

¡Defendernos a nosotros mismos y otros!

La Gran Idea de Hoy:

Defendernos a nosotros mismos puede verse diferente dependiendo de quiénes somos, en qué creemos, y en qué consiste la situación. Las actividades de hoy ayudan a las niñas considerar lo que se necesita para defenderse a sí mismas y a los demás y cómo pueden practicar pararse de manera grande y pequeña.

Por Que Importa:

Entre los años de 8 hasta 14, los niveles de la confianza de niñas caen en un 30%. ¡Alentando a las niñas a creer en su voz e a sí mismas y a participar en dialogo autentico acerca de lo que parece y como se siente para defendernos a nosotros mismos se puede ayudarnos prometer confianza!

Inicios Divertidos

- ¡Prefiere da cuenta a alguien que tiene un moco o da cuenta a alguien que tiene comida entre sus dientes? **O**, ¿Prefiere siempre tener que hacer sus preguntas primero, antes de que nadie en la clase, o nunca llegar a hacer preguntas?
- Si se reproduce una canción cada vez que se defiende para usted o para otra persona, ¿cuál sería?

Compartir El Objetivo Principal:

¡A veces es difícil decir lo que pensamos, especialmente cuando es diferente o cuando se significa que tenemos que dar cuenta a alguien que tiene un moco! Si sólo tuviéramos una canción para ayudarnos en estos momentos. Las actividades de GOTR que siguen nos ayudan practicar defender a nosotros mismos y otros.

¡Se Mueve! Defenderse en el estilo de un Recorrido de Obstáculos**

Materiales:

- Artículos en su casa para hacer el recorrido de obstáculos (almohadas, mantas, juguetes, etc.)



Como se hace:

- Construya el recorrido de obstáculos usando los artículos encontrado en su casa. Haga seguro que el recorrido incluye:
 - Un lugar de inicio de un lugar de fin
 - Por lo menos 4 obstáculos (elija de la lista de ideas o crea sus propios)
 - Lea el escenario de la lista abajo.
 - Haga lo siguiendo:
 - 1 paso: lea la pregunta clave (vea el box)
- Preguntas Claves**
- 2 paso: Complete el recorrido de obstáculos mientras pensando sobre su respuesta
 - 3 paso: comparta su respuesta al fin
 - 4 paso: Retire un obstáculo
- Complete los pasos 1 hasta 4 por cada pregunta principal.
 - ¡Construya nuevo recorrido de obstáculos, elija otro escenario (de la lista o elija su propio) y empiece otra vez!

Posibles Escenarios:

- Su grupo está tratando aportar ideas para su proyecto para la feria de ciencias de la escuela. Sigue tratando compartir sus ideas, pero cada vez lo hace, alguien le interrumpe. No puede decir nada y los demás siguen como no está allá.
- Está andando con una amiga cuando ella tropieza y deja caer sus libros. Algunos niños cercanos en el pasillo empiezan reírse.
- Ve un estudiante nuevo a su escuela sentado solo durante el almuerzo.
- Quiere ser capitán del equipo en la clase del gimnasio, pero alguien dice que chicas no pueden ser capitanes del equipo.
- Se realiza que su profesor marca una respuesta correcta de su prueba como incorrecta.

Para las mayores:

- Considere hacer retos físicos durante el recorrido de obstáculos (ej.: añade jacks, abdominales, o flexiones)

Lista de ideas para el recorrido de obstáculos:

- Salte encima de papeles
- Teja a través de sillas
- Arrastre debajo de la manta
- Equilibrio lo haga – con una tira de cinta
- Tire bolsas de frijoles /bolas en una cesta de lavandería
- Salte reemplazado en lugar mientras haciendo una “pose de poder”

Preguntas Claves

- ¿Cómo se sentiría si le pasara esta situación? ¿Por qué?
- ¿Elegiría defenderse en esta situación?
- Si eligiera defenderse a sí mismo, ¿Qué haría?
- Si piensa que es difícil defenderse en esta situación, ¿Qué apoyo adicional podría ayudarle a defenderse en el futuro?



- Pídale que su niña en utilice escenarios que ha experimentado, ha oído hablar de, o ha visto en la televisión o en las películas

Compartir y Conectar:

- El recorrido de obstáculos empieza con muchos obstáculos y se vuelve más fácil a medida que avanza. ¿Qué puede conectar entre trabajando juntos a través de un escenario para defenderse y trabajando a través del recorrido de obstáculos? (Pista: A medida que trabajábamos a través del recorrido de obstáculos, se retiran los obstáculos, al igual que cuando trabajamos juntos a través de una situación y hacemos un plan se hace más fácil defenderse en una situación de la vida real.)
- ¿Cómo puede pensar en defenderse ahora, le ayuda defenderse más tarde?
- ¿Cuáles son las consecuencias de elegir defenderse y elegir no defenderse?

¡Consiga creativa! Escriba Arriba, Defiéndase

Materiales:

- Trozos de papel
- Lápices o bolígrafos

Como se hace

- Devánese los sesos para un poema o una tema musical sobre el tema de defenderse
- Hable de los inicios de inspiración abajo con su pareja o escriba sus ideas iniciales en un trozo de papel
 - Inicios de inspiración:
 - ¿Cuál es la primera palabra de emoción que me viene a la mente cuando pienso defenderme?
 - ¿Cuáles canciones me hacen sentir poderosa o irrefrenable? ¿Qué tienen en común? ¿Cómo puedo tirar de eso en mi escritura?
- Cuando esté lista para escribir, considere incluir:
 - Palabras de aliento – para bombearle para defenderse
 - Lo que puede sentir cuando está a punto de defenderse
 - Lo que siente después de defenderse
 - ¿Qué resultados o consecuencias vienen de defenderse?
 - Detalles – piense de una situación específica cuando tuviera que defenderse a sí mismo o otra persona
 - Repetición – lo que quiera pegar (tal vez una idea o un pensamiento que vino de sus conversaciones), utilícelo a lo largo de su escritura



- Cuando su poema o canción de defenderse está listo, compártalo el uno con el otro

Compartir y Conectar:

- ¿Qué sentimientos o ideas trataba expresar en su canción o poema?
- ¿Cree que estas palabras, o cualquier palabra, tendrían el poder para ayudarlo defenderse a sí mismo o a los demás? ¿Cómo podría utilizarlas para defenderse?

Para las mayores:

- Utilice una de sus canciones favoritas, imprima a los líricos y cámbielas para conectar con el tema de defendiéndose
- La combine con la música – utilice los instrumentos que tenga o una melodía que pueda crear y combinarlo con su escritura.

¡Hágalo pegarse! Pulgares – Todas Direcciones**

Como se hace:

- Lea a las declaraciones abajo y tome un voto de pulgares después de cada una de las declaraciones
 - Pulgar arriba – si está de acuerdo
 - Pulgar abajo – si no está de acuerdo
 - Pulgar hacia los lados – si está en algún lugar en el medio
- Pare a medida que avanza y comparta la razón detrás de su voto. ¡Especialmente si entraron en diferentes direcciones!
- Declaraciones:
 - Defendiéndose a sí mismo es fácil
 - Hay veces cuando elegiría no defenderse a mí mismo
 - Hay veces cuando elegiría no defenderse a otra persona
 - Se toma práctica para mejorar defenderse a sí misma
 - Es importante decir lo que piensa
 - Puedo pensar en alguien con quien siempre puedo contar para defenderme

Sigue con el desafío:

- Se pase entre sí cada día de esta semana y celebre una manera en la que se defendió a sí mismo o a los demás ese día. ¡Pequeñas formas de defenderse cuentan!



****Nota para adultos:**

Queremos que todas las niñas puedan participar en estas actividades. Si su niña requiere adaptaciones, haga lo que crea que es mejor para satisfacer sus necesidades específicas.

Aquí hay adaptaciones posibles para el recorrido de obstáculos en caso de que sean útiles:

- Reemplaza obstáculos de equilibrio con desafíos de acondicionamiento físico como correr en lugar o hacer sentadillas de aire
- Provea direcciones para ayudar a su niña a navegar entre los obstáculos o guíe a su niña
- Haga el recorrido de obstáculos juntos
- Utilice dispositivos de pitido, música o sonido cuando las niñas llegan a un obstáculo

Aquí hay una adaptación posible para la actividad de ¡pulgares – todas direcciones! en caso de que sean útiles:

- Un adulto puede dibujar tres caritas sonrientes para representar acuerdo, desacuerdo o en el medio en tres trozos de papel. La niña puede elegir una carita en vez de utilizar su pulgar para compartir su voto para cada declaración.

Si necesita más ideas para adaptaciones, póngase en contacto con nosotros.

