

Escuela

Comunidad

GRUPOS DE



AUTOAHORRO



Fortaleciendo competencias en adolescentes



Catholic Relief Services

Año 2018

Equipo de trabajo: Mabel Guevara, CRS. Con el valioso apoyo de Silvia Armas, CRS Ecuador, Irma Lourdes Centeno, CRS El Salvador, Cledia Méndez, CRS Honduras, Adrián Moreno, CRS Guatemala, y la colaboración de Felipe Alfredo Gutiérrez Batz y Yesenia Marilú Juárez Shaad (Proyecto de Desarrollo Santiago - PRODESSA).

Diseño e ilustraciones: Estudio de Diseño y Consultorías "El Ático", www.elaticogt.com

© Copyright 2018 Catholic Relief Services. Reservados todos los derechos. Este documento está amparado por el derecho de autor y no puede ser reproducido en parte o en su totalidad sin autorización. Favor de contactar a PublicationsTeam@crs.org para las autorizaciones. Cualquier "uso justo" ("fair use") bajo la ley de derechos de los EE.UU. debe contener la cita apropiada y atribución a Catholic Relief Services.

Catholic Relief Services, Oficina Regional de América Latina y el Caribe (LACRO)
Diagonal 6 11-97, Zona 10
Ciudad de Guatemala 01010
Apartado Postal 739-01901
Guatemala

Catholic Relief Services, Sede
228. W. Lexington St, Baltimore, Maryland 21201
Estados Unidos

GRUPOS DE



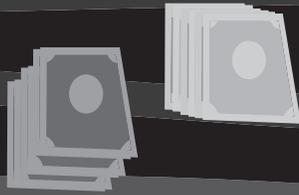
AUTOAHORRO

ÍNDICE

<i>Ahorros</i>	<i>4</i>
<i>Valores</i>	<i>10</i>
<i>Autoestima</i>	<i>16</i>
<i>Prevención</i>	<i>22</i>
<i>Cultura de paz</i>	<i>26</i>
<i>Medio ambiente</i>	<i>32</i>
<i>Plan de vida</i>	<i>38</i>

1

AHORROS



**Página de referencia
para la persona facilitadora**



AHORROS

Subtemas:

1. Estoy ahorrando
2. Meta de ahorro
3. Cómo uso mi dinero
4. Presupuesto

Fecha en que se ha impartido el tema:



Mensaje Clave: adopción del hábito del ahorro y buen manejo de mi dinero.

Palabras clave: ahorros, meta, necesidad, deseo, entradas de dinero, salida de dinero.

<i>Tiempo</i>	<i>Actividad de soporte</i>	<i>Materiales</i>	<i>Quiénes participan</i>
<p>10 minutos cada sesión. La persona facilitadora valorará si necesita tomar más tiempo de acuerdo al tamaño y disposición del grupo.</p>	<p>Las actividades de soporte se realizan en la segunda reunión después del sub tema.</p>	<p>Los materiales por utilizar han de ser disponibles en la misma comunidad.</p>	<p>Grado: _____</p> <p>No. Mujeres: _____</p> <p>No. Hombres: _____</p> <p>Comunidad: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

1. ESTOY AHORRANDO



Mensaje Clave: adopción del hábito del ahorro y el buen manejo de mi dinero.

Palabras clave: ahorros, meta, necesidad, deseo, entradas de dinero, salida de dinero.

- **Objetivo del tema:** fomentar el hábito del ahorro en mi vida.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** invite a cada integrante del grupo a compartir el listado de las formas de ahorrar que conocen en su comunidad o familia.
- **Materiales:** papel, bolígrafo.



Inicio: la persona facilitadora promueve la participación con la siguiente pregunta: **¿Qué es ahorrar para ustedes?** Permita que expresen sus ideas. Después que tenga 5 o 6 participaciones, haga un resumen considerando todas las ideas. ***¡Todas las ideas son buenas!***



Desarrollo: ahorrar es guardar el dinero o gastar menos hoy para poder usarlo en el futuro. **¿A quiénes les gustaría aprender a ahorrar?** Deje un tiempo para escuchar sus argumentos. **¿Conocen dónde ahorrar en la comunidad?** Permita que cada integrante dibuje o mencione en dónde pueden ahorrar.



Cierre: quien facilita menciona: podemos iniciar un grupo de ahorros o ahorrar en el grupo que se ha formado en la comunidad o en la escuela. ***¡Aprenderemos a ahorrar conjuntamente!*** Vamos a reunirnos cada semana para ahorrar.



Tarea: con la ayuda de la persona tutora, hacer un listado de las formas de ahorros conocidas en la comunidad o en la familia.

Repetir en voz alta con las y los participantes: ¡Estoy ahorrando!

Nota de facilitación: en la siguiente reunión recuerde el mensaje clave del tema general. Después invite a quienes integran el grupo a presentar su tarea y finalice repitiendo el concepto de ahorro.

2. META DE AHORRO



Mensaje Clave: adopción del hábito del ahorro y el buen manejo de mi dinero.

Palabras clave: ahorros, meta, necesidad, deseo, entradas de dinero, salida de dinero.

- **Objetivo del tema:** crear las metas de ahorro.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** cada participante dibuja su meta de ahorros.
- **Materiales:** hojas de papel, bolígrafo o marcador.



Inicio: las metas ayudan a todo mundo a priorizar cómo invertir su tiempo y otros recursos. Algunas metas requieren dinero para lograrlas. **Pregunte:** *¿Para qué quieren ahorrar?* Permita que de forma voluntaria compartan sus ideas.



Desarrollo: ahora vamos a aprender sobre una meta de ahorro y que las metas pueden ser **MARTE**, practicaremos qué significa la palabra en una meta de ahorro:

Medibles
Alcanzables
Realistas
Tiempo
Específicas

Leer en voz alta: Sara y su hermano Juan necesitarán en dos años hacer sus tareas en computadora, para comprarla cada uno ahorra 5 monedas en la semana por 12 meses. Para ahorrar las 5 monedas piensan preparar su comida para llevar a la escuela y no gastar todo el dinero que su padre o madre les dan cada semana. **¿Consideras que podrán alcanzar su meta Sara y su hermano?, ¿Por qué?**



Cierre: ¡Ahora! Revisa nuevamente tu meta de ahorro. **¿La puedes alcanzar?** Un número de participantes puede compartir sus metas de ahorro.

Gastar menos y ahorrar más ayudará para alcanzar su meta de ahorro, es importante que cada participante haya establecido para qué está ahorrando.¹

Nota de facilitación: motive a quien participa a tener una meta de ahorro y repetirla para que se anime a seguir ahorrando y se apropie del hábito del ahorro. Los nombres de cada persona de la historia pueden cambiar, así como el ejemplo de “la computadora”. Adapte de acuerdo a la realidad económica y el contexto.

3. ¿CÓMO USO MI DINERO?



Mensaje Clave: adopción del hábito del ahorro y buen manejo de mi dinero.

Palabras clave: ahorros, meta, necesidad, deseo, entradas de dinero, salida de dinero.



- **Objetivo del tema:** identificar la diferencia entre necesidades y deseos para usar mejor el dinero.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** con la ayuda de la mamá, el papá o la persona tutora hacer un listado de qué es una necesidad y qué es un deseo y coloque cuánto cuesta esa necesidad y ese deseo.
- **Materiales:** hojas de papel, bolígrafo o marcador.

Necesidades: son gastos absolutamente necesarios como alimentos o vivienda.

Deseos: son compras opcionales, como una gaseosa o un adorno que no son absolutamente esenciales.²



Inicio: ustedes hacen compras en la escuela o en la comunidad. *¿Qué es lo que más les gusta comprar?* Deje unos minutos a las y los participantes para que compartan.

Desarrollo: una vez que tenga el listado de las ideas expresadas, separe lo que es una necesidad y un deseo.



Pregunte:

- ¿Conocen lo que es una necesidad? (guíe para que lo relacionen con alimentación o educación), deje unos minutos para que se expresen.
- ¿Conocen qué es un deseo? (guíe para que lo relacionen con gaseosas, celulares, juguetes caros).



Cierre: una necesidad es algo absolutamente necesario y un deseo es algo que podemos dejar de comprar.



4. PRESUPUESTO



Mensaje Clave: adopción del hábito del ahorro y el buen manejo de mi dinero.

Palabras clave: ahorros, meta, necesidad, deseo, entradas de dinero, salida de dinero.

- **Objetivo del tema:** clasificar los ingresos y gastos.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** cada participante anota sus entradas y salidas de dinero de la semana.
- **Materiales:** hojas de papel, bolígrafos.



Inicio: *¿Conocen ustedes un presupuesto?* Lluvia de ideas.



Desarrollo: un presupuesto son todas las entradas de dinero y todas las salidas de dinero en un periodo de tiempo, puede ser una semana, un mes o un año.

Repitamos: Entrada de dinero = **Ingresos**

Salida de dinero = **Gastos**

Hagamos un listado para conocer tus ingresos y tus gastos³

Ingresos	Gastos



Cierre: no olvides anotar en tu presupuesto el ahorro de cada semana. El ahorro se anota en la casilla de gastos porque es una salida de dinero, hasta cuando sea la distribución al final del año de ahorros será un ingreso.

Repitamos: Entrada de dinero = **Ingresos**
Salida de dinero = **Gastos**

Te invito hacer un presupuesto de una semana con la ayuda de alguien de tu familia.

2



**Página de referencia
para la persona facilitadora**



Subtemas:

5. Saber escuchar

6. Solidaridad

7. Cómo elegir a mis amistades

8. Puntualidad

Fecha en que se ha impartido el tema:



Mensaje Clave: los valores se forman en el hogar y en la escuela y son raíces que orientan nuestro comportamiento en la vida.

Palabras clave: escucha activa, solidaridad, amistad, puntualidad.

<i>Tiempo</i>	<i>Actividad de soporte</i>	<i>Materiales</i>	<i>Quiénes participan</i>
10 minutos cada sesión.	En el calendario de actividades se definen algunas; sin embargo, pueden ser sustituidas por la guía de valores que promueven en la escuela o comunidad de acuerdo a estos temas.	Hojas de papel, marcadores, bolígrafos, cinta adhesiva, cartón.	Grado: No. Mujeres: No. Hombres: Comunidad:

5. SABER ESCUCHAR



Mensaje Clave: los valores se forman en el hogar y en la escuela, y son raíces que orientan nuestro comportamiento en la vida.

Palabras clave: escucha activa, solidaridad, amistad, puntualidad.

- **Objetivo del tema:** practicar la escucha activa para aprender más, y apoyar a quienes me rodean.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** la persona que facilita prepara una historia de algo que quiere resaltar del trabajo en el grupo. Al finalizar realiza preguntas de comprobación de escucha activa.
- **Materiales:** pliegos de papel, marcadores y cinta adhesiva.



Inicio: *pida la ayuda de tres personas voluntarias.* Salga de la clase con ellas y dígasles que tienen que convencer a las y los otros participantes de hacer una fiesta. Mientras cada voluntario/a conversa de la actividad, entre nuevamente al aula y dígale al resto del grupo que quienes están fuera entrarán uno a uno, a contarles algo que están planificando. Las instrucciones para el grupo antes que cada voluntario/a entre, son las siguientes:

- **A voluntario/a 1:** no deben ponerle atención, platiquen con otras y otros participantes, pónganse a dibujar, etc.
- **A voluntario/a 2:** al inicio préstele atención, pero vuelvan a preguntarle como que no entienden lo que dice, muestren poco interés, interrúmpanle antes que termine de decir lo que quiere comentarles.
- **A voluntario/a 3:** pónganle toda la atención, hagan preguntas con mucho interés y entusiasmo.



Desarrollo: pida a cada quien de las personas voluntarias que comente *¿cómo se sintió?* y *¿por qué?* A partir de los comentarios pregunte al resto del grupo, *¿por qué creen que es importante saber escuchar?, ¿sucede esto en la realidad?*

Forme tres grupos y entregue un pensamiento por escrito para que lean en voz alta.

1. Deja a las otras personas terminar lo que están diciendo, sé paciente.
2. Piensa como reaccionarías si alguien te interrumpe mientras hablas.
3. ¡Demuestra que te interesa lo que te están contando!



Cierre: sobre lo que dice cada pensamiento, deberán escribir un pequeño análisis en el grupo. Al terminar pueden pegarlo en la pared para que todos y todas lo vean y comentarlo cuando sea necesario.

6. SOLIDARIDAD



Mensaje Clave: los valores se forman en el hogar y en la escuela, y son raíces que orientan nuestro comportamiento en la vida.

Palabras clave: escucha activa, solidaridad, amistad, puntualidad.

- **Objetivo del tema:** comprender la solidaridad en acciones.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** utilizar el fondo de emergencia para alguien que lo necesite.
- **Materiales:** recortes de rostros de niños y niñas, cinta adhesiva.



Inicio: previamente recorte caritas de niños y niñas con diferentes expresiones: alegría, miedo, tranquilidad, enojo, tristeza y péguelas en una cartulina, en la pared o el pizarrón. Pida a las y los participantes que inventen un nombre y se imaginen por qué tienen esa expresión, posteriormente que la compartan con el grupo.



Desarrollo: cuando todos y todas tengan las historias, ***pídales que compartan situaciones en las que se hayan sentido de la misma manera.*** Explique que comprender cómo se siente otra persona es el primer paso para la solidaridad, pero no pueden quedarse solo con esto, es necesario realizar acciones.

En el grupo de ahorro al que pertenecen tienen un fondo de emergencias, este fondo es de solidaridad, es decir, para ayudar a alguien del grupo o cercano a ustedes. Puede ser alguien de su edad, una persona anciana que no puede caminar, o una señora que esté enferma.

- ***¿Han usado alguna vez el fondo de emergencias?*** Si lo han usado permita que compartan la experiencia y si aún no lo usan invite a que compartan ideas.
- ***¿Para qué podrían usar el fondo de emergencias?***



Cierre: escriba una acción concreta de solidaridad que usted realiza, para que sirva de ejemplo; y que cada participante lo escriba de forma individual.

7. ¿CÓMO ELEGIR A LAS AMIGAS Y AMIGOS?



Mensaje Clave: los valores se forman en el hogar y en la escuela y son raíces que orientan nuestro comportamiento en la vida.



- **Objetivo del tema:** practicar el valor de la amistad.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Utilizar el fondo de emergencia para alguien que lo necesite.
- **Materiales:** hojas de papel en blanco, bolígrafos, cinta adhesiva, pliegos de papel, crayones.



Inicio: pida que cada participante escriba en una hoja de papel, la palabra **AMISTAD** de manera vertical, y con esa palabra elaboren un acróstico, utilizando cada letra formando otra palabra que se relacione con lo que para cada quien significa amistad. Por ejemplo:

A	Amor
M	Madurez
I	Igualdad
S	Solidaridad
T	Tolerancia
A	Armonía
D	Dedicación



Desarrollo: al terminar diga: **¿Quiénes quieren compartir su acróstico?**

Después de leerlo lo pegan en la pared o lo intercambian con demás participantes.



Cierre: entre todos y todas elaboren y escriban un listado en un pliego de papel, de las cualidades que deben buscar en una persona para que pueda ser un buen amigo o amiga y dejarlo pegado en la pared durante la semana.



8. PUNTUALIDAD



Mensaje Clave: los valores se forman en el hogar y en la escuela y son raíces que orientan nuestro comportamiento en la vida.

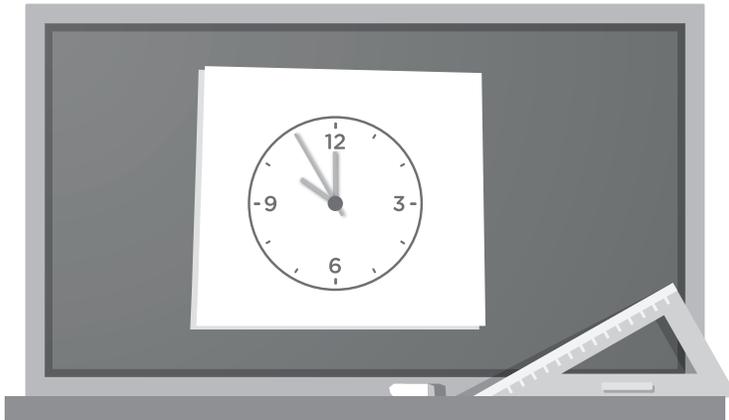
- **Objetivo del tema:** practicar el valor de la puntualidad.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- **Actividad:** reconocimiento a la persona puntual del grupo de ahorro.
- **Materiales:** un reloj redondo de cartón, con agujas de colores que se puedan mover.



Inicio: pegue el reloj en el pizarrón y pida que dibujen uno parecido en una hoja de papel o en su cuaderno. Indique que deben hacer tres citas, reunirse con un compañero o compañera a una hora indicada, y que tienen que verificar no tener compromisos con otra persona a la misma hora.



● CITA 1

● CITA 2

● CITA 3



Desarrollo: cuando el grupo esté listo, marque una hora en el reloj que tiene en el pizarrón y diga: **son las 10 de la mañana reúnanse con su cita.** Repita la dinámica tres veces y cada vez, realice una pregunta distinta para que puedan conversar.

Preguntas para conversar:

- ¿Qué significa ser puntual?
- ¿Por qué es importante ser puntual?
- Compartan una experiencia propia o de otra persona, de lo que les haya pasado por ser puntuales o impuntuales.



Cierre: compartan en conjunto algunas ideas sobre la puntualidad.

3

AUTOESTIMA



**Página de referencia
para la persona facilitadora**

AUTOESTIMA

Subtemas:

**Fecha
en que se ha
impartido el tema:**

- 9. Cómo me alimento _____
- 10. Hábito de la lectura en libros _____
- 11. A quién admiro _____
- 12. Cuidando mi cuerpo _____



Mensaje Clave: autoestima es la valoración que tenemos de nosotras y nosotros mismos y es un ingrediente principal en nuestra personalidad.

Palabras clave: alimentos, lectura, admiración, mi cuerpo.

Tiempo

Actividad de soporte

Materiales

Quiénes participan

10 minutos cada sesión.

La actividad principal es el involucramiento genuino en las actividades que se sugieren.

Bolsas vacías de alimentos altos en grasas, libros, fotos.

Grado:

No. Mujeres:

No. Hombres:

Comunidad:

9. ¿CÓMO ME ALIMENTO?



Mensaje Clave: autoestima es la valoración que tenemos de nosotras y nosotros mismos y es un ingrediente principal en nuestra personalidad.

- **Objetivo del tema:** identificar alimentos saludables que debemos consumir para tener buena salud, estar fuertes y aprender mejor.
- **Tiempo:** 10 minutos

Reunión siguiente a este tema

- Elaborar un menú saludable para la semana.
- **Materiales:** en una bolsa vacía de comida chatarra (frituras), una envoltura de dulces y una botella vacía de gaseosa, una fruta o verdura de la temporada.



Inicio: presentar las envolturas vacías, las frutas o hacer dibujos en hojas de papel y que los y las participantes mencionen nombres de comidas chatarra y comidas saludables que observan (verduras, frutas etc.).



Desarrollo: generar la discusión en torno a las siguientes preguntas. Permita que se expresen entre preguntas.

- *¿Qué es lo que más les gusta comer?*
- *¿Qué es lo mejor que debemos comer para nuestro cuerpo?*
- *¿Cuáles son los alimentos chatarra?, ¿Por qué no debemos consumirlos?*
- *¿Cuáles son los alimentos saludables?*
- *¿Qué pasa a nuestro cuerpo si consumimos alimentos saludables?*



Cierre: concluir resaltando la importancia de comer saludable para prevenir y reducir enfermedades.

COMIDA
CHATARRA



COMIDA
SALUDABLE



Al no comprar y consumir comida chatarra también se puede ahorrar e invertir mejor el dinero.

10. HÁBITO DE LA LECTURA



Mensaje Clave: autoestima es el sentimiento que tenemos de nosotras y nosotros mismos y es un ingrediente principal en nuestra personalidad.

- **Objetivo del tema:** promover el hábito de la lectura comprensiva a partir de libros cortos disponibles.
- **Tiempo:** 10 minutos.

Reunión siguiente a este tema

- Imprima la lectura de “El Traje del Emperador” para que cada participante subraye las palabras que no conoce y las busque en el diccionario.
- **Materiales:** uno o varios libros que contengan cuentos (opcional lámina u hojas de papel con cuento escrito “El traje del emperador”). Diccionario, marcador, bolígrafo.

Nota de facilitación: explique que la lectura es muy importante porque enriquece su cultura, mejora su lenguaje, desarrolla la capacidad de concentración y la memoria, y estimula la imaginación. Recuerde al grupo que deben leer con la entonación y signos de puntuación adecuados. Ahora van a leer un cuento que está compuesto por tres partes que son: **introducción, nudo y desenlace.**



Inicio: indique que cada participante debe leer el cuento completo en silencio.

Muéstreles una lámina (hoja de papel) con un cuento escrito, en donde estén identificadas cada una de sus partes. **Por ejemplo: El traje del Emperador.**



Desarrollo:



Introducción: Había una vez un Emperador al que tanto importaban sus vestidos, que encargó un traje nuevo a dos costureros que prometieron hacerle un traje con una tela tan especial que solo la podrían ver quienes no fueran tontos o indignos de su cargo.

Nudo: Pero estos estafadores solo acumulaban el oro y los ricos materiales que recibían, mientras hacían como que tejían. Cuando los asesores del Emperador fueron a ver a los sastres tuvieron miedo de ser tomados por tontos, y regresaron alabando grandemente el traje. Lo mismo ocurrió con todas las personas que les visitaron, y con el propio Emperador, quien, cuando el traje estuvo listo, no dudó en quitarse sus ropas.

Desenlace: Fue al desfile vestido con sus invisibles telas, que también eran alabadas por todo el pueblo. Hasta que un niño gritó entre risas “El emperador está desnudo”, Todas y todos, incluido el Emperador, se dieron cuenta del engaño y del ridículo que había hecho.

Después de leer el cuento pregunte: ¿De qué se trata el cuento?, ¿Qué enseñanza nos deja el cuento?, ¿Quiénes son los personajes del cuento?



Cierre: concluir explicando que la lectura comprensiva es muy importante y que leer un libro ayuda a estimular su **imaginación** y su **creatividad** haciendo que sientan más interés por las cosas que les rodean y aumenten su **cultura**, vocabulario y agilidad mental.

11. A QUIÉN ADMIRO



Mensaje Clave: autoestima es el sentimiento que tenemos de nosotras y nosotros mismos y es un ingrediente principal en nuestra personalidad.

- **Objetivo del tema:** encontrar en una persona características exitosas que me gustaría tener.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros

Reunión siguiente a este tema

- Conversa con tu tutor o tutora sobre quién podría ser una persona para admirar y porqué. Anótalo y llévalo a la siguiente reunión.
- **Materiales:** fotografías o rostros impresos de personas exitosas en su comunidad o país.

Nota de facilitación: aquí se muestra un ejemplo de una persona “a quien admiro”; sin embargo, puede presentar la foto de una persona que sea conocida en el país o comunidad. Tomar en consideración no presentar a alguien que esté en contra de la cultura o creencias en la comunidad.



Inicio: admiro a mi madre por su paciencia, su sabiduría, bondad, responsabilidad y por su amor. *¿A quién admiras tú?, ¿Hay alguien en tu vida a quien admiras?*



Desarrollo: muestre la figura de alguien a quien usted admira (la persona facilitadora), ejemplo: Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, alguien del país. Mencione las características del motivo que a usted le inspira.



Cierre: *¿Qué puedes aprender de una persona a quien admiras?*

- El entusiasmo
- La paciencia
- El amor por otras personas
- El respeto
- El liderazgo
- La responsabilidad
- Otros



12. CUIDANDO MI CUERPO



Mensaje Clave: autoestima es el sentimiento que tenemos de nosotras y nosotros mismos y es un ingrediente principal en nuestra personalidad.

- **Objetivo del tema:** cuidar nuestro cuerpo es aportar equilibrio a todos los aspectos que afectan nuestra armonía física y emocional.
- **Tiempo:** 10 minutos.

Reunión siguiente a este tema

- Hacer un contrato para cuidar el cuerpo.
- **Materiales:** papel, bolígrafos.



Inicio: diga: *El “cuidado del cuerpo” es esencial para el bienestar de cada persona, por eso es muy importante que estimemos, valoremos, respetemos y amemos a nuestro cuerpo.*

Generar la discusión en torno a los siguientes consejos.



Desarrollo: es necesario cuidar el cuerpo en los siguientes aspectos, para eso mostraremos cuatro formas. Pida el apoyo de voluntarios o voluntarias que mencionen ejemplos sobre cada una.

- **Salud física:** cuidar nuestro cuerpo.
- **Salud mental:** cuidar nuestra mente.
- **Salud emocional:** cuidar nuestros sentimientos.
- **Salud conductual:** cuidar la seguridad propia a través de la forma de comportarse.



Cierre: mencione que los niños, niñas y adolescentes deben ejercitarse con regularidad, dormir lo suficiente no escuchar música fuerte ni con mensajes negativos, estudiar y tener un buen desempeño en la escuela, tratar de mantener una buena relación con sus padres, madres, hermanos/hermanas y amistades, aceptarse a sí mismos y mismas, evitar el consumo o abuso de sustancias como el cigarrillo, alcohol, drogas y prevenir la violencia.

4

PREVENCIÓN



**Página de referencia
para la persona facilitadora**



Subtemas:	Fecha en que se ha impartido el tema:
13. Redes sociales	<input type="checkbox"/> _____
14. Cómo administro mi tiempo	<input type="checkbox"/> _____



Mensaje Clave: orientar al grupo acerca de que las redes sociales, cuando son mal utilizadas, pueden causar daños morales, mentales o físicos.

Palabras clave: Facebook, WhatsApp, tiempo, dinero.

Tiempo	Actividad de soporte	Materiales	Quiénes participan
10 minutos cada sesión.	Buscar una historia que muestre el peligro de la mala utilización de las redes sociales.	Imprimir el logo de Facebook y de WhatsApp.	Grado: No. Mujeres: No. Hombres: Comunidad:

13. REDES SOCIALES



Mensaje Clave: orientar a cada integrante sobre el uso de las redes sociales. Cuando son mal utilizadas, pueden causar daños morales, mentales o físicos.

- **Objetivo del tema:** prevenir a las y los participantes sobre el uso inadecuado de las redes sociales.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión.

Reunión siguiente a este tema

- La persona facilitadora prepara un caso verdadero sobre la mala utilización de las redes sociales y charla sobre ello con los y las participantes.
- **Materiales:** imagen de una computadora y un teléfono inteligente (smartphone en inglés).



Inicio: el uso de internet a través de los teléfonos celulares aumenta cada día, esta es una ventaja para comunicarse con seres queridos que están lejos o para intercambiar información importante.

¿Conocen desde qué edad es permitido crear un perfil de Facebook?

- Respuesta: _____ (buscar regulación en el país), con tutoría del padre o madre y analicen si están en edad de usar las redes sociales.

¿Saben con qué fin se creó WhatsApp?

- Es uno de los mejores inventos porque además de comunicarte en tiempo real, puedes hacer video llamadas e intercambiar fotografías.



Desarrollo: a partir de las respuestas del grupo se explican las ventajas y desventajas de las redes sociales, así como de las consecuencias de su uso inadecuado.

A continuación, un ejemplo de ventaja y desventaja. El cuadro se llenará con ideas de todas y todos.

<i>Ventaja</i>	<i>Desventaja</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Se pueden tener grupos de comunicación en familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesitas un teléfono inteligente, siendo más caro que el teléfono celular convencional.



Cierre: es importante analizar qué tipo de información es la que se quiere compartir en las redes sociales. Recuerden, se comparte la información que puede conocer cualquier persona en el mundo.

14. CÓMO ADMINISTRAR MI TIEMPO



Mensaje Clave: orientar a cada integrante sobre el uso de las redes sociales. Cuando son mal utilizadas, pueden causar daños morales, mentales o físicos.



- **Objetivo del tema:** motivar a las y los participantes sobre el adecuado uso de su tiempo en las diversas actividades diarias, escolares, en el hogar, en la diversión, etc.
- **Tiempo:** 10 minutos.

Reunión siguiente a este tema

- Elaborar la agenda semanal haciendo un buen uso de su tiempo.
- **Materiales:** hojas de papel y bolígrafos por participante.



Inicio: el tiempo es valioso para cada persona, y cada día es un tesoro.



Desarrollo: anime a cada participante a dibujar un reloj y listar las actividades que realiza en un día y cuánto tiempo les dedican.

Al terminar de hacer el listado, se les pide que compartan las actividades a las que más y menos tiempo le dedican.

 Actividad	 Tiempo



Cierre: recordar aquellas actividades a las que se les debe dedicar más tiempo: estudiar, practicar deporte, compartir con la familia y amistades.

5

CULTURA
DE PAZ

¡DISCÚLPAME!



**Página de referencia
para la persona facilitadora**

**CULTURA
DE PAZ**

Subtemas:

**Fecha
en que se ha
impartido el tema:**

- 9. Acoso (Bullying) _____
- 16. Resolución de conflictos _____
- 17. Manejo de emociones (miedos) _____
- 18. Equidad y derechos _____



Mensaje Clave:

valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.

Palabras clave: acoso, resolución, emociones, equidad y derechos.

<i>Tiempo</i>	<i>Actividad de soporte</i>	<i>Materiales</i>	<i>Quiénes participan</i>
10 minutos cada sesión.	Para compartir estos temas observe al grupo y motívelos para que conversen a solas, en caso que alguien esté sufriendo de acoso o tenga conflictos.	Historias, papel bond, bolígrafos.	Grado: No. Mujeres: No. Hombres: Comunidad:

15. ACOSO - BULLYING



Mensaje Clave: valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.

- **Objetivo del tema:** informar que cuando una persona hostiga, persigue o molesta a otra de forma repetida, es acoso. Se refiere a una acción o una conducta que genera incomodidad, sufrimiento o depresión.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Revisan el listado de acciones de acoso.
- **Materiales:** letreros que digan “De acuerdo”, “En desacuerdo” y “No sabe”. Listado de acciones de acoso y no acoso.



Inicio: se colocan los letreros en un área visible y pide al grupo que formen un círculo, al escuchar una acción del listado preparado previamente, cada quien debe ubicarse en el letrero que considere.



Desarrollo: Al estar alrededor de los letreros, se pregunta a un número de participantes: ¿Por qué se ubicó en ese lugar?, a partir de las respuestas, brinde breves referencias o aclaraciones sobre las acciones.



Cierre: motive a las y los participantes a:

- **No tener miedo de pedir ayuda en caso de necesitarla.** Si no puede hablar con su padre y/o madre, hable con una o un docente cercano o consejero de la escuela. Identifique a una persona adulta en quien pueda confiar. Si se siente muy triste o piensa en lastimarse, pida ayuda de inmediato.
- **No hostigar a otras personas.** Y si sufre hostigamiento, hable con su padre y/o madre, docentes u otras personas adultas. Esto incluye el hostigamiento en internet o por teléfono.

Nota de facilitación: Identifique previamente las formas de acoso más comunes en su entorno, por ejemplo, si es frecuente que a alguien de baja estatura le digan “chaparro”, entonces debe decir: a las personas de baja estatura les dicen chaparros, colóquense en el rotulo que más les parece.

16. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Mensaje Clave: valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.



- **Objetivo del tema:** conocer la importancia de solucionar conflictos que puedan presentarse en la familia, escuela, colegio, colonia, comunidad u otro espacio, para mantener una convivencia sana y positiva.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Mostrar fotografías que muestren alguna actividad que genera conflicto y mencione cuales podrían ser las soluciones.
- **Materiales:** una historia que exprese un conflicto.



Inicio: el conflicto puede ser personal, derivado de un estado de disconformidad, que es consecuencia de no haber alcanzado satisfactoriamente nuestras metas o anhelos. El conflicto también es una lucha expresada entre, por lo menos dos partes que sostienen, ideas u objetivos diferentes e incompatibles. En este tipo de conflicto por lo general existe oposición y controversia.



Desarrollo: pregunte a las y los participantes, *¿Qué es un conflicto para ustedes?, ¿Han escuchado en el medio que hay conflictos?, ¿Cuáles?* Deje un espacio para escuchar sus opiniones por cada pregunta: *¿Cómo solucionar un conflicto?*

Existen varias maneras de solucionarlos y algunas veces es necesario el apoyo de otras personas para encontrar la solución.

Se recomienda:

- Presentar a fondo el hecho o conflicto por cada una de las partes afectadas.
- Expresar los sentimientos de cada una de las personas o partes involucradas.
- Valorar las consecuencias que se están derivando del conflicto.
- Analizar las causas que han provocado el conflicto.
- Buscar y comparar con hechos similares del pasado o del presente.
- Contrastar los elementos del conflicto con los valores ideológicos, tradiciones, costumbres.
- Buscar acciones concretas o compromisos de cada persona o parte.



Cierre: siempre ha habido y siempre habrá conflictos. Muchas veces tenemos una percepción negativa del conflicto debido a que lo percibimos como un problema por medio de sus consecuencias destructivas y no de las oportunidades de mejora.

Nuestra comprensión del conflicto influirá en la forma en que respondamos ante él. La comunicación y el lenguaje son fundamentales en el manejo de un conflicto. Cualquier tipo de conflicto afecta el mantenimiento de la paz y la armonía en el hogar, escuela, comunidad y va en contra de nuestra propia estabilidad y seguridad.

17. MANEJO DE EMOCIONES (MIEDOS)



Mensaje Clave: valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.

- **Objetivo del tema:** conocer que un poco de miedo nos puede ayudar. Nos hace fuertes para enfrentar un peligro.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Anota en una hoja a qué le tienes miedo y cómo hacer para superarlo.
- **Materiales:** algo cómodo para sentarse, hojas de papel y bolígrafos, por persona.



Inicio: visualización: **siéntense y cierren los ojos. Lea de forma pausada.** Imagínate que te has quedado solo o sola en la casa, en la escuela o en el campo; de pronto percibes miedo por un ruido extraño. **¿Cómo te sientes?, ¿Qué le pasa a tu cuerpo?** Fíjense en su corazón, cómo late más rápido. Se escuchan más claramente los ruidos. Están más alertas. Imagínense que se acercan a alguien o algo que les da inseguridad. Este poquito de miedo les ayuda a evitar una situación peligrosa. **(Abran los ojos).**



Desarrollo: **¿Cómo se sintieron?, ¿Esperaban que alguien les ayudara?, ¿Estarían en la disposición de ayudar a alguien que sienta miedo?**

Deje un tiempo para escuchar a los y las participantes.

Siga leyendo en forma pausada. Pero hay miedos grandes que nos pueden paralizar. Entonces necesitamos usar «**la respiración larga**». Cuando sientan mucho miedo, hagan dos veces la respiración larga. Están echando todo su miedo con el aire. Sientan sus pies en el suelo o cómo la silla soporta su cuerpo. Respiren por la nariz, llenen primero el estómago, luego las costillas y luego su pecho. Respiren hondo y despacio por la nariz (a la cuenta de tres), y ahora saquen el aire lentamente por la boca como que están soplando una pajilla o silbando en silencio (a la cuenta de cuatro). Están sacando todos sus miedos con el aire. Volvamos a hacerlo. Sientan sus pies en el suelo o su cuerpo en la silla, respiren profundo y despacio por la nariz (a la cuenta de tres), y saquen el aire despacio por la boca (a la cuenta de cuatro).

¿Ahora cómo se sienten? (pida respuestas)



Cierre: para concluir, quien facilita dice: Un poco de miedo es bueno porque hace que nuestro corazón palpite más rápido y nos pone en alerta. También hace que nuestra vista y oído mejoren. Estamos listos y listas para la acción. Pero cuando tenemos miedos grandes nos podemos paralizar. Entonces necesitamos usar «**la respiración larga**».⁴

⁴ Adaptado de Cantando a los Leones pág. 23.

18. EQUIDAD Y DERECHOS



Mensaje Clave: valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, al ser humano y su dignidad.



- **Objetivo del tema:** reconocer que todas las mujeres y todos los hombres tienen igualdad de derechos y de oportunidades.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Doblar una hoja de papel por el medio en forma horizontal, en un lado anotar las actividades que generalmente realiza una mujer y al otro lado lo que hace un hombre. Luego analizar con todas y todos.
- **Materiales:** hojas de papel bond tamaño carta, pliegos de papel manila, crayones, marcadores para pizarrón.

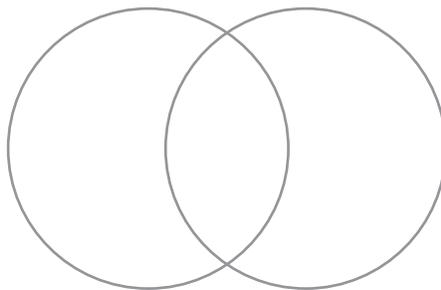


Inicio: separe por género al grupo. Pregunte solo a los hombres adolescentes: **¿cómo piensan que son las mujeres adolescentes?** y escriba todo lo que le digan. Luego pregunte al otro grupo: **¿cómo piensan que son los hombres adolescentes?** y también escriba todo lo que digan.



Desarrollo: con la información que tienen pida a los hombres y a las mujeres que le ayuden a llenar un diagrama. Puede llevarlo dibujado en el pliego de papel o dibujarlo en el pizarrón.

Características por género



La idea es que al lado izquierdo se escriban características que correspondan solo a los hombres y al lado derecho de las mujeres. En la región central, deben escribir lo que consideran que es común.



Cierre: analice las diferencias y cosas en común que tienen. Enfatique en los derechos que tienen y su importancia.

- El futuro de una persona depende de las oportunidades que tenga y descubra.
- Todas y todos debemos luchar por nuestro derecho a tener las mismas oportunidades de educación, salud y otros aspectos de vida, en igualdad de condiciones.
- Ayudarles a pensar en su futuro y considerar las consecuencias de tomar ciertas decisiones.

6

MEDIO
AMBIENTE



**Página de referencia
para la persona facilitadora**



Subtemas:	Fecha en que se ha impartido el tema:
19. Reducir	<input type="checkbox"/> _____
20. Reutilizar	<input type="checkbox"/> _____
21. Reciclar	<input type="checkbox"/> _____



Mensaje Clave: promover hábitos y acciones que se pueden adoptar para cuidar el medio ambiente a través de la práctica.

Palabras clave: reducir, reutilizar, reciclar

Tiempo	Actividad de soporte	Materiales	Quiénes participan
10 minutos cada sesión.	Con anticipación puede buscar apoyo para tener un arbolito por participante.	Bolsas de papel, plástico, tela. Árboles para plantar. Herramientas (azadón, pala, piocha).	Grado: No. Mujeres: No. Hombres: Comunidad:

19. REDUCIR



Mensaje Clave: generar conciencia sobre el problema ambiental y promover hábitos y acciones que se pueden adoptar para cuidar el medio ambiente a través de la práctica de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar.

- **Objetivo del tema:** en nuestra vida cotidiana se puede reducir con distintas medidas beneficiosas de ahorro para el medio ambiente y el bolsillo.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Plantar un árbol.
- **Materiales:** láminas con imágenes.

Nota de facilitación: utilizar las imágenes para responder las preguntas claves y analizar las acciones que podrían contribuir con el cuidado del medio ambiente a través de la práctica de **Reducir**.



Inicio: formular la siguiente pregunta: *¿Qué pasaría si el planeta se queda sin agua y sin energía?*



Desarrollo: a partir de las respuestas o lluvia de ideas se explican las consecuencias de agotar el agua y las fuentes de energía en el planeta.

Refuerce la idea: “el agua es un recurso natural y de primera necesidad para la vida en el planeta. Se utiliza para beber, aseo personal, cocinar, regar, hacer deporte y para obtener energía.”

Podemos reducir el consumo, solo se necesita un poco de conciencia. Los recursos naturales se agotan y es responsabilidad de nosotros y nosotras cuidarlos para proteger la vida humana y de todas las especies que habitamos este planeta.



Cierre: *¿Qué recursos podemos reducir y qué prácticas nos pueden ayudar?*

Posibles respuestas:

- **Agua:** no dejar grifos o llaves de chorros abiertos, arreglar goteras.
- **Energía:** focos o bombillas de bajo consumo, apagar luces y electrodomésticos que no se usen.
- **Combustible:** caminar o andar en bicicleta.
- **Papel:** imprimir a doble cara, usar facturas electrónicas.



20. REUTILIZAR



Mensaje Clave: generar conciencia sobre el problema ambiental y promover hábitos y acciones que se pueden adoptar para cuidar el medio ambiente a través de la práctica de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar.

- **Objetivo del tema:** reutilizar es dar a los objetos el mayor número de usos posibles antes de desecharlos.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Hacer una bolsa de tela con ropa que ya no se usa.
- **Materiales:** bolsas de plástico, papel y tela.

Nota de facilitación: utilizar las imágenes para responder preguntas claves y analizar las acciones que podrían contribuir con el cuidado del medio ambiente a través de las prácticas de **Reducir y Reutilizar**.



Inicio: *¿Qué debo elegir cuando voy a comprar?: ¿bolsas de plástico, de papel o de tela?* Permita que las y los participantes comenten.



Desarrollo: a partir de las respuestas, se explica las ventajas y desventajas del plástico y el papel.

Las **bolsas de plástico** pueden ser usadas varias veces, pero son muy contaminantes, toman 150 años para degradarse o descomponerse. Las **bolsas de papel** demoran menos en degradarse, aproximadamente un año, pero son muy débiles para usarlas varias veces y producir papel requiere cortar árboles, los cuales podrían estar generando oxígeno para respirar. La mejor opción es una **bolsa de tela o un canasto**, lo puedes utilizar varias veces, limpiar o lavar y seguirlos usando por mucho tiempo para hacer las compras.



Cierre: *¿Qué más podemos reutilizar en casa y en la escuela?* Permita que las y los participantes se expresen.

Posibles respuestas:

- Podemos usar hojas de papel por ambos lados.
- Recoger agua de lluvia para regar las plantas.
- Conservar envases para guardar cosas.

21. RECICLAR



Mensaje Clave: generar conciencia sobre el problema ambiental y promover hábitos y acciones que se pueden adoptar para cuidar el medio ambiente a través de la práctica de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar.

- **Objetivo del tema:** reciclar es aprovechar los residuos que se han desechado, como materia prima para hacer algo nuevo.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Establecer un rincón de reciclaje y vender el reciclaje para aumentar el fondo de ahorros.
- **Materiales:** láminas con imágenes relacionadas para discutir.

Nota de facilitación: utilizar las imágenes para responder preguntas claves y analizar las acciones que podrían contribuir con el cuidado del medio ambiente a través de la práctica de **Reciclar**.



Inicio: *¿Qué tipo de basura generamos en la casa y escuela? y ¿Cómo debemos clasificarla?* Las preguntas son discutidas en parejas. Deje un tiempo para escuchar las ideas.



Desarrollo: la basura ha sido siempre todo aquello que ya no nos sirve para nada. Sin embargo, ese concepto ha cambiado mucho en los últimos años y ahora todos y todas somos conscientes de que esa basura sí puede tener una utilidad, ya que se puede usar para fabricar nuevos productos o materiales. También es importante depositar baterías y otros objetos contaminantes en lugares destinados para ello con el fin de evitar que nuestro medio ambiente se deteriore cada vez más.



Cierre: todas y todos podemos contribuir con el reciclaje, separando en diferentes contenedores o bolsas los tipos de basura que se producen en nuestra casa: botellas plásticas y metales, cartón y papel, frascos de vidrio y desechos orgánicos como restos de comida.

¿Les gustaría que tengamos nuestro espacio para reciclar, puede ser en esta esquina?

Si no es posible reducir ni reutilizar, asegúrate antes de comprar un producto que esté fabricado y empacado en materiales que se puedan reciclar.

Nota de facilitación: algunas ideas a compartir

- Proteger el medio ambiente es tarea de todos y todas.
- Todo aporta, empecemos con acciones pequeñas.
- Planeta solo hay uno, es nuestro y debemos cuidarlo, es nuestra casa más grande.
- Hay que pensar primero en reducir el uso de recursos, luego en reutilizar o darles una vida útil más larga y después en reciclarlos de manera adecuada.



Reducir - Reutilizar - Reciclar

3R

7

PLAN
DE VIDA



**Página de referencia
para la persona facilitadora**

**PLAN DE
VIDA**

Subtemas:

**Fecha
en que se ha
impartido el tema:**

19. Participo en mi comunidad

20. Soy líder / lideresa

21. Soy emprendedor y emprendedora



Mensaje Clave: el plan de vida es una construcción, no es algo dado o recibido, resulta del autoanálisis, necesidades y proyecciones. Representa, en su conjunto, lo que cada participante quiere ser y lo que hará para lograrlo.

Palabras clave: comunidad, líder, emprendedor.

Tiempo

Actividad de soporte

Materiales

Quiénes participan

10 minutos cada sesión.

Realizar actividades que promuevan la creatividad e iniciativas de emprendimientos económicos o sociales.

Listado de actividades económicas o sociales que pueden desarrollar.

Cartulinas y bolígrafos.

Grado:

No. Mujeres:

No. Hombres:

Comunidad:

Nota de facilitación: la función del plan de vida es integrar las aptitudes, destrezas e intereses y direccionarlos con los modos posibles de lograr metas personales específicas.

22. PARTICIPO EN MI COMUNIDAD



Mensaje Clave: el plan de vida es una construcción, no es algo dado o recibido, resulta del autoanálisis, necesidades y proyecciones. Representa, en su conjunto, lo que cada participante quiere ser y lo que hará para lograrlo.

- **Objetivo del tema:** motivar el inicio de fijarse metas personales, profesionales, económicas y espirituales.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Organizar limpieza de áreas comunitarias.
- **Materiales:** cartulinas, bolígrafos, marcadores, cinta adhesiva.



Inicio: promueva el trabajo integrador, en que los y las participantes se expresen a través de lluvia de ideas; pregunte **¿Qué necesidades existen en su comunidad?** Luego proceda a una votación para elegir la necesidad en la que el grupo puede aportar, considerando las condicionantes de recursos, seguridad y disponibilidad para que el grupo se involucre.



Desarrollo: después de seleccionar la necesidad en la que el grupo aportará, se procede a organizar y planificar su intervención para minimizar esa necesidad en la comunidad.

Además, se debe informar e integrar a otras personas de la comunidad que puedan sumarse a la intervención del grupo, así como a quienes se beneficiarán directamente para conseguir el aval de realizar la acción en la comunidad.



Cierre: reflexionar con los integrantes del grupo sobre su contribución para mejorar algo en la comunidad.

Nota de facilitación: la actividad puede ser en la escuela, si es en una comunidad se recomienda ser acompañada por padres, madres o personas tutoras.

23. SOY LÍDER / LIDERESA



Mensaje Clave: el plan de vida es una construcción, no es algo dado o recibido, resulta del autoanálisis, necesidades y proyecciones. Representa, en su conjunto, lo que cada participante quiere ser y lo que hará para lograrlo.

- **Objetivo del tema:** promover la responsabilidad propia, de la familia y de la comunidad.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Charla desarrollada directamente al grupo, por un líder o lideresa.
- **Materiales:** cartulinas y marcadores.



Inicio: el liderazgo es un mayor crecimiento personal, es un ejemplo en la familia, ayuda a solucionar problemas personales y comunitarios y se obtienen mejores resultados personales y grupales.



Desarrollo: *¿Les gustaría ser líderes o lideresas en su comunidad? Permita que contesten.*

Un buen liderazgo es asumir la responsabilidad de asegurar que las cosas van bien para mi vida, mi familia, mi grupo y mi comunidad.

¿Qué imaginan que pueden hacer en su comunidad si fueran líderes o lideresas?

Mencione algunos puestos importantes en la comunidad. Deje espacio para que expresen sus ideas.



Cierre: las investigaciones⁵ sugieren que el liderazgo puede ayudar a las y los adolescentes a desarrollar la toma de decisiones y habilidades interpersonales que apoyan éxitos en la fuerza de trabajo en su edad adulta.

⁵ National Collaborative on Workforce and Disability, 2005.

24. EMPRENDEDOR Y EMPRENDEDORA



Mensaje Clave: el plan de vida es una construcción, no es algo dado o recibido, resulta del autoanálisis, necesidades y proyecciones. Representa, en su conjunto, lo que cada participante quiere ser y lo que hará para lograrlo.

- **Objetivo del tema:** promover las ideas innovadoras.
- **Tiempo:** 10 minutos en cada sesión de ahorros.

Reunión siguiente a este tema

- Invertir 1, 5, 10 monedas en una actividad económica que me gustaría emprender.
- **NOTA:** esta actividad es guiada por las personas tutoras.
- **Materiales:** hojas de papel, lápices.



Inicio: entrega una hoja de papel y lápiz a cada participante. Diga, ***ustedes son creativos, ahora anotarán una idea de negocio para convertirse en emprendedores o emprendedoras.***



Desarrollo: soy emprendedor/emprendedora, tengo una idea:

Deje un espacio para que compartan su idea de negocio.

Algunas características de emprendedores/emprendedoras son: **productivo/a, paciente, innovador/a, creativo/a, amistoso/a, habilidoso/a.**

Escribe qué características de emprendedores/emprendedoras te describen, iniciando con la palabra soy. Cuando escribas piensa si es algo fuerte o que necesitas mejorar.

Yo	Fortalezas	Debilidades
Soy fuerte en		
Estoy mejorando en		

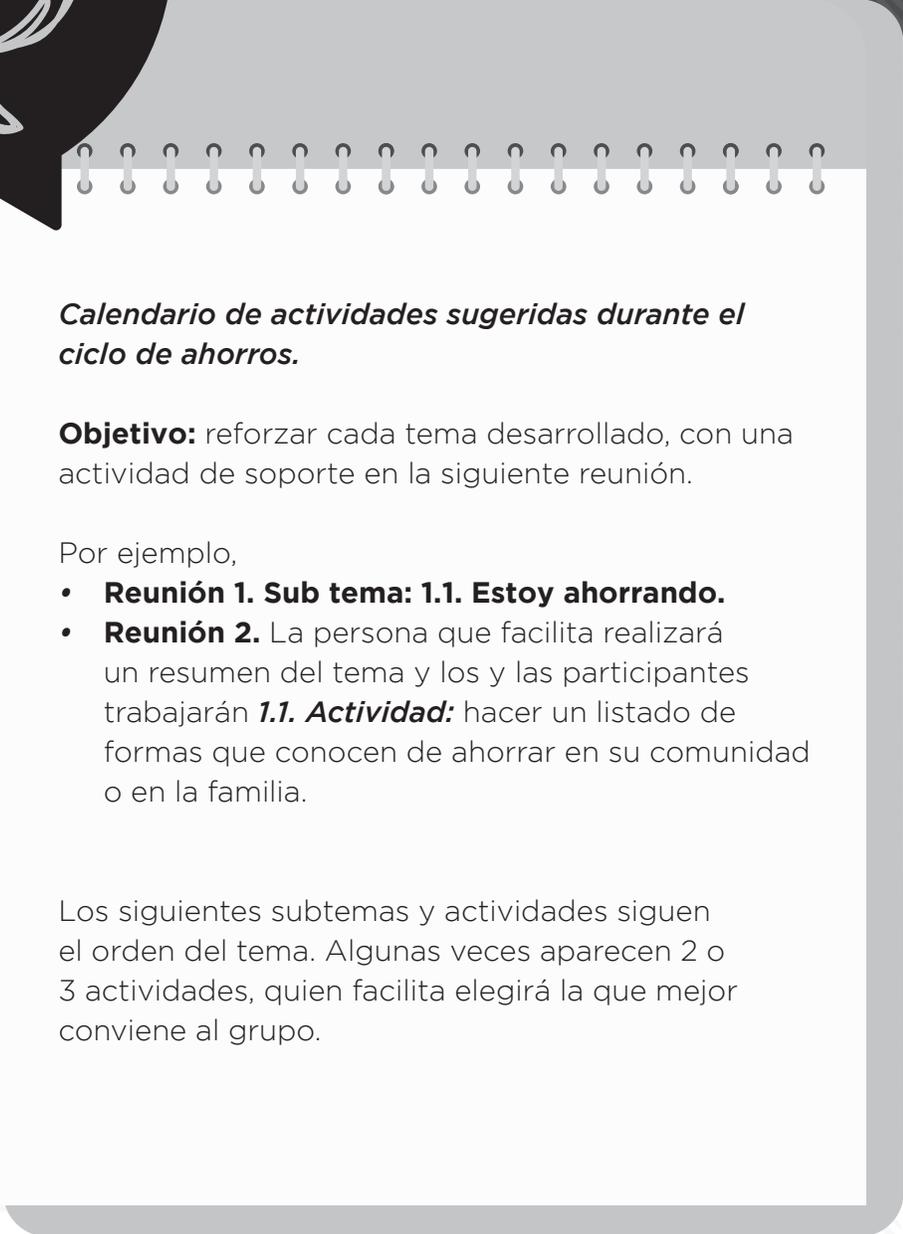


Cierre: si tu meta es llegar a convertirte en un emprendedor o emprendedora, es necesario trabajar con tu idea de emprendimiento. Si fallas es una oportunidad de aprendizaje y continuar. La **persistencia** es importante para alcanzar los proyectos que nos proponemos.

Nota de facilitación: **fortalezas** son factores a nuestro favor que nos diferencian de otras personas; las **debilidades** son factores por mejorar.



CALENDARIO



Calendario de actividades sugeridas durante el ciclo de ahorros.

Objetivo: reforzar cada tema desarrollado, con una actividad de soporte en la siguiente reunión.

Por ejemplo,

- **Reunión 1. Sub tema: 1.1. Estoy ahorrando.**
- **Reunión 2.** La persona que facilita realizará un resumen del tema y los y las participantes trabajarán **1.1. Actividad:** hacer un listado de formas que conocen de ahorrar en su comunidad o en la familia.

Los siguientes subtemas y actividades siguen el orden del tema. Algunas veces aparecen 2 o 3 actividades, quien facilita elegirá la que mejor conviene al grupo.



TEMA	SUBTEMAS	ACTIVIDADES	SUBTEMAS	ACTIVIDADES
1. AHORRO	1. Estoy ahorrando	1.1. Hacer un listado de las formas que conocen de ahorrar en su comunidad o familia.	2. Cómo uso mi dinero	2.1. Hacer un listado de cómo hacer para ahorrar en una semana, un mes y un año.
	3. Meta de ahorro	3.1. Dibujo sobre su meta de ahorro. 3.2. Carta de compromiso para ahorrar.	4. Presupuesto	4.1. Cada participante anota en una hoja, sus entradas y salidas de dinero de la semana.
2. VALORES	5. Saber escuchar	5.1. La persona facilitadora prepara una historia de algo que quiere resaltar del trabajo en el grupo. Al finalizar realiza preguntas de comprobación de la escucha activa de los y las participantes.	6. La solidaridad	6.1. Usar el fondo de emergencia con alguien que lo necesite. 6.2. Visitar personas enfermas.
	7. Cómo elegir mis amistades	7.1. Dar un abrazo a quienes consideran sus amigos y amigas. 7.2. Hacer una tarjeta con material reciclado e intercambiarla en el grupo.	8. La puntualidad	8.1. Analizar en una conversación los beneficios de llegar puntual a la reunión de ahorros.
3. AUTOESTIMA	9. Cómo me alimento	9.1. Enlistar los alimentos saludables que deben consumir. 9.2. Elaborar un cuento sobre alimentación sana y comentarlo en el grupo. 9.3. Dibujar un plato de alimentos sanos.	10. Hábito de lectura	10.1. Pida que a partir de imágenes elaboren un cuento, identificando sus partes: introducción, nudo y desenlace. 10.2. Elaborar refranes. 10.3. Repetir trabalengua. 10.4. Pida que lean un cuento diferente y que cambien el final. 10.5. Imitar los personajes de la lectura. 10.6. Elaborar una poesía a partir de la lectura del día.
	11. A quién admiro	11.1. Anotar quién podría ser una persona a admirar explicando las razones.	12. Cuidando mi cuerpo	12.1. Hojas de papel en blanco para que realicen su contrato moral.
4. PREVENCIÓN	13. Redes sociales	13.1. La persona facilitadora prepara un caso verdadero sobre el uso inadecuado de las redes sociales y hace un conversatorio con las y los participantes.	14. Cómo administrar mi tiempo	14.1. Elaborar la agenda semanal haciendo un buen uso de su tiempo.

TEMA	SUBTEMAS	ACTIVIDADES	SUBTEMAS	ACTIVIDADES
5. CULTURA DE PAZ	15. Acoso (Bullying)	<p>15.1. Compartir con los y las participantes, la ruta definida para la denuncia del acoso según está establecido en el país.</p> <p>15.2. Que cada participante dibuje la ruta definida según su comprensión.</p>	16. Resolución de conflictos	16.1. Mostrar fotografías que expresen alguna actividad que genera conflicto y mencione cuales podrían ser las soluciones.
	17. Manejo de emociones	17.1. Anote en una hoja de papel a qué le tiene miedo y cómo hacer para superarlo.	18. Equidad y derechos	18.1. Dividir una hoja: en un lado anotar las actividades que realiza una mujer y al otro lado lo que hace un hombre y analizar la igualdad de condiciones para tener acceso a las mismas oportunidades.
6. MEDIO AMBIENTE	19. Reducir	<p>19.1. Sopa de letras de lo que podemos reducir.</p> <p>19.2. Nombrar guardián/guardiana de medio ambiente: para motivar el cumplimiento de reducir, reutilizar, reciclar.</p> <p>19.3. Reconocimiento a quien cumpla con las tres R en la distribución.</p> <p>19.4. Plantar un árbol.</p>	20. Reutilizar	<p>20.1. Sopa de letras de lo que podemos reutilizar.</p> <p>20.2. Pintar y decorar una botella o un cofre para un florero.</p> <p>20.3. Intercambiar libros, cuentos, revistas.</p> <p>20.4. Construir maceteros para decorar la escuela o un parque con llantas.</p>
	21. Reciclar	<p>21.1. Crucigrama de cosas que podemos reciclar.</p> <p>21.2. Concurso de cuentos sobre el reciclaje.</p>		
7. PLAN DE VIDA	22. Participo en mi comunidad	<p>22.1. Pintura de áreas comunitarias.</p> <p>22.2. Visita a personas enfermas o de la tercera edad.</p> <p>22.3. Quiebra de piñatas para la niñez de la comunidad.</p>	23. Soy líder y lideresa	23.1. Hacer una charla con un líder o lideresa de la comunidad.
	24. Soy emprendedor / emprendedora	24.1. Hacer una feria de productos guiada por padres, madres y docentes para experimentar qué es vender y cómo prepararse.		

Material de referencia:

- Libros de Educación financiera 1, 2, 3 y 4. CRS, 2012.
- Soy Emprendedor, guía del participante, pág. 6 y 7, CRS, Julio 2016.



 **OCRS**
CATHOLIC RELIEF SERVICES