



Bienvenidos a la sesión cinco de *Libre de ser yo*

Promesa de participación ★ 02 min



En esta sesión, trabajarán a lo largo de cuatro fáciles pasos para planear el proyecto Toma acción que comparte lo que han aprendido durante *Libre de ser yo*. ¡Toma la delantera y marca la diferencia entre tus amigos!

Resultado:

Cada participante afirmará en voz alta que participará activamente y se divertirá en esta sesión de *Libre de ser yo*, ayudándoles así a que contribuyan más abiertamente en las actividades, dando paso a un mayor impacto sobre su confianza en su apariencia física.



Qué hacer:

Reúne al grupo en un círculo. Agradece a todos por asistir y pídeles que expresen en voz alta su entusiasmo y voluntad de participar en la quinta sesión del programa *Libre de ser yo*.

💬 *¿Están listos para tomar acción para compartir lo que han aprendido sobre confianza en la apariencia física con sus amigos?*

Griten:



👁 De un vistazo

En grupo, guía a los participantes para que compartan su entusiasmo por participar en *Libre de ser yo*.

✅ Necesitarás

No se requieren materiales.



Planea tu proyecto

Toma acción ★

60 min



Resultado:

Los participantes compartirán lo que han aprendido durante *Libre de ser yo* sobre la confianza en la apariencia física, tomando la delantera para demostrar a los demás que no existe solo una manera de ser hermoso.

Nota importante:

Un objetivo clave de *Libre de ser yo* es divulgar el mensaje sobre la confianza en la apariencia física a la mayor cantidad de gente posible, más allá de las personas que han tenido la oportunidad de disfrutar del programa completo. Por lo tanto, para que cada participante pueda ganar su insignia *Libre de ser yo*, deberá:

- Llevar el mensaje a por lo menos otras dos personas que tengan entre 7 y 11 años.
- Compartir sus mensajes con estas personas durante al menos una hora.



Qué hacer:

Esta es la sesión más emocionante de todas, ¡porque estaremos planeando cómo podremos tomar acción y divulgar por todas partes los mensajes que hemos aprendido en *Libre de ser yo*!

Explica los cuatro pasos principales para hacer que sucedan los cambios:

Ver el cambio: entenderemos la diferencia que estamos tratando de marcar y lo que podría significar para otras personas.

Planear el cambio: decidiremos qué decir para marcar la diferencia y planearemos qué hacer para llevar el mensaje a las personas.

Hacer el cambio: ¡Pondremos nuestro plan en acción!

De un vistazo

Planeen juntos la forma en que tu grupo tomará acción para divulgar el mensaje de *Libre de ser yo* de manera divertida y emocionante.

Necesitarás

Papel tamaño carta, hojas grandes de papel, esferos y plantilla de planificación, Hoja 5.1, página 71.

Compartir el cambio: no nos detendremos allí: pensaremos qué podemos hacer para mantener el mensaje vivo y compartiremos lo que hemos estado haciendo con otros niños alrededor del mundo.

Esta sesión se enfoca en los primeros dos pasos: ver el cambio y planearlo. Luego, pondremos nuestro plan en acción para hacer el cambio y, después, destinaremos un rato para analizar cómo compartir el cambio.

Ver el cambio – 20 min

Esta es nuestra oportunidad de pensar en grande. ¿Qué pasaría si cada niña o niño en nuestro país o en el mundo entero entendiera, al igual que tú, que existe más de una manera de ser hermoso y que lo que más importa es lo que está en el interior de cada uno?

- Guía a grupos pequeños para discutir estas preguntas juntos:

Preguntas

- ¿Cómo crees que se sentiría cada persona si comprendiera que todos son importantes y hermosos tal como son?
- ¿Qué pasaría en toda nuestra comunidad si todos recibieran ese mensaje?



Planea tu proyecto

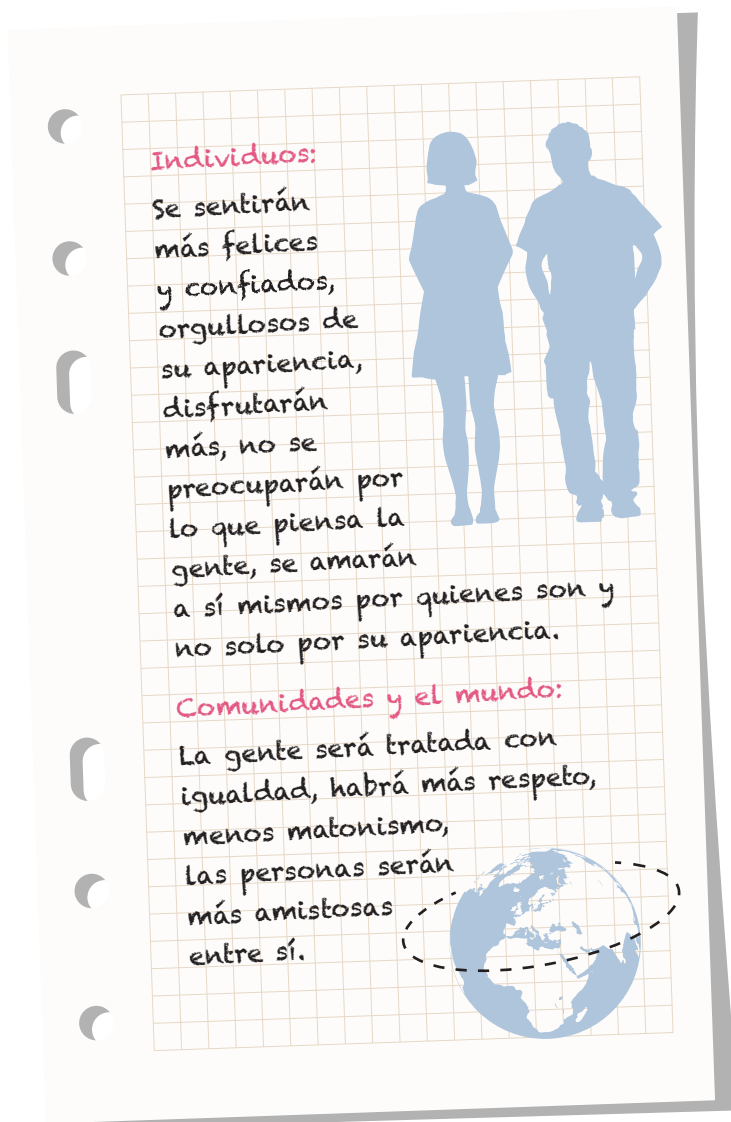
Toma acción ★

60 min



- Los grupos dedican diez minutos a crear un dibujo grande o un mapa mental que represente sus ideas.

A continuación, algunas ideas que les ayudarán:



- Luego, concede a cada grupo un minuto para explicar sus ideas al resto del grupo. Asegúrate de que cada participante tenga una oportunidad de compartir su idea.

💡 *¡Bien hecho! Esas ideas son increíbles. Si trabajamos juntos, al lado de los demás niños alrededor del mundo que están participando en Libre de ser yo, ¡podemos marcar una enorme diferencia!*

Planear el cambio:

💡 *Ahora que tenemos un gran dibujo de lo que deseamos lograr, podemos pensar en cómo lograrlo.*

Nuestro mensaje - 5 min

💡 *Primero que todo, trabajemos juntos para enumerar los puntos principales que hemos descubierto en Libre de ser yo y que deseamos compartir con otras personas para aumentar su confianza en su apariencia física.*

Pide al grupo que recuerde cada una de las sesiones de Libre de ser yo:

Preguntas

- ❓ ¿Qué hicimos?
- ❓ ¿Qué descubrimos o sobre qué tema averiguamos más?

Escribe sus respuestas en una hoja grande de papel. Usa un color de marcador para lo que hicieron y otro para lo que aprendieron.



Planea tu proyecto

Toma acción ★

60 min



Consejos:

Los planificadores que hay al inicio de cada sesión también te ayudarán a refrescar tu memoria, así como los resultados de las actividades.

Los participantes deberán empezar a identificar algunos mensajes sencillos que han aprendido:

- “No existe solo una manera de verse hermoso”.
- “Lo que más importa es lo que tenemos en nuestro interior. Nuestra apariencia no es lo más importante”.
- “Es importante ser uno mismo. Todos somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales”.
- “Es importante apreciar lo que podemos hacer con nuestros cuerpos, así como la forma en que se ven”.
- “Las personas no deciden si les caes bien o no basándose solo en tu apariencia”.

Haz que estos mensajes queden claros para el grupo, partiendo de todas las sugerencias que han dado.

A continuación, algunas ideas que ayudarán:

“¡Eres increíble tal como eres!”.

“¡Sé tú mismo!”.

“¡Soy hermoso y tú también lo eres!”.

Luego, pide a cada pareja que anuncie en voz alta su mensaje al resto del grupo, en rápida sucesión.

 ¡Bien hecho, todos son mensajes fantásticos!

Coloca los mensajes para las camisetas en la pared para que todos los puedan ver. Estos pueden usarse para ayudar a crear el plan de acción del grupo y podrían resultar útiles durante la acción en sí, quizás como parte de una invitación o afiche. ¿Por qué no compartir tus mensajes en www.free-being-me.com y a la vez inspirarse con los mensajes de otros niños del mundo?

Mensajes para camisetas - 10 min

 ¡Una excelente forma de iniciar una conversación es compartir tu mensaje en una camiseta para que todos puedan verlo! Solo imagina que, si todos camináramos juntos por nuestro barrio vistiendo camisetas con un mensaje impreso, la gente llegaría a preguntar qué significa. Si quisieras atraer la atención de las personas, para que hablen sobre lo que hemos aprendido en Libre de ser yo, ¿qué diría tu camiseta?

Pide a los participantes que trabajen en parejas durante cinco minutos para diseñar su propio mensaje para una camiseta. Quizás sea útil que los líderes o educadores trabajen con cada grupo para asegurarse de que sepan lo que están haciendo y puedan crear mensajes apropiados.





Planea tu proyecto Toma acción ★

60 min



Plan de acción – 30 min

🗣️ *Ya nos hemos imaginado cómo sería el mundo si todos se sintieran libres de ser ellos mismos sin preocuparse por cómo se ven. Ya saben los mensajes que quieren transmitir a la gente y nuestros mensajes para camisetas nos ayudarán a que todo el mundo empiece a hablar. Es hora de decidir cómo se va a ver nuestro proyecto Toma acción y a quién nos gustaría dirigirnos en nuestra comunidad.*

¡Esta parte es la más divertida, donde podrán dejar volar su imaginación!

Motiva a los participantes a tomar la delantera y adueñarse de su proyecto Toma acción.



No olvides:

- Necesitarás captar la atención de las personas a quien va dirigido tu proyecto Toma acción al menos durante una hora.
- Deberás dirigirte a niños y jóvenes de edades similares a las de los participantes.
- Deberás comunicarte con dos personas por participante.
- Deberás transmitir los mensajes que has aprendido en *Libre de ser yo*.

Podrían manejar todos un evento conjunto, planear diferentes eventos en grupos o individualmente.

Comiencen a planear

- Si hay grupos pequeños que quieren trabajar en sus propios proyectos Toma acción, este es el momento en que pueden empezar a planear. Si estás organizando un proyecto Toma acción grupal, los grupos pequeños pueden expresar diferentes ideas y luego votar para decidir cuál será el proyecto final.
- Usa o adapta la plantilla de planificación de la Hoja 5.1 para ayudar a los participantes a pensar detenidamente qué desean alcanzar y cómo lo quieren lograr.
- Trata de completar el cuadro de planificación para el final de la sesión y enumera los detalles prácticos que necesitarán resolver.
- Si hay grupos pequeños trabajando separadamente, tómate el tiempo para revisar sus planes y asegúrate de que tengan el apoyo que necesitan. Pídeles que compartan sus planes con los otros grupos antes de terminar la sesión.
- Si el grupo entero está trabajando junto, motiva a la mayor cantidad posible de participantes para que practiquen sus destrezas de liderazgo y se hagan responsables de diferentes partes del proyecto.

🗣️ *¡Bien hecho, niñas y niños! ¡Estamos tan emocionados por este proyecto Toma acción que no podemos esperar para iniciar nuestra propia revolución sobre confianza en la apariencia física!*



Siguientes pasos... ¡Qué hacer ahora!

Hacer el cambio

¡Es hora de poner tu plan en acción!

Discútanlo:

Quizás desees discutir lo siguiente de antemano con el grupo:

Preguntas



-  ¿Cómo sabrán si su proyecto Toma acción ha sido un éxito?
-  ¿Qué es lo que más les emociona?
-  ¿Tienen alguna inquietud? (Trabajen juntos para resolverlas antes de empezar).

Regístrenlo:

Tomen fotos o graben su evento en video.
Pidan a las personas que les den retroalimentación sobre su experiencia.
Cuenten el número de personas que participaron.

¡Cuéntanos sobre tu proyecto Toma acción en www.free-being-me.com! ¡Cuéntanos qué hiciste y a cuántas personas contactaste!

Compartir el cambio

¡Hicieron un gran trabajo! Los proyectos Toma acción ya se han ejecutado y han llevado el mensaje de *Libre de ser yo* a niños y jóvenes de sus comunidades. Pero estamos seguros que tu grupo no querrá detenerse allí...

Den un vistazo hacia atrás

Dedica un rato a evaluar el programa *Libre de ser yo*, las actividades y tu proyecto Toma acción. A continuación sugerimos una forma de hacerlo:

Travesía por el río: los participantes describen su propio viaje desde la sesión uno hasta la sesión cinco de *Libre de ser yo* como si fuera una travesía por un río, empezando en el nacimiento y viajando hasta desembocar en el mar.

En grupos pequeños, dibujen el río y la travesía que emprendieron, poniendo nombres si lo desean.

¿Dónde fluyó más rápido el río y lo disfrutaron y aprendieron más? ¿Hubo árboles que bloquearan el paso? ¿Hubo alguna bifurcación en el río donde tuvieron que tomar alguna decisión? Durante la travesía, ¿cambió la forma en que miraban el mundo que los rodeaba?

Pide a los participantes que compartan su travesía, discutiéndola con todo el grupo o en grupos pequeños.

¡Celebremos!

¡Galardona a los miembros de tu grupo con sus insignias de *Libre de ser yo*! Podrían planear una celebración para ese momento para felicitarse entre ustedes por todo lo que han hecho para lograr su propia confianza en su apariencia física y la de los demás.





Siguientes pasos... ¡Qué hacer ahora!

Miren hacia adelante... mi promesa

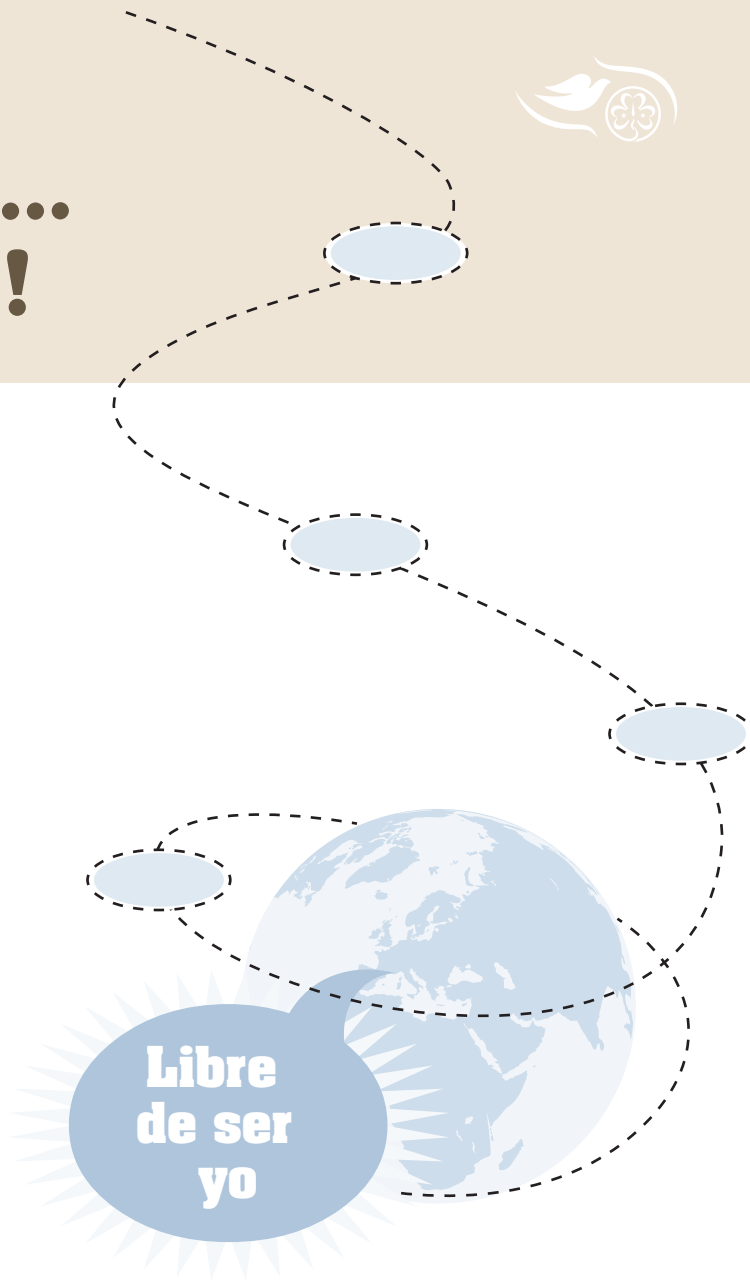
¿Cómo puedes seguir compartiendo tus mensajes de *Libre de ser yo* y conectarte con otros niños alrededor del mundo?

- Comparte tus logros: comparte los planes, fotos y citas de tu proyecto Toma acción con otras personas alrededor del mundo en **www.free-being-me.com**. Inspira a los demás y, a la vez, ¡encuentra inspiración!
- ¡Usa tus tarjetas de promesa! Recuerda a los participantes las tarjetas de promesa que hicieron en la sesión cuatro y sugiereles que las mantengan en exhibidas en sus casas.
- Recuerda los mensajes que tu grupo ha aprendido en *Libre de ser yo* y mantenlos vivos en futuras actividades.

🗣 *Todos hemos aprendido mucho en Libre de ser yo: sabemos que no hay solo una manera de ser hermoso y que tener confianza en nuestra apariencia física y celebrar lo que nos hace diferentes y especiales puede ayudarnos a sentirnos contentos de ser nosotros mismos. Hemos aprendido que alrededor del mundo existen diferentes maneras de ser hermoso, pero lo que más importa es lo que está en nuestro interior.*

Por lo tanto, ¿qué haremos ahora que hemos terminado el programa Libre de ser yo? Echa un vistazo a tu tarjeta de promesa y comparte con el grupo tu promesa.

Al cabo de un mes, ¿por qué no recordarle a tu grupo sobre sus promesas y averiguar cómo les está yendo?



¡Bien hecho!

🗣 Gracias por participar en Libre de ser yo. Esperamos que los participantes de tu grupo lo hayan disfrutado, aprendido mucho y que se sientan empoderados para llevar sus mensajes a todas las personas que conozcan.



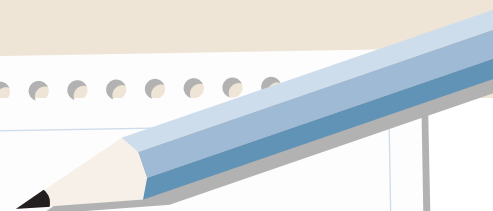
¡No olvides compartir lo que has logrado en **www.free-being-me.com** y unirte a la revolución mundial de confianza en la apariencia física!

¿Cómo te fue?

Entra a **www.free-being-me.com** para llenar la encuesta global en línea; es tu oportunidad de dar retroalimentación sobre las experiencias de tu grupo en el programa Libre de ser yo. Tus comentarios y opiniones se tomarán en cuenta para futuras versiones de este programa.



Planificador de acción



Etapa de Toma acción	Ideas	Nuestras notas
¿Qué queremos decirles a las personas?	Usa las ideas que surgieron del grupo sobre lo que todos han aprendido en <i>Libre de ser yo</i> .	
¿Con quiénes deseamos compartir nuestro mensaje?	Alumnos del colegio, amigos, familia, otros grupos juveniles, personas que asisten a eventos de la comunidad.	
¿Cómo podemos motivar a las personas para que participen?	Usa el lema de tu camiseta de alguna forma: ¿podrías escribirlo en tu invitación?	
¿Cómo se verá nuestro proyecto Toma acción?	Organiza unas onces, monta un espectáculo; organiza una fiesta de pijamas, una reunión especial de tu grupo, una fiesta, un evento comunitario o aprovecha alguna reunión escolar o la hora del recreo...	
¿Dónde tendrá lugar nuestro proyecto Toma acción?	En tu lugar de reuniones, el colegio, espacio comunitario, al aire libre, tu casa...	
¿Quién hará qué?	Distribuye una tarea a cada persona y asegúrate de que todos estén incluidos.	
¿Necesitaremos algún tipo de ayuda?	Piensa a quién podrías pedir ayuda o tendrías que pedirle permiso.	
¿Qué recursos necesitaremos?	Esferos, papel, comida, bebidas, sillas, mesas, música, computador portátil...	