntas y respuestas, o puedes escribirlo como si fuera un artículo de noticias real sobre este "experto famoso" que entrevistaste. Puedes incluir citas de el (la) experto(a) y la foto, si la tomaste.

7

Comparte tu informe o artículo con el(la) experto(a) u otras personas, si lo desear. ¡Puedes compartirlo por escrito o leerlo en voz alta como si fueras un periodista!



Continúa creando

- Encuentra una forma creativa de presentar tu informe o artículo. Por ejemplo, podrías inventar un periódico en donde incluyas la entrevista. Puedes elaborar y agregar más artículos y material al periódico. También puedes agregarle fotos o dibujos.
- Si la persona que entrevistaste está interesada, pueden recrear e interpretar la entrevista juntos, creando una grabación de audio o video similar a un informe para la radio o la televisión.
- Repite la actividad, realizando una nueva entrevista con otro(a) experto(a). Revisa tu plan de entrevista. Puede hacer preguntas a una nueva persona o puedes hacer preguntas adicionales a la misma persona que entrevistaste.
- Escribe un conjunto de instrucciones para otra persona que estén planeando realizar una entrevista por primera vez. ¡Diles todo lo que necesitan saber sobre cómo escribir un plan de entrevista con excelentes preguntas! Compártelos con la persona y ayúdalos en su proceso para convertirse en un(a) reportero(a).



Compártelo

→ En línea:

Envía al grupo del chat de tu proyecto una foto de tu plan de entrevista e informe/artículo, junto con cualquier otro material que tengas o que hayas creado.

Busca más mensajes en el grupo de chat para ver lo que otros adolescentes han creado. ¡Participa en la conversación!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Guarda tu material de entrevista en algún lugar en donde puedas leerlo nuevamente. Debes compartirlo con la persona que entrevistaste, y esa persona puede darte permiso para compartirlo con otras personas, si así lo desea.

Habla con la persona que entrevistaste u otras personas sobre lo que disfrutaste y aprendiste de la entrevista.

Invita a personas de tu hogar o a amigos y amigas a entrevistarse entre ellos, indagando acerca de cosas en las que sobresalen. Compartan entre ustedes lo que aprendieron de las entrevistas y si les motivaron a destacarse en esa misma actividad.

Invita a otros en tu hogar a recopilar historias entre ellos o de ti. Organiza un evento para contar historias o guarda tus historias en un cuaderno para que puedas recopilarlas a lo largo del tiempo y recordarlas.





Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que el adolescente comience esta actividad

- Lea la guía de actividades *Practicando las habilidades para realizar entrevistas* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo en donde pueda escribir sin interrupción o sin que nadie vea lo que está haciendo, tanto antes, como después de la entrevista.
- Una vez que el adolescente haya identificado a alguien en su hogar a quien quiere entrevistar, ayúdelo(a) a planear la actividad con esa persona. Explique el propósito de la actividad a esa persona y aliéntela a mostrar su apoyo y a participar en la entrevista.
- Ofrézcase a ser la persona a quien su hijo o hija o adolescente entrevistará, pero no lo (la) presione para que trabaje con usted. Ayúdelo(a) a pensar en otras personas que ustedes conocen, que cuentan con experiencia y habilidades especiales.

Pregúntele al adolescente cómo le gustaría desarrollar esta actividad:

→ ¿Te gustaría realizar los diferentes pasos de forma individual, o preferirías hacerlo conmigo o con cualquier otra persona de nuestro hogar, además de la persona que entrevistarás?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.

2

Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo. Puede ofrecerle que practique la pregunta que ha formulado con usted, antes de realizar la entrevista.
- **Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:**
 - Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
 - Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si recoge o reescribe una "buena" historia. El propósito de la actividad es ayudarlos a disfrutar hablando con otros, y practicar entrevistas y redacción de informes.
 - Anime al adolescente a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee. Ayúdelo(a) a pensar en nuevas ideas de preguntas que pueda hacer a la misma persona u otras personas en el hogar.

→ Sugiera algunas preguntas para la entrevista. Estas podrían ser preguntas que usted haría, si estuviera realizando una entrevista. O podrían ser preguntas que le gustaría responder si alguien le preguntara. Sin embargo, no obligue al adolescente a centrarse en las preguntas que usted sugiere a modo de ejemplo y aliéntelo(a) a inventar sus propias preguntas.

Si necesitan más aliento o inspiración, pregúnteles

- ¿Alguna vez alguien te ha hecho una pregunta que realmente apreciaste o disfrutaste al responder? ¿Cuál era? ¿Podrías hacer esa pregunta en su entrevista?
- Si yo quisiera aprender más acerca de cómo tú te volviste experto haciendo algo que disfrutas, ¿qué debo preguntarte?

3

Después de que el adolescente termine la actividad:

- Ayúdelo(a) a compartir su informe o artículo con la persona a quien entrevistó. Permita que decidan juntos si quieren que otros lean o escuchen la historia, y apoye sus deseos.
 - Pregunte si quiere compartir la historia con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto y nunca corrija ni se muestre en desacuerdo con lo que le comparta.
 - Invítelo(a) a contarle más sobre su trabajo:
 - Pídale que le cuente más sobre las razones por las cuales eligió entrevistar a esa persona y qué aprendió sobre sus habilidades y experiencia.
 - Pídale que le explique lo que le pareció interesante, divertido o importante de la entrevista.
 - Pídale que le cuente qué aprendió sobre la preparación y la realización de una entrevista, y qué consejos le daría si usted fuera a realizar una entrevista.
 - Participe realizando entrevistas con el adolescente y con más personas del hogar, o con otras personas por vía telefónica. Comparta las notas que reunió y discuta sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - Cosas nuevas que aprendió y cómo las usará en el futuro.
 - Cómo fue la experiencia de entrevistar y ser entrevistado.
- Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:**
- Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su historia. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
 - Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y otros adolescentes.



Guía para el facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes realizarán una entrevista con alguien para conocer su "experiencia" con respecto a una habilidad o actividad. Luego escribirán un informe o artículo basado en esa entrevista. A través de esta actividad, practicarán competencias para la empatía y el respeto, y la comunicación y la expresión.

1

Preparando a los y las adolescentes y a sus familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y participar!
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de entrevistar a alguien que les parezca interesante o admiren. Recuérdeles que la actividad está destinada a ayudarlos a escuchar y conectarse con otros.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar a su adolescente revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, así como una superficie en donde apoyar. También necesitarán a alguien que esté dispuesto a participar en una entrevista y compartir una historia con el o la adolescente.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deben finalizar la actividad y cómo deben compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

Después de la actividad:

- Recuerde a los y las adolescentes compartir una foto de su informe o artículo, y cualquier otra cosa que hayan creado. Explique cómo pueden compartir esto con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir su trabajo, envíe recordatorios animando a otros a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros informes o artículos que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros adolescentes a compartir su trabajo.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿Qué te gustó y te pareció interesante e importante sobre la información que te brindó el experto o la experta? ¿Aprendiste algo nuevo sobre el o ella y su experiencia?
 - ¿Cómo fue la experiencia de realizar una entrevista con otra persona? ¿Compartiste tu informe o artículo con alguien, además de la persona que entrevistaste? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Quién es el autor o autora del informe o el artículo de la entrevista que más disfrutaste? ¡Dile a esa persona que fue lo que más te gustó de lo que compartió!
 - Leyendo los informes y artículos que otros han compartido, ¿alguien tuvo una entrevista similar a la tuya? ¿Alguien entrevistó a la misma persona, sobre la misma experiencia?
 - ¡Se creativo! ¿Cómo podrías crear otra historia escrita, grabación de audio o video para capturar tu entrevista? ¡Comparte lo que creaste!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.



Recogiendo historias



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Es necesario leer un libro o ver un programa de televisión para encontrar una gran historia? ¿O podría haber historias "escondidas" en las personas que te rodean?

En esta actividad, emprenderás una "búsqueda del tesoro" para encontrar una buena historia, y utilizarás tu propia creatividad para contarla nuevamente y compartirla con los demás.

¿Qué vas a necesitar?

1

Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente y dibujar, y una mesa o superficie plana en donde apoyar.

2

Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



3

Una persona en tu hogar que participe contigo en una actividad creativa.



Paso a paso



En esta actividad, comenzarás sentándote por tu cuenta a pensar. Más adelante, te reunirás con alguien de tu hogar o conversarás con alguien por teléfono y tomarás algunas notas de lo que dice.

Puedes realizar todos los pasos de esta actividad inmediatamente uno después del otro, o puedes tomar un descanso entre cada paso, dependiendo de lo que funcione mejor para ti y para la persona que entrevistaste.



Cierra los ojos por un minuto y piensa en un miembro de tu hogar, en un amigo o amiga o en una persona de tu comunidad que podría tener una buena historia que contarte. Por ejemplo:

- Una historia que te han contado muchas veces antes, sobre algo que les sucedió.
- Una leyenda que hace parte de la cultura o la tradición de tu comunidad.
- Una historia sobre algo que experimentaron antes de que nacieras, o algo que sucedió cuando estaban lejos de ti.
- Una historia sobre una experiencia que vivieron y de la cual aprendieron una importante lección.
- Una historia que ellos piensan que es divertida, o que tú piensas que es divertida.
- Una experiencia que ambos compartieron y recuerdan. ¡Cada uno puede tener una versión diferente!



Esríbele una invitación a esa persona para que te cuente la historia.

En tu invitación, describe o explica la historia que te gustaría que te contaran o pídeles que te sorprendan con una historia. Si lo deseas, puedes explicar por qué estás interesado en una historia específica.



Explícales que escribirás y/o volverás a contar su historia de manera creativa para esta actividad. También debes especificar que te gustaría compartir la historia con otros, por lo que la persona debe contar una historia que esté dispuesta a compartir.

En tu invitación, sugiere un momento y un lugar para escuchar su historia.



Entrega o envía tu invitación a la persona que elegiste.

Por ejemplo, puedes entregar la invitación en forma escrita, o puedes leerla en voz alta o explicarla a la persona que elijas.



En el momento y el lugar acordados, siéntate o conéctate con esa persona y escúchala compartir su historia. Toma notas o haz dibujos acerca de la historia a medida que la cuentan. Intenta escuchar sin interrumpir, pero haz preguntas para que te cuente más o te comparta detalles importantes. ¡Recuerda agradecer a la persona por compartir su historia! Si la persona que te está contando la historia te da permiso, también puedes tomarle una foto.



Después de la entrevista, escribe la historia. Encuentra formas creativas de expresar los detalles especiales de la historia e incluye citas de lo que te contaron durante la entrevista. Haz énfasis en los momentos sorprendentes de la historia.



Comparte la historia con la persona a la que entrevistaste. Puedes compartir tu historia en formato escrito o puedes leerla en voz alta para la persona que entrevistaste y/o para otros miembros de tu familia.



Continúa creando

- **Continúa desarrollando y revisando tu historia escrita, e incluye detalles importantes que recuerdes. Añade dibujos e ilustraciones. También puedes recrear la historia en una caricatura o convertirla en una obra de teatro.**
- **Organiza un evento de narración de cuentos por teléfono, con otras personas en tu hogar o con amigos y amigas. Puedes hacer una grabación de audio o video de tu evento.**
- **Crea una historia de ficción basada en la historia de la vida real que te contaron. ¡Imagina un final diferente, personas diferentes y haz de cuenta que sucede en un lugar completamente nuevo!**



Comparte

→ En línea:

Envía una foto de tu historia y cualquier otra cosa que hayas creado al grupo de chat del proyecto en el que participas.

Busca más mensajes del grupo del chat para ver lo que otros adolescentes han creado. ¡Participa en la conversación!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu historia en algún lugar en donde puedas leerla nuevamente.

Explícale a la persona que entrevistaste las razones por las cuales elegiste "recoger" esta historia. Comparte más información acerca de por qué disfrutas esta historia y por qué te parece interesante o importante.

Invita a otros miembros del hogar a recopilar historias entre ellos o de ti. Organiza un evento para contar historias o guarda tus historias en un cuaderno para que puedas guardarlas y recordarlas.



Conectando con otros



Guía de actividades adaptada
Recogiendo historias

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Recogiendo historias*, para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo donde pueda escribir sin interrupción o sin que nadie vea lo que está haciendo, antes y después de que conversen con la persona quien les contará su historia.
- Una vez que el adolescente haya identificado a alguien en su hogar que le cuente una historia, ayúdelo(a) a planear la actividad con esa persona. Explique el propósito de la actividad a esa persona y aliéntela a mostrar su apoyo y a participar en la entrevista.
- Ofrézcase a ser la persona a quien su hijo o hija adolescente entrevistará, pero no ejerza presión para que trabajen con usted. Ayude a pensar en otros miembros de su familia que también tengan historias interesantes para compartir.

Pregúntele al adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad:

- ¿Te gustaría realizar los diferentes pasos de forma individual, o preferirías hacerlo conmigo o con cualquier otra persona de nuestro hogar, además de la persona que entrevistarás?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.



Mientras que el adolescente realiza esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si recoge o reescribe una "buena" historia. El propósito de la actividad es relajarse, disfrutar conversando con otros miembros del hogar y experimentar contando y escribiendo historias.
- Anime al adolescente a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee. Ayúdelo(a) a pensar en nuevas ideas para historias que pueda "recoger" a partir de diferentes personas en su hogar.

- Sugiera algunos ejemplos de historias que el adolescente podría recoger. Sin embargo, no lo (la) presione para que se concentre en las historias que usted sugirió a modo de ejemplo.

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Qué historias cuentan las personas en nuestro hogar una y otra vez?
- ¿De las historias que han contado los miembros de nuestro hogar, cuáles te han sorprendido o asombrado?
- ¿Cuál es la historia más divertida que has escuchado en nuestra casa?
- ¿Qué te gustaría preguntarle a alguien en nuestro hogar sobre algo que ocurrió antes de que tú nacieras, o antes de que puedas recordarlo, o mientras esa persona estaba fuera del hogar?



Después de que el adolescente termine la actividad

- Ayúdelo(a) a encontrar un lugar y un momento para compartir su historia con la persona que entrevistó. Permita que decidan juntos si quieren que otros lean o escuchen la historia, y apoye sus deseos.
- Pregunte si quiere compartir la historia con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto y nunca corrija ni critique lo que le compartan.
- Invítelo(a) a contarle más sobre su historia:
 - Pídale que le cuente más sobre por qué eligió escuchar esta historia, para luego reescribirla o volverla a contar.
 - Pídale que explique por qué la historia es interesante, agradable o importante.
 - Pídale que le cuente más acerca de las razones por las cuales reescribió o volvió a contar la historia de la forma en que lo hizo, y las decisiones creativas que tomó.
- Si usted u otras personas en su hogar participan recogiendo historias unos de otros, compartan las historias que recogieron y discutan sus propias experiencias. Podrían discutir:
 - Similitudes en las historias favoritas y cómo las vuelven a contar.
 - Qué lecciones han aprendido de las historias.

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su historia. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los otros adolescentes.

Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes hablarán con alguien de su hogar, con un amigo o amiga, o con un miembro de la comunidad, para “recoger” una historia. Usarán su propia creatividad para volver a contar y compartir la historia con otros. Practicarán sus habilidades de identidad y autoestima; comunicación y expresión; y empatía y respeto.

1 Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de recopilar una historia acerca de alguien y volver a escribirla o a contarla de una manera creativa. Recuérdele que la actividad está destinada a ayudarlo(a) a escuchar y conectarse con otros en el hogar.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar al adolescente revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz, así como una superficie en donde apoyar. También necesitarán a alguien que esté dispuesto a participar en una entrevista y compartir una historia con el o la adolescente.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deben finalizar la actividad y cómo deben compartir lo que crearon.

2 Cuando comparta la guía de actividades

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3 Después de la actividad

- Recuerde a los y las adolescentes compartir su historia escrita y cualquier otra cosa que haya creado. Explique cómo pueden compartir esto con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus historias, envíe recordatorios animando a los demás a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de las primeras historias que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros participantes a compartir sus historias también.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿Qué aspectos de esta historia disfrutaste o te parecieron interesantes? ¿Cómo fue volver a escuchar esta historia o escucharla por primera vez?
 - ¿Compartiste tu historia con alguien más en tu hogar, además de la persona que entrevistaste? ¿Aprendiste algo nuevo de otras personas? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Cuál de las historias del chat disfrutaste más? ¡Comparte con la persona que la escribió, los aspectos que más te gustaron!
 - Al leer las historias que otros compartieron, ¿alguien recopiló una historia similar a la tuya?
 - ¡Libera tu creatividad! ¿Cómo podrías crear otro diagrama, dibujo, collage de fotos o video para capturar la historia real de otra persona? ¡Comparte tu creación!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.

Los humanos en nuestro hogar



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿Cómo podrías aprender algo nuevo de un miembro de tu hogar, incluso cuando crees que ya lo conoces bien? ¿Qué te diría si le hicieras una pregunta que nunca le habías hecho antes?

En esta actividad, escribirás y llevarás a cabo una entrevista de una sola pregunta a alguien de tu hogar, y crearás una historia muy corta a partir de esa entrevista.

Qué vas a necesitar?



Un lugar en donde puedas sentarte cómodamente a dibujar, y una mesa o superficie plana en donde puedas apoyar.



Una hoja de papel y un esfero o lápiz.



Una persona en tu hogar que esté dispuesta a trabajar contigo en una actividad creativa.



Paso a paso



En esta actividad, comenzarás sentándote a pensar por tu cuenta. Más tarde, te sentarás a conversar con alguien de tu hogar y tomarás algunas notas sobre lo que dice.

Puedes realizar todos los pasos de esta actividad uno inmediatamente después del otro, o puedes tomar un descanso entre cada paso, dependiendo de lo que funcione mejor para ti y la persona que entrevistes.



Cierra los ojos por un minuto e imagina que estás haciendo amistad con una persona nueva. ¿Qué pregunta podrías hacerle para conocer más sobre su vida y sus experiencias? ¿Qué pregunta esperarías que te hiciera a ti para conocer más acerca tuyo, tu vida y tus experiencias?



Abre los ojos e intenta escribir algunas de las preguntas en las que pensaste. Trata de pensar en preguntas de entrevista que animarían a alguien a compartir una historia, un recuerdo o una idea importante, pero no hagas preguntas demasiado personales o difíciles. A continuación hay algunos ejemplos para ayudarte a pensar en preguntas, ¡pero trata de hacer tus propias preguntas!

- ¿Quién ha cambiado tu vida de forma positiva y en qué forma?
- ¿Cuál es la lección más importante que has aprendido y dónde la aprendiste?
- ¿Qué te hace feliz y por qué?





Piensa en alguien en tu hogar a quien podrías hacerle una de las preguntas que escribiste. Luego, pregúntale a esa persona si estaría dispuesta a participar en una breve entrevista contigo. Explica que usarás su respuesta para escribir una historia corta y creativa. Si está de acuerdo, elijan una hora y un lugar para realizar la entrevista.



Encuétrate con esa persona en el momento y lugar acordados. Ten una hoja de papel y un esfero o lápiz listos. Haz tu única pregunta e intenta escuchar sin interrumpir mientras responde. Escribe o registra lo que dice, usando tus propias palabras, siempre que sea posible. ¡Recuerda agradecerle por compartir su historia!



Después de la entrevista, escribe tu historia, tratando de usar tus propias palabras. No te preocupes si tu "historia" es muy corta o si no suena como una "historia"; por el contrario, disfruta de la experiencia de crear un relato muy corto y de apreciar todo lo que se puede expresar en unas pocas palabras.



Opcional: si la persona que entrevistaste te da permiso, tómale una foto, ya sea mientras cuenta su historia o después. También puedes dibujar un retrato de esa persona, o dibujar o crear una ilustración de un momento o una experiencia descrita durante la entrevista.



Comparte la historia con esa persona. Puede ser por escrito o puedes leérsela en voz alta a la persona que entrevistaste y/o a otros en tu hogar.



Continúa creando

- Encuentra una manera creativa de presentar tu historia junto con tu foto o dibujo, por ejemplo, como un afiche o como si fuera una página de un libro.
- Repite la actividad tantas veces como desees, con las mismas personas o con nuevos participantes, creando más historias cortas. Puedes usar una de las otras preguntas que escribiste en el paso 2.
- Si puedes conectarte con personas fuera de tu casa a través del teléfono móvil o de cualquier otra forma, entrevista a alguien que no viva en tu hogar. Puede ser alguien que conoces bien o alguien nuevo. Organiza un evento virtual para compartir historias con otras personas en tu hogar o con amigos y amigas (por vía telefónica) y haz una grabación de audio o video de tu evento.
- Crea un personaje ficticio e imagina cómo respondería a tus preguntas. Escribe una historia original sobre tu personaje.



Comparte

→ En línea:

Tómale una foto a tu creación o haz una grabación mientras que lees la historia en voz alta. Comparte la foto o la grabación con el grupo del chat de tu proyecto. Busca más mensajes del grupo de chat para ver lo que otros participantes han creado. ¡Participa en la conversación!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Mantén tu material de entrevista en algún lugar en donde lo puedas leer nuevamente. Compártelo con la persona que entrevistaste, quien también pueden darte permiso para compartirlo con otras personas, si así lo desea. Habla con la persona a la que entrevistaste o con otras personas sobre lo que disfrutaste y aprendiste de su entrevista. Invita a personas de tu hogar o amigos a recopilar historias entre ellos o de ti, a través de entrevistas de una sola pregunta. Escribe en un cuaderno las historias que compartes y las que quieres recordar.



Conectando con otros



Guía de actividades adaptada
Los humanos en nuestro hogar

Guía para padres, madres y cuidadores



Antes de que el adolescente inicie esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente a *Los humanos en nuestro hogar* para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Ayude al adolescente a encontrar un lugar tranquilo donde pueda escribir sin interrupción o sin que nadie vea lo que está haciendo, tanto antes, como después de la entrevista.
- Una vez que el adolescente haya identificado a alguien en su hogar que le cuente una historia, ayúdelo(a) a planear la actividad con esa persona. Explique el propósito de la actividad a esa persona y aliéntela a mostrar su apoyo y a participar en la entrevista.
- Ofrezcase a ser la persona a quien su hijo o hija o adolescente entrevistará, pero no ejerza presión para que trabajen con usted. Ayude a pensar en otros miembros de su familia que también tengan historias interesantes para compartir.

Pregúntele al adolescente cómo le gustaría desarrollar esta actividad:

- ¿Te gustaría realizar los diferentes pasos de forma individual, o preferirías hacerlo conmigo o con cualquier otra persona de nuestro hogar, además de la persona que entrevistarás?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya manifestado sus preferencias, no se le debe presionar para hacer la actividad de otra forma.



Mientras que el adolescente trabaja en esta actividad

- Dependiendo de lo que prefiera, dele tiempo y espacio para trabajar en la actividad en un espacio tranquilo. Puede ofrecerle que practique la pregunta que ha formulado con usted, antes de realizar la entrevista.

Si el adolescente no tiene claro cómo realizar la actividad:

- Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- Recuérdele que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que no debe preocuparse por si recoge o reescribe una "buena" historia. El propósito de la actividad es relajarse, disfrutar conversando con otros miembros del hogar y experimentar contando y escribiendo historias.
- Anime al adolescente a intentar la actividad nuevamente, o tantas veces como lo desee. Ayúdelo(a) a pensar en nuevas ideas para historias que pueda "recoger" a partir de diferentes personas en su hogar.

- Sugiera algunas preguntas para la entrevista. Estas podrían ser preguntas que usted haría, si estuviera realizando una entrevista. O podrían ser preguntas que le gustaría responder si alguien le preguntara. Sin embargo, no obligue al adolescente a centrarse en las preguntas que usted sugiere a modo de ejemplo y aliéntelo(a) a inventar sus propias preguntas.

Si necesita más aliento o inspiración, pregúntele:

- ¿Alguna vez alguien te ha hecho una pregunta que realmente apreciaste o disfrutaste al responder? ¿Cuál era?
- ¿Qué pregunta te gustaría hacerle a alguien en nuestro hogar, y que nunca has hecho? (Nota: use esto como una lluvia de ideas para animar al adolescente a pensar en nuevas ideas. Luego trabaje con el adolescente para decidir si será útil o incómodo para él o ella hacer esta pregunta en una entrevista).



Después de que el adolescente termine la actividad

- Ayúdelo(a) a encontrar un lugar y un momento para compartir su historia con la persona que entrevistó. Permita que decidan juntos si quieren que otros lean o escuchen la historia, y apoye sus deseos.
- Pregunte si quiere compartir la historia con usted. Si lo hace, ofrezca palabras alentadoras al respecto y nunca corrija ni critique lo que le compartan.
- Invítelo(a) a contarle más sobre su historia:
 - Pídale que le cuente más acerca de las razones por las cuales decidió hacerle esta pregunta a la persona que eligió.
 - Pídale que explique por qué la historia es interesante, agradable o importante.
- Si usted u otras personas en su hogar participan recogiendo historias unos de otros, comparta las historias que recogió y discuta sus propias experiencias. Podría discutir:
 - Similitudes en las preguntas e historias.
 - Qué lecciones has aprendido de las entrevistas y las historias.
 - Cómo compartirán y volverán a contar sus historias con otras personas en el futuro.

Si el adolescente participa en una discusión con un facilitador y con otros adolescentes a través de su dispositivo móvil:

- Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir su historia. Sin embargo, no lo (la) obligue a compartir si no lo desea.
- Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y otros adolescentes.

Guía del facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes realizarán una entrevista de una sola pregunta a alguien de su hogar. Luego escribirán una historia real, corta y creativa, basada en esa entrevista. También ilustrarán esa historia con una foto o un dibujo. A través de esta actividad, practicarán competencias para la empatía y el respeto, y la comunicación y la expresión.

1 Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y participar!
- Explique que la actividad les dará la oportunidad de recopilar una historia muy corta acerca de alguien y volver a escribirla o a contarla de una manera creativa. Recuérdele que la actividad está destinada a ayudarlo(a) a escuchar y conectarse con otros en el hogar.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar al adolescente revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Explique que necesitarán una hoja de papel y un esfero o lápiz, así como una superficie en donde apoyar. También necesitarán a alguien que esté dispuesto a participar en una entrevista y compartir una historia con el o la adolescente.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deben finalizar la actividad y cómo deben compartir lo que crearon.

2 Cuando comparta la guía de actividades:

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) cómo pueden comunicarse con usted para hacer cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres/cuidadores) que usted espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3 Después de la actividad

- Recuerde a los y las adolescentes compartir su historia escrita y cualquier otra cosa que haya creado. Explique cómo pueden compartir esto con usted.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus historias, envíe recordatorios animando a los demás a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de las primeras historias que reciba, haciendo comentarios positivos al respecto, para animar a otros participantes a compartir sus historias también.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿Qué aspectos de esta historia disfrutaste o te parecieron interesantes? ¿Cómo fue la experiencia de preguntar a alguien de tu hogar algo que nunca le habías preguntado?
 - ¿Compartiste tu historia con alguien más en tu hogar, además de la persona que entrevistaste? ¿Aprendiste algo nuevo de otras personas? ¡Cuéntanos más!
 - ¿Cuál de las historias del chat disfrutaste más? ¡Comparte con la persona que la escribió, los aspectos que más te gustaron!
 - Al leer las historias que otros compartieron, ¿alguien recopiló una historia similar a la tuya?
 - ¡Libera tu creatividad! ¿Cómo podrías crear otro diagrama, dibujo, collage de fotos o video para capturar la historia real de otra persona? ¡Comparte tu creación!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.

Diálogo con los miembros del hogar y la comunidad, y con amigos y amigas



¿Cuál es el propósito de esta actividad?



¿A veces sientes que no se te ocurren temas nuevos para conversar con otras personas? ¿Es difícil hablar con algunas personas sobre ciertos temas, porque podrían estar en desacuerdo o discutir?

En esta actividad, probarás una nueva forma de sostener un diálogo, hablando sobre temas que quizás nunca hayas discutido antes y que podrían despertar tu imaginación.

¿Qué vas a necesitar?



Una hoja de papel, de tamaño oficio o similar.



Un esfero o lápiz.



Una, dos o más personas, que estén dispuestas a trabajar contigo en una actividad creativa.



Paso a paso



1 Invita a las personas de tu hogar o a tus amigos y amigas a dialogar contigo.

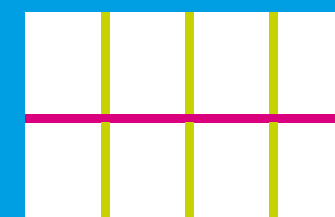
Explícales que este diálogo será solo para divertirse. Acuerden una hora y un lugar para sostener el diálogo. Debe ser un momento en el que todos puedan reunirse para hablar y escucharse sin distracciones, durante al menos 30 minutos. Se debe elegir un lugar al que todos puedan acceder, ya sea en línea o en persona. Por ejemplo, si se reúnen en el hogar, elijan un lugar en donde puedan sentarse uno frente al otro, en círculo o en una habitación (si comen juntos, la hora de comer podría ser un buen momento para dialogar).



Opcional: Planea realizar tu diálogo uno o dos días después de comenzar los preparativos que se muestran en los pasos 2-4.



2 Prepárate para el diálogo. Toma tu hoja de papel. Dóblala por la mitad a lo largo del borde "largo" (la línea roja). Ahora, dóblala en tres partes a lo largo del borde "corto" (las líneas verdes), como se muestra a continuación. Ahora, desdóblala.





Encuentra una superficie plana en la que puedas dibujar o escribir. Utiliza los rectángulos para responder a las siguientes preguntas, anotando una respuesta en cada rectángulo:

- ¿Cuál es uno de tus recuerdos favoritos de la infancia?
- Si pudieras entrevistar a una persona famosa, ¿a quién elegirías y qué le preguntarías?
- Si pudieras retroceder en el tiempo y vivir en otro período histórico, ¿qué período elegirías y por qué?
- Si pudieras construir un robot o una máquina que pudiera hacer cualquier cosa, ¿qué sería capaz de hacer esa máquina y cómo sería?
- Si pudieras visitar cualquier otro lugar del mundo, ¿a dónde irías y cómo pasarías tus primeros dos días allí?
- Si pudieras ser otra criatura (diferente a un ser humano), ¿qué elegirías y cómo crees que sería un día en tu vida?

Cuando termines de escribir, corta o rasga el papel en seis "tarjetas", cada una de las cuales tiene una pregunta.



Asegúrate de que las tarjetas de preguntas sean visibles para todos los participantes del diálogo, pero mantén las preguntas volteadas hacia abajo para las demás personas no puedan leer lo que dicen. Invita a una persona para que elija una carta al azar. La pregunta en la tarjeta es la que usará para su diálogo. Muéstrales la tarjeta a todos los que participarán en el diálogo para que puedan comenzar a pensar en lo que quieren responder.

(Guarda la tarjeta de preguntas; ¡la usarás durante el diálogo! Guarda también las otras cinco tarjetas para que puedas repetir la actividad si lo deseas).



Invita a los participantes a unirse al diálogo en el momento y el lugar convenidos. Dale la bienvenida y acuerden las siguientes reglas para el diálogo:

- Solo la persona que tiene la tarjeta de preguntas puede hablar.
- Todos los demás deben demostrar que están escuchando y no deben estar haciendo otras cosas al mismo tiempo.
- Cuando sea su turno, cada persona solo debe hablar durante 5 minutos en total. Cuando termine de hablar, deben pasar la palabra a la siguiente persona.
- Cada persona debe concentrarse en responder la pregunta mientras está hablando. No deben hablar sobre otros temas durante el diálogo.
- Si alguien desea observar, pero no quiere participar en el diálogo, las personas que participan activamente, deberán tomar la decisión al respecto.
- ¡Esta actividad es para divertirse! Nadie debe burlarse o criticar lo que otra persona comparte.



Mantén el diálogo, dando a cada participante la oportunidad de hablar.

Si te queda posible, toma una foto durante el diálogo o cuando termine. Después de que la última persona ha hablado, ¡comparte un aplauso y agradece a todos por participar!



Si lo deseas, puedes discutir lo que te pareció sorprendente o interesante durante el diálogo, y qué cosas nuevas aprendieron. Puedes pedir permiso para compartir estas cosas con otras personas, para generar más diálogo.



Continúa creando

- Escribe una historia o crea un dibujo basado en los recuerdos o ideas que uno de tus participantes compartió. ¡Sorpréndelos mostrándoselos!
- Cada vez que lo desees, mantén otro diálogo con miembros del hogar y amigos(as). Usa las otras cinco tarjetas de preguntas para los diálogos y así poder aprender cosas nuevas de las otras personas.



Compártelo

→ En línea:

Comparte un breve informe sobre tu diálogo. Menciona la pregunta que elegiste. Comparte algo sorprendente, interesante o divertido que alguien te dijo, si te dan permiso para hacerlo. Envíalos al grupo del chat de tu proyecto. Busca más mensajes del grupo de chat para conocer la experiencia de otros participantes con sus diálogos domésticos. ¡Participa en la conversación!

→ Con todos (en línea y fuera de línea):

Guarda lo que escribiste o dibujaste en un lugar en donde puedas encontrarlo nuevamente. Puedes compartir tu experiencia y creaciones con otras personas que podrían disfrutarlas. Puedes poner tu creación en algún lugar visible en el hogar, para que todos la puedan admirar y se sientan inspirados.





Guía para padres, madres y cuidadores

1

Antes de que los y las adolescentes inicien esta actividad

- Lea la guía de actividades correspondiente al *Diálogo con los miembros del hogar y la comunidad, y con los amigos y amigas*, para comprender los pasos que hacen parte de la actividad y lo que se les pide hacer a los y las adolescentes.
- Apoye al adolescente, mostrando interés en participar en la actividad. Anime a otros en su hogar para que participen solidariamente.
- Ayude al adolescente a elegir un buen momento y lugar para el diálogo.
- Apoye al adolescente en la preparación de las "tarjetas de preguntas" y asegúrese de que uno de los participantes estará encargado de elegir, al azar, la tarjeta de preguntas que se utilizará para el diálogo.
- Revisen juntos las reglas sugeridas para la actividad. Consideren agregar o cambiar las reglas para garantizar un diálogo agradable y relajante. Por ejemplo, es posible que usted desee considerar incluir una regla que evite que las personas revisen su teléfono móvil durante el diálogo.

Pregúntele a su adolescente cómo le gustaría trabajar en esta actividad

- ¿Te gustaría preparar las tarjetas de preguntas por tu cuenta, o te gustaría que yo haga esto contigo?
- ¿Deseas invitar a otros miembros del hogar al diálogo o te gustaría que los invitemos juntos?
- ¿Estás de acuerdo con las "reglas de diálogo" sugeridas en la guía de actividades? ¿Tienes alguna otra sugerencia para que nuestro diálogo sea más agradable e interesante?

Acepte y apoye las respuestas del adolescente a estas preguntas. Una vez que haya compartido sus preferencias con usted, no lo(a) presione a realizar la actividad de otra manera.

Nota: Quizás usted desee sugerir sus propias preguntas de diálogo, en lugar de utilizar las seis preguntas que se proponen en esta actividad. Sin embargo, le recomendamos que intente usar una de estas preguntas primero. Si usted decide formular sus propias preguntas, tenga cuidado de evitar preguntas que puedan hacer que alguien de su familia se declare en total desacuerdo, o que conlleve a discusiones, sermones o regaños, o a que alguien se sienta reprendido. Tenga en cuenta que estos temas podrían aumentar su estrés durante un momento ya estresante, y el propósito de esta actividad es divertirse juntos.

2

Durante su diálogo familiar

- Anime al adolescente para que lidere la actividad, la explique a los participantes y ayude a todos a aceptar las reglas juntos.

- Ayude a garantizar de que todos los participantes en el diálogo sigan las reglas.
- Ayude a manejar el tiempo:
 - ➔ Asegúrese de que todos los participantes intenten hablar durante un máximo de 5 minutos y que nadie hable durante tanto tiempo que conlleve a que otros se cansen o se aburran.
 - ➔ Aliente a los participantes a continuar el diálogo durante el tiempo que sea necesario para que todos tengan la oportunidad de hablar, pero no los obligue a continuar si la gente se siente cansada. En este caso, pause el diálogo y acepte continuar nuevamente en otro momento.

Si el adolescente o cualquier otra persona está confundida acerca de cómo realizar la actividad y desea su ayuda:

- ➔ Lea la guía de actividades e intente explicar las instrucciones con sus propias palabras.
- ➔ Recuérdeles que no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de hacer la actividad, y que deben tratar de responder la pregunta como más les parezca. El propósito de la actividad es ayudar a las personas a disfrutar del tiempo que comparten, al tener un diálogo divertido, relajante y creativo sobre un tema de bajo estrés.
- ➔ Anime a todos a intentar la actividad nuevamente con las otras preguntas.

3

Después de que el adolescente termine la actividad

- Ayúdelos a encontrar un lugar y un momento para escribir o dibujar sobre lo que se compartió y cómo se sintieron durante el diálogo.
- Pregunte si el adolescente quiere compartir lo que escribió o dibujó sobre el diálogo. Si lo hace, comparta palabras alentadoras al respecto. Nunca lo(a) corrija ni lo(a) critique.
- Hable con el adolescente acerca de sus recuerdos y sentimientos sobre el diálogo. Comparta lo que disfrutó, lo que encontró sorprendente, interesante o divertido sobre lo que otros dijeron, e invite a su adolescente a hacer lo mismo. Discuta lo que aprendieron el uno del otro a través del diálogo. Discuta si le gustaría tener otro diálogo.
- Si participan en una discusión con un facilitador y otros adolescentes que usan su dispositivo móvil:
 - Recuérdele y aliéntelo(a) a compartir sus pensamientos y comentarios sobre su diálogo en el grupo de chat (sin embargo, no lo(a) obligue a compartir si no lo desean).
 - Aliéntelo(a) a participar en la conversación con el facilitador y los otros adolescentes.



Guía para el facilitador

Propósito de la actividad

En esta actividad, los y las adolescentes organizan un diálogo sobre un tema que no sea sensible y que invite a la reflexión con otros miembros del hogar. También pueden dialogar por teléfono con amigos(as) y con otros miembros de la comunidad. Luego, compartirán ideas y reflexiones sobre el diálogo. A través de esta actividad, practicarán competencias para la empatía y el respeto, la comunicación y la expresión, y la resolución de problemas y la gestión de conflictos.

1

Preparando a los y las adolescentes y a las familias

- Con unos días de anticipación, anuncie que los y las adolescentes recibirán una guía para esta actividad. ¡Anímelos a divertirse y participar! Vuelva a compartir la guía el día antes de que los y las adolescentes comiencen la actividad.
- Explique que la actividad les dará a los y las adolescentes la oportunidad de hablar con otros de una manera nueva, en torno a un tema creativo y de bajo estrés. Recuérdeles que la actividad está destinada a ayudarlos a escuchar y a conectarse con los miembros del hogar y con amigos(as), y también a divertirse.
- Recuerde a los padres, madres y cuidadores que pueden apoyar al adolescente revisando la guía de actividades de los y las adolescentes y su propia guía también.
- Lea atentamente la guía de actividades y explique a los y las adolescentes cómo prepararse para la actividad.
- Infórmeles sobre la fecha en la que deberían finalizar la actividad y cómo deberían compartir lo que crearon.

2

Cuando comparta la guía de actividades

- Repita la información anterior, para que los y las adolescentes (y los padres y madres/cuidadores) entiendan cómo participar en la actividad y qué hacer a continuación.
- Explique a los y las adolescentes (y a los padres y madres) cómo pueden comunicarse con usted para hacerle cualquier pregunta que puedan tener.
- Envíe mensajes alentadores para recordarles a los y las adolescentes (y a los padres y madres) que espera que estén disfrutando de la actividad y que le gustaría escuchar acerca de sus experiencias.

3

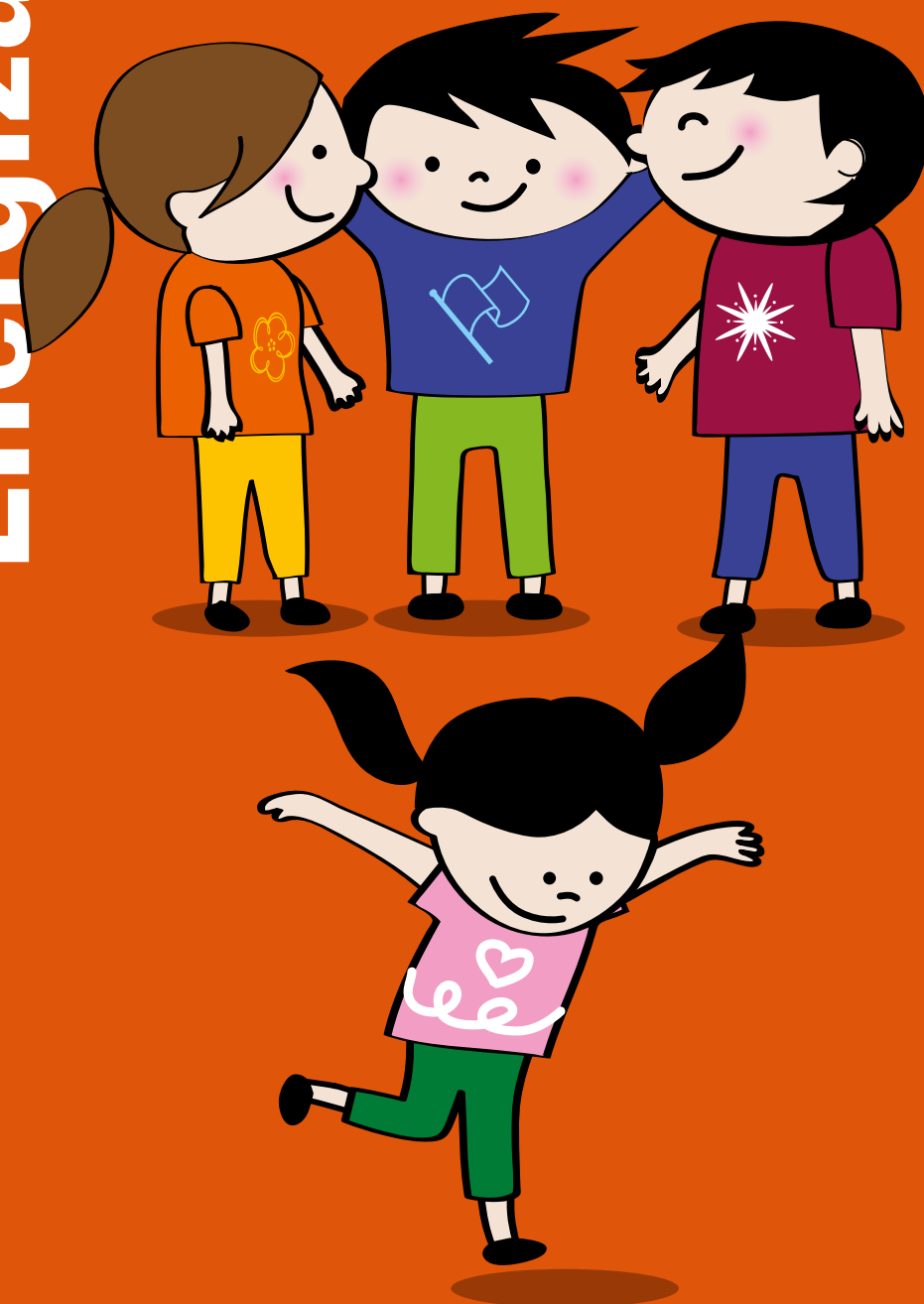
Después de la actividad

- Recuerde a los y las adolescentes compartir sus experiencias con sus diálogos y explíqueles cómo hacerlo.
- A medida que algunos adolescentes comiencen a compartir sus historias, envíe recordatorios animando a otros participantes a hacer lo mismo.
- Comparta ejemplos de los primeros comentarios que los y las adolescentes le envíen acerca de sus diálogos, haciendo comentarios positivos al respecto para animar a otros adolescentes a compartir.
- Invite a los y las adolescentes a responder a las siguientes preguntas, una a la vez.
 - ¿Qué pregunta discutiste para tu diálogo? ¿Cuál fue la respuesta más interesante, sorprendente o divertida que obtuviste a tu pregunta?
 - ¿Qué aprendiste de nuevo sobre las personas que participaron en tu diálogo?
 - ¿Este diálogo fue similar o diferente a la forma en que normalmente hablas con los demás? ¡Cuéntanos más sobre tu respuesta!
 - ¡Libera tu creatividad! ¿Cómo podrías crear una historia escrita, un dibujo o una representación artística sobre algo que una o más personas compartieron en tu diálogo? ¡Comparte tu creación!

Permita que transcurra un tiempo (aproximadamente un día) entre cada pregunta, para que los y las adolescentes tengan tiempo de responder.

- Envíe un mensaje de cierre, agradeciéndoles su participación. Felicítelos por sus publicaciones y trabajo creativo. Si va a compartir sus publicaciones y trabajos creativos de otra manera, infórmeles al respecto y solicite su permiso para hacerlo. Acláreles si deben esperar otra actividad.

Actividades Energizantes



El dibujo de contorno

Utiliza un ejercicio de dibujo para calmarte y relajarte, sin intentar dibujar una imagen específica.



- 1

Coloca algunos artículos (una botella de agua, un paraguas, un zapato, un vaso vacío) al frente tuyo.

 Opcional: si deseas, también puedes agregar uno o dos elementos personales.
- 2

Ten al menos una hoja de papel y un lápiz o esfero listos. Tu actividad consiste en dibujar los elementos en la mitad del círculo. La única regla es que no puedes mirar tu propio dibujo. Mantén tus ojos fijos en los elementos mientras dibujas. Intenta dibujar el boceto (contorno) de los objetos.
- 3

Dibuja durante todo el tiempo que quieras.
- 4

Coloca tu dibujo en el piso o en una mesa y obsérvalo.
- 5

Discute o considera lo siguiente:

 - > ¿Qué objeto te gustó dibujar?
 - > ¿Puedes reconocer alguno de los objetos en tu dibujo?
 - > ¿Puede un dibujo, una pintura, o incluso una fotografía, ser bello o interesante incluso si no se parece a un objeto (o a una persona o paisaje) que puedas identificar?
 - > ¿De qué forma puede este ejercicio ayudarte a sentirte más libre y cómodo(a) cuando dibujas, pintas o trabajas en otros proyectos de arte?



Materiales



Una hoja de papel y un esfero o lápiz, y algunos objetos de cualquier tipo.

Sugerencia: Elige objetos de diferentes formas y tamaños.
Ejemplos: una botella de agua, una pelota de fútbol, una bolsa de plástico vacía, un paraguas, una jarra de agua.





Sigue mi ejemplo

Los y las adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo imita sus movimientos



1

Pídales a los y las adolescentes que se preparen para estirarse y divertirse.

2

Estirar diferentes partes del cuerpo puede ser una buena manera de liberar el estrés, al mismo tiempo que ayuda a revitalizar el cuerpo de una forma saludable.

Por ejemplo, si estiras los brazos por encima de la cabeza, puedes sentir una sensación agradable de estiramiento en los brazos, así como a través de la espalda y los costados.

3

Estire las manos sobre la cabeza y pida a los y las adolescentes que se estiren con usted.

4

El facilitador dice: "Traten de pensar en una parte del cuerpo que sientan tensa o bloqueada, ya sea porque sienten estrés o simplemente porque no la han usado por un tiempo o porque no han hecho ejercicio. Vamos a ir por turnos y cada uno(a) de ustedes nos va a guiar en un estiramiento para las diferentes partes del cuerpo. Pueden estirar todo el cuerpo si lo desean, o solo una pequeña parte, como el dedo de la mano o del pie. ¡No se esfuerzen para estirarse demasiado y eviten posiciones que sea incómodas!".

5

Pídale a cada participante que dirija un ejercicio de estiramiento y lo grabe en un video que compartirá con el grupo. Pídale a los demás que copien lo que hace el líder. Aliente a los y las adolescentes a ensayar nuevos tipos de estiramientos, pero permítales repetir los estiramientos que otros participantes ya han usado, si quieren hacerlo.

6

Repita todos los estiramientos una o dos veces, en el mismo orden en que los y las adolescentes los introdujeron.

7

Cierre la actividad con un aplauso o un último estiramiento grupal.



Materiales

Si la actividad energizante se realiza con otros miembros del hogar, no se necesita ningún material. Si se realiza a través del grupo de chat, se necesitará un dispositivo que pueda grabar y enviar videos.



Estatuas grupales

Los y las adolescentes participan en un juego en el que deben representar una palabra mientras que posan como estatuas



Nota: Esta actividad energizante funciona mejor con videollamadas en tiempo real, entre facilitadores y adolescentes en sus grupos de chat, o en casa con otros miembros del hogar.

1

Al comienzo del juego, pídales a los y las adolescentes que se muevan alrededor de su habitación, balanceando los brazos y relajando suavemente la cabeza y el cuello.

2

Después de 10-15 segundos, el facilitador anunciará una palabra. Los y las adolescentes deben formarse en estatuas que describan la palabra.



Por ejemplo, el facilitador grita "feliz". Todos los y las participantes tienen que congelarse instantáneamente evitando hablar, y deben posar de una manera que muestre lo que significa "feliz" para ellos(as).

3

Repita el ejercicio varias veces.
Algunas otras palabras que se pueden usar: **divertido(a), mareado(a), emocionado(a), cansado(a).**

Opcional

Use palabras que se relacionen con temas que los y las adolescentes han estado explorando a través de sus actividades, como paz, estrés o amor.

Pida que un(a) adolescente voluntario(a) sea quien anuncie las palabras para el juego.



Adivina quién soy

Se coloca el nombre de una persona famosa en la espalda de los y las adolescentes y estos(as) deben tratar de averiguar quiénes son.



Nota: Esta actividad energizante funciona mejor cuando se hace presencialmente entre los y las adolescentes y los miembros de su hogar.

1

Pídeles a los participantes que se sienten cómodamente en algún lugar del espacio. Cada persona debe tener un pedazo de papel y algo con que escribir.

2

Cada persona debe escribir el nombre de una persona famosa en su hoja de papel.

El facilitador dice: “Traten de pensar en alguien que sea famoso(a) por algo positivo. ¡No le digan a nadie más el nombre de la persona famosa, y cuando vean el papel de otra persona, no digan el nombre en voz alta!”

3

El facilitador recogerá las hojas de papel, mientras que todos se paran en una fila. El facilitador luego pegará un pedazo de papel en la espalda de cada participante.



4

Nadie verá el nombre pegado a su espalda. Su tarea es descubrir quiénes son. Deben recorrer la sala y hacer preguntas sobre su identidad, que únicamente se pueden responder con “sí” o “no”.

5



Si obtienen un “Sí” como respuesta, pueden continuar haciendo preguntas a esa misma persona hasta que obtengan un “No” como respuesta. Luego deben seguir para hacer preguntas a otra persona.

6

Cuando un(a) participante piensa que ha descubierto quién es, se quita el papel de la espalda, lo coloca en la parte delantera de la camisa y escriben su propio nombre. Esa persona puede ayudar a otros a descubrir quiénes son.

7

El juego termina cuando todos hayan descubierto quiénes son.

Memoriza mis pasos

Los y las adolescentes crean un baile y todo el grupo debe memorizar los pasos en el mismo orden.



Nota: Esta actividad energizante debe hacerse con otras personas, ya sea con otros miembros de su hogar o con los miembros de su grupo de chat.

1

Prepárate para bailar.

2

Una persona comenzará el juego mostrándoles a todos un movimiento o paso rápido de baile, por ejemplo, pisotear, saltar en el aire o girar en círculo.

La persona a su derecha o alguna persona elegida, debe copiar el movimiento de baile y posteriormente crear su propio paso. La tercera persona debe copiar ambos movimientos de baile y crear los suyos, y así sucesivamente, hasta que todos hayan tenido un turno.



3

Los participantes deben tratar de recorrer todo el círculo sin ningún error. La última persona deberá memorizar la mayor cantidad de pasos de baile.

4

Disfruten del juego una segunda vez, en un orden diferente e incorporando nuevos movimientos de baile.

Materiales



No se necesita ningún material si la actividad energizante se realiza con otros miembros del hogar. Si se realiza a través del grupo de chat, necesitará un dispositivo que pueda grabar y enviar videos.





Mi compañero(a) de cuerda

Los y las participantes combinan cuerdas de diferente longitud y aprenden sobre los intereses que comparten con los demás.



Nota: Esta actividad energizante funciona mejor cuando se hace presencialmente entre los y las adolescentes y los miembros de su hogar.



1 Nomina a una persona para que facilite la actividad. Toma un trozo de cuerda, dóblalo por la mitad y córtalo por el medio. Tendrás dos trozos de cuerda de la misma longitud. Repite con diferentes longitudes de cuerda, cortando suficientes pares de cuerda para que cada persona que participe obtenga un pedazo de cuerda. Las cuerdas deben ser de diferentes longitudes, algunas cortas y otras largas.

2 El facilitador mezclará las cuerdas y le dará una a cada persona. Los y las participantes deben encontrar a la persona cuya cuerda sea del mismo largo que la suya. Esta persona será su compañero(a) para la actividad.

3 El facilitador dice:
“Ustedes comparten al menos una cosa en común: ¡ambos sostienen trozos de cuerda del mismo largo! Ahora, traten de descubrir dos cosas más que tengan en común (por ejemplo, un color favorito, una comida favorita)”.

4 Si alguna de las parejas parece tímidas o silenciosas, ofrezca ideas de cosas que tienen en común (por ejemplo, ambos tienen una nariz o ambos pueden mirar hacia arriba y ver el cielo).

5 Una vez que las parejas hayan tenido la oportunidad de hablar, reúna a todos nuevamente en un círculo. Cada persona debe estar parada al lado de su pareja.

Pida a cada una de las parejas que expliquen lo que tienen en común y luego discutan:

- ¿Fue difícil encontrar cosas que tienen en común? ¿Por qué?
- ¿Aprendiste algo que te sorprendió?



Materiales

- Cuerda
- Tijeras



Respuesta de relajación

Los y las adolescentes practican técnicas simples de meditación y respiración para reducir su estrés.



Nota: Si esta actividad energizante se envía a través de mensaje de texto (SMS)/chat grupal, el facilitador puede grabar previamente los mensajes que hacen parte de la facilitación y enviarlos como un archivo de audio que los y las adolescentes pueden reproducir y escuchar en sus dispositivos. Si se hace en el hogar, nomine a alguien para que sea el facilitador de la actividad.

1 El facilitador dice/escrive:

“¿Es difícil quedarse quieto y relajarse?” Discutan brevemente.

Explique

Es normal que a veces tengamos problemas para relajarnos o quedarnos quietos(as). En particular, cuando nos sentimos preocupados, emocionados o enojados, recibimos una carga adicional de energía y nuestros cuerpos quieren liberar esa energía.



2 Opcional: Explique

La energía adicional proviene de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina es una hormona que nuestro cuerpo libera para darnos energía adicional cuando la necesitamos, especialmente en situaciones en las que sentimos que podríamos necesitar escapar o protegernos. La adrenalina nos da energía para esas situaciones, pero cuando tenemos demasiada energía y no hay forma de liberarla, puede acumularse en nuestros cuerpos y hacernos sentir estrés.



3 El facilitador dice/escrive:

“Hay muchas maneras de ayudarte a sentirte tranquilo(a) y calmado(a). Hoy vamos a practicar cómo usar nuestra respiración para relajarnos.”

4 Pídale a los y las adolescentes que se acuesten en el suelo boca arriba, con algo de espacio a su alrededor.

5



Transmita las siguientes instrucciones a un ritmo lento y tranquilo. Espere entre 10 y 30 segundos entre las instrucciones, para darles a los y las adolescentes la oportunidad de seguirlas y darse cuenta de cómo se sienten en cada etapa. Calme su voz y deje que transcurra más tiempo entre cada instrucción.



El facilitador dice/escibe

- “Deja que tu respiración se torne más lenta, de forma natural. Ten en cuenta que a medida que inhalas y exhalas, tu estómago sube y baja lentamente. Deja que tu respiración entre y salga sin forzarla.”
- “Mientras que continúas inhalando y exhalando a tu propio ritmo lento, trata de sentir todos los lugares en donde tu cuerpo está en contacto con el suelo. Siente los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza”.
- “Deja que cada parte de tu cuerpo descanse sobre el suelo. Continúa respirando lenta y naturalmente. A medida que cada respiración abandona tu cuerpo, permite que libere parte de la tensión de tus músculos. Deja que tu cuerpo descanse más y más, a medida que el suelo te sostiene”.
- “Siente cada parte de tu cuerpo e intenta liberar cualquier tensión en cada exhalación”.

6 Espere unos minutos más para que los y las adolescentes continúen respirando y relajándose. 

El facilitador dice:

“Abre tus ojos. En un minuto nos vamos a sentar lentamente. Primero, estira tus brazos y piernas para despertarlos. Si lo deseas, puedes levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral. Siéntate muy despacio.”

8 Pídales a los y las adolescentes que se queden sentados con las piernas cruzadas en el suelo.

El facilitador dice

“¿Cómo se sintió usar tu respiración para relajarte? ¿Fue fácil o difícil?”

Discuta:

- Puede ser fácil, porque la respiración es una forma natural para que el cuerpo se relaje.
- Puede ser un desafío si los y las adolescentes intentan esta técnica de relajación por primera vez o si tienen muchas cosas en qué pensar.
- Como cualquier técnica, requiere práctica.



10

El facilitador dice:

“¿Podrías usar esta técnica para relajarte en otros ámbitos de tu vida?”.

Puedes repetir esta actividad cada vez que sientas que necesitas un pequeño descanso y te gustaría relajarte.

Discuta:

- Puede ayudar a los y las adolescentes a calmarse cuando se sienten enojados o ansiosos.
- Puede ayudar a los y las adolescentes a quedarse dormidos si tienen problemas para dormir.

Materiales

No se necesita ningún material.



Actividad energizante adaptada

unicef 

Tres verdades y una mentira

Los y las adolescentes deben compartir tres verdades sobre sí mismos y una mentira. Otros adolescentes deben adivinar cuáles son las verdades y cuál es la mentira.



1

El facilitador dice:

“En una hoja de papel o en el chat grupal debes escribir tres cosas sobre ti que son verdaderas y una que es falsa. Por ejemplo, “A Alfonso le gusta cantar, le encanta el fútbol, habla 10 idiomas y le encanta bailar”. ¿Cuál de estas es falsa?”



2

Los y las adolescentes escriben su nombre, junto con cuatro datos sobre ellos mismos en una hoja de papel o en el chat grupal.

3

Los y las participantes eligen a otro adolescente del grupo y se organizan en parejas. Se turnarán para adivinar o escribir en el chat grupal cuál de las cuatro afirmaciones es falsa. El otro participante debe confirmar qué información es falsa.





Actividad energizante adaptada

El Dao del dibujo

Los y las adolescentes realizan un ejercicio de dibujo para relajarse, sin intentar representar una imagen específica



1

El facilitador dice:

"En esta actividad todos vamos a dibujar, pero nuestro objetivo no es dibujar un objeto o un paisaje. Por el contrario, todos vamos a dibujar líneas que no representan nada. Durante los próximos minutos, vamos a dibujar líneas".

2

Por un lado de una hoja de papel, dibuja unas líneas que no se toquen ni se crucen. En el otro lado, dibuja algunas líneas que se toquen o se crucen.

3

Publica una foto de tu dibujo (mostrando los dos lados del papel), para dar un ejemplo de cómo deberían y no deberían verse sus dibujos. Recuérdeles que no necesitan copiar su dibujo, y que pueden dibujar las líneas de la forma que deseen, siempre que no se toquen.

4

El facilitador dice:

Solo hay dos reglas.

"La primera regla es que todos continuaremos dibujando líneas hasta que les pida que paren. Pueden dibujar líneas rápida o lentamente, pero intenten seguir dibujando. La segunda regla es dibujar en silencio (sin hablar)".

5



Opcional: Si tiene alguna forma de reproducir música para los y las adolescentes mientras dibujan, seleccione una pieza musical instrumental tranquila y repródúzcala o envíela al grupo, para que puedan escucharla. Permítales dibujar durante 3-5 minutos, o más si parecen interesados y comprometidos. Participe en los ejercicios y cree un dibujo junto con los y las adolescentes.

6

Pídales a los y las adolescentes que dejen de dibujar. Pregúnteles si a alguien le gustaría compartir su dibujo. No obligue a ningún adolescente a compartir su dibujo si él o ella no quiere hacerlo.



Opcional: Comience mostrando su propio dibujo si eso ayudará a los y las adolescentes a sentirse más cómodos(as) compartiendo el suyo (pero recuérdelos que no es necesario que su dibujo se parezca al de ellos).

7

El facilitador pregunta a los y las adolescentes: "¿A qué se parece este dibujo? ¿Qué crees que dice acerca de la vida interior de la persona que hizo el dibujo?" Explique (si lo cree necesario): "vida interior" significa la "vida" que habita en nuestros propios pensamientos y emociones.

8

Pida a otros u otras adolescentes que se ofrezcan como voluntarios(as) para compartir sus dibujos, y mantenga una breve discusión sobre lo que cada dibujo puede representar sobre la vida de cada adolescente.

9

Termine preguntando: "¿Cómo fue la experiencia de dibujar sin tratar de representar algo específico?"



Materiales

Una hoja y un esfero o lápiz por cada adolescente





Sigue mi ejemplo

Los y las adolescentes realizan un estiramiento físico y el resto del grupo imita sus movimientos



1

Pídales a los y las adolescentes que se preparen para estirarse y divertirse.

2

Estirar diferentes partes del cuerpo puede ser una buena manera de liberar el estrés, al mismo tiempo que ayuda a revitalizar el cuerpo de una forma saludable.

Por ejemplo, si estiras los brazos por encima de la cabeza, puedes sentir una sensación agradable de estiramiento en los brazos, así como a través de la espalda y los costados.

3

Estire las manos sobre la cabeza y pida a los y las adolescentes que se estiren con usted.

4

El facilitador dice: “Traten de pensar en una parte del cuerpo que sientan tensa o bloqueada, ya sea porque sienten estrés o simplemente porque no la han usado por un tiempo o porque no han hecho ejercicio. Vamos a ir por turnos y cada uno(a) de ustedes nos va a guiar en un estiramiento para las diferentes partes del cuerpo. Pueden estirar todo el cuerpo si lo desean, o solo una pequeña parte, como el dedo de la mano o del pie. ¡No se esfuercen para estirarse demasiado y eviten posiciones que sea incómodas!”.

5

Pídale a cada participante que dirija un ejercicio de estiramiento y lo grabe en un video que compartirá con el grupo. Pídale a los demás que copien lo que hace el líder. Aliente a los y las adolescentes a ensayar nuevos tipos de estiramientos, pero permítales repetir los estiramientos que otros participantes ya han usado, si quieren hacerlo.

6

Repita todos los estiramientos una o dos veces, en el mismo orden en que los y las adolescentes los introdujeron.

7

Cierre la actividad con un aplauso o un último estiramiento grupal.

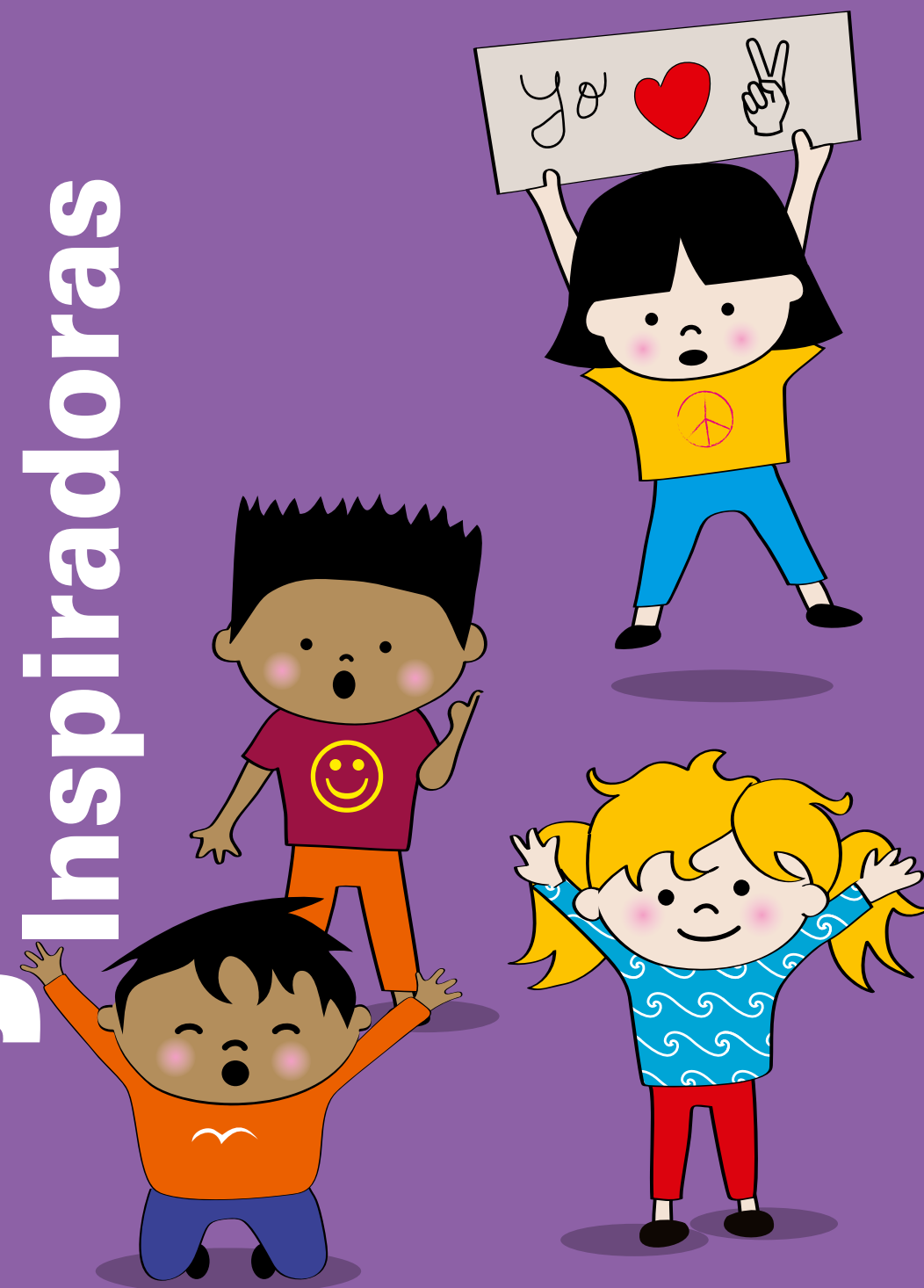


Materiales

Si la actividad energizante se realiza con otros miembros del hogar, no se necesita ningún material. Si se realiza a través del grupo de chat, se necesitará un dispositivo que pueda grabar y enviar videos.



Tarjetas Inspiradoras



Manos a la obra



1

Coloca agua limpia en un tazón. Mezcla la harina, poco a poco. Asegúrate de que la mezcla se mantenga suave y sin grumos.

2

Pon a remojar tiras de papel periódico o papel blanco en la mezcla.



3

Sácalos y colócalos sobre una hoja de papel para hacer una máscara, un mapa u otra forma.

4

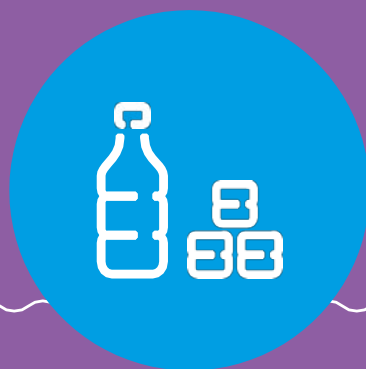
Espera a que se sequen al sol.



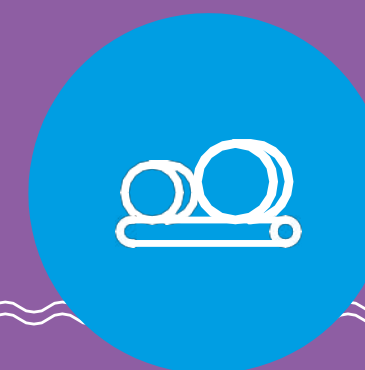
5

Pinta tu escultura.

Torre de vasos



Aro deslizable



1

Haz vasos de plástico, cortando botellas de agua vacías por la mitad.



2

Intenta construir una torre de vasos, lo más alta posible.

1

Haz un aro pequeño y un aro grande, utilizando tiras de papel y cinta adhesiva



2

Adhiérelos a un pitillo.

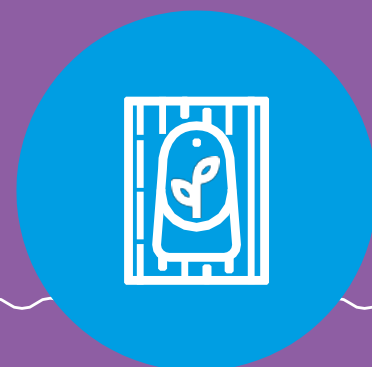
3

Lánzalo con los dedos, como si fuera un dardo o un avión.



¿Hasta dónde volará?

Jardín vertical



Códigos secretos



1

Utiliza clavos o grapas para sujetar unas bolsas plásticas a una tabla.



2

Apoya la tabla contra la pared, asegurándote que le dé la luz del sol.



3

Llena las bolsas con tierra.

4

Dispón una o dos semillas en cada bolsa con tierra.



5

Riega las semillas cada dos o tres días.



1

Crea un código, colocando un símbolo, un número o una letra diferente en los cuadros vacíos.

2

El símbolo, número o letra en la fila inferior representa la letra que se encuentra por encima, en la fila superior.



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Escribe un mensaje a tus amigos y amigas utilizando el código.
(¡No les muestres el código!) ¿Pueden adivinar lo que escribiste?

Una historia en fotos



Imagina un mejor lugar



1

Piensa en una historia que te guste escuchar o contar. Puede ser una historia real, una leyenda tradicional o un cuento que tú inventes.

2

Piensa en seis escenas importantes de la historia, incluyendo el principio y el final.



3

Dobra un pedazo de papel en seis cuadrados. Dibuja las seis escenas importantes en los cuadros.



1

Elige un lugar en tu comunidad.

2

Imagina cómo se podría convertir en un mejor lugar para los y las adolescentes.

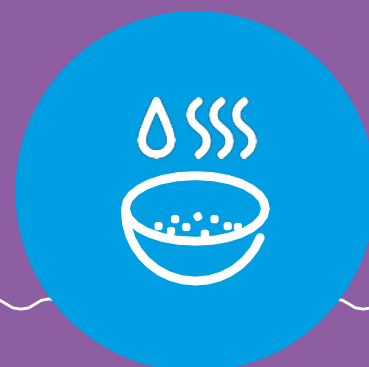


3

Haz un dibujo para mostrar tu propuesta.



Haz tu propia pintura



Haz un balón de fútbol



1

Llena un tazón o una bolsa de plástico con las cenizas que hayan quedado de quemar papel en el fuego. Un adulto debe ayudarte a hacerlo



2

Mezcla una cantidad igual de agua limpia y cenizas.



3

Si tienes un poco de harina que te sobra, agrega una pequeña cantidad.

4

Usa la mezcla para pintar con la mano, como tinta o como pintura normal para crear obras de arte.



1

Enrolla una bolsa de plástico para que quede en forma de bola.



2

Utiliza una nueva bolsa de plástico para envolver la bola que acabas de crear. Repite este paso hasta obtener una bola del tamaño deseado.

3

Ata una cuerda alrededor de tu bola de bolsas de plástico. Asegúrate de atar cualquier pedazo sobrante de plástico.

4

Recorta el plástico sobrante.



5

Diviértete!



Instrucciones para un adolescente



Ojo de pájaro y ojo de insecto



1

Imagina a alguien de tu edad que viaje desde el pasado o desde el futuro, para visitarte.



2

Escribe instrucciones para ese adolescente sobre cómo pasar un día normal en tu comunidad.



1

Imagina cómo se vería algún lugar en tu comunidad a través de los ojos de un pájaro que sobrevuela esa zona o que observa desde un árbol.



Haz un dibujo de lo que vería ese pájaro.

2

Imagina el mismo lugar desde el punto de vista de una hormiga o un escarabajo que está en el suelo. Haz un dibujo de lo que vería ese insecto.





Aprende de un experto



Imagínate un invento



1

Busca a un adulto u otro adolescente dentro de tu hogar.

2

Pídeles que te cuenten algo que sepan o puedan hacer bien.



3

Pídeles que te expliquen cómo hacerlo.



4

Escribe o dibuja las instrucciones basadas en lo que aprendiste.

¡Consulta con la persona que eligiste para asegurarte de que tus instrucciones sean correctas!



1

Piensa en un problema que enfrentas todos los días. Puede ser un problema grande o un problema pequeño.

2

Imagínate un invento que ayudaría a mejorar el problema o que lo resolvería.



3

Dibuja un diagrama del invento que imaginaste.

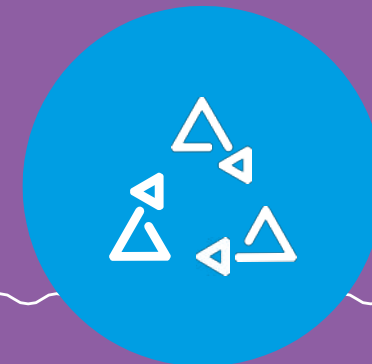


Escribe una explicación para que otras personas puedan entender cómo funcionaría.

Papel maché



Mosaico de reciclaje



1

Coloca agua limpia en un tazón. Mezcla la harina, poco a poco. Asegúrate de que la mezcla se mantenga suave y sin grumos.

2

Pon a remojar tiras de papel periódico o papel blanco en la mezcla.



3

Sácalos y colócalos sobre una hoja de papel para hacer una máscara, un mapa u otra forma.

4

Espera a que se sequen al sol.



5

Pinta tu escultura.



1

Encuentra revistas y periódicos viejos, bolsas de plástico de diferentes colores, o restos de tela.



2

Córtalos en cuadrados pequeños, de alrededor de 1 cm por 1 cm.



3

Haz una obra de arte, pegando cuadrados en una hoja de papel.

Una nota de agradecimiento



Frasco de la felicidad



1

Escribe una carta a alguien que alguna vez te ayudó, pero que no sabe que eso significó mucho para ti.

2

Decide si debes guardar o enviar la carta.



1

Reúne mensajes positivos sobre la vida y la felicidad, a partir de libros que hayas leído, conversaciones con otros adolescentes o adultos en tu hogar, o a partir de conversaciones telefónicas con amigos.

Agrega tus propias ideas creativas para elaborar mensajes positivos.

2

Escribe cada mensaje en un pequeño pedazo de papel y ponlo en un frasco.

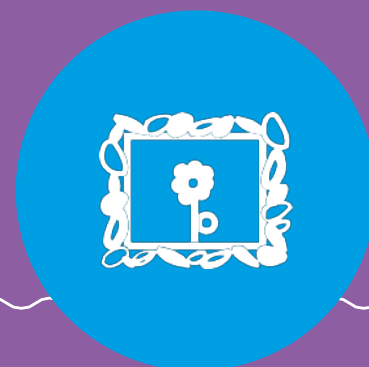


3

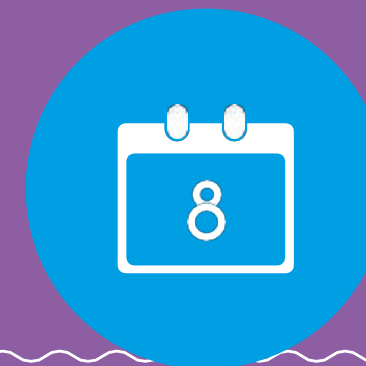
Cada mañana, saca un mensaje del frasco y léelo para ti o compártelo con otros.



Marco de fotos



Querido diario



1

Busca piedritas, trozos de papel o de plástico, pegamento y grandes trozos rectangulares de papel o periódico.



2

Pega las piedritas, trozos de papel o de plástico alrededor del borde de los grandes trozos rectangulares de papel. Déjalo secar.



3

Recorta el centro del papel y úsalo como un marco para fotos.



1



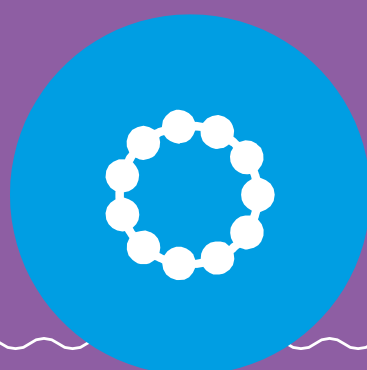
2



3



Manillas inspiradoras



1

Haz una manilla con tiras de papel, hilo, pegamento, hojas u otras cosas que encuentres.

2

Pega una tira de papel en blanco sobre la manilla. Escribe una palabra, frase o mensaje positivo en la tira de papel.

3

Guarda la manilla para dársela a un amigo o amiga, o alguien más a quien quieras darle un poco de ánimo. 

Cartas de juego personalizadas



1

Encuentra pedazos de papel en blanco, revistas viejas o periódicos.

2

Corta el papel en rectángulos o cuadrados de igual tamaño, para hacer una baraja de cartas. Decora las cartas con números, símbolos o imágenes.

3

Crea nuevos juegos con el mazo de cartas.



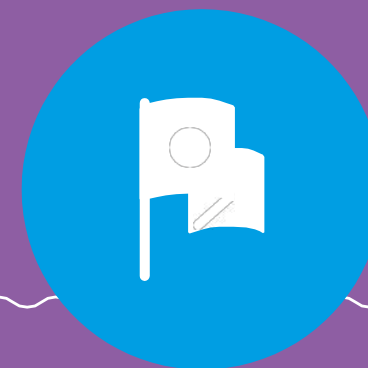
A



Recetas para la vida



Crea un país



1

Haz una lista de las cosas positivas que haces para ti y para los demás.



2

Escribe instrucciones sobre cómo hacer esas cosas positivas, como si fueran recetas. Incluye los ingredientes necesarios y los pasos a seguir.

3

Haz un libro o una exposición para compartir tus recetas.



1

Dibuja un mapa de un país que imaginas.



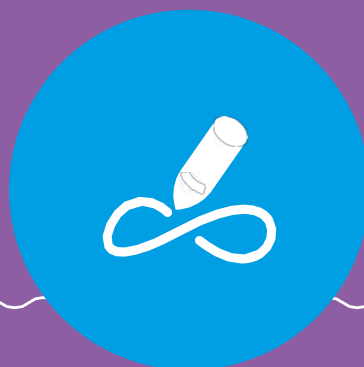
2

Inventa una historia para el país y para las personas que viven allí.





Encuentra la poesía



Dedícate un día a escuchar lo que dice la gente a tu alrededor. Escribe las palabras, frases u oraciones que escuches.



Crea un poema uniendo las palabras, frases u oraciones en el orden que desees.

