




# Descubre tu Poder

**Diario de actividades**

# Tabla de contenidos

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Una carta a la lectora</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Reconocimientos</b>  | <b>5</b>  |
| <b>¿Quién soy?</b>  | <b>6</b>  |
|  <b>Seguridad</b>            | <b>9</b>  |
| Palabras a conocer  | 10        |
| ¿qué tienen que ver el sexo y el género?  | 11        |
| Interseccionalidad  | 16        |
| ¿Cómo puedo ser un “yo” más completo?   | 18        |
| Encontrar mis lugares y personas más seguras  | 23        |
| ¿Qué pasa si no tengo un adulto de confianza en mi vida?  | 27        |
| Reforzando mi seguridad   | 28        |
|  <b>Apoyo</b>              | <b>37</b> |
| Abrazando mis superpoderes  | 38        |
| Mi Red de Apoyo   | 42        |
| Apoyo y el Ser  | 47        |
|  <b>Auto-determinación</b> | <b>53</b> |
| La Declaración Mundial de Derechos de las Niñas   | 54        |
| Encontrado mi propio camino   | 61        |
| Ser un fijador de metas   | 65        |
|  <b>Poder</b>              | <b>72</b> |
| Auto-Chequeo  | 73        |
| Mi Expresión: un movimiento de poder  | 75        |
| Mi poder, mi voz  | 80        |
| Un nuevo capítulo   | 84        |
| <b>Páginas de diario</b>  | <b>87</b> |



# Una carta a la lectora

## Hola, chica!

Bienvenida a She 's the First (Ella es la Primera). Trabajamos con niñas\*, organizaciones, y líderes comunitarios para luchar por un mundo en donde todas las niñas son educadas, respetadas, y escuchadas. ¿Y en lo que respecta a los derechos de las niñas? Nuestra filosofía es clara: toda niña merece ejercer todos sus derechos. Tiene derecho a una educación de calidad, derecho a la atención médica, derecho a la igualdad, derecho a estar segura. Es importante que conozcas tus derechos para que sepas sin duda lo que se merece y de lo que nunca se te debe quitar o privar.

Pero la razón por la que nuestra organización existe, –y la razón por la que creamos este diario–, es porque, con demasiada frecuencia, las niñas son retenidas. La pobreza afecta la capacidad de las niñas para ejercer algunos derechos, como lo es; una educación o documentación de calidad. El patriarcado impacta a otros, como nuestro derecho a la información sobre salud sexual y reproductiva o nuestro derecho a perseguir temas que nos interesan. A veces, las personas afectan nuestros derechos, haciéndonos sentir inseguros. La realidad es que muchas veces, las niñas simplemente no pueden ejercer todos sus derechos.

Una cosa que hemos aprendido es que antes de que podamos comenzar a defender nuestros derechos, hay algo de trabajo preliminar que debemos hacer. Ahí es donde entra en función este diario: **juntos, exploramos lo que significa para ti estar segura y apoyada para que puedas determinar tu propio futuro y aprovechar tu poder.**

***Juntas, exploraremos lo que significa estar segura y sentirse apoyada para que puedas determinar tu propio futuro y aprovechar tu poder.***

En este diario, aprenderás estrategias sobre cómo cultivar espacios seguros, construir tu comunidad y hacer valer tu poder al hablar y defender lo que es correcto para ti. Deseamos poder brindarte una hoja de ruta que te diga exactamente cómo asegurarte de recibir todos tus derechos sin importar qué, pero desafortunadamente no es tan fácil. Te daremos un conjunto de herramientas que puedes utilizar en el camino. Sabemos que no todas estas herramientas funcionarán todo el tiempo. Esperamos que algunos de ellos funcionen en algún momento, para que estés más segura, con más apoyo y más poder en tu comunidad.



Algunas cosas a considerar al leer este diario:

- ▶ Es mejor usar este diario en orden porque cada ejercicio se basa en el anterior.
- ▶ Deberás reflexionar mucho sobre ti misma, por lo que recomendamos que marques tu ritmo.
- ▶ Dado que escribirás mucho sobre seguridad, ten en **cuenta que nunca tendrás que escribir el nombre real de alguien**. Puedes usar nombres en clave si lo deseas, para que nadie sepa de quién estás hablando.
- ▶ Mantén el diario en un lugar seguro y práctica las actividades solo con amigos y mentores en que confíes.

*Una cosa es segura:  
estamos contigo en  
cada paso del camino.*

*– Equipo STF*

*\* Cuando decimos “niñas” nos referimos a cualquier persona que se identifique como niña y tenga menos de 22 años.*



# Reconocimiento

El diario personal, Descubre tu Poder, fue lanzado en el Día Internacional de la Niña el 11 de Octubre de 2020. Un año después, She's the First realizó dos grupos focales con 34 niñas representando 9 países para evaluar la efectividad del libro de trabajo para fomentar la confianza, empoderamiento y abogacía en las niñas. En este espacio, las niñas compartieron las partes del libro que les encantó, las partes que no resonaron con ellas y nos dieron ideas invaluable y sugerencias de cómo fortalecer y mejorar el diario para apoyar a más niñas. Esta retroalimentación directa de las niñas, así como del Consejo Asesor de Niñas forma la base para este diario revisado. Estamos verdaderamente agradecidas con cada una de ellas por su contribución, tiempo, dedicación y compromiso.

## Participantes del grupo focal

Mary Ayenyo  
Memunatu Kaloko  
Miriam Dauda  
Anushka Cheedarala  
Ella Chau  
Anne Claire Muteitsi  
Ilvina Kashumba Tarno  
Cynthia Piriaso  
Junaid Musleemah Kehinde  
Ashika Rawal  
Alina Nepali  
Ganga Shahi  
Kalpana Singh  
Alina Dhaulakoti  
Martha Commey  
Jessica Samaila Bijimi  
Soundarya Nagaraj  
Srimathi Sundar Rajan  
Sharmila Senthil  
Megala Sivasankar  
Shormila Periyanyagam  
Mwajuma Hassan Sangole  
Yvone Awuor Ogweno  
Sese Naa Dromo Efe Ayitey  
Elizabeth Marie Musso  
Joy Gracious Mmboka  
Rebecca Austin

Bayiga Nabila  
Nambuya Mercy  
Kibone Sarah Tracy  
Matanda Keturah  
Edna D. Kaikai  
Jemilatu Sowa  
Olivia Kisakye

## Miembros del Consejo Asesor de Niñas

Aashna Rai  
Amanda Adetula  
Ananya Jain  
Anuli Ononye  
Elsie Chacha  
Emily Hillary Mukoya  
Hasya Atiyah binti Khairuddin  
Kira Elizabeth Rondez Santos  
Lea Baskin Monk  
Lélia Amarouchene  
Lily Downes  
Maria Florinda Meletz Chumil  
Olivia Lombardo  
Roshni Singh  
Shruti Singh Thakuri  
Syeda Areesha Fatima  
Wendy Aracely Palax Coj  
Wuday Jaiteh



# ¿Quién soy?

La poeta y activista Cleo Wade dijo: “Solo recuerda, cuando se trata de tu vida, no solo eres el artista, sino también la obra maestra”. Lo que te hace ser una combinación de muchos factores, incluidos tus valores, creencias y de dónde eres. La edad, la etnia, la cultura, el idioma, la capacidad, el orden de nacimiento, la religión y la orientación sexual también pueden contribuir a convertirnos en quienes somos. Estas características internas, junto a tus experiencias, personalidad, y entorno, conforman tu identidad.

Es importante saber que eres la única persona que puede definir tu identidad y en lo que crees. Tú decides qué características y elementos te hacen ser quién eres.

Antes de que puedas abogar por los problemas que te preocupan, debes aprender a abogar por ti misma. Comprender tu identidad y tus valores es clave para desbloquear tu voz interior. Te permite vivir auténticamente tus verdades o luchar por un mundo donde puedas hacerlo. Solo tú entiendes lo que es ser una chica con tu pasado único, y eso tiene un poder tremendo.

Como ejemplo, escuchemos a Pooja sobre cómo define su propia identidad:

*Soy una niña de 13 años de una zona rural de Georgia. Soy la más joven de todos mis hermanos. Mi familia se mudó de la India antes de que yo naciera, y me gusta afirmar que tanto la cultura estadounidense como la de la India son mías. También soy sikh, pero esto no es tan importante para mi identidad. Me encanta contar historias y me encantaría ser directora de películas algún día sobre temas que me importan, como el cambio climático y la importancia de la salud mental para adolescentes como yo.*

## VOCABULARIO

**Identidad:** Quién eres en función de cómo te ves a ti mismo, influenciado por características y experiencias que te definen. Tu identidad puede moldear cómo te ven los demás.



# Actividad Partes de mi Identidad

Para este ejercicio, toma un papel y busca un espacio cómodo donde puedas reflexionar y escribir. Recomendamos que utilices este espacio para responder a las indicaciones de la forma que mejor te convenga. Eso incluye anotar tus respuestas, escribir una historia corta sobre ti y/o dibujar un autorretrato. Haz lo que te venga naturalmente para responder las siguientes preguntas:

- ▶ Cuáles son los rasgos que otras personas pueden ver que te definen?  
*Ejemplos: edad, identidad de género, color de piel.*
  
- ▶ ¿Cuáles son los rasgos que los demás no pueden ver pero que aún te definen?  
*Ejemplos: orden de nacimiento, religión, a quién amas, cuánto dinero tiene tu familia*
  
- ▶ ¿Qué rasgos de personalidad definen quién eres?  
*Ejemplos: resiliencia, gracioso, curioso, tímido*
  
- ▶ Qué valores son importantes para ti?  
*Ejemplos: igualdad, equidad, honestidad, justicia*
  
- ▶ ¿Cómo afecta tu entorno de a quién eres?  
*Ejemplos: arreglos de vivienda familiar, escuelas mixtas, ciudad, campo*
  
- ▶ ¿Qué experiencias influyen en lo que eres hoy?  
*Ejemplos: discriminación, intimidación, abuso, superación de un obstáculo, legado familiar, condición de salud o capacidad.*





# Seguridad



# Sexo y Género:

## Palabras a conocer

**Sexo:** Los seres humanos y los animales se separan en machos y hembras en función de sus sistemas reproductivos cuando nacen. Esto también se llama “sexo asignado al nacer”.

**Identidad de género:** Cómo alguien se identifica como mujer, hombre u otras formas (ambas o ninguna) en función de las características establecidas por la cultura. Se les dan normas, roles y relaciones para vivir. Varía de una sociedad a una sociedad y se puede cambiar.

**Expresión de género:** Cómo alguien expresa externamente su identidad de género a través de la física y la actividad conductual. Al igual que la identidad de género, hay expectativas sociales que varían de una cultura a otra.

**Cisgénero:** Alguien que es del mismo sexo que su sexo asignado al nacer.

**Transgénero:** Alguien que es de un género diferente al sexo asignado al nacer.

**No binario:** Alguien que no se identifica como femenino o masculino, o como solo una de esas categorías.

**Intersexual:** Alguien que nace con un sistema reproductivo que es diferente de los sistemas reproductivos masculino y femenino.



# ¿Qué tienen que ver el sexo y el género?

Quizás el factor más importante que originalmente dio forma a su identidad es el sexo biológico que se le asignó al nacer. Las familias, los parientes y las comunidades de todo el mundo establecen expectativas sobre los niños en función de su sexo al nacer. Los niños se describen como fuertes si nacen varones y bonitas si nacen mujeres.

A medida que crecen, los niños reciben juguetes y tareas que se consideran apropiadas para su género. A los niños se les regaña si expresan miedo o lloran, en lugar de ser asertivos y duros. Las niñas son recompensadas si son obedientes, complacientes y amables. A través de este proceso, los niños aprenden cómo se espera que se comporten en el hogar, en la escuela y en su comunidad de acuerdo con su género.

Nuestra sociedad refuerza fuertemente la idea de que los hombres deben actuar como masculinos y las mujeres deben actuar como femeninas, pero todos somos personas individuales y debemos ser libres de actuar como queramos. Debes sentirte apoyado para expresar tus emociones y vestirse como quieras sin que nadie te avergüence porque esperan que las chicas actúen de manera diferente.

Algunas personas sienten que no encajan en esas etiquetas e ideas sobre el género en absoluto, y cuando eso sucede, pueden identificarse como **transgénero, no binario o intersexual**. Todas las personas deberían poder elegir su propio género y expresarlo

como deseen. Independientemente de cómo te identifiques, todos merecen expresarse y vestirse como quieran sin que los estereotipos de género los detengan.

Las expectativas puestas en ti basadas en tu sexo cuando naciste pueden ser dañinas para tu autodesarrollo y limitarte para ser tu yo más completo. Sarah y Miriam pueden contarte más sobre cómo ha sido para ellas:



### **Sarah:**

*¡En mi escuela, fui elegida directora y estaba muy emocionada! Trabajé duro para tener confianza y practicar mis discursos. Pero recientemente mi escuela celebró un evento comunitario y automáticamente seleccionaron al director para que hablara (un niño), no a mí. Le pregunté a la directora por qué lo eligieron y ella me dijo que era un buen líder y muy bueno en los discursos. Las otras chicas sintieron pena por mí y me dijeron que yo también era una buena líder, pero desearía tener la oportunidad de estar en el escenario también.*

### **Miriam:**

*Desde muy pequeña siempre me ha gustado jugar al netball. Siempre que tenía la oportunidad, jugaba con mis amigos, incluso antes de que supiéramos las reglas o pudiéramos llegar a la canasta. Y ahora soy realmente buena, probablemente la mejor jugadora de mi escuela. Pero cuanto mayor me hago, más dice mi madre que tengo que quedarme en casa después de la escuela. Está preocupada por mi seguridad y dice que tengo demasiadas responsabilidades en casa como para perder el tiempo haciendo deporte. Es frustrante porque realmente me hace feliz, pero no quiero enfadar a mi madre.*

**En los ejemplos anteriores, ¿cuáles son algunos de los estereotipos que enfrentaron Sarah y Miriam?**

**SARAH**

**MIRIAM**



# ***Estereotipos en mi actividad de mi comunidad***

Gran parte del mundo todavía divide a las personas en categorías masculinas y femeninas. Estas etiquetas pueden dictar cuánto poder y participación tenemos en las decisiones que nos afectan. Es por eso que en la siguiente actividad, nos enfocamos en comprender cómo las niñas y los niños son tratados de manera diferente según su sexo. Tómese unos minutos para anotar cómo se socializa a las niñas y los niños y cómo se espera que se comporten en su cultura:

## **NIÑAS**

### **Al nacer:**

---

---

### **En casa:**

---

---

### **En la escuela:**

---

---

### **En su comunidad:**

---

---

### **Como adulto:**

---

---

## **NIÑOS**

### **Al nacer:**

---

---

### **En casa:**

---

---

### **En la escuela:**

---

---

### **En su comunidad:**

---

---

### **Como adulto:**

---

---







# INTERSECCIONALIDAD

Como has enumerado en la actividad 'Partes de mi identidad', hay muchos rasgos y valores que conforman tu identidad única.

Todas esas diferentes partes son importantes a considerar cuando se enfrenta a la discriminación y la opresión en la escuela, el hogar o en otros lugares. Por ejemplo, algunas niñas son discriminadas no sólo por su género, sino que también pueden ser atacadas debido a su raza, religión o capacidad. Es por eso que Kimberlé Crenshaw creó el término **interseccionalidad**, que examina cómo nuestras identidades superpuestas pueden afectar los niveles de privilegios u opresión que experimentamos.

Es importante considerar la interseccionalidad al abogar por sus propios derechos y los derechos de los demás porque no todos son tratados de la misma manera, incluso si comparten una identidad común. Hay partes de nuestra identidad que pueden protegernos de ciertas cosas y otras que podrían usarse para negarnos ciertos derechos y privilegios. Por ejemplo, en los Estados Unidos, al igual que en muchos otros países del mundo, las mujeres son discriminadas en el lugar de trabajo. Como grupo, las mujeres reciben menos paga que los hombres. Sin embargo, dentro de ese grupo, a las mujeres no blancas se les paga incluso menos que a las mujeres blancas. En este contexto, la interseccionalidad muestra cómo a pesar de que todas las mujeres enfrentan desigualdad de género, ciertos grupos enfrentan más desventajas.

## Perspectivas

Así es como Daniela y Adriana, dos jóvenes de 17 años de Nueva Jersey en los Estados Unidos, han estado navegando por sus identidades.

Daniela y Adriana han sido las mejores amigas desde que tenían diez años. Recientemente, aprendieron sobre la intersección en la escuela y querían discutir cómo sus identidades las afecta. Antes de su discusión, creían que compartían experiencias similares, pero a medida que continuaban su charla, quedó claro hasta qué punto sus identidades únicas los moldearon. Adriana tiene muchas identidades de las que está orgullosa, pero sabe que otros pueden verlas de manera diferente.

Adriana se identifica como afro-latina. Ella está orgullosa de su cultura y su raza, pero a veces se burlan de ella en la escuela debido a su tono de piel más oscuro. Daniela también es latina, pero se identifica racialmente como blanca. Durante su



discusión, ambos expresaron cómo sus etnias han hecho que sea difícil sobresalir en su escuela en su mayoría blanca. Pudieron relacionarse entre sí mientras compartían historias de cómo cuando eran más jóvenes, sus compañeros de clase se burlaban de ellas por aprender a hablar inglés o por traer comidas caseras de su cultura para el almuerzo.

Adriana compartió con Daniela por primera vez que siente que sus compañeros la juzgan y la excluyen específicamente por su tez. Compartió que a menudo se siente discriminada entre sus compañeros porque la gente rara vez se acerca a ella en la escuela o la invita a lugares fuera de la escuela porque creen que pueden relacionarse menos con ella. Daniela nunca se dio cuenta de esto porque siempre asumió que Adriana era demasiado tímida para hablar o pasar tiempo con sus compañeros de clase. Esta conversación fortaleció su relación porque Daniela se enteró de que Adriana se sentía marginada tanto por su etnia como por su raza. Ella decidió hablar por Adriana, y dejar que sus compañeros de clase supiesen cómo se sentía. Ahora Adriana se siente más cercana a Daniela y estaba facultada para continuar su discusión sobre la interseccionalidad con sus otros compañeros de clase.

**Tómate un momento para reflexionar sobre cómo las identidades de Adriana y Daniela dieron forma a sus experiencias en la escuela. A continuación, puedes identificar cuáles son esas experiencias e identidades. ¿Puedes pensar en alguna parte de tu identidad que haya dado forma a tus experiencias?**



# ¿Cómo puedo ser un “yo” más completo?

No importa dónde vivas o las circunstancias en las que te encuentres, todos tienen derecho a los derechos humanos básicos. En 1989, las Naciones Unidas ratificaron la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), un tratado que enumera los derechos del niño. Los derechos descritos en la CDN son el estándar de oro para garantizar que todos los jóvenes prosperen en su entorno. Cuando los gobiernos firmaron la CDN, comprometieron a los jóvenes a tener acceso a documentación, información, educación y que están libres de violencia, abuso sexual, explotación y abusos de los derechos humanos. Solo tres países no han ratificado la CDN: Somalia, Sudán del Sur y Estados Unidos.

En este conjunto de herramientas, nos centramos en las siguientes declaraciones de la CDN:

- ▶ Los niños deben ser protegidos de todas las formas de discriminación o castigo basados en su identidad.
- ▶ Los niños son capaces de formarse sus propias opiniones y tienen derecho a que los adultos tomen en serio sus pensamientos.
- ▶ Pueden expresar libremente sus puntos de vista y pueden aportar información sobre los asuntos que les afectan.
- ▶ Tienen libertad para elegir sus propias creencias.

Estas declaraciones afirman el derecho de los jóvenes a poder expresarse plenamente. Anteriormente en este libro de trabajo, reflexionó sobre su identidad, que incluye tu estilo, tus valores, rasgos de personalidad, entorno y experiencias. **Tu yo más pleno** se basa en tu identidad e incluye tus opiniones y creencias. Expresar tu yo más completo podría verse así:

- ▶ La forma en que hablas
- ▶ Como te vistes
- ▶ Orgullo de tu identidad/creencias
- ▶ Tus pasatiempo/aficiones e intereses
- ▶ Tus decisiones sobre educación/actividades extracurriculares

Para expresarte de manera auténtica, debes sentirte segura de que no experimentarás ninguna reacción violenta por ser tú misma. Es posible que estés familiarizada con el término seguridad como protección contra daños, o tener un techo sobre tu cabeza



o poder caminar a la escuela sin ser acosada sexualmente. **La seguridad** es todas estas cosas y más: es un estado en el que las niñas se expresan plenamente sin temor a represalias o juicios. **Tienes derecho a sentirte seguro de ser tú misma.**

## ***Mi actividad de mi yo pleno***

En las siguientes hojas de trabajo, reflexionaras sobre lo que significa ser tu yo más pleno y evalúas tu seguridad al hacerlo.

**Describe o ilustra tu yo más pleno: ¿Quién eres? ¿Qué temas representa? ¿Qué partes de tu identidad y experiencias te llevas a todas partes?**



# ***Experimentar la actividad de seguridad***

**Enumere los diferentes entornos con los que se encuentra a lo largo del día y describa qué tan seguro se siente siendo su yo pleno. Hemos enumerado algunos lugares para comenzar.**

En mi cuarto/en el espacio donde duermo:

En mi casa familiar:

En la escuela:

En el supermercado:

En la casa de mi pariente:

En el parque:

En \_\_\_\_\_ :

En \_\_\_\_\_ :

En \_\_\_\_\_ :



**Haz una lista de las personas con las que te encuentras con más frecuencia y describe qué tan seguro te sientes siendo tu yo más pleno con ellas. Algunas personas que puedes incluir son tu madre, padre, otro tutor, abuelo, hermano mayor, hermano menor, primos, amigos, maestros, vecinos y otros compañeros/ adultos con los que te encuentres de manera constante.**



**Anote las personas y los lugares que lo hacen sentir más seguro. ¿Por qué te sientes más seguro allí? ¿Qué tienen estas personas y lugares en común?**

**Escriba las personas y los lugares en los que te sientes menos seguro siendo su yo pleno y auténtico. ¿Por qué no te sientes más segura allí? ¿Qué tienen estas personas y lugares en común?** (Use nombres de código si desea mantener este secreto.)



# Encontrar mis lugares y personas más seguras

Todas las niñas merecen sentirse seguras en casa, en la escuela y en su comunidad, pero la verdad es que muchas niñas no se sienten así.

Algunas niñas enfrentan abuso sexual, caricias inapropiadas, abuso emocional u otras formas de violencia, incluso en los lugares donde se supone que deben estar seguras, como en casa o en la escuela. Nunca está bien que alguien te toque de una manera que te haga sentir incómodo, o que alguien te haga sentir avergonzado por ser tú mismo.

Sabemos que hay otras formas sutiles e hirientes en las que se impide que las niñas se sientan completamente seguras. Es posible que haya presenciado lo siguiente o lo haya experimentado de primera mano:

- ▶ Acoso o intimidación
- ▶ Recibir burlas
- ▶ Ser ignorada o tratada en silencio (no se le habla)
- ▶ Excluida de reuniones o eventos
- ▶ Castigo severo o injusto
- ▶ Más tareas o responsabilidades
- ▶ Negación de comida, ropa o refugio

**Una nota del equipo de STF:** Si sientes que estás en peligro o en riesgo de sufrir daño físico, comunícate con un adulto o familiar de confianza de inmediato. Puede dar miedo, pero lo más importante es mantenerse a salvo.

Estas situaciones inesperadas desaniman a las niñas a expresarse, ya sea para compartir su opinión o para vestirse como quieres. Puede parecer que no hay nada que puedas hacer al respecto. Pero confía en nosotros, siempre puede tomar medidas para hablar por ti misma y garantizar tu seguridad.



Mary Ann, una joven de 15 años de California, en los Estados Unidos, también está aprendiendo a evaluar su seguridad y mitigar sus riesgos. Esta es su historia:

*El tío de Mary Ann, Tom, la intimidaba por cómo se miraba. Continuamente le comenta lo oscura que es su piel, a pesar de que ella sabe que es hermosa. Tom cree que puede salirse con la suya porque tiene una edad similar a Mary Ann. Como solo lo ve durante las reuniones familiares, hizo un plan para tener a alguien con ella que intimidaba a su tío por burlarse de ella. En su próxima reunión familiar, Mary Ann le pidió a su prima mayor Nancy que pasara el día con ella porque ella es mayor que su tío y siempre dice lo que piensa. Mary Ann y su prima Nancy estaban en la sala cuando su tío pasó y comenzó a burlarse de Mary Ann. Nancy dijo inmediatamente: "Tom, a Mary Ann no le gusta cuando dices eso, y a mí tampoco porque está mal. No hay nada de qué bromear aquí". Tom se enfurruña y se aleja. Evitó a Mary Ann el resto de la noche porque veía a Nancy parada cerca de ella. Esto hizo que Mary Ann se sintiera aliviada porque su estrategia funcionó. Mary Ann también decidió que se esforzará por pasar más tiempo con Nancy fuera de las reuniones familiares porque quiere aprender a ser más valiente.*



# **Actividad asegurar mi 'seguridad'**

En el cuadro a continuación, enumere las personas y los lugares que lo hacen sentir inseguro en la primera columna. A continuación, escriba cómo puede limitar el tiempo que pasa con esas personas y en esos lugares.

**Personas/lugares que me hacen sentir insegura** (use nombres de código para mantenerlos en secreto si lo desea)

**¿Cómo puedo maximizar el tiempo interactuando con ellos?**



En el cuadro a continuación, enumere las personas y los lugares que lo hacen sentir seguro en la primera columna. A continuación, escriba cómo puede pasar más tiempo con esas personas y en esos lugares.

**Personas / lugares que me hacen sentir segura**

**¿Cómo puedo maximizar el tiempo interactuando con ellos?**



# ¿Qué pasa si no tengo un adulto de confianza en mi vida?

Muchas niñas de todo el mundo sienten que están solas, y no tienen a nadie en su vida en quien realmente puedan confiar. Necesitamos que sepas que no estás sola.

Eres parte de un movimiento global de chicas que están navegando por la misma experiencia que estás teniendo. Nuestra esperanza es que a través de este libro de trabajo, podamos trabajar juntos para identificar a las personas en las que puedas confiar. Esto se verá diferente para cada persona. Para ti puede ser una persona a la que puedas decirle todo. Para otros, podría ser que tienen varias personas en las que confían pero con cosas muy específicas.

Así es como se ve:

- ▶ Dificultades en la escuela ☒ Pídele apoyo adicional a un maestro o a un amigo que te ayude a estudiar
- ▶ Tus compañeros se burlan de ti ☒ Pídele a un padre, hermano mayor, amigo o primo que te ayude a navegar la próxima vez que estés en un entorno donde estén presentes.
- ▶ Preguntas de salud sobre tu cuerpo ☒ Pregúntele a una mujer o niña mayor, tía, madre, médico o maestra de salud en tu escuela.
- ▶ Gustar a alguien románticamente ☒ chatear con un amigo o un hermano sobre lo que estás sintiendo.
- ▶ Sentirse triste o molesto ☒ Habla con un padre, amigo, hermano, pariente, mentor,
- ▶ Sentirse inseguro ☒ Habla con un vecino, el padre de un amigo, el maestro anterior o actual, padre, hermano o primo, o pariente mayor.

También puede llamar a una línea de ayuda, que es un servicio telefónico que puede ayudarte si te sientes insegura. En general, las líneas de ayuda están disponibles para llamar a todas horas del día durante todos los días de la semana y son confidenciales. Child Helpline International proporciona números de línea de ayuda de todo el mundo que brindan asistencia a los jóvenes. La persona del otro lado de una llamada de línea de ayuda está allí para escuchar y darte apoyo de cualquier manera que necesites.

En una situación en la que sientas que estás en peligro inmediato o en riesgo de daño físico, lo más importante es que primero te alejes del peligro. Vayas a un lugar seguro y llames al número local de emergencias para obtener ayuda. Un lugar seguro puede ser uno que tú hayas enumerado anteriormente en este diario, un refugio para jóvenes, un lugar de culto, un hospital, un centro comunitario local o una policía local o la oficina del jefe.



# Reforzando mi seguridad

A veces, la seguridad se trata de proteger tu espacio y tus propios niveles de comodidad, para que puedas ser tú mismo. Recuerda que siempre tienes derecho a decidir qué es y qué no se siente cómodo haciendo o hablando. Hay dos habilidades que puedes practicar para mejorar y hacer que tu espacio sea un poco más seguro para ti: establecer límites y negociar.

## Estableciendo límites

Las reglas que creas para guiar a otros sobre cómo desea ser tratado se conocen como "límites". Algunos límites son los mismos para todos. Por ejemplo, la mayoría de la gente reconoce que no debe gritarle a alguien; ese es un ejemplo de cruzar los límites de alguien. Los trataría de una manera en que ellos no aceptaron ser tratados.

Es probable que tus límites se compongan de límites que son comunes para la mayoría de las personas y algunos que son únicos para ti. Los demás deben respetar todos tus límites, especialmente las personas que se preocupan por ti.

## Perspectivas

Marisol, de 16 años, de Lima, Perú, ha estado practicando sus propios límites.

*Desde que era pequeña, mis tías y tíos me llamaban SoSo. Fue algo normal para mí durante mucho tiempo, pero el año pasado me di cuenta de que realmente no me gustaba. ¡Quiero que la gente use mi nombre completo! Aprendí de mi mentora a establecer límites y decidí que quería ser clara con mi familia sobre cómo quería que me llamaran. Mi mentora me ayudó a practicar lo que quería decir. La siguiente vez que vi a mi tío, me saludó y me llamó SoSo. Dije lo que había practicado con mi mentor. "¡Hola tío! Me alegro de verte. Por favor, ya no me llames SoSo. Me hace infeliz y agradecería que me llames Marisol". ¡Funcionó! A veces mi familia todavía comete un error y me llama SoSo, pero cuando lo hacen, les recuerdo amablemente que usen mi nombre real. Me dio miedo al principio, pero ahora sé que puedo hablar sobre mis límites.*

Piensa en los pasos que tomó Marisol para decidir y hacer cumplir sus propios límites. Primero, **estableció sus propias reglas** sobre cómo quería que la trataran. A continuación, **practicó con una persona de confianza** cómo quería hablar con su tío. Luego, **habló por sí misma de manera cortés pero claramente**.

Piensa en las “reglas” que crearías para la forma en que la gente te trate. ¿Qué serían? Use el cuadro a continuación para enumerarlos. Hemos escrito algunas indicaciones para que puedas comenzar, pero puedes agregar tantas como desees.

## Mis límites

No está bien que la gente me levante la voz o me grite.

No está bien que la gente me lastime físicamente.

No está bien que la gente me intimide.

### *Agrega el tuyo:*

No está bien que la gente...

Me siento incómoda hablando de...







# Hacer cumplir tus límites

Ahora viene la acción. Mira los ejemplos que has enumerado de ocasiones en que las personas han cruzado tus límites y te han hecho sentir incómoda. Elige uno de ellos para practicar. Por ejemplo, puedes practicar decirle a alguien que no quieres que te abrace, que no quieres compartir tu comida o hablar sobre un tema determinado. Escribe el guión que usarías llenando los espacios en blanco:

No disfruto \_\_\_\_\_  
(nombre de la acción)

mucho. Entonces, vamos \_\_\_\_\_  
(sugerencia alternativa)

Puedes utilizar esta plantilla para casi cualquier escenario. Primero, amablemente pídeles que no repitan la acción que no te gusta. Luego, sugiere algo más para hacer o decir. Esta habilidad se llama **negociación**.

Negociar es una habilidad que te permite hacer un trato con alguien en el que recibes un beneficio. Cada vez que haces una sugerencia alternativa, lo que realmente estás haciendo es negociar un resultado que sea aceptable para ti.

Si alguien ignora tus límites, puedes ser más firme y presentar una consecuencia. Aquí tienes un ejemplo:

*Eli estaba hablando con sus amigas cuando una de ellas le dijo que estaba demasiado delgada. Eli se siente muy incómoda hablando de su cuerpo, por lo que decidió establecer un límite. Le dijo a su amiga: "Por favor, no me llames flaca ni hables más de mi cuerpo. Sé que no quieres hacerme sentir mal, pero lo haces. En su lugar, hablemos de nuestro plan para este fin de semana". Pero sus amigas solo se rieron. No creían que hablara en serio, así que seguían llamándola flaca. Esta vez, Eli fue muy firme. "Hablo muy serio respecto a esto. Si no dejan de hablar de mi cuerpo, me iré ". Sus amigas seguían burlándose de ella, así que Eli siguió adelante y se fue a casa. Al día siguiente, sus amigas se disculparon por hacerla sentir mal y dejaron de burlarse de ella por su cuerpo.*

Alejarse de una situación es una buena manera de reforzar que un límite es significativo para ti, y las personas que se preocupan por ti se darán cuenta rápidamente de cómo sus acciones te han impactado negativamente



Como seres humanos, a menudo reflejamos o copiamos la forma en que los demás nos responden. Es posible que hayas experimentado esto por ti misma si sentiste la necesidad de gritarle a tu padre, hermano o amigo que comenzó a gritarte primero. No podemos prometerte que las personas que te rodean aceptarán al 100% tu primer, segundo y tercer intento de expresarse y establecer tus límites. Pero podemos prometer que, al modelar comportamientos amables y respetar los límites de los demás, estás marcando el tono de cómo quieres ser tratado.

**Recuerda que nunca está bien que alguien te lastime o toque de manera que te haga sentir insegura. Si eso sucede, díselo a un adulto de confianza.**

Mereces ser tratada con respeto por las personas que te rodean. Pero si te encuentras en una situación con alguien que se niega a respetar tus límites y te hace sentir insegura, tienes dos opciones.:

**1. Trae a un amigo, mentor u otro adulto de confianza para que te ayude a resolver la situación.**

A veces, incluso cuando haces todo bien, la gente sigue sin respetar tus límites. En este caso, si solo son amigos o compañeros de clase, es posible que desees considerar pasar muy poco tiempo con esa persona. Si la persona que viola tus límites es un miembro de la familia o alguien con autoridad, intenta hablar sobre el problema con alguien en quien confíes. Pueden ayudarte a defenderte o reforzar tus límites. O, si la situación es muy insegura, podrían ayudarte a encontrar otro lugar donde puedas quedarte.

**2. Documentar el comportamiento inadecuado/abusivo.**

El comportamiento inadecuado incluye acciones de otras personas que te hacen sentir insegura, así como acciones inapropiadas. Esto puede incluir abuso sexual, toques inapropiados, abuso emocional, intimidación o acoso, quitar necesidades o darle demasiadas responsabilidades acordes a tu edad.

Cuando los adultos no mantienen a los niños seguros, o activamente los hacen inseguros, eso significa que el adulto está mostrando un comportamiento abusivo. El comportamiento abusivo es serio porque causa daño a los niños que lo viven, haciéndolos sentir inseguros para hablar o ser ellos mismos.

Si alguien en tu vida está actuando de manera abusiva, puedes hacer una lista de las veces y las formas en que esa persona ha actuado mal contigo. Incluye fechas y detalles de lo que se dijo o hizo y anota si tiene fotos, vídeos, para otras personas que puedan ayudar a demostrar que estás diciendo la verdad. Luego, acude a un adulto de confianza y cuéntale lo que ha estado sucediendo. Su trabajo es ayudarte a encontrar un camino seguro hacia adelante.



# Consejos importantes para hacer valer tu derecho a la seguridad

A veces, la forma en que hablamos y la forma en que nos presentamos influye en la probabilidad de que los demás nos escuchen. Si bien tu voz debe ser respetada pase lo que pase, seguir los consejos a continuación puede facilitar que los demás comprendan lo que necesitas en el momento.

Una nota de Ella es la Primera (STF): Sabemos que tu eres la experta en comprender qué es lo que te haría sentir más segura. ¡Ajusta lo siguiente para servirte!

- ▶ **Postura de empoderamiento:** La forma en que te comportas puede ser un indicio de lo que sientes por dentro. Asegúrese de estar de pie con los hombros hacia atrás, la barbilla levantada y ambos pies en el suelo. ¡Esto te indica a las personas que te rodean que hablas en serio!
- ▶ **Habla de forma segura:** Expresarte por primera vez o en un nuevo entorno puede ser emocionante y estresante. Cuando las personas se sienten así, es posible que se queden calladas o hablen con voz aguda. Eso puede restarle importancia a tu mensaje. Cuando hables, usa una voz firme y uniforme para indicar que hablas en serio. Respire hondo para sentirte más tranquila y en control también. Practicar frente al espejo o visualizarte a ti misma de antemano puede ayudarte a preparar tu voz. c.
- ▶ **Ven preparado:** Trae una hoja de papel contigo que describa los puntos principales que quieres traer a colación en tu conversación. Si comienzas a sentirte abrumada, puedes mirar tu lista de puntos de conversación para mantenerte en el buen camino. También incluye una sección para frases clave en tu papel a la que puedas hacer referencia si te pones nerviosa. Por ejemplo, esto puede incluir una frase como, “mi intención para esta conversación es...” que puede utilizar si la conversación se sale del tema.
- ▶ **Trae a una persona de confianza:** Cuando tengas una conversación desgarradora, puede ser útil traer a un amigo, mentor u otro adulto de confianza contigo. No tienen que ser incluidos en la conversación en sí, pero al estar cerca, pueden ofrecer apoyo tanto emocional como físico. Tú puedes optar por tener una “palabra segura” con tu persona de confianza, que es una palabra que sólo ambos conocen, y cuando dichas señales para poner fin a una actividad o para su refuerzo o apoyo. Cuando dices la palabra segura, tu persona de confianza sabe que te gustaría que intervinieran para ayudar a terminar la conversación.



- ▶ **Habla sobre tus condiciones:** Siéntete más cómoda y segura mientras te expresas. Esto se puede lograr eligiendo hablar en un lugar familiar o público, eligiendo hablar en un momento específico del día que mejor se adapte a ti, o incluso usando un atuendo que te haga sentir tu más poderoso!
- ▶ **Lee la habitación:** Sé consciente de las personas que te rodean. ¿Alguien está dando señales visibles de sentimientos negativos (enojo, decepción, indiferencia)? Continúa controlando tu seguridad en el espacio. Es posible que desees crear distancia entre tu persona y las personas que te rodean si sientes que tu seguridad está en peligro. Puedes dirigirte en la dirección de una salida. Alejarte cuando tu entorno ya no te beneficia es algo valiente y valiente de hacer.
- ▶ **Quedate tranquila:** Cuando experimentamos un comportamiento hiriente como gritar, nuestra reacción instintiva es responder de la misma manera. Tómame un minuto para pensar antes de responder. (Intente contar hasta diez). Responder con calma y respeto puede aliviar la situación y hacer que la persona con la que estás hablando se dé cuenta de que puedes haber reaccionado exageradamente.
- ▶ **Deja ir la necesidad de “ganar”:** En situaciones en las que te sientas insegura, reconoce que la reacción de alguien a que usted sea su yo más pleno es un reflejo de esa persona, no de ti. Tu objetivo en estos escenarios es mantenerte lo más segura física y emocionalmente posible. Resiste la tentación de justificar sus acciones con una explicación o de ser el “ganador” del argumento. Si la otra persona no tiene la mentalidad necesaria para aprender, es poco probable que la convencas de que está equivocada. En cambio, concéntrate en formas de salir de la situación de manera segura. Habla de forma neutral y redirige la conversación o abandona físicamente la habitación para protegerte.
- ▶ **Negociar:** Si alguien te pide que hagas algo que te incomoda, pero tiene poder sobre ti, intenta negociar otra cosa. Si alguien te dice que le des respuestas a la tarea y quieres decir que no, pero te preocupa su reacción, puedes ofrecer

#### **Frases clave para redirigir conversaciones:**

- ▶ “**Mi** intención para esta conversación es..., no...”
- ▶ “ **Entiendo** de dónde vienes, sin embargo, ...”
- ▶ “ **Me** siento triste/ enojado / incómodo porque ...”
- ▶ “ **No** creo que este es un tema importante que tenemos que hablar juntos.”
- ▶ “ **Desde** tu perspectiva, esto se trata de..., para mí, se trata de...”
- ▶ “¿Cómo puedo ayudarte a entender mejor de dónde vengo?”



algo que estés dispuesto a hacer en su lugar. En este caso, podrías ofrecerte a hacer la tarea juntos. Si tus padres quieren que limpies cada noche después de la cena, puedes negociar con ellos para poder lavar los platos por la mañana, para que tengas tiempo para la tarea. Tu objetivo es llegar a un resultado que te haga sentir seguro y cómodo.

- **Interrogatorio:** Reflexionar sobre la conversación que se produjo. Anote sus pensamientos en tu diario o discútelos con una persona de confianza. ¿Cómo se sintió al expresarte? ¿Qué partes de la conversación salieron bien? ¿Qué cosas de la conversación esperas que vaya de manera diferente en el futuro? Cada vez que te defiendes a ti mismo es una experiencia de aprendizaje y crecimiento, ¡y te ayuda a estar aún mejor preparada para expresarte en el futuro!

### **Escuchemos a Lila, una joven de 15 años de Líbano, sobre cómo incorporó estos consejos en una conversación con sus padres:**

*Lila notó que en casa, le dan muchas más tareas que a su hermano. Se espera que ella ayude a limpiar la casa, cocinar comidas para su familia y cuidar de su hermana bebé. Esto hace que Lila se moleste porque estas tareas adicionales le impiden completar su trabajo escolar, pasar tiempo con sus amigos y hacer sus actividades favoritas como bailar y leer. Lila lucha por completar todas sus responsabilidades durante el día, mientras que su hermano tiene grandes cantidades de tiempo libre para jugar y relajarse. Lila decidió que quería expresar sus preocupaciones a sus padres. Para prepararse, Lila practicó hablar con confianza en el espejo y escribió una lista de los principales puntos de conversación a los que podía hacer referencia durante la conversación, incluyendo cómo es injusto que se le trate de manera diferente a su hermano y otras razones por las que su número de tareas la molesta. Lila sabía que se sentiría más cómoda dando a conocer el tema mientras estaba en la naturaleza durante el día, así que cuando ella y sus padres estaban dando un paseo por la tarde en el parque, dijo: “Me gustaría hablar sobre mis tareas. Creo que podemos tener diferentes percepciones de cómo me afectan”. Cuando sus padres comenzaron a ponerse a la defensiva, Lila respiró hondo, revisó su lista para mantenerla enfocada y respondió con calma. Lila negoció con ellos para que su hermano le ayudará a cuidar a su hermana y aprender a preparar algo de comida. Cuando Lila regresó a casa, escribió en su diario que la conversación estaba bien porque era capaz de reducir el número de sus tareas, pero que volvería a visitar la conversación con sus padres de nuevo en otro momento si todavía se sentía sobrecargada.*



**Apoyo**



# Abrazando mis superpoderes

Las niñas pasan por mucho a diario. Hacer malabarismos con las necesidades y presiones de la familia, los amigos y la escuela puede ser mucho. Es por eso que las niñas de todo el mundo deben tener un sistema de apoyo en el que puedan confiar para ayudarlas a navegar por la vida cotidiana. Es esencial tener una red para apoyarte, afirmarte y defenderte a medida que comiences a decir lo que piensas.

En esta sección, nos centraremos en el **soporte** como un sistema que crea para garantizar que pueda ser usted mismo de forma segura. Este apoyo viene en muchas formas. Usted puede tener un texto de un amigo cuando necesites consejo o formar un grupo para respaldarlo cuando necesites refuerzo. Crea un sistema que tenga sentido para ti. El único requisito es que tu sistema te haga sentirte segura, valorada y amada para que puedas ser tu yo más completo.

También puedes ser tu propio sistema de apoyo practicando **el amor propio**, que es cuando aprecias y valoras tus cualidades, fortalezas y felicidad. A muchas niñas se les ha enseñado que su éxito depende de sus sacrificios y de hacer actos de servicio para los demás. Sin darnos cuenta, podemos adoptar la idea de que lo que queremos y necesitamos viene last.

Practicar el amor propio es esencial para nuestro desarrollo y crecimiento como seres humanos. Como parte de este ejercicio, crearás una carta de amor para que la leas cuando estés abajo. Puede parecer extraño escribir sobre ti mismo de esta manera, pero recuerda que a menudo se les enseña que solo tienen valor cuando cumplen con las expectativas de otras personas. Con la práctica, estamos seguros de que cultivaras una fuerte práctica de amor propio donde abrazarás todas las cosas maravillosas que te hacen la persona increíble que eres.

Un ejemplo: ¡Sabemos que hay algo especial en ti! Los franceses llaman a esto un “no sé que”, o una cualidad que no se puede describir fácilmente. Llamamos a estas cualidades sus “superpoderes”. En esta sección, vas a identificar y abrazar los elementos de ti que te hacen poderosa antes de escribir tu carta de amor.



## Mensaje de Diario

**Encuentra un espacio cómodo para practicar el amor propio a través del mensaje del diario guiado a continuación. Al hacer esto, estás asegurando el bienestar de tu ser en el estado más pleno. Puedes escribir, dibujar o usar otro medio para expresar tus superpoderes.**

¿Qué habilidades llegan naturalmente a ti?

---

---

¿Qué te hace única?

---

---

¿En qué o sobre qué te pide consejo la gente?

---

---

¿Cuáles son tus cualidades favoritas sobre ti?

---

---

¿Qué obstáculos has superado?

---

---

¿Cuáles son tus mayores logros?

---

---



**Escribe una carta de amor para leer cuando necesites un recordatorio de tus superpoderes. Si esto no te resulta natural de inmediato, comienza escribiendo 10 cualidades que te gusten de ti mismo.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

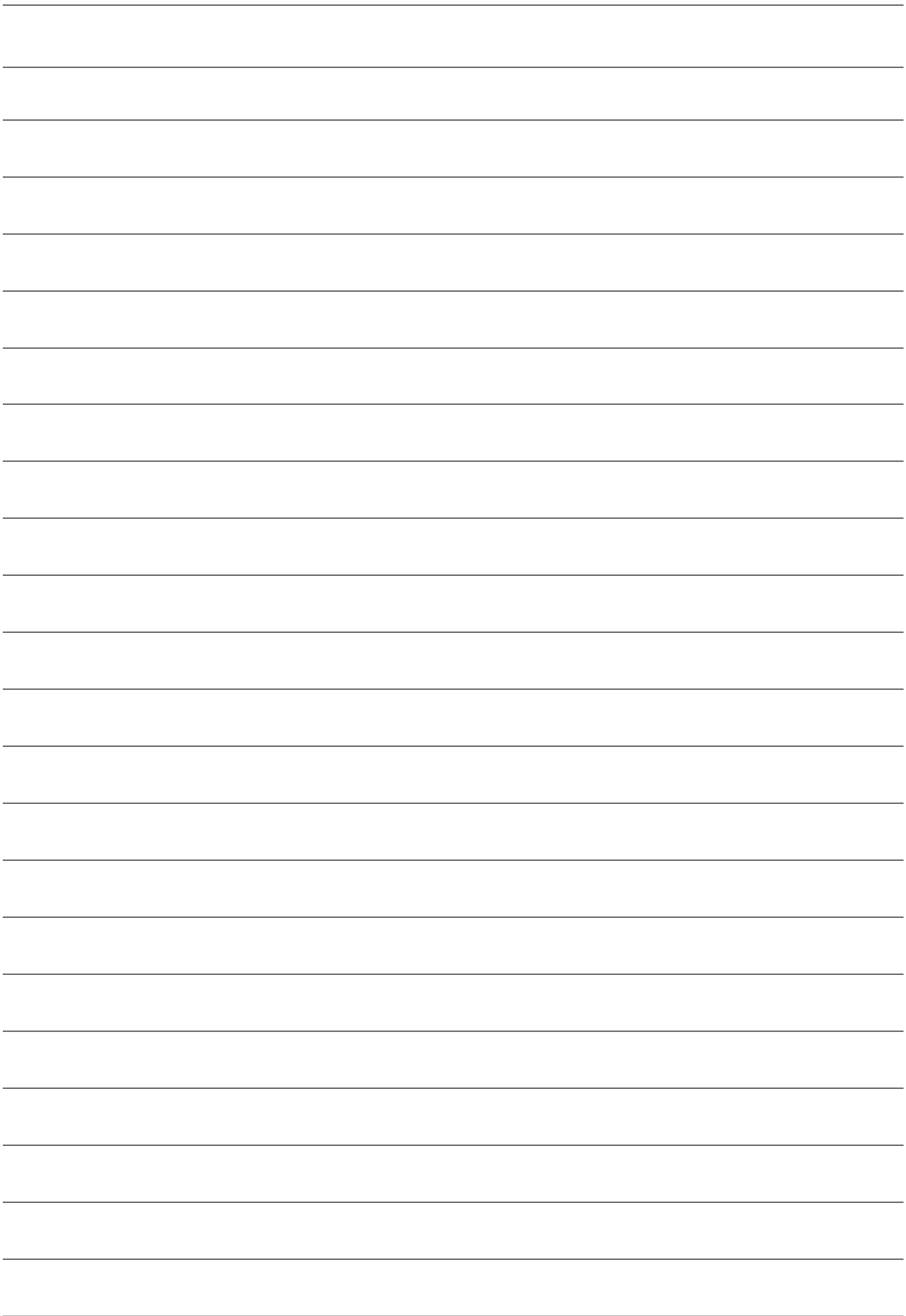
---

---

---

---





# Mi Red de Apoyo

Tu vida es multifacética. Estás equilibrando a tu familia, amigos y escuela, todo mientras lidias con los estereotipos de género y las expectativas culturales. Además de eso, estás tratando de asegurarte de que se satisfagan **tus necesidades**, ¡mientras decides en quién quieres convertirte! Aquí es donde entra tu sistema de apoyo: es una caja de herramientas de recursos para ayudarte a navegar tu vida. Estas son áreas de tu vida en las que un sistema de apoyo es útil:

- ▶ Entendiendo y procesando mis sentimientos
- ▶ Trabajando hacia tus metas personales
- ▶ Ayuda con la tarea, las tareas u otras responsabilidades que tengas.
- ▶ Navegando por las relaciones con familiares, amigos, y parejas románticas
- ▶ Prepararse para los exámenes y anticipar los resultados del examen
- ▶ Tomar decisiones académicas o profesionales.
- ▶ Preparing for exams and anticipating exam results

Tu sistema puede estar compuesto por familiares, amigos, hermanos, mentores, maestros, tú misma y más. Incluso puedes encontrar a otras personas que creen en las mismas causas que tú consultando clubes u organizaciones escolares.

Los miembros de tu sistema de apoyo deben:

- ▶ Abogar por ti
- ▶ Estar ahí en los momentos difíciles
- ▶ Brindarte información
- ▶ Escucharte
- ▶ Dar consejos u orientación cuando se solicite
- ▶ Celebrar tus victorias

Tu objetivo es tener una variedad de personas en tu red de apoyo que puedan hacer al menos una de las anteriores. Esto puede parecer abrumador al principio, pero no te preocupes. Construir tu comunidad llevará tiempo. A continuación, describimos los pasos para comenzar.:



- 1. Identifica aspectos de tu vida en los que necesitas apoyo.** Esto puede ser en una relación (como un padre o un compañero) o en un entorno específico (como en la escuela o las redes sociales) o con una acción (comenzar su propio club).
- 2. Determinar los tipos de apoyo que le gustaría.** ¿Buscas asesoramiento o información? ¿Necesitas a alguien en quien apoyarte o con quien reír? Es posible que desees todas las cosas enumeradas anteriormente y más, y está bien.
- 3. Haz una lista de personas que se adapten a tus necesidades.** Si no conoces a nadie o deseas ampliar tu lista, busca clubes escolares u organizaciones locales donde puedas encontrar a alguien con intereses y pasatiempos similares
- 4. RComunícate con las personas, clubes y organizaciones de tu lista.** Puedes hacerlo a través de las redes sociales, el correo electrónico o en persona o puedes hacer que una persona de confianza te conecte. Para algunos miembros de tu comunidad, es posible que desees explicar el tipo de apoyo que necesites. Por ejemplo, es posible que desees negociar tu toque de queda con tus padres. Un hermano mayor o una tía pueden simpatizar con tu causa. Tu apoyo y respaldo también pueden influir en tus padres para que escuchen tu caso. En esta situación, debes tener claro lo que estás buscando y pedirles que te ayuden a defenderte.
- 5. ¡Mantén tus relaciones con los miembros de tu sistema de apoyo manteniéndote en contacto!** Esto crea un vínculo más fuerte. mantenlos informados sobre lo que está sucediendo en tu vida y comunícate con ellos cuando necesites ayuda. A veces, podemos caer en la tendencia de no pedir ayuda porque no queremos parecer débiles o molestar a los demás, ¡pero tu sistema de apoyo nunca lo verá de esa manera!



A continuación, recopilamos dos historias sobre niñas que construyen su propia red.

Alexandra, de Rusia, pudo encontrar el apoyo de su tía que la ayudó a manejar una relación difícil.

*Alexandra empezó a salir con un chico hace tres meses. Le gusta mucho, pero empieza a sentir que no puede confiar en él. Siempre que recibe una notificación en su teléfono, lo oculta inmediatamente de la vista de Alexandra. Incluso sale de la habitación cuando recibe llamadas. Al principio, Alexandra no pensó en nada porque respeta su privacidad. Pero este comportamiento ha continuado durante un mes, y algunas veces vio aparecer el nombre de la misma chica antes de que escondiera su teléfono.*

*Alexandra quiere el consejo de alguien en quien pueda confiar que no difundirá rumores con esta información. Después de pensar en las personas de su vida que han tenido relaciones románticas, piensa en sus padres. Rápidamente los descalifica porque no se siente cómoda para compartir su historia con ellos. En este momento, entra la tía de Alexandra y Alexandra se da cuenta de que su tía siempre ha escuchado bien y le ha dado buenos consejos..*

*Alexandra quiere un lugar privado para hablar, así que le pide a su tía que salga a caminar. Alexandra comparte nuevas novedades sobre su vida y comienza a hablar sobre su situación. Su tía escucha con atención y confirma que Alexandra ha terminado de hablar antes de darle un consejo.*

*Su tía le recuerda que todo lo que siente es válido y cualquier persona se sentiría preocupada por su situación. Su tía le aconseja que primero hable con su novio sobre sus sospechas. Ella dice que su reacción revelará mucho sobre lo que está haciendo. Si responde con enojo, lo más probable es que no sea la persona adecuada para Alexandra. Si responde con comprensión pero continúa con el mismo comportamiento, Alexandra sabrá que es hora de que deje la relación..*

*Después de la caminata, Alexandra se encuentra con su novio para compartir tranquilamente cómo sus acciones la han estado afectando. Él niega completamente que haya estado escondiendo su teléfono en su presencia y se enoja cuando Alexandra dice que está herida por haberle ocultado cosas. Alexandra toma la decisión de terminar la relación. Alexandra está triste, pero sabe que su novio no la trataba con honradez. Ella sabe que se merece algo mejor.*

*Ahora Alexandra se siente más cercana a su tía porque la ayudó a dejar una relación poco saludable y apoyó su proceso de curación desde la ruptura. Alexandra pasa su tiempo extra tratando de mantenerse ocupada persiguiendo sus pasiones y saliendo con sus amigos.*



Mei, de Estados Unidos, finalmente encontró a su “gente” en la escuela.

*A Mei le gustaba hablar con las chicas de su clase, sobre todo, desde sus estrellas de cine favoritas hasta la última moda. Pero últimamente, se han estado burlando de la persona de la que Mei está enamorada, y ella no está segura de qué hacer. Por lo general, simplemente lo ignora o sonrío e intenta cambiar de tema, porque no quiere admitir que está enamorada de la misma persona de la que todos se burlan.*

*Una mañana, mientras caminaba por el campus, vio un cartel de un nuevo club de ciencias. Pensó en cómo sus amigos actuales seguían diciendo cosas con las que no estaba de acuerdo y decidió que unirse a un nuevo club podría ser una buena forma de conocer gente nueva. Cuando apareció, se dio cuenta de que su crush también pertenecía al club. Todos fueron muy amables y se conectaron con ideas para una próxima competencia científica. Ahora, Mei pasa la mayor parte de su tiempo libre con sus nuevas amigas del club en lugar de estar con las chicas de su clase..*

Tanto Alexandra como Mei se dieron cuenta de que necesitaban apoyo y pudieron descubrir nuevos lugares para encontrarlo. Cuando lo hicieron, mejoró la vida de ambas.



# **Actividad de Construcción de mi Sistema de Apoyo**

**Da el primer paso en la construcción de tu sistema de apoyo completando las instrucciones a continuación:**

¿En qué parte de mi vida quiero o necesito apoyo?

¿Cómo me parece ese apoyo?

Enumera las personas que encajaría bien en tu sistema de apoyo. Recuerda, si no se te ocurre nadie, puedes enumerar clubes escolares, organizaciones u otros lugares donde puedes encontrar personas con ideas afines.

Haz un plan para llegar a los miembros potenciales de tu sistema de apoyo.



# El Apoyo y el Ser

Entender cómo puedes presentarte por sí mismo es una parte esencial de su sistema de apoyo. Se trata del **autocuidado**, o la práctica de tomar un papel activo en la protección del propio bienestar y la felicidad, con el objetivo de mejorar la salud, especialmente durante los períodos de estrés. En un mundo donde a las niñas se les enseña a priorizar las necesidades de otras personas, el autocuidado es especialmente importante para ser su yo más completo porque le permite poner sus necesidades en **primer lugar**. (¡Lo hiciste cuando escribiste una carta de amor para ti misma!)

Esto puede parecer egoísta, pero escúchanos: Imagina tu energía como un vaso de agua. A medida que navegas por tu día, beberás más y más de tu energía. El agua en tu vaso irá abajo. Tendrás menos que dar a las personas y causas que te importan, porque te estás quedando sin agua. Pero, ¿qué pasa si te tomas un tiempo para verter agua en tu vaso al mediodía? ¡Has restaurado tu energía! Tomar este tiempo para ti mismo en realidad te ayuda, para que puedas ayudar a las personas que te importan.

Es esencial construir una rutina de autocuidado que te haga sentir feliz y renovado. La rutina de cada uno se ve diferente. Puedes inspirarte en tus amigos o introducirlos en tus hábitos de autocuidado. Hemos enumerado algunas de nuestras formas favoritas de autocuidado a continuación.

- ▶ Aprender una nueva habilidad
- ▶ Hacer ejercicio o estirarse
- ▶ Reunirse o hablar con amigos o seres queridos
- ▶ Diario o escritura de historias
- ▶ Hacer arte
- ▶ Salir a caminar
- ▶ Lectura
- ▶ Ducharse
- ▶ No hacer nada
- ▶ Bailar o cantar
- ▶ Tomar una siesta
- ▶ Ver televisión
- ▶ Respiración profunda
- ▶ Comer algo delicioso ó nutritivo
- ▶ Leyendo tu carta de amor a ti mismo
- ▶ Beber una taza de té o un vaso de agua
- ▶ Escuchar música, la radio o un podcast
- ▶ Encender una vela
- ▶ Meditación
- ▶ Vístete con algo que te haga sentir increíble
- ▶ Escuchar tu canción favorita
- ▶ Escribir en tu tarro de gratitud
- ▶ Escuchar un podcas



# ACTIVIDAD: MEDITACIÓN RESPIRATORIA

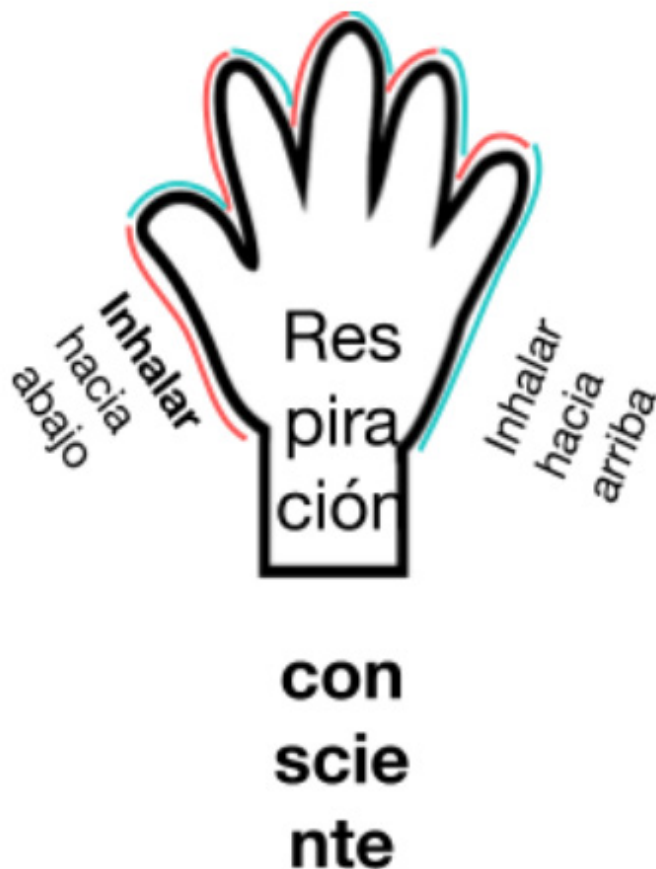
Una forma de construir una rutina de autocuidado es mediante la práctica de técnicas de auto-calmando. Tú puedes hacer esto a través del poder de la respiración consciente. Este ejercicio te proporcionará los conceptos básicos sobre cómo aterrizar a sí mismo. La respiración consciente puede ayudarle a relajarse y concentrarse. Con este ejercicio de **respiración de cinco dedos**, tendrás las herramientas para practicar donde y cuando quieras.

**Paso 1:** Encuentra un espacio cómodo donde puedas cerrar los ojos. Tómese un momento para centrarse.

**Paso 2:** Siga los movimientos hacia arriba y hacia abajo que se ilustran a continuación y trace su mano izquierda con los dedos.

**Paso 3:** Inhale lentamente mientras traza sus dedos hacia arriba y exhale lentamente a medida que se mueve hacia abajo.

**Paso 4:** Puedes repetir este ejercicio tres o más veces. También puedes cambiar de manos si lo desea.



Te recomendamos que combines esto para construir tu rutina. Así es como Seo-Young, una joven de 17 años de Corea del Sur, y Rebecca, una de 13 años de Polonia, abordan sus rutinas:

**Seo-Young:** *Me tomó algunos años perfeccionar mi rutina de cuidado personal, ¡pero me alegro de haberme tomado el tiempo para encontrar lo que funciona para mí! Después de una dura semana de estudiar para mis exámenes finales, sé que necesito tomarme un tiempo para recuperarme. Hago yoga porque es relajante y me gusta estirar los músculos. Después de un poco de yoga, me ducho y me relajo en la cama con un libro. Toda mi rutina se centra en no pensar (porque hice mucho de eso mientras estudiaba). Esto le da a mi cerebro la oportunidad de descansar y me hace sentir mejor al día siguiente.*

**Rebecca:** *Para sentirme con energía y ser mi mejor yo, me gusta practicar un poco de autocuidado todos los días. Mi vida puede ser difícil a veces, especialmente ahora que descubro que no estoy de acuerdo con mis padres más a menudo. Siempre que encuentro diez minutos para mí durante el día, me apresuro a realizar una actividad de cuidado personal. Si me siento incomprendido o triste, escribiré cómo me siento en mi diario. Esto me ayuda a salir de estos sentimientos de mi cuerpo. Si me falta energía, ¡toco mi canción favorita y bailo! Ambas actividades siempre me hacen sentir mejor.*



# ***Mi actividad de rutina de autocuidado***

**En esta entrada de diario, piensa en las formas en que puedes mantenerte. Hemos incluido algunas preguntas para ayudarte a guiarte a través de este proceso. Al final, comprométete a cuidarte haciendo una promesa.**

- ▶ ¿Cómo te relajas después de un día duro (como en la escuela o después de una conversación difícil)?
- ▶ ¿Qué te ayuda a calmarte?
- ▶ ¿Qué te anima a ti?
- ▶ ¿Qué actividades o pasatiempos disfrutas?
- ▶ ¿Qué hábitos diarios te hacen sentir más fuerte? (beber más agua, dormir, hacer ejercicio, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Prometo cuidarme por:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Ahora es el momento de pensar en formas concretas en las que te comprometerás a cuidarte. En la siguiente actividad, anota cómo practicarás el autocuidado. ¡Tú puedes tomar ideas de la lista de arriba o añadir tu propia! ¡No hay una manera correcta o incorrecta de cuidarse, siempre y cuando te deja sintiéndote feliz y bien descansado!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Auto- determinación



# La Declaración Mundial de Derechos de las Niñas

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) protege los derechos de cualquier persona menor de 18 años. Pero sabemos que las niñas de todo el mundo experimentan el mundo de manera diferente debido a su edad y género. Las niñas necesitan más que la CDN para asegurarse de que están seguras para expresarse plenamente.

En 2019, más de 1.000 niñas de más de treinta países se reunieron para declarar sus derechos. Un panel de niñas activistas que representan diferentes identidades, regiones y necesidades revisó sus contribuciones. Formaron la Declaración Global de Derechos de las Niñas, una declaración de los derechos a los que todas las niñas tienen derecho, escrita por niñas, para niñas. Este proyecto de ley es el estándar de oro para garantizar que se cumplan los derechos básicos de las niñas en nuestros círculos sociales, la escuela, el hogar y nuestras comunidades.

## La Declaración Global de Derechos de las Niñas

Todas las niñas tienen derecho a:

### 1. Educación gratuita y de calidad que los prepare para el mundo moderno.

*Merecemos la misma oportunidad de asistir a la escuela hasta la graduación, y merecemos libertad y transporte seguro para llegar allí. El derecho de una niña a la escuela no debe verse afectado por su origen cultural, su estado de embarazo o el dinero que pueda carecer su familia.*

### 2. Igualdad

*Debemos estar libres de discriminación y estereotipos por ser niña, ya sea en casa, en la escuela o en nuestras comunidades. Debemos tener acceso a la igualdad de oportunidades y nunca debemos ser acosadas ni oprimidas por lo que vestimos, lo que hacemos o cómo nos expresamos.*

### 3. Participación en la toma de decisiones y la búsqueda de puestos de liderazgo sin temor a la discriminación, el acoso o la persecución

*A las niñas se les debe permitir decidir lo que nos depara el futuro y poder liderar tanto como los niños en la escuela, en el hogar o en la comunidad. Cualquier decisión que nos afecte debe incluirnos en un puesto de autoridad. Tenemos derecho a que nuestras voces sean escuchadas y respetadas.*



#### **4. Documentación**

*Toda niña tiene derecho a acceder o adquirir todos los documentos legales y académicos que le permitan acceder a oportunidades y llevar una vida plena reconocida por las autoridades competentes.*

#### **5. Educación sexual integral y acceso a atención médica reproductiva gratuita y de calidad**

*Esto incluye una educación que nos informa sobre nuestros derechos, consentimiento, anticoncepción y relaciones saludables. También debemos tener acceso al aborto y a una atención médica adecuada, sin críticas ni vergüenza.*

#### **6. Protección contra tradiciones dañinas y disfrute de tradiciones positivas**

*Debemos mantenernos a salvo de prácticas no consensuales y tener la oportunidad de expresar los elementos positivos de nuestras culturas.*

#### **7. Seguridad de todas las formas de violencia**

*Todas las niñas merecen tener relaciones saludables y seguras, incluso con parejas románticas, padres y familiares. Debemos estar a salvo de la violencia en todos los lugares. Todas las niñas merecen refugio, ropa y comida.*

#### **8. Toma de decisiones sobre su cuerpo y sexualidad**

*Las niñas tienen derecho a elegir a quién aman, independientemente del género, y a expresar su sexualidad sin censura. Tenemos derecho a decir “no” y a elegir con quién, cuándo y si nos casamos.*

#### **9. Protección ante la ley sin miedo ni trato desigual**

*Toda niña tiene derecho a buscar protección legal en cualquier situación en la que se sienta insegura o atraviese una experiencia que requiera atención legal, sin ser juzgada ni ignorada su reclamo. Ninguna niña debería estar en una posición en la que tenga que elegir guardar silencio por temor a la falta de protección legal.*

#### **10. Libertad de explotación**

*Todas las niñas merecen una infancia feliz. Nunca deberíamos ser obligadas a trabajar, y deberíamos estar a salvo de la trata de niñas y el matrimonio precoz.*



Escuchemos a Mariama y Fatou, dos niñas de 14 años de Gambia, sobre cómo viven sus derechos después de la escuela:

### **Mariama:**

*Cuando llego a casa después de escuela, mi abuela me saluda inmediatamente. Mis dos padres no están en casa porque mi padre está en el río y mi madre está vendiendo pescado en el mercado. Mi abuela me dice que me preparó algunos bocadillos para comer antes de comenzar con la tarea. Me los como y me pongo a trabajar. Tomó dos horas para terminar mi tarea y estudiar mis notas de las clases de hoy. Tengo 1 hora antes de la hora de la cena, así que le pregunto a mi abuela si puedo ir a la casa de mi prima que vive al lado. Ella dice que sí, pero me recuerda de mi tarea diaria de preparar la mesa y lavar los platos de la cena. Mi prima y yo comenzamos a hablar sobre lo que queremos ser cuando crezcamos. Quiero ser fotógrafa y mi prima quiere ser abogada. Antes de que podamos realmente ponernos manos a la obra, me doy cuenta de que la hora casi ha terminado y me voy a casa y voy a la cocina para ayudar a mi abuela. En mi familia, todos comemos juntos. Luego mi papá me pregunta qué aprendí en la escuela, lo comparto con él y el resto de la familia. Están emocionados de saber que me gustan las matemáticas porque esto significa que puedo ayudar con nuestra pequeña empresa. En este punto, me siento cansada, así que me excuso para ir a dormir..*

### **Fatou:**

*Después de mis clases, voy a un recinto en mi comunidad donde a los estudiantes más pequeños les gusta jugar, busco para a mi hermano y hermana pequeños. Cuando llego a casa, mi madre me pide que alimente y bañe a mis hermanos menores antes de que los tres podamos estudiar. A veces me canso en este punto porque se niegan a escucharme, pero les recuerdo que le diré a mamá si no escuchan. Si realmente no están escuchando, se lo digo a mi mamá, pero trato de evitarlo porque puede asustarla cuando está enojada. Demoró dos horas para alimentar y bañar a mis hermanos, y ahora es el momento de estudiar juntos. No puedo concentrarme por completo porque necesito asegurarme de que ellos también estén haciendo su tarea. Solo después de una hora, mi mamá me llama para ayudarla a servir la cena, porque ella necesita irse a trabajar pronto. Para cuando hemos comido y limpiado, son las 9:00 y tengo que acostar a mis hermanitos. Intento hacer más de mis deberes, pero está demasiado oscuro y estoy tan cansada que me voy a dormir. Ojalá pueda terminar mis tareas antes de irme a la escuela.*

**Mariama y Fatou son dos niñas de la misma comunidad, pero tienen días diferentes después de terminar su jornada escolar. Compara y contrasta cómo experimentan sus derechos:**

**Mariama:**

**Fatou:**



# Actividad: Cuadro, experimentando nuestros derechos

Todas las niñas merecen experimentar sus derechos, independientemente de sus antecedentes o circunstancias de vida. Pero como podemos ver en Mariama y Fatou, hay factores que pueden impedir que las niñas disfruten de sus derechos de la manera que deseen. En el cuadro a continuación, reflexiona sobre cómo tú y otras niñas de tu comunidad experimentan sus derechos.

|  |  |
|--|--|
| <p>¿Cómo vivo mis derechos ahora?</p>                        | <p>¿Cómo me gustaría vivir mis derechos?</p>   |
| <p>¿Cómo viven otras niñas sus derechos en mi comunidad?</p> | <p>¿Cómo me gustaría que las niñas vivan sus derechos en mi comunidad? ¿Qué pasa con las chicas que son diferentes a mí?</p> |





A series of 24 horizontal lines for writing.



# Encontrado mi propio camino

A medida que pasas de la niñez a la adolescencia, probablemente hayas comenzado a soñar con lo que quieres hacer. Te imaginas todo, desde tus carreras hasta tus parejas románticas, hasta dónde quieres vivir y en qué quieres creer. En un mundo ideal, cuando las niñas experimentan sus derechos, pueden explorar sus sueños. Esto es la **autodeterminación**, o la capacidad de las niñas para tomar decisiones y determinar el camino de su vida de forma independiente.

En realidad, sabemos que muchas niñas están muy lejos de disfrutar de sus derechos. Más de 130 millones de niñas no van a la escuela. Las niñas pasan más horas que los niños haciendo las tareas del hogar todos los días. Más de mil millones de niñas y mujeres no tienen acceso a protección legal contra el acoso sexual en la escuela y en lugares públicos. Puedes pertenecer a una de estas categorías o experimentar otras formas de discriminación de género que te desalienten de tomar acciones para ser tu yo más completo.

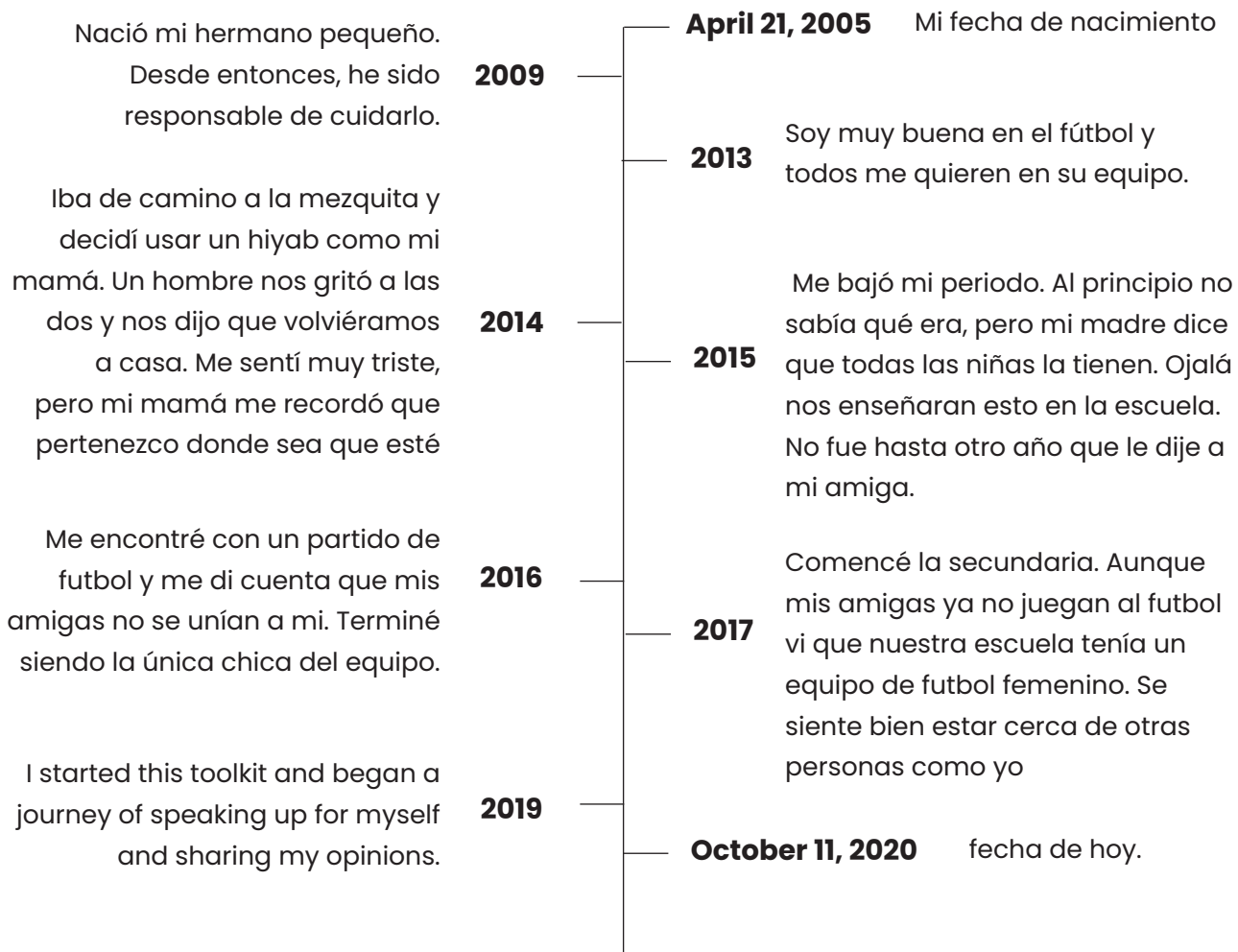
**Cada una de nosotras tiene el poder dentro para crear una mejor comunidad para nosotras y las niñas como nosotras.** Al utilizar este libro de trabajo para fortalecer tus habilidades de autodefensa, estarás un paso más cerca de determinar tu propio futuro y luchar por los derechos de las niñas. Al ser tu “yo” más pleno, está marcando la diferencia al tomar decisiones y dar forma al curso de tu vida. Esta acción está contribuyendo a que las niñas como tú, y las niñas más jóvenes que tú no conoces, no conozcas sea más fácil para ellas ser también en su plenitud.



## Mi mapa de viaje

En la entrada anterior del diario, reflexionaste sobre los derechos que forman parte de tu historia personal. Desarrollaremos tu historia al reflexionar sobre las experiencias que te convirtieron en la persona que eres hoy a través de un mapa de viaje, una representación visual de tu vida. Utiliza el mapa de viaje por el río a continuación como una línea de tiempo de tu vida. Debes comenzar con el año en que naciste. Piensa en los eventos, reveses e hitos en tu vida que han contribuido a tu identidad más plena hoy. Debes anotar cada momento que contribuyó a quién eres hoy al marcar el año y dejar una breve oración que describa cómo te cambió. Algunos de ellos serán recuerdos felices, y otros pueden entristecerte o enojarte; todos contribuyen a lo que te has convertido. Tu línea de tiempo debe terminar con el mismo día en que está completando tu mapa de viaje.

### Aquí tienes un ejemplo de Marie:



# Actividad: Crea tu propio mapa de viaje

Tomar diez minutos para completar el recorrido a continuación antes de continuar con la siguiente actividad.

Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Hoy: \_\_\_\_\_



**Ahora, tómate los próximos diez minutos para reflexionar sobre cómo te gustaría que tu historia avanzara. Comienza con hoy e identifica experiencias e hitos que te gustaría tener dentro de cinco años. Al igual que su mapa de viaje anterior, marque el año y haga una breve nota describiendo lo que es para cada ocasión trascendental.**

Hoy: \_\_\_\_\_



Cinco años a partir de hoy

\_\_\_\_\_



# Ser un fijador de metas

Ya has comenzado a encontrar tu propio camino al comenzar este viaje. Entendiendo tu historia puede determinar el lugar al que te gustaría ir. A través de la actividad anterior, visualiza tus sueños y establece un objetivo de dónde deseas estar a la edad de 30 años. Podemos usar esto para establecer metas realistas y tangibles, para ayudarte a lograr la vida que deseas vivir. Tus metas pueden relacionarse con tu:

- ▶ Educación
- ▶ Carrera
- ▶ Relaciones familiares y amigas.
- ▶ Finanzas
- ▶ Cuidados personales
- ▶ Salud y estado físico
- ▶ Desarrollo personal
- ▶ Espiritualidad
- ▶ Activismo

Existen muchas técnicas que pueden ayudarte a establecer pasos manejables para alcanzar tus metas. Nuestro favorito es el método WOOP (por sus siglas en inglés) creado por la psicóloga Gabriele Oettingen. Representa deseo (Wish), resultado (Outcome), obstáculo (Obstacle) y plan (Plan). Los hemos definido a continuación:

|          |           |   |
|----------|-----------|---|
| <b>W</b> | DESEO     | Desea algo que quieras hacer que te acerque a expresarte plenamente. Aquí es donde estableces tu objetivo.  |
| <b>O</b> | RESULTADO | Imagina el mejor resultado de tu deseo y lo bien que te haría sentir.   |
| <b>O</b> | OBSTÁCULO | Piensa en los obstáculos que pueden impedirte alcanzar tu objetivo.   |
| <b>P</b> | PLAN      | Haz un plan en caso de que el obstáculo previsto suceda, esto para que estés preparada con las acciones que puedes tomar para lograr tu objetivo. |

Cuando perseguimos nuestras metas y nos encontramos con obstáculos, debemos tomarnos un tiempo para pensar en cómo podemos responder. En algunos casos, podemos cuestionar nuestras metas o incluso desanimarnos de ir más lejos. Ser consciente de tus obstáculos mientras diseñas tu plan de acción ayuda a desarrollar tus respuestas para que puedas superarlos a medida que surjan. Te ayuda a mantener tu impulso y seguir tu camino.

Los objetivos de WOOP también deben incluir cómo utilizarás:

- ▶ Tus superpoderes
- ▶ Técnicas sobre cómo puedes garantizar tu seguridad
- ▶ Tu sistema de apoyo



A continuación, describimos algunos ejemplos.:

| <b>WOOP</b> | <b>Maria</b>  | <b>Diana</b>  |
|-------------|---|---|
| Deseo       | Me gustaría ver a mis amigos dos veces por semana fuera de la escuela o en eventos familiares.  | Quiero postularme para un puesto de liderazgo estudiantil en mi escuela.  |
| Resultado   | Me sentiría tan feliz de conectarme con mis amigos en privado para poder confiar en ellos sin mis padres o adultos cerca.   | Me estoy cuestionando a mí misma y si estoy calificada para este puesto. Siento que no soy la mejor persona para hablar sobre las necesidades de mis compañeros.  |
| Obstáculo   | Tengo que pedir permiso a mis padres. Van a mencionar que tengo demasiados quehaceres y tareas que hacer.   | I'm second guessing myself and if I'm qualified for this position. I feel like I might not be the best person to speak up about my classmates' needs.   |
| Plan        | <p>Me levantaré más temprano para terminar mis tareas del día. Podría pedirle a mi hermano, primo o amigo que me ayuden para poder terminar mis tareas más rápido.</p> <p>Después, terminaré todos mis deberes. De esta manera, cuando mis padres mencionan esto, les puedo explicar que ya hice estas cosas y tengo tiempo libre para pasar el rato con mis amigos.</p> <p>Antes de hablar con mis padres, haré una pose de poder para aumentar mi confianza. Durante la conversación, seré consciente de usar palabras y lenguaje corporal respetuosos porque sé que esto hará que sea más probable que pueda ver a mis amigos.</p> | <p>Voy a utilizar mi lista de superpoderes y mi carta de amor para recordarme que soy inteligente, hablo bien y tengo las habilidades necesarias para representar a mis compañeros.</p> <p>También me comunicaré con mi sistema de apoyo. Comenzaré con mis amigos y les haré saber sobre mis inseguridades para que puedan trabajar conmigo para superarlas. Mi maestra favorita en realidad me animó a postularme para este puesto, así que cuando me sienta así también quiero ir con ella para pedirle ayuda.</p> |

María y Diana usaron el marco WOOP para ayudarlas a lograr algo que querían hacer.

Construyeron planes pensando en los obstáculos que podrían surgir antes de tiempo. Sus objetivos los acercaron más a alcanzar los hitos en su mapa de viaje para su futuro.



# **Actividad de: Estableciendo objetivos**

**En tu segundo mapa de viaje, identifica eventos importantes que te gustaría tener entre ahora y cuando tengas 30 años. En esta actividad, selecciona uno de estos eventos. ¿Cuál es un objetivo en el que puedes trabajar que te acerca a hacer realidad ese evento?**

Una nota de Ella es la primera (STF): ¡Puedes hacer este ejercicio para todos los objetivos que desees!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Puedes lograr tu objetivo utilizando el marco WOOP. Completa el cuadro a continuación utilizando el objetivo que identificaste en la página anterior:

| <b>MI PLAN DE METAS</b> |  |
|-------------------------|--|
| <b>Deseo</b>            |  |
| <b>Resultado</b>        |  |
| <b>Obstaculo</b>        |  |
| <b>Plan</b>             |  |



**¿Cómo puedes garantizar tu seguridad mientras trabajas hacia tu objetivo?**

**¿Cómo planeas confiar y utilizar tu sistema de apoyo?**



Regresa a esta página cada vez que desee trabajar hacia una nueva meta. Puedes comenzar con la educación y completar los demás como desees.

| <b>MI PLAN DE METAS: Educación</b> |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Deseo</b>                       |  |
| <b>Resultado</b>                   |  |
| <b>Obstáculo</b>                   |  |
| <b>Plan</b>                        |  |

| <b>MI PLAN DE METAS: _____</b> |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Deseo</b>                   |  |
| <b>Resultado</b>               |  |
| <b>Obstáculo</b>               |  |
| <b>Plan</b>                    |  |



| <b>MI PLAN DE METAS:</b> _____ |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Deseo</b>                   |  |
| <b>Resultado</b>               |  |
| <b>Obstáculo</b>               |  |
| <b>Plan</b>                    |  |

| <b>MI PLAN DE METAS:</b> _____ |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Deseo</b>                   |  |
| <b>Resultado</b>               |  |
| <b>Obstáculo</b>               |  |
| <b>Plan</b>                    |  |



# Poder



# Auto-chequeo

Has terminado tres capítulos de esta revista. ¡Ese es un hito importante! A través de este proceso, aprendiste sobre tu identidad, definiste tu seguridad, configuraste tu sistema de apoyo y estableciste una meta WOOP. ¡Date algunos chasquidos!

Entre el ritmo de nuestra vida cotidiana y la satisfacción de las necesidades de quienes te rodean, puede ser difícil encontrar tiempo para registrarte contigo mismo. Ya te has dedicado tiempo a ti misma trabajando en este diario. ¿Cómo te sientes? Exploremos lo que descubriste sobre ti misma en estas páginas.

## Mensaje de Diario

**En la entrada del diario de hoy, cuenta tu historia de resiliencia para ser tu yo más pleno. Reflexiona sobre tus experiencias hasta ahora al explorar la seguridad, el apoyo y la autodeterminación en tu vida. ¿Cómo han cambiado desde que comenzaste este diario?**

**En tu entrada, incluye también momentos en los que has superado obstáculos que (casi) te impidieron ser tu yo más pleno. ¿Qué lecciones aprendiste y cómo puedes usarlas en el futuro?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of 25 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.



# Mi Expresión: un movimiento de poder

En tu última entrada de diario, reflexionaste sobre tu transformación a lo largo de este diario. ¿Te sientes más fuerte? ¿Tienes más confianza para expresarte? ¿Es más probable que compartas tus opiniones y pensamientos? No podemos ver tu respuesta, pero sabemos que tienes una postura firme de tu verdadero yo, y te queda bien.

También te pedimos que identifiques los obstáculos que has superado en la búsqueda de tu yo más pleno. Estos momentos son importantes porque son ejemplos reales de tu fuerza y determinación. Cada vez que resististe las tormentas en tu camino para expresarte, ejercitaste tu poder. Definimos el **poder** como **la capacidad de las niñas para influir en personas o eventos expresando sus opiniones, necesidades e ideas con libertad y confianza.**

A lo largo de este diario, has descubierto tu poder. Pero sabes tan bien como nosotros que a veces la gente puede desanimarte de expresarte. A nivel mundial, se alienta a las niñas a ser agradables, obedientes y priorizar las tareas que desarrollan sus habilidades de cuidado, como cocinar y limpiar. Pero expresarte es un componente importante de quién eres y cómo usas tu poder. Agrega las técnicas a continuación a tu arsenal existente de herramientas para ayudarte a expresarte con confianza.



## Antes de expresarte

- ▶ **Visualiza:** Primero, imagina cómo sería si nada saliera de acuerdo con tu plan. ¿Es algo que puedas sobrevivir? La mayoría de las veces, aún podrás pararte sobre tus propios pies. Si bien es posible que el resultado no sea el que deseabas, ejerciste tu poder y se expresó, eso es algo para celebrar.

Recuerda, no estás sola. Hay chicas de todo el mundo a tu lado que utilizan este mismo conjunto de herramientas. Ellas creen en ti. Todos creemos en ti. Eres resistente y puedes superar todos los obstáculos que se te presentan.

Ahora, imagina cómo te sentirías si todo saliera bien. ¿Qué tan bien se siente eso? Canaliza ese sentimiento positivo mientras te embarcas en expresarte.

- ▶ **Pose de poder:** Si Haz una pose de poder antes de entrar al espacio en el que te expresarás! Una pose de poder es cualquier pose que sientas que irradia poder y confianza. Nos encanta reproducir superheroínas como la Mujer Maravilla (Wonder Woman), Ms. Marvel o Dora Milaje de la Pantera Negra (Black Panther).

## En el momento

- ▶ **R-E-S-P-E-T-O:** A veces, el simple hecho de existir como tu “yo” más verdadero puede verse como un acto de rebelión. Es posible que estés pidiendo permiso para unirse a un equipo deportivo o un viaje escolar durante la noche. En estas situaciones, a veces actuar de acuerdo con la apariencia típica de un “comportamiento respetuoso” puede ayudar a garantizar tu seguridad. Esto varía mucho de una familia o entorno a otra. En algunos lugares, mirarse a los ojos puede ser un signo de respeto o un signo de desafío. Creemos que si tratas a todos con amabilidad y consideración, estás siendo respetuoso. ¡Siéntete orgulloso de eso!



## Después de Expresarte

- ▶ **Sana:** ¡Date un gran abrazo! Independientemente del resultado, ¡queremos que celebres que te defendiste a ti misma! Este es un paso importante para que tú determines el camino de tu vida. Tómame un tiempo para hacer algo que te haga feliz y relaje. Hablaremos más sobre eso en la próxima unidad.
- ▶ **Reflexiona:** Una vez que hayas tenido un tiempo para recuperar tu energía, reflexiona sobre cómo se sintió al expresarte. ¿Cómo fue esta experiencia? ¿Qué harías diferente la próxima vez? ¿Qué salió realmente bien que harías la próxima vez? Recomendamos llevar un diario después de cada vez. **Esto es especialmente importante si experimentas reacciones negativas. Documentar el comportamiento de las personas que te rodean puede ayudarte a reconocer patrones en los que podrías no estar segura.**







# Mi poder, mi voz

Al expresarte y a tu poder, le estás diciendo al mundo que te rodea cómo quieres que te traten. Esta es una forma de **abogacía**, o **lucha por tu derecho a vivir la vida de la manera que desees**. En Ella es la Primera (She 's the First), abogamos para que todas las niñas vivan la vida que siempre han quisido. Usamos la Declaración Global de Derechos de las Niñas para guiarnos en nuestra lucha para asegurar que todas las niñas sean educadas, respetadas y escuchadas.

Tienen experiencia de primera mano en la defensa de las niñas. Al hablar sobre tus propias experiencias, compartir tus opiniones y perseguir tus intereses, estás expandiendo lo que significa ser una niña. Tu poder te da la capacidad de moldear lo que sucede a tu alrededor.

Son chicas como tú que están empoderadas y que están bien equipadas para defender la igualdad de género. Luchar por los derechos de las niñas, eres una **activista, alguien que impulsa el cambio político y social**. Hay tantos problemas que afectan a las niñas, desde el cambio climático y los derechos reproductivos hasta el acceso a la educación y las oportunidades de liderazgo. ¡Puede ser difícil saber por dónde empezar porque prácticamente todo afecta a las niñas!

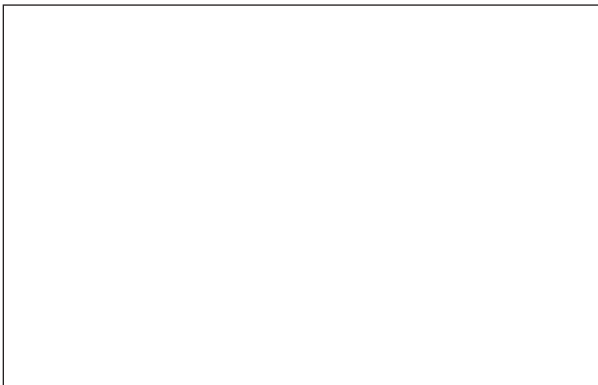
Comienza con la Declaración de Derechos de las Niñas. Directamente de las propias voces de las niñas sobre lo que quieren y necesitan. Es la base para comprender cómo sería un mundo en el que las niñas tuvieran los mismos derechos y oportunidades. Si todas las niñas pueden vivir sus derechos, serían capaces de expresarse y aceptar su poder.

Puedes encontrar un juego de herramientas con guías de proyectos y recursos para apoyarte en tu lucha por defender los derechos de las niñas. Para acceder a este kit de herramientas, vaya a [girlsbillofrights.org](http://girlsbillofrights.org).



# Actividad de registro en diario

Anteriormente en este diario, tú reflexionaste sobre las niñas en su comunidad, los derechos que tienen, y cómo le gustaría que experimentaran sus derechos. En la actividad de diario de hoy, escribir una historia donde usted es la superheroína que aboga por la chicas en su comunidad y gana! Asegúrate de anotar las técnicas que has aprendido en los capítulos de seguridad, apoyo y autodeterminación de tu historia. A veces, visualizar tu éxito puede inspirarte a tomar medidas. Puedes iniciarlo ilustrando tu historia en los cuadros a continuación usando la pizarra de narración.



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



## Cuadro de actividad: Acción

En los cuadros, piensa cómo puedes usar tu poder para abogar por a tí misma y a los que te rodean. Enumeramos los escenarios para ayudarte a comenzar.

| Escenario         | ¿Cómo puedo usar mi poder para bien? | ¿Qué puedo hacer después para realizar cambios a largo plazo? |
|-------------------|--------------------------------------|---|
| Con mis amigas/os |                                      |   |
| En la Escuela     |                                      |   |
| En mi comunidad   |                                      |   |
| En casa           |                                      |   |



| <b>Escenario</b>   | <b>¿Cómo puedo usar mi poder para bien?</b> | <b>¿Qué puedo hacer después para realizar cambios a largo plazo?</b> |
|--|---|--|
| Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo              |   |  |
| Cuando alguien me incomoda   |   |  |
| Cuando no estoy de acuerdo con una regla o una expectativa           |   |  |
| Cuando las niñas son tratadas de manera diferente debido a su género |   |  |



# Un nuevo capítulo

A través de este proceso, sabemos que te has convertido en una chica más resistente, fuerte y poderosa.

Decidiste trabajar este diario para descubrir tu poder. Hiciste el trabajo duro de tomarte el tiempo para comprender tu “yo” en el estado más pleno, encontrar tu voz y expresarse. Aprendiste nuevas habilidades para garantizar tu seguridad y construir tu red de apoyo. ¡Abrazaste las habilidades que tenías dentro de ti todo el tiempo, como todos tus superpoderes!

Estamos muy orgullosos de ti.

Queremos que sepas que este es solo el comienzo de tu nuevo mapa de viaje en el que TÚ decides cómo quieres que sea tu vida. Continúa usando este material como un recurso para guiarte. Tenemos páginas en blanco a continuación donde puedes reflexionar sobre cómo va tu progreso.

No estás sola en esta pelea. Mientras te embarcas en el siguiente capítulo de tu viaje, nos encontrarás a tu lado en cada paso del camino. Hemos creado una comunidad dedicada a las niñas (como tú) que toman medidas sobre los derechos de las niñas llamada “Defiende a las niñas” en Mobilize, una plataforma comunitaria. Los miembros pueden conocer gente nueva, discutir temas, organizar eventos y más. Puedes unirte yendo a <https://shesthefirst.mobilize.io/>.

Eres una modelo a seguir para las niñas de todo el mundo. Esperamos que compartas este diario con otras niñas para ayudarlas a descubrir su propio poder. Mientras navegas por tus próximos pasos, infórmanos. Puedes enviarnos actualizaciones en las redes sociales @shesthefirst o enviarnos un correo electrónico a [info@shesthefirst.org](mailto:info@shesthefirst.org).









# **PÁGINAS DE DIARIO**



A series of 24 horizontal lines for writing, arranged in 6 groups of 4 lines each.



Lined writing area consisting of 21 horizontal lines.







Lined writing area with 22 horizontal lines.



A series of 20 horizontal lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice. The lines are evenly spaced and cover most of the page's vertical space.





Lined writing area with 20 horizontal lines.



20 horizontal lines for writing.



A series of 20 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.

