

## INFORME TALLER PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO

<b>Reportado por:</b> <b>Gandhy Velásquez</b>	<b>Fecha del reporte:</b> <b>21/09/2020</b>
<b>Resultado:</b> <b>2.1.2</b>	
<b>Nombre de la actividad:</b> <b>Capacitación NNAJ</b>	
<b>Nombre de la subactividad:</b> <b>Segundo taller presencial y virtual del Programa de empoderamiento dirigido a NNAJ, "Estrategia de autocuidados y primeros auxilios emocionales de la niñez y adolescencia en confinamiento".</b>	
<b>Hora inicio: - Hora finalización:</b> <b>8:00 a 10:00 Mujer de propósito</b> <b>11:00 a 13:00 Refugio 91</b> <b>14:00 a 16:00 Fundación salvación</b> <b>09:00 a 11:00 Colegio Americano Virtual</b>	<b>Participantes:</b> 85 Hombres: 33 Mujeres: 52
<b>Lugar:</b> <b>Huehuetenango, Presencial y virtual</b>	<b>Fecha:</b> <b>04 y 16 de septiembre</b>
<b>Objetivos del evento:</b> Promover un espacio seguro para niñas, niños y adolescentes donde puedan intercambiar, aprender y construir valores sociales y humanos para su desarrollo personal y la reducción de riesgos derivados de su condición de género.	
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Generar conocimientos sobre temas para la prevención de la violencia con niñas, niños y adolescentes.</li> <li>2. Promover el cambio de comportamiento en niñas, niños y adolescentes durante el desarrollo del programa de empoderamiento en el departamento de Huehuetenango.</li> </ol>	
<b>Descripción de la Actividad:</b>	
<b>Puntos de agenda: Modalidad Presencial</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida y presentación de objetivos del taller y de OSAR Juvenil</li> <li>2. Dinámica rompe hielo: (Carrera de barcos)</li> <li>3. Abordaje sobre temas de autocuidados: (Mis necesidades) Corporales y emocionales</li> <li>4. Dinámica para divertirse: Cuidado con Los globos del Covid19</li> <li>5. Ejercicio de autocuidados: (Técnica japonesa de los dedos para eliminar el estrés.</li> <li>6. Desarrollo de la actividad)</li> <li>7. Reflexión sobre el confinamiento: (Cuento de Eustolia la ratita blanca)</li> <li>8. Conociendo mis fortalezas: (El anuncio del Día)</li> <li>9. Despedida</li> </ol>	
<b>Dinámica rompe hielo: Carrera de barcos</b> Guardando el debido distanciamiento social y los protocolos de uso de gel y mascarilla, se realizaron grupos, dándole a cada integrante la mitad de una hoja de periódico y se colocaron en fila, fijándose una meta. El	

objetivo es ir pasando la hoja de papel de atrás hacia adelante y únicamente se puede recorrer el mar parándose sobre ellas, se debe recorrer de ida y vuelta.

### **Abordaje sobre temas de autocuidados: (Mis necesidades) Corporales y emocionales**

Es importante ir analizando y reflexionando cada uno de los puntos a tratar. Involucrar a los participantes en la discusión.

- ✓ Se dialogó sobre algunas trampas que puede jugar la mente derivado del confinamiento; Puede que al estar encerrados se sienta que no se sabe en qué día exacto se vive y el sentido del tiempo se confunda; Se pueden sentir en el cuerpo ansiedad y estrés de distintas formas (presión en el pecho, sensación de claustrofobia, etc.) debido a descargas de cortisol en tu sistema nervioso; Sensación de «atrapamiento», de bloqueo, de falta de libertad.
- ✓ Convivir es difícil y por ello suele haber más conflictos con la familia; Puede que se deje de lado los rituales de autocuidado (higiene, alimentación y actividad física) siguiendo una lógica que resumiría en «Total, para estar en casa...»; Sentir miedo a infectarse y a ponerse enfermo; Dedicar mucha energía a limpiar y desinfectar.
- ✓ Higiene estar en casa todo el día no significa estar todo el día en ropa de dormir, (pijama), o dejar de peinarse. Es importante mantener una rutina de higiene, para iniciar el día con ánimo.
- ✓ Rutinas de sueño por salud es necesario mantener una rutina de sueño, especialmente los más pequeños, de esta manera se evitarán rabietas, mal humor, y desorden en los horarios. Es imprescindible mantener hábitos adecuados durante el confinamiento, de esta manera será más sencillo sobre llevar el aislamiento.
- ✓ ¡A moverse! el movimiento es imprescindible para el adecuado desarrollo del cuerpo y del cerebro, por lo tanto es necesario la actividad física. Es posible que no se cuente con suficiente espacio físico, sin embargo aun así hay formas de poder realizar ejercicio, por ejemplo estiramientos, baile.
- ✓ Alimentación saludable permanecer tanto tiempo en casa permite que se cree desorden en los tiempos alimenticios o bien que se consuman mayor cantidad de alimentos (chatarra) por ello es importante que se mantengan los horarios de alimentación, al igual que el consumo de alimentos saludables

### **Dinámica para divertirse: Cuidado con Los globos del Covid19**

Bajo la misma dinámica de protocolos de prevención del Covid, se realizó un ejercicio con globos, haciendo un llamado a la reflexión para que no dejen de dar cumplimiento a las normas de bioseguridad.

### **Ejercicio de autocuidados Técnica japonesa de los dedos para eliminar el estrés.**

Durante la actividad se les explico sobre que cada mano tiene 5 dedos y cada dedo representa una emoción diferente. Realizar el análisis que todo nuestro cuerpo está conectado y por ello es necesario cuidar del mismo de manera integral. Y después de la breve exposición se puso en práctica el ejercicio logrando que se relajaran y liberaran de todas esas energías negativas que genera el confinamiento.

- ✓ **El dedo meñique** representa la ansiedad, la apatía, la falta de energía. A nivel físico, está relacionado con el corazón, el intestino y los huesos.
- ✓ **El dedo anular**, la tristeza y el sentimiento de duda. Y físicamente se puede proyectar en los problemas de estómago y en las afecciones respiratorias, como el asma.
- ✓ **El dedo corazón**, la ira, la agresividad. Relacionado físicamente con el cansancio, vesícula, hígado, dolor menstrual y dolores de cabeza.
- ✓ **El dedo índice**, el miedo. Reflejo también de los dolores musculares y problemas de vejiga y de riñones.
- ✓ **El dedo pulgar**, la preocupación, el estrés. Relacionado con los problemas de piel, de estómago y dolores de cabeza.

### **Reflexión sobre el confinamiento Cuento de Eustolia la ratita blanca**

Se entregó a cada participante una hoja con el cuento de Eustolia, e invitar que participen en la lectura ya sea democráticamente o a solicitud del moderador. Luego de la lectura iniciar con la reflexión.

#### Preguntas de comprensión y reflexión:

- ✓ ¿A dónde fue Eustolia invitada por sus primos?
- ✓ ¿cómo se sintió la rata en su estancia en la ciudad?
- ✓ Nombra un incidente que le provocara estrés a la protagonista del cuento.
- ✓ ¿Se la paso bien Eustolia en la ciudad?

Al finalizar la reflexión, se enfatizó que la ciudad para nosotros en este momento de confinamiento es nuestra casa y los incidentes se dan con los miembros de nuestra familia porque es constantemente con ellos con quienes nos tropezamos, y nos mantenemos al pendiente de no molestar o molestarnos, estamos atentos al estado de animo de ellos igual que ellos del nuestro, pero que debemos ser paciente, esto pronto terminara y volveremos a la apacible vida del campo, entendiendo que el campo son todas aquellas actividades que realizábamos antes del confinamiento.

### **Conociendo mis fortalezas: (El anuncio del Día)**

Se indicó a las y los participantes que debían de realizar un anuncio en el cual lo que van a promocionar serán su fortalezas, habilidades y destrezas.

Deben pensar en cómo se promueven las cosas valiosas, para ello se hacen anuncios en los periódicos, la televisión, la radio...

Se les asigno un tiempo para que piensen en sus cualidades, en todo lo positivo que tienen y saben hacer, luego en la siguiente sesión deben de presentar sus propuestas, del cómo se promocionaran así mismo según lo que cada participante descubrió como sus fortalezas.

Cundo se presenten la vicisitudes de la vida se debe recordar que como seres humanos tenemos fortalezas y también debilidades pero que somos capaces de afrontar cualquier situación que se nos presente, para ello se cuenta con la familia los amigos, los compañeros de grupo, las personas de la comunidad.

En estos momentos es importante mantenerse unidos y unidas, cuando se sientan que flaquean apoyarse en las personas que se encuentran a su alrededor, y conversar sobre cómo se sienten, y como quisieran que fueran las cosas. En preciso ser positivos, mantener la calma, y entender que en la medida que nos comprometamos con nosotros mismos y la familia en los autocuidados y los promovamos en la familia más rápido saldremos adelante y podremos regresar a la vida regular.

### **Puntos de agenda: Modalidad Virtual**

- ✓ Bienvenida y presentación de objetivos del taller y de OSAR Juvenil
- ✓ Retroalimentación de la sesión anterior
- ✓ Aplicación de técnica de pre saberes (Investigación previa sobre los derechos de las niñez, DSR)
- ✓ Ruleta virtual: ¿Que saben sobre los derechos sexuales y reproductivos y como se vinculan a lo largo de la vida?
- ✓ Socialización del Marco legal y reconocer y disfrutar cada Derecho según las etapas del desarrollo.
- ✓ Dialogo Virtual
- ✓ Despedida

### **Aplicación de técnica de pre saberes**

Para realizar este proceso, se les solicito a las y los participantes que realizaran una investigación virtual sobre 3 temas para entrar en contexto y así el día del taller se aclararan las dudas que generó la investigación:

- a. Los derechos sexuales y reproductivos también son derechos humanos
- b. Marco legal para los derechos sexuales y reproductivos
- c. Cuáles son los derechos sexuales y reproductivos de la niñez y adolescencia.

### **Ruleta virtual: ¿Que saben sobre los derechos sexuales y reproductivos y como se vinculan a lo largo de la vida?**

Conocimientos previos sobre DDSSRR

1. ¿Conoce cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?
2. ¿Conoce la educación integral en sexualidad?
3. ¿Conoce la carta acuerdo prevenir con educación?
4. ¿Si dicen que si conocen los DSYR y la EIS como lo han aplicado en sus aulas?

Con el fin de hacer participativa la sesión, se retomó la investigación (aplicación de la técnica de pre saberes) para diseñar la ruleta que llevara cada uno derechos sexuales y reproductivos y apoyándose en el listado de participantes, puede llamar por el nombre a los participantes

Link de la ruleta: <https://wheelofnames.com/es/>

Durante el taller, se dio un espacio para socializar la información que los participantes obtuvieron, para reforzar y colocar ejemplos. También se abordaron los siguientes temas: Derechos sexuales y reproductivos en el marco normativo nacional e internacional; Exposición del marco normativo nacional e internacional de los derechos sexuales y reproductivos, apoyado de una presentación en power point, donde sobresale lo siguiente:

### **Socialización del Marco legal y reconocer y disfrutar cada Derecho según las etapas del desarrollo.**

¿Qué es un DERECHO? Es el conjunto de reglamentaciones, leyes y resoluciones, enmarcadas en un sistema de instituciones, principios y normas que regulan la conducta humana dentro de una sociedad, con el objetivo de alcanzar el bien común, la seguridad y la justicia.

¿Cuáles son los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes? ¿Dato Curioso sobre los DERECHOS? El 20 de noviembre de 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), que es el primer instrumento internacional que reconoce a los niños y niñas como agentes sociales y como titulares activos de sus propios derechos. La Convención sobre los Derechos del Niño tiene 54 artículos recogen los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos de todos los niños. Su aplicación es obligación de los gobiernos, pero también define las obligaciones y responsabilidades de padres, profesores, profesionales de la salud, investigadores y los propios niños y niñas.

Derecho a una familia, derecho al estudio, derecho a acceder a servicios de salud en todo tiempo, derecho a la recreación, derecho a practicar algún deporte, derecho a viajar libremente, derecho a emprender, derecho a seguridad y cuidado.

Necesidades sexuales durante la infancia y la adolescencia: la sexualidad de niños y adolescentes también representa necesidades específicas como fundamento de los derechos humanos, partiendo de identificar como necesidades básicas la salud física y la autonomía. Las cuales se manifiestan de forma diferenciada en cada etapa del desarrollo

Primera infancia (primer mes de vida hasta aproximadamente los dos años de edad) en estos primeros años de la

vida humana -a partir de los cinco meses- los bebés comienzan a explorar su cuerpo y a realizar conductas de auto estimulación. Los adultos deben aceptar estos comportamientos con naturalidad y proteger al niño de posibles abusos sexuales

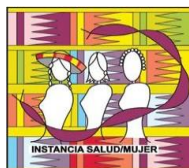
Etapa preescolar (dos a los seis años) durante esta etapa aparecen aspectos muy concretos de las necesidades sexuales, pues las niñas y niños comienzan a distinguir las diferencias entre los sexos y a mostrar ciertas conductas como autoexploración, auto estimulación, curiosidad por los compañeros del sexo opuesto, etc. Manifiestan interés por aspectos relacionados con la sexualidad, a lo que se debe responder con veracidad y un nivel adecuado a su edad. Durante este período descubren también su identidad de género y practican los roles estereotipados que corresponden a su sexo.

Etapa escolar (seis años hasta la pubertad, que se presenta alrededor de los doce o trece años) En lo que se refiere a las necesidades sexuales. Es capaz de comprender que la identidad sexual y de género permanecerán constantes durante toda la vida y que no dependen de los factores externos. En este proceso el papel de los padres es fundamental pues constituye el patrón de referencia de las niñas y niños para aprender los elementos más esenciales y significativos sobre la conducta sexual y es importante también el recibir una adecuada educación sexual que incluya formación en la afectividad y el conocimiento personal como parte fundamental de la identidad.

Pubertad y adolescencia Las necesidades sexuales comienzan a cobrar una gran relevancia, pues la maduración sexual permite a las y los jóvenes tener relaciones coitales, por lo que se debe prestar especial atención a la educación sexual y a la prevención de embarazos y enfermedades. La educación sexual-afectiva debe contemplar, entre otras cosas, la vinculación con el otro, la responsabilidad y el autoconocimiento para plantear un proyecto de vida con la sexualidad como componente esencial.

**Dialogo virtual:** Espacio en el cual la facilitadora/or puede aprovechar para realimentar información, enfatizando en casos para el análisis y sobre las siguientes interrogantes: ¿Los Derechos son buenos o no? ¿Las niñas, niños y adolescentes tienen responsabilidades? ¿Es importante que hablemos de sexualidad desde pequeñas/os?

Resultado:	Recomendaciones:	Acciones de seguimiento:
<p>Se logró la participación del 100% del grupo identificado en los 4 espacios.</p> <p>Se logró que las y los participantes conocieran sobre el marco legal y las etapas de la adolescencia con un enfoque preventivo en las conductas de riesgo (Modalidad Virtual)</p> <p>Se logró que las metodologías presentadas llenaran las expectativas durante su participación.</p>		<p>Se definió la siguiente fecha para la segunda sesión de la modalidad virtual el 18 de septiembre. (Debido al cierre de ciclo escolar)</p> <p>Compartir el material abordado en la sesión virtual, para que las personas responsables del cuidado de las y los alumnos estén al tanto de la mecánica en la que se trabaja cada tema en el marco de la Prevención de la Violencia Sexual y la EIS.</p>



<b>Nombre y firma del director del proyecto:</b>	
--	--