Taller

Preparándonos para Liderar

Asociación de Guías Scouts del Ecuador

Objetivo

Brindar elementos básicos de autoestima y empoderamiento a mujeres jóvenes de Pacoche

|  |  |
| --- | --- |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Exigibilidad, empoderamiento, autoestima, liderazgo, voluntariado, rol institucional |
| Audiencia | Adolescentes, adultos |
| Facilitadores | Carla (C) |
| Espacio físico | Aula |
| Cronograma | 3 horas en 1 día |

# Cronograma

## **Día 1** – 3 horas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hora | Actividad |  |
| 1:00pm – 1:45pm | **A1. Identidad: Mi ser mitológico** |  |
| 1:45pm – 2:15pm | **A2. Témpanos de hielo** | Recursos: R1 |
| 2:15pm – 2:30pm | **receso** |  |
| 2:30pm – 3:25pm | **A3. Cien por ciento poder con responsabilidad** |  |
| 3:25pm – 3:55pm | **Tareas** |  |

Actividad

# A1. Identidad: Mi ser mitológico

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Reconocer elementos que conforman nuestras identidades y la autopercepción. Descubrir o identificar talentos, habilidades, sueños y temores personales. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Derechos humanos, identidad, empoderamiento, autoestima |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula |
| Técnica | Trabajo personal |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos  **Participantes**: 4 – 20 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 45 mins• Reflexionar: 30 mins• Integrar conocimientos: 5 mins  **Tiempo total**: 45 mins (modificado del original) |
| Materiales consumibles | • Tarjetas en blanco (tamaño tarjeta de presentación personal), pueden ser de colores• marcadores• cartulinas a 3 para cada participante• colores y otros materiales que puedan servir para decorar• post it |
| Precauciones | • Si el grupo es de más de 12 personas, se recomienda que para la presentación personal se divida en 2 grupos. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 45 mins

**Paso
1**.
Invitar
a
los
y
las
participantes
a
escribir
sus
nombres
en
mayúsculas,
divididos
por
sílabas,
una
sílaba
en
cada
tarjeta.
Por
ejemplo:

                                   
Carla:
 
CAR    
LA

                                   
Isabel:
I
         
SA      
BEL

                                   
Verónica:
       
VE      
RO      
NI        
CA

                                   
Daniela:
         
DA
     
NIE     
LA

**Paso
2**.
Una
vez
llenas
las
tarjetas,
se
pide
que
cada
participante
elija
una
de
las
sílabas
de
su
nombre
y
al
menos
una
de
las
sílabas
del
nombre
de
otra
persona.

**Paso
3**.
Con
las
sílabas
elegidas,
se
les
solicita
que
creen
un
NOMBRE
NUEVO,
que
será
el
que
identifique
a
su
Ser
Mitológico.
Para
esto
podrán
probar
diferentes
combinaciones.

**Paso
4**.
Cuando
hayan
creado
los
nombres,
se
les
 entrega
una
hoja
o
cartulina
A
3
y
se
les
pide
que
busquen
las
siguientes
características
de
ese
ser:

      •
Nombre

      •
Edad

      •
Características
físicas

      •
Sus
mejores
cualidades

      •
Sus
poderes

      •
Su
mayor
sueño

      •
Su
mayor
temor

      •
Sus
debilidades

      •
Punto
debil

      •
Algo
por
lo que
le
gustaría
ser
recordado

**Paso
5**.
Con
las
características
en
mente
solicite
a
cada
persona
que
haga un
bosquejo
de
cómo
se
vería su
ser
mitológico
representando
las
características.
Escriba
o
pegue
el
nombre
en
la
cartulina.

## Reflexionar – 30 mins

**Paso
6**.
Se
realiza
una
presentación
de
cada
ser
mitológico y
el
facilitador/a
busca
validar
los
aspectos
que
favorecen
o
potencian
su
visión
y
misión
personal.

**Paso
7**.
En
plenaria,
de
forma
general
 se
realizan preguntas
como:

      •
¿Cómo
usa
sus
poderes?,
¿los
potencia,
los
cuida,
o
solo
están
ahi?

      •
¿Quien
o
quienes
conocen
su
punto
débil?

      •
¿Quienes
son
su
gente
segura?

      •
¿Que
les
gustaría
hacer
con
sus
miedos?,

      •
¿En
que
puede
aportarle
el
grupo
o
el
espacio
para
conseguir
sus
sueños?

Cuando
se
cuente
con
tiempo
suficiente
se
puede
pedir
a
los/as
participantes
que
aporten
con
preguntas
u
observaciones
en
las
presentaciones
de
sus
compañeros/as.

**Paso
8**.
Se
recomienda
colgar
los
seres
mitológicos
en
una
pared
o
ventana.
Y
pedir
a
cada
persona
que
si
desea
dejar
un
mensaje
a
sus
compañeros
lo
hagan
pegando
un
post-it
en
los
carteles.

## Integrar conocimientos – 5 mins

**Paso
9**.
Al
finalizar
las
presentaciones
se
deberá
retomar
algunas
de
las
características
personales,
validar
la
importancia
de
las
mismas.

Actividad creada por Asociación de Guías Scouts del Ecuador, adaptada de Parra Duque, Diego; CREATIVAMENTE

Actividad

# A2. Témpanos de hielo

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar las habilidades de liderazgo y trabajo en grupo frente a situaciones apremiantes |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Autoestima, liderazgo |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores |
| Técnica | Sesión plenaria, trabajo en grupos |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos  **Participantes**: 5 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 15 mins• Reflexionar: 15 mins  **Tiempo total**: 30 mins |
| Recursos | • R1. Esquema Témpanos de Hielos |
| Materiales consumibles | • Cinta adhesiva |
| Precauciones | • Si desea abordar temas relacionados con Grupos de Atención Prioritaria, asigne roles específicos por ejemplo personas que no pueden hablar, o que no pueden ver (entregue vendas para los ojos), personas que no pueden utilizar alguna de sus extremidades (manos o pies), o mujeres embarazadas. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 15 mins

Recursos: R1

**Paso
1**.
Previamente
con
cinta
adhesiva
**represente**
sobre
un
espacio
amplio
cuadrados
(témpanos
de
hielo)
de
aproximadamente
30
cm.
Ubíquelos
de
tal
manera
que
permitan
llegar
de
un
lugar
a
otro
del
salón,
señale
el
punto
de
partida
y
de
llegada
como
lo
muestra
la
figura
1
del
*recurso
Esquema
Témpanos
de
hielo*.

**Paso
2**.
**Explique**
a
las
personas
que
deben
organizarse
de
tal
manera
que
todas
las
personas
se
ubiquen
en
el
punto
de
partida
y
lleguen
al
punto
de
llegada,
para
lo
cual
tienen
las
siguientes
condiciones:

      1.
No
pueden
hablar
en
voz
alta
(no
se
permiten
gritos)

      2.
Siempre
deben
cuidar
su
integridad
física
en
el
desarrollo
de
la
actividad

      3.
En
cada
témpano
de
hielo
no
pueden
estar
más
de
dos
personas
o
el
témpano
se
hunde.

      4.
Tienen
10
minutos
para
definir
y
ejecutar
la
estrategia
pues
a
los
10
minutos
los
témpanos
comenzarán
a
derretirse.

      5.
Si
alguna
persona
pisa
fuera
de
los
témpanos
debe
volver
al
punto
de
partida.

**Paso
3**.
**Señale**
el
inicio
del
tiempo
y
observe
cuidadosamente
el
desarrollo
de
la
actividad.
Terminado
el
tiempo
de
10
minutos
detenga
la
actividad
si
aún
no
han
logrado
llegar
todas
las
personas
al
punto
de
llegada,
puede
negociar
un
poco
más
de
tiempo
a
cambio
de
algunas
condiciones,
por
ejemplo: no
puedan
hablar.

**Paso
4**.
Terminado
el
tiempo
adicional
o
si
arriban
al
punto
de
llegada
**invítelos**
a
ubicarse para
la
reflexión.

## Reflexionar – 15 mins

**Paso
5**.
En
plenaria
**pregunte**:
¿Cómo
se
sintieron
desarrollando
la
actividad?
¿Cómo
decidieron
la
estrategia?
¿Qué
les
sorprendió
de
ustedes
mismos/as
al
desarrollar
la
actividad?
Incluya
preguntas
específicas
del
desarrollo
de
la
actividad,
por
ejemplo,
si
hubo
fricciones
en
el
desarrollo
de
la
actividad
pregunte
sobre
lo
ocurrido.

Actividad creada por Defensoría del Pueblo de Ecuador, adaptada de Adaptación de Laura Salvador Puig (2016)

Recurso

# R1. Esquema Témpanos de Hielos

|  |  |
| --- | --- |
| Tipo | Documento (doc) |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos |
| Temas | Autoestima, liderazgo |
| Descripción | El siguiente es un esquema para la ubicación de los témpanos de hielo en el salón o espacio donde se desarrolle el proceso educativo. |

Actividad

# A3. Cien por ciento poder con responsabilidad

|  |  |
| --- | --- |
| Objetivo | Identificar los elementos que constituyen el poder y el empoderamiento y que los caracterizan como concepto dinámicos. |
| Propósito | Sensibilizar |
| Temas | Mujeres, empoderamiento |
| Momento | Desarrollo |
| Modalidad | Presencial: Aula, presencial: exteriores, A distancia: autotutorado, A distancia: tutorado |
| Técnica | Dinámica de grupo, pecera, sesión plenaria, trabajo personal |
| Audiencia | Niños, adolescentes, adultos, adultos mayores  **Participantes**: 6 – 30 |
| Fases | • Vincular con la experiencia: 20 mins• Reflexionar: 15 mins• Integrar conocimientos: 20 mins  **Tiempo total**: 55 mins |
| Materiales consumibles | • Fichas o tarjetas que representen porcentajes de poder (10 para la persona con la que se desarrolle la actividad y al menos 50 más para entregar posteriormente a otras personas).• Recipientes con letreros como: Estado, familia, pareja, escuela, trabajo, etc. |
| Precauciones | • Esta actividad funciona mejor con un grupo máximo de 10 personas porque permite involucrar a la mayoría de ellas en su desarrollo. Si el número es mayor solicite a un grupo de personas voluntarias que se ubiquen en el centro del aula o espacio de trabajo.• El número de etapas de la vida sobre las que se desarrolla la actividad dependerá de la edad promedio de las personas participantes. Así por ejemplo, si son personas en promedio de 30 a 40 años se detendrán en el momento antes del nacimiento, luego a los 5 o 6 años, a los 15 o 18, a los 25 y se detendrá en el momento actual. Si se trata de personas adolescentes, el lapso entre una y otra etapa será menor tratando de identificar al menos 4 etapas clave de la vida que se diferencian la una de la otra porque tenemos un menor nivel de dependencia o, vamos adquiriendo gradualmente mayor poder de decisión sobre nuestra vida. • Para desarrollarla con niñas y niños se debe adaptar el lenguaje y trabajar lapsos de tiempo más cortos por ejemplo, poco antes de nacer, a los 3 o 5 años, a los 7 u 8 y, actualmente según la edad promedio del grupo. • Puede ser adaptada para la modalidad virtual para personas adolescentes o adultas si se diseña un esquema o recurso didáctico que permita reflexionar sobre al menos 3 etapas clave. |

|  |
| --- |
| Desarrollo |

## Vincular con la experiencia – 20 mins

**Paso
1**.
Si
el
grupo
es
de
máximo
10
personas
**solicíteles**
que
se
ubiquen
formando
un
círculo
a
su
alrededor,
preferiblemente
de
pie
para
que
la
actividad
sea
más
dinámica.
Si
es
mayor
a
este
número
solicite
a
7
personas
voluntarias
que
formen
este
círculo
en
el
centro
del
aula
o
espacio
de
trabajo
mientras
el
resto
de
personas
se
ubica
alrededor
en
un
círculo
más
amplio
dejando
suficiente
espacio
entre
ambos
grupos.
Tenga
cuidado
de
moverse
por
todo
el
espacio
y
usar
un
tono
de
voz
que
le
permita
interactuar
con
el
grupo
del
centro
sin
perder
la
atención
del
grupo
más
amplio.

**Paso
2**.
**Identifique**
a
una
persona
del
grupo
del
centro
y
entréguele
10
fichas.
**Solicítele**
que
verifique
si
están
completas.

**Paso
3**.
**Indíquele**
que
cada
una
de
esas
10
fichas
representa un
porcentaje
(10%)
de
su
poder
total
o
de
su
capacidad
de
decidir.
Señale
que
estas
serán
*sus*
fichas
por
todo
el
tiempo
que
dure
la
actividad.

**Paso
4**.
Comience
la
actividad
**preguntando**
a
la
persona
a
quien entregó
las
fichas:

      •
Cuando
tenías
7
meses
dentro
del
vientre
de
tu
madre,
¿quién
se
hacía
responsable
de
ti?

      •
¿De
qué
forma?

      •
¿En
qué
porcentaje?

Por
lo
general
las
personas
indican
que
su
madre
y
a
veces
su
padre
son
cien
por
ciento
responsables
de
el/ella,
otras
veces
indican
que
un
noventa
por
ciento
o
porcentajes
similares.

**Paso
5**.
Según
el
porcentaje
indicado
por
la/el
participante,
**solicítele**
que
escoja
a
una
persona
del
grupo
que
represente
o
haga
las
veces
de
su
mamá
(y
otra
de
su
papá
si
es
que
se
mencionó
este
rol)
y
que
le(s)
entregue,
el
número
de
fichas
que
representa
el
porcentaje
indicado.
Por
ejemplo
9
fichas
representan
el
90%.

**Paso
6**.
Si
la
persona
participante
se
quedó
con
alguna
ficha
para
sí,
**pregunte**:

      •
¿Con
cuánto
porcentaje
de
fichas
te
quedaste?

      •
¿En
manos
de
quién
están
tus
fichas
de
poder
en
esta
etapa
de
tu
vida?

      •
¿Cómo
usas
tus
fichas
en
esta
etapa?

Con
frecuencia
las
personas
se
quedan
con
una
o
dos
fichas
y
señalan
que
las
usan
deseando
vivir
o
respuestas
similares.

Si
por
el
contrario
la
persona
participante
no
se
quedó
con
ninguna
ficha
para
sí,
pregunte:

      •
¿Con
cuántas
fichas
te
quedas
en
esta
etapa
de
tu
vida?

      •
¿En
manos
de
quién
están
tus
fichas
de
poder
en
esta
etapa?

Acentúe
esta
idea
de
que
en
esa
etapa
de
su
vida
aún
no
se
tiene
tanto
poder
de
decisión.

**Paso
7**.
Ahora
**solicite**
a
la
persona
que
vaya
a
la
etapa
de
su
vida
cuando
tenía
5
o
7
años
y
pregunte:

      •
¿Cómo
eras
a
esa
edad?

      •
¿Qué
tipo
de
cosas
hacías?

      •
¿Podías
valerte
por
ti
mismo/a
o
dependías
en
alguna
medida
de
otras
personas?

      •
¿De qué
tipo
de
cosas
dependías
en
esta
etapa?

      •
¿Cómo
repartirías
tus
fichas
de
poder
en
esta
etapa
de
tu
vida?

**Paso
8**.
**Solicite**
que
nuevamente
escoja de
entre
las
y
los
participantes
a
quienes
que
representen
los
roles
de
las
personas
de
su
entorno
(por
ejemplo
profesores/as,
tías/os,
abuelos/as,
etc.) en
esta
etapa
y
que
les
asigne
y
entregue
a
cada
una un
porcentaje
determinado
de
fichas
según
su
criterio.

Por
lo
general
el
porcentaje
de
fichas
que
tienen su
mamá
o
papá
disminuye
un
poco
por
lo
que
deberá
tomar
alguna
o
algunas
de
sus
fichas
para
sí
o para
entregarlas
a
otras
personas.

**Paso
9**.
Nuevamente,
**pregunte**:

      •
¿En
manos
de
quién
están
tus
fichas
de
poder
en
esta
etapa
de
tu
vida?

      •
Aunque
esas
personas
tienen
una
porción
de
tus
fichas,
¿de
quién
son
las
fichas?

      •
¿Con
cuánto
porcentaje
de
fichas
te
quedaste?

      •
¿Cómo
usas
tus
fichas
en
esta
etapa
de
tu
vida?
Es
decir,
¿qué
tipo
de
cosas
podías
decidir?

Señale
que
en
esta
etapa
comenzamos
a
adquirir
un
poco
de
poder
aunque
evidentemente
dependemos
de
otras
personas
para
muchas
cosas,
por
ejemplo:
alimento,
vestido,
enseñanza,
cuidado,
etc.

**Paso
10**.
Repita
los
pasos
anteriores
**solicitando**
a
la
persona
que
recuerde
cómo
era
cuando
tenía
por
ejemplo
12
años
(o
15
según
la
edad
promedio
de
las
personas
participantes).

**Paso
11**.
**Realice**
las
mismas
preguntas
del
paso
9
enfatizando
además
en:

      •
¿De
quien
son
las
fichas
de
poder?

      •
¿Qué
pasa
si
sentimos
que
una
de
las
personas
que
tiene
un
porcentaje
de
nuestro
poder
lo
está
usando
inadecuadamente?

      •
¿Podemos
recuperar
ese
poder?

      •
¿De
qué
formas
podemos
recuperarlo?

**Paso
12**.
**Remarque**
que:

      •
A
medida
que
crecemos
y
dependemos
menos
de
otras
personas,
el
número
de
fichas
o
porcentaje
de
poder
del
que
somos
responsables
va
aumentando.

      •
Aunque
un
porcentaje
de
nuestro
poder
está
en
manos
de
otras
personas,
en
ningún
momento
las
fichas
dejan
de
ser
nuestras.

**Paso
13**.
**Repita**
los
anteriores
situando
a
las
y 
los
participantes
cuando
tenían
20
o
25
años
y
luego
en
la
etapa
actual,
según
la
edad
promedio
del
grupo
y
realice
todas
las
preguntas
y
precisiones
planteadas
con
anterioridad,
remarcando
cada
vez
con
el
mismo
énfasis
que
las
fichas
siguen
siendo
de
esa
persona,
aun
cuando
las
distribuya
de
forma
distinta
en
cada
etapa
de
su
vida
y
que
por
la
misma
razón
de
ser
necesario,
siempre
pueden
ser
recuperadas.

**Paso
14**.
Para
finalizar
puede
**ubicar**
en
el
centro
del
salón
varios
recipientes
pequeños
con
títulos
(Estado,
escuela,
familia,
pareja,
trabajo,
hijas/os,
etc.)
y
entregar
grupos
de
fichas
a
todas
o
a
varias
personas
participantes
y
pedir
que
al
mismo
tiempo
distribuyan
en
los
recipientes sus
fichas
de
poder
en
el
momento
actual.

**Paso
15**.
**Solicíteles**
que
observen
cuántas
fichas
conservan
para
sí mismos/as
y
de
qué
forma
distribuyeron
sus
fichas.

## Reflexionar – 15 mins

**Paso
16**.
En
plenaria
**plantee**
una
a
una
las
siguientes
preguntas
para
la
reflexión:

      •
¿Qué
aspectos
de
la
dinámica
les
llamaron
más
la
atención?

      •
¿Se
sienten
reflejados/as
en
la
dinámica?

      •
¿Qué
reflexiones
les
genera
con
respecto
al
poder
entendido
como
la
autonomía
y
la
capacidad
de
decidir
que
vamos
ganando
a
lo
largo
de
la
vida?

      •
Aunque
haya
personas
que
tengan
algunas
fichas
es
decir,
un
porcentaje
de
decisión
(incluso
influencia) en
nuestras
vidas,
¿de
quién
son
las
fichas?

      •
¿Qué
podemos
hacer
si
queremos
o
necesitamos
recuperar
una
ficha?
¿En
qué
tipo
de
situaciones
de
la
vida
real
podemos
querer
o
necesitar
recuperarlas?

      •
¿La
violencia
puede
ser
una
de
éstas
situaciones?

      •
¿Una
persona en
situación
de
violencia
o
de
vulneración
de
sus
derechos
ha
perdido
todas
sus
fichas?

## Integrar conocimientos – 20 mins

**Paso
17**.
**Enfatice**
que:

      •
El
poder
difícilmente
es
algo
absoluto.

      •
Así como
repartimos
nuestras
fichas
de
poder
en
la
actividad,
a
lo
largo
de
la
vida
el
poder
que
nos
corresponde
a
cada
persona
es
distribuido
según
nuestras
decisiones
sean
estas
conscientes
o
no.

      •
Cuanto
más
porcentaje
de
poder
vamos
adquiriendo,
mayor
es
también
nuestra
responsabilidad
sobre
nuestras
decisiones,
incluida
la
decisión
de
a
quién
le
distribuimos
nuestro
poder,
para
qué
y
en
qué
condiciones
puede
seguir
usándolo
o,
hasta
cuándo.

      •
De
acuerdo
con
Michel
Foucault
(1981),
el
concepto
de
poder
tiene
una
cualidad
dinámica
presente
en
todas
las
relaciones
sociales
que
establecen
las
personas
y
por
la
propia
capacidad
del
ser
humano
de
construir
y
producir
socialmente
el
poder
a
partir
de
su
interacción.

      •
La
autonomía
como
ejercicio
personal
de
poder
es
un
proceso
dinámico,
que
se
construye
con
hechos
concretos,
tangibles,
materiales,
prácticos
y
a
la
vez
subjetivos
y
simbólicos
(Astelarra
Judith,
2000), 
relacionados
con
la
propia
decisión,
motivación
y
esfuerzo,
y
el
grado
de
libertad
que
las
personas
tienen
para
poder
actuar
de
acuerdo
con
su 
elección
y
no
con
la
de
otros.

      •
Este
poder
es
distribuido
entre
las
personas
de
nuestro
ámbito
familiar
o
próximo
pero
también
en
el
escolar,
comunitario,
político
y económico.

      •

Esta
distribución
de
poder
también
está
influenciada
por
el
entorno
y
las
condiciones
de
vida
que
se
nos
presentan.

      •
También
pueden
haber
factores
o
personas
que
nos
arrebaten
(intencionalmente
o
no) poder. Sin
embargo,
es
poco
factible
que
una
persona
o
situación
pueda
arrebatarnos
todo
el
poder,
por lo
tanto
siempre
tenemos
algún
margen
de
acción
o
de
decisión.

      •
Podemos recuperar fichas
o
poder:
a) desapegándonos de ciertas personas; b) haciendo conciencia de que esa persona está tomando una decisión autorizada por mí, pero que siempre la ficha es nuestra y es recuperable; c) me hago responsable de lo que está sucediendo y asumo las implicaciones de recuperar una ficha por ejemplo, puede implicar romper relaciones con algunas personas cuando la forma como ellas usan nuestra ficha está afectando mi bienestar; d) recuperamos más fichas cuanto más responsabilidad asumimos sobre nuestra vida y sobre nuestras decisiones; y 
e) en ningún caso es ideal intentar recuperar una ficha usando la violencia
a
menos
que
actuemos
en
legítima
defensa.

      •
Cuando no decidimos
también
estamos
usando
nuestro
poder. Así
por
ejemplo,
que
otras
personas
tengan
una
o
varias
fichas
de
mi
poder
no
es
un
problema
en
sí
mismo,
siempre
que
yo
les
haya
entregado
voluntariamente
ese
porcentaje
de
poder,
lo
problemático
quizá,
es
que
me
desentienda
de
mi
ficha
y
de
la
forma
como
otros
la
usan.

      •
El
*empoderamiento*
por
lo
tanto
no
solo
plantea recuperar
la
capacidad
de
las
personas
y 
colectivos
para
tomar
decisiones,
“sino
que
tiene que
llevar
a
las
personas
y
a
los
grupos
a
percibirse
a
sí
mismos
con
la
capacidad
y
el 
derecho
a
ocupar
espacios
decisorios”
(Rowlands,1997).

**Paso
18**.
En
actividades
desarrolladas
con
niñas
y
niños
puede
**señalar**
que:

      •
Todas
las
personas
tenemos
poder,
por
ejemplo
para
decir
la
música
que
nos
gusta.

      •
Muchas
de
las
cosas
que
hacemos
cada
día
están
hechas
por
el
poder
que
tenemos
de
hacerlas,
por
ejemplo
subirnos
o
bajarnos
de
una
silla,
jugar
con
nuestras
amigas
o
amigos
o
quedarnos
solos/as
pintando.

      •
Cada
vez
que
decidimos
hacer
o
decir
algo
o
no
decirlo
ni
hacerlo,
estamos
usando
una
parte
de
nuestro
poder.

      •
El
poder
no
debe
ser
usado
nunca
para
abusar
de
otras
personas.

      •
Ser
niñas
y
niños
implica
que
a
veces
necesitamos
que
algunas
personas
adultas 
responsables
nos
cuiden,
nos
ayuden
o
nos
enseñen,
es
decir
todavía
no
somos
del
todo
independientes,
por
lo
tanto,
una
parte
de
nuestro
poder
la
tienen
esas
personas
y
es
importante
que
esas
personas
usen
su
poder
para
cuidarnos
y
ayudarnos
a
hacernos
independientes
a
medida
que
crecemos.

      •
Si
las
personas
que
nos
cuidan
y
nos
enseñan
nos
han
ayudado
a
explorar
nuestras
capacidades
y
a
confiar
en
nosotros/as
mismos/as,
es
muy
probable
que
nos
vayamos
convirtiendo
en
personas
que
nos
valemos
por
nosotros/as
mismos/as
(independientes/autónomas),
y
que
nos
hagamos
cada
vez
más
responsables
de
nuestras
decisiones
y
de
nuestra
propia
vida.

      •
Tener
más
autonomía
y
más
responsabilidad
a
medida
que
crecemos
va
a
contribuir
a
que
podamos
ejercer
nuestros
derechos
y
a
que
podamos
protegerlos
cuando
sea
necesario,
por
ejemplo
cuando
hay
personas
o
cosas
que
nos
quieren
quitar
nuestro
poder
o
nuestro
bienestar.

      •
En
esos
casos,
es
muy
importante
que
identifiquemos
en
quiénes
podemos
confiar
y
pedir
su
poder
de
ayuda.

Actividad creada por Defensoría del Pueblo de Ecuador, adaptada de Educación en ciudadanía, derechos humanos y buen vivir: Manual de implementación para facilitadores y facilitadoras, por Defensoría del Pueblo de Ecuador, 2016, Quito: DPE.