



DREAM IT ★ BE IT ★
CAREER SUPPORT
★ ★ {for girls} ®

Guía para el currículum





Guía del Currículum

UN RECURSO DE [SOROPTIMIST.ORG/LIVEYOURDREAM.ORG](https://www.soroptimist.org/liveyourdream.org)

Bienvenidas a *Suéñalo, Puedes Lograrlo: ¡Apoyo sobre Carreras Para Jovencitas!*

Tabla de Contenidos

I.	Introducción	2
II.	Recursos adicionales	3
III.	Cronograma	4
IV.	Currículum de Suéñalo, Puedes Lograrlo	4
V.	Rompehielos	6
VI.	Pausas de movimiento	7
VII.	Sesión de orientación profesional	9
VIII.	Oportunidades adicionales	10

I. Introducción

Bienvenidas a la Guía del Currículum de *Suéñalo, Puedes Lograrlo: Apoyo sobre Carreras Para Jovencitas*. Este recurso la ayudará a administrar el proyecto de *Suéñalo, Puedes Lograrlo* y a entender y utilizar efectivamente el currículum de *Suéñalo, Puedes Lograrlo*.

El programa global de Soroptimist/LiveYourDream.org para jovencitas - *Suéñalo, Puedes Lograrlo: Apoyo sobre carreras para jovencitas* - se concentra en jovencitas en la escuela secundaria que se enfrentan a obstáculos que obstruyen su éxito futuro. Les brinda a las niñas acceso a modelos de conducta profesionales, educación para su carrera y recursos para vivir sus sueños. El apoyo para carreras incluye ayuda y asistencia para obtener una ocupación que les ofrezca oportunidades de éxito a largo plazo. A pesar de que sabemos que no todas las jovencitas sabrán lo que quieren hacer por el resto de su vida, las aptitudes que aprenderán en *Suéñalo, Puedes Lograrlo*, las ayudarán independientemente de la carrera que elijan seguir o cuándo se decidan a hacerlo.

El programa global de Soroptimist/LiveYourDream.org tiene por objetivo ayudar a las jovencitas a que sueñen a lo grande y luego alcancen esos sueños. *Suéñalo, Puedes Lograrlo* se une al otro programa de sueños de Soroptimist/LiveYourDream, el programa *Vive Tu Sueño: Premios de Educación y Capacitación para Mujeres*, para asegurar que las jovencitas tengan acceso a los recursos que necesitan para vivir sus sueños. Los programas de Sueños de Soroptimist/LiveYourDream.org aseguran que las mujeres y las jovencitas tengan acceso a la educación y capacitación que necesitan para poder alcanzar su potencial pleno y vivir sus sueños. Soroptimist/LiveYourDream.org está comprometida a invertir en programas que crean un cambio sostenible y que puede medirse para las mujeres y las niñas. Los Programas de Sueños, especialmente *Suéñalo, Puedes Lograrlo*, contribuirán a Nuestra Gran Meta para 2021-2031: invertir en los sueños de medio millón de mujeres y niñas a través del acceso a la educación, lo que lleva al empoderamiento económico. Para asegurarnos de alcanzar nuestras metas

y ayudar a las niñas de manera significativa y medible, *Suéñalo, Puedes Lograrlo* tiene metas y objetivos muy claramente definidos.

Meta del Programa: Mediante educación y acceso a modelos de conducta, las jovencitas se sentirán empoderadas para seguir sus metas de carrera y alcanzar su potencial pleno.

Objetivos

1. Aumentar el número de jovencitas que se sienten preparadas para seguir sus metas de carrera.
2. Aumentar el número de jovencitas que se sienten cómodas creando metas alcanzables.
3. Aumentar el número de jovencitas que cuentan con las herramientas necesarias para superar los obstáculos ante el éxito.
4. Aumentar el número de jovencitas que entienden la importancia de la resiliencia.
5. Aumentar el número de jovencitas que pueden conectar sus valores personales con carreras posibles.
6. Aumentar el número de jovencitas que se sienten con confianza acerca de su éxito futuro.
7. Aumentar el número de jovencitas que cuentan con modelos de conducta profesionales.

II. Recursos Adicionales

Además de esta guía, Soroptimist/LiveYourDream.org ofrece los siguientes recursos para ayudar con este programa.

Caja de Herramientas para Planeamiento

A pesar de que *Suéñalo, Puedes Lograrlo* está basado en investigaciones internacionales, los temas a los que se enfrentan las jovencitas y los recursos que les están disponibles varían según la comunidad. La Caja de Herramientas de Planeamiento la ayudará a planear un proyecto incluyendo información para:

- Llevar a cabo una evaluación de la comunidad
- Asociarnos con las Niñas
- Seleccionar un modelo para el proyecto - conferencia o grupo de tutoría pequeño
- Construir asociaciones
- Encontrar jovencitas participantes
- Encontrar un sitio
- Armar un presupuesto y recaudar fondos

Guía de Evaluación

Hacen falta voluntarias para administrar una evaluación de *Suéñalo, Puedes Lograrlo* con las jovencitas que participan para que Soroptimist/LiveYourDream.org pueda medir el impacto del programa en las jovencitas a nivel local y a nivel global. La evaluación mide la meta del programa y los objetivos presentados arriba. Su proyecto *Suéñalo, Puedes Lograrlo* en su comunidad local se conecta directamente con el trabajo que se lleva a cabo en todos los países y territorios de Soroptimist/LiveYourDream.org, y queremos contar la historia del impacto global que todos tenemos en las niñas. La guía de evaluación las ayudará a evaluar nuestro programa, incluyendo información sobre:

- Por qué Soroptimist.org/LiveYourDream.org mide impacto
- Consejos para administrar la evaluación
- Como presentar los datos de la evaluación en el formulario en línea de Soroptimist/LiveYourDream.org
- Hoja de Trabajo de Información y Evaluación

Formulario de evaluación para jovencitas, mercadería de *Suéñalo, Puedes Lograrlo*

SIA ha creado una serie de artículos para comprar. Mercadería de *Suéñalo, Puedes Lograrlo*: está disponible para apoyar el currículum y brindarles cosas divertidas a las jovencitas. Estos artículos están

disponibles a través de la [tienda de Soroptimist](#) o [CafePress](#). Las órdenes de 20 o más del mismo artículos podrán recibir descuentos por volumen a través de la tienda de Soroptimist. Los siguientes artículos están disponibles:

Asistencia

Si tiene preguntas sobre *Suéñalo, Puedes Lograrlo*, hay ayuda disponible. Para los clubes Soroptimistas, sus [Coordinadoras Regionales de Suéñalo, Puedes Lograrlo](#) y las [Coordinadoras de Programas](#) pueden brindar ayuda. Para todas las voluntarias que implementan un proyecto de *Suéñalo, Puedes Lograrlo*, ¡el [personal en la sede de Soroptimist/LiveYourDream.org](#) las ayudará con gusto!

III. Fechas

Los proyectos de *Suéñalo, Puedes Lograrlo* pueden implementarse en cualquier momento durante el año. Al final de una conferencia o sesiones de tutoría en grupos pequeños, las voluntarias deben brindarles a las participantes el [formulario de evaluación](#) y pedirles a las participantes que lo completen y se lo entreguen a una voluntaria designada. Deberán presentar un [informe en línea](#) incluyendo detalles sobre su proyecto y datos de evaluación de las niñas **un mes después de su proyecto**. Las voluntarias son responsables de revisar y cumplir con la [guía de evacuación para](#) instrucciones más detalladas.

IV. Currículum de Suéñalo, Puedes Lograrlo*

El utilizar el [currículum de Suéñalo, Puedes Lograrlo](#) asegurará que alcancemos los objetivos y meta del programa. El currículum representa aquellas áreas en las que las jovencitas necesitan aptitudes para poder vivir sus sueños. Ya que no esperamos que todas las jovencitas sepan lo que quieren hacer por el resto de su vida y sabemos también que los planes pueden cambiar, las aptitudes desarrolladas a través del currículum pueden ser aplicadas a cualquier meta que las jovencitas identifiquen a través de su educación y su carrera. Los clubes deben utilizar al menos una sesión del plan de estudios para que se consideren como impartidores de *Suéñalo, Puedes Lograrlo*.

El currículum está diseñado para crear un ambiente de aprendizaje empírico para las jovencitas. El aprendizaje empírico es un proceso mediante el cual los aprendices desarrollan conocimientos, aptitudes y valores desde la experiencia directa en lugar de a través de un ambiente académico. El aprendizaje empírico se concentra tanto en el contenido como en el proceso e involucra al aprendiz de manera interactiva, permitiéndole tomar la responsabilidad de su aprendizaje. Cada sesión tiene por objetivo seguir las etapas de un ciclo de aprendizaje empírico que se ocupa de diferentes estilos de aprendizaje. Los estilos de aprendizaje incluyen imaginativo (enfoque en relaciones humanas, escuchar a otros, imaginar/soñar de día, desde el corazón), analíticos (enfoque racional y lógico, datos y hechos organizados, basados en la mente), sentido común (experimental, aplicar conceptos a situaciones, hacer a los conceptos relevantes al mundo real), y dinámico (enfoque basado en acciones, estilos de aprendizaje del mundo real).

Cada una de las sesiones del currículum toma 60 ó 75 minutos para completarse. Pueden ser la agenda de una conferencia o temas separados para sesiones de tutoría en grupos pequeños. Las sesiones se complementan unas con otras y deben presentarse en orden. Cada sesión empieza con una visión general, objetivos de aprendizaje específicos, materiales a entregar necesarios, y una agenda. Luego, hay instrucciones específicas para cada ejercicio de aprendizaje.

Las siete sesiones son:

1. Descubriendo Tus Sueños
2. Explorando Carreras
3. Creando Metas Accesibles
4. Superando Obstáculos
5. Transformando el Fracaso en Éxito
6. Equilibrando tu estrés
7. Poniendo los Sueños en Acción.

Adaptando el Currículum a su Audiencia

Les recomendamos utilizar todo el currículum en orden ya que cada sesión continúa sobre conceptos de la sesión anterior. Sin embargo, el currículum se creó también para poder ser adaptado a su audiencia. Según la evaluación de su comunidad, es posible que descubra que ciertas sesiones no son tan relevantes

a su comunidad como otras sesiones. Puede que usted deseen suplementar o sustituir partes del currículum con sesiones que se adaptan mejor a sus participantes. Además, puede que necesiten adaptar las sesiones debido a las diferencias en la cultura o su madurez.

Antes de facilitar una sesión, les recomendamos que la revisen con otras voluntarias para determinar si la sesión está en línea con las necesidades de la comunidad. Realice los cambios que considere necesarios y trabaje con su Grupo de consejo para jovencitas para mejorar la sesión para su público objetivo. La parte crítica del currículum es que cumple con los objetivos de aprendizaje detallados en cada sesión y eso, como un todo, estos objetivos de aprendizaje apoyarán la meta y los objetivos generales del programa.

Adaptar el Currículum a su Ámbito - Conferencia o Tutoría en grupos Pequeños

Cada una de las sesiones fue diseñada para trabajar en un ámbito de conferencia o de tutoría en grupos pequeños. Durante la fase de planeamiento, consideraron e identificaron el modelo que mejor se adaptaba a su comunidad. Luego de revisar el currículum, confirmen esta decisión. Una conferencia les permitirá llegar a un grupo más grande de jovencitas en un tiempo más corto. La tutoría en grupos pequeños les permitirá construir relaciones más profundas con las jovencitas, con el paso del tiempo.

En cualquiera de los dos ámbitos, la calidad y profundidad del proyecto son mucho más importantes que el tamaño del mismo. Los objetivos de aprendizaje no se lograrán trabajando con un gran número de participantes, pero mediante la fortaleza de las relaciones formadas entre participantes y voluntarias. El currículum puede utilizarse en ambos ámbitos.

Conferencia

En un ámbito de ámbito de conferencia, les sugerimos sentar a las jovencitas en mesas y ubicar a una voluntaria en cada mesa para apoyar el trabajo en pequeños grupos. Una facilitadora general puede guiar a todo el grupo por las actividades, mientras las voluntarias adicionales sentadas en cada una de las mesas dirigen la conversación y ofrecen apoyo en grupos pequeños.

Se brinda una agenda sugerida para entregar a *Suéñalo, Puedes Lograrlo* en un ámbito de conferencia. Se han condensado dos sesiones para que el currículum completo quepa dentro del marco de un día. Sin embargo, no están limitadas a esta agenda, y pueden implementar el currículum en una conferencia más larga de dos días o más. Cada sesión del currículum está disponible en forma individual, por lo que pueden decidir cómo estructurar una conferencia que se adapta a las necesidades de las voluntarias y las jovencitas participantes.

Tenga en cuenta que para una conferencia, deberán programar un descanso para el almuerzo. Trabajen con empresas locales para que donen comida para las jovencitas. Pedirles a las niñas que traigan su propia comida para el almuerzo puede impedir que algunas niñas asistan. Vean la Sección VIII: Almuerzo de Orientación Para Carreras, para más detalles sobre cómo planear un descanso para el almuerzo.

Fechas

8:30 – 9:00 am Inscripción (incluyendo desayuno):

Durante la inscripción, registren qué participantes están presentes y entréguele a cada participante una carpeta con los materiales para cada sesión. Se recomienda brindar un desayuno para las participantes durante este período.

9:00 – 9:35 a.m.

Sesión condensada #1

La sesión condensada "Descubriendo Sueños" excluye las actividades "Yo Admiro..." y "Carta a Mí Misma."

9:35 – 10:50 am **Sesión #2**

10:50 – 11:00 am **Descanso**

11:00 – 12:00 pm **Sesión #3**

12:00 – 1:00 pm **Sesión de Almuerzo de Orientación Para Carreras**

Veán la Sección VIII para una descripción completa de la Sesión de Orientación Para Carreras para un ámbito de conferencia.

1:00 – 2:15 pm **Sesión #4**

2:15 – 3:15 pm **Sesión #5**

3:15 – 3:25 pm **Descanso**

3:25 – 4:25 pm **Sesión #6**

4:25 – 5:00 p. m.

Sesión condensada #7

La sesión condensada "Poniendo Tus Sueños en Acción" abrevia la actividad de "Armando un Plan de Acción." "a "Sesión de Orientación Para Carreras" también fue condensada debido a que la mayoría de la actividad ocurrirá durante el almuerzo en un ámbito de conferencia.

Tutoría en Grupos Pequeños

En un ámbito de tutoría en grupos pequeños, sugerimos sentar a las jovencitas unas junto a otras, o poner las sillas en círculo. Una o dos voluntarias facilitadoras, podrán guiar al grupo por las actividades.

Puede resultar útil programar cada reunión para unos 15 minutos más que las sesiones de 60 ó de 75 minutos del currículum. El tiempo adicional les permitirá a las voluntarias y a las jovencitas que reconstruyan relaciones y confíen unas en otras. Consideren utilizar el tiempo para compartir una merienda juntas mientras las voluntarias y las jovencitas comparten información sobre si mismas. También pueden utilizar el tiempo para revisar las 'reglas básicas' de la sesión uno al principio de las sesiones siguientes. Otra opción es asignar una tarea corta o presentarles una pregunta a las jovencitas al final de cada sesión y revisar la tarea o discutir las respuestas a la pregunta durante el tiempo adicional.

Si están limitadas a períodos de tiempo más cortos porque están entregando el programa durante clases escolares, el almuerzo, o después de la escuela, pueden hacer ajustes como:

- Reunirse por más de siete sesiones y utilizar la/s sesión/es iniciales en rompehielos y construir relaciones. Luego, en las sesiones siguientes, concéntrense en las discusiones de aprendizaje y las actividades de cada sesión, y muy poco, o nada de tiempo en rompehielos.
- Reúnanse por más de siete sesiones y dividan algunas de las sesiones individuales en dos sesiones.
- Reúnanse por 7 semanas pero manden las hojas de trabajo a las casas para que las completen de tarea y las traigan en la próxima sesión, en lugar de completarlas durante la sesión (sugerimos esta opción solo como último recurso porque es crítico que las voluntarias apoyen a las jovencitas mientras piensan en sus opciones y respuestas a las hojas de trabajo).

*Investigaciones de antecedentes necesarias para trabajar con jóvenes

Para apoyar a los clubes en la realización de programas en un entorno seguro para las jóvenes participantes, todos los clubes que participan en *Suéñalo, Puedes Lograrlo*, o con otro proyecto que involucre a jóvenes, están obligados a adherirse a las pautas y normas proporcionadas en los [Procedimientos de SIA para Trabajar con Jóvenes](#).

En algunos países, hay leyes para el trabajo con jóvenes. Es necesario que usted conozca las leyes de su estado y/o país para saber qué investigaciones de antecedentes u otras autorizaciones son necesarias para que las voluntarias trabajen con jovencitas. En los Estados Unidos y Canadá, todas las voluntarias que están trabajando en el sitio del programa de *Suéñalo, Puedes Lograrlo*, necesitan tener investigaciones de antecedentes completas. Estos procedimientos son un requerimiento de la compañía de seguros de Soroptimist/LiveYourDream.org para proteger a la organización y a las voluntarias de la responsabilidad que puede surgir del trabajo con jóvenes.

Por favor, refiérase a nuestros [Procedimientos de SIA para Trabajar con Jóvenes](#) para más información.

V. Rompe Hielos

Las actividades rompe hielos son actividades cortas y divertidas para desarrollar comodidad dentro de un grupo nuevo de personas. En el entorno de la conferencia, puede que solo haya tiempo para un rompehielos durante la primera sesión. En las reuniones de tutoría en grupos pequeños, puede que las voluntarias quieran considerar actividades rompe hielos diferentes cada vez que el grupo se reúne - si el tiempo lo permite. Algunas son muy simples, para jovencitas que apenas se están conociendo unas a otras. Otras son más complejas y pueden utilizarse para crear relaciones más profundas entre las jovencitas que ya han pasado tiempo juntas. A continuación hay algunos ejemplos de actividades rompe hielos:

Nombre + un Dato Poco Conocido: Las jovencitas van en círculo presentándose a sí mismas junto un dato poco conocido sobre ellas mismas. Antes de revelar este dato, haga que los escriban en un papel. Luego, una vez que todas se hayan presentado a sí mismas, cada jovencitas saca un papel de un sombrero y tiene que conectarlo con la jovencita que lo escribió.

Nombre + Palabra: Las niñas van y se presentan con una palabra que las describe comenzando con la primera letra de su nombre (por ejemplo, Súper Sonya, Feliz Florencia, etc.) Empiecen en un círculo y cada persona tiene que decir los nombres de todas las que están antes que ella y luego agregar el propio. Se vuelve más difícil a medida que se agregan más personas a la cadena.

Mujeres Poderosas: Actividad de Notas Post-It: Cada jovencita debe escribir el nombre de una mujer con poder de la cultura popular (conocida) en una notita post-it. Redistribuyan las notitas post-it y hagan que cada jovencita se pegue la notita post-it en la frente sin leer el nombre. Luego, hagan que las jovencitas vayan de unas a otras y hagan diferentes preguntas que puedan responderse con Si o No para determinar quién es la mujer que tienen en su frente. Después de esto, cada jovencita debe explicarle a la que tiene a su lado por qué eligió a esa mujer y qué cualidades desea incorporar en su propia vida.

Línea de Cumpleaños: Explíquelo al grupo que este es un ejercicio no verbal. Las jovencitas deben formar una línea recta de acuerdo a sus cumpleaños. No se permite leer los labios ni escribir fechas. Una vez que la línea se haya completado, empiecen al frente y hagan que cada jovencita diga su fecha de cumpleaños.

Una vez que las jovencitas han formado una relación, las siguientes actividades son una buena idea:

Tres Verdades y Una Mentira: Hagan que cada una escriba tres datos sobre sí mismas en una tarjeta, junto a una mentira. Cada jovencita lee sus 'datos' en voz alta, y las otras jovencitas tienen que adivinar qué es falso.

Alentar Hacia Adelante: Las jovencitas deben ir en círculo y turnarse para brindarse cumplidos, admiración y afirmaciones positivas.

Imagen en el Espejo: Las jovencitas deben elegir una compañera y pararse unas frente a otras. Haga que cada par mantenga contacto visual por más o menos un minuto. Anuncien que la primera compañera guiará con un simple movimiento y la segunda copiará el mismo movimiento. Luego, la segunda compañera lidera mientras la primera compañera sigue su movimiento. Luego, sugieran nuevos movimientos que sean más difíciles de seguir. Las compañeras repiten lo de arriba con los nuevos movimientos. Continúen este ejercicio hasta que el tiempo se haya acabado.

VI. Pausas de movimiento

Cada sesión del plan de estudios lleva 60 o 75 minutos en completarse, lo que puede ser mucho tiempo para que las niñas (¡y las adultas!) se concentren. Recomendamos ver cada sesión y determinar el mejor momento para que su ritmo tenga una pausa con movimiento.

Antes de realizar cualquier actividad física, recuérdelos siempre a las niñas que escuchen sus cuerpos y respeten lo que les dice para evitar lesiones. Encuentre formas de incluir a las niñas con movilidad más limitada para que aún puedan disfrutar de los beneficios energizantes (ejemplo: ofrecer un estiramiento alternativo o una actividad estacionaria).

A continuación se muestra una descripción general de los descansos para moverse sugeridos. Algunos son muy suaves y pueden funcionar bien después de un segmento emocional, mientras que otros requieren más espacio y movimiento (¡y pueden necesitar algo de aliento para relajarse y participar plenamente!). Cada descanso no dura más de 5 minutos. ¡Siéntase libre de innovar e incorporar sus propias ideas! Recomendamos enfáticamente que cualquier actividad física, yoga, baile o Zumba sea dirigida por una instructora certificada para la seguridad y la salud de todas las involucradas.

Respiración

Para seis respiraciones totales, haga que las niñas sigan las instrucciones a continuación:

- Párate derecha. Relaja tus hombros. Cierra los ojos si quieres.
- Inhala lentamente durante seis segundos.
- Aguanta la respiración durante seis segundos
- Exhala lentamente durante seis segundos.
- Espera 6 segundos.
- Repitan.

Acción con sillas

Haga que las niñas se sienten en el borde de sus sillas mientras mantienen la espalda recta. Ponga música con un ritmo fuerte y haga que las chicas reflejen las siguientes acciones durante al menos 30 segundos por movimiento:

- Subir una montaña: Las niñas balancean los brazos y se estiran para tocar los dedos de los pies mientras levantan las rodillas.
- Nadar: Las niñas mueven los brazos como si estuvieran haciendo un movimiento de crol hacia adelante o hacia atrás y patean con las piernas en un movimiento de patada.
- Ciclismo: Las niñas se agarran al asiento de sus sillas y pedalean con las piernas como si fueran en bicicleta.
- Remar: Las niñas usan un remo imaginario para remar en su canoa (ambos lados).

Sacúdanse

Las niñas pueden permanecer sentadas o de pie. Haga que empiecen sacudiendo la parte del cuerpo que acompaña y que sigan una cuenta regresiva en voz alta de 10 a 1 mientras lo hacen:

- Sacudir la mano derecha 10 veces
- Sacudir la mano izquierda 10 veces

- Sacudir el pie derecho 10 veces
- Sacudir el pie izquierdo 10 veces

Repita la cuenta regresiva de la cantidad de sacudidas de 9 a 1 cada una.

Cuente los unos, los dos y los tres

Pídales a las chicas que se pongan de a dos y se paren frente a su compañera. Deben empezar a contar "uno, dos, tres" en voz alta una y otra vez.

Después de algunas rondas de conteo, pídale que aplaudan en lugar de decir "uno", mientras continúan diciendo "dos, tres" en voz alta.

Después de algunas rondas de aplausos y conteos, pídale que doblen las rodillas en lugar de decir "tres", mientras siguen aplaudiendo por "uno" y diciendo "dos" en voz alta. Continúe por algunas rondas.

Congelar y justificar

Si está en un grupo grande, divídalas en grupos más pequeños. Siéntense o párense en círculo y pídale a dos chicas que se paren en el medio. Deles una escena para que realicen (comprar en el supermercado, tomar una prueba, viajar en el autobús) con movimientos y expresiones de manos exageradas.

Durante cualquier momento en que las niñas estén actuando, cualquier otra niña puede gritar "congelar". Las jovencitas que actúan tendrán que congelar su acto temporalmente.

La jovencita que gritó "congelar" tiene que levantarse y tocar a cualquiera de las jovencitas que actúan, que ahora volverán a sentarse. La nueva chica se hará cargo y comenzará una nueva escena de su elección, mostrándole a su compañera a través del diálogo y sus acciones cuál es la nueva escena. Continúen tantas rondas como deseen.

Retrato familiar

Si está en un grupo grande, divídalas en grupos más pequeños. Cada grupo se turna para actuar frente al resto del grupo. El grupo de actrices recibe un título para un retrato que gira en torno a un tipo de familia, como "Familia de dentistas", "Escuadrón de porristas", "Familia de dinosaurios". Puede dar indicaciones aún más específicas, como "El equipo de fútbol perdió el campeonato" o "Las Soroptimistas ganaron un premio en el Carnaval". El grupo de actrices tendrá diez segundos para formar un retrato basado en el título. Cuente hacia atrás y al final de los diez segundos grite "¡CONGELAR!" para que el grupo congele su pose

VII. Sesión sobre Orientación Para Carreras (Sesión de Almuerzo o Sesión #7)

Habrà una oportunidad tanto en el àmbito de una conferencia como en el de una tutoría en grupos pequeños para que las voluntarias y otras mujeres de la comunidad les brinden orientación para carreras a las jovencitas. Esta es una buena oportunidad para que ustedes involucren a otras mujeres en su comunidad quienes puedan tener trabajos interesantes y/o pueden servir como fuertes modelos de conducta para las jovencitas. puede que usted sea capaz de identificar a mujeres profesionales interesadas dentro de la comunidad a través de contactos locales, grupos cercanos de liderazgo corporativo para mujeres, o a través de grupos defensores locales de coalición y organizaciones de voluntariado.

Antes de la sesión para cualquiera de los àmbitos, las voluntarias deberán conectar a las jovencitas individualmente o en grupo (dependiendo del grupo de participantes) con una socia del club o una mujer miembro de la comunidad.

Antes de la sesión cada voluntaria/ miembro de la comunidad deberá preparar un resumen de cinco minutos de su educación y su trayectoria laboral para compartir con las jovencitas durante esta sesión. Las voluntarias y miembros de la comunidad pueden adaptar la historia de su carrera a lo que las participantes han aprendido en el programa como establecer metas, identificar y superar obstáculos, aprender luego de vivir un fracaso, manejar el estrés, y tomar acción hacia un sueño.

Ámbito de Conferencia

En un ámbito de conferencia, la oportunidad de brindarles a las jovencitas orientación para su carrera tomará forma como una sesión de almuerzo para orientación de carreras.

Antes de la conferencia, asignen a miembros de la comunidad/club a cada participante. Puede que deseen incluir la asignación de cada participante dentro de la carpeta con materiales a entregar o en credenciales/etiquetas para nombres. La voluntaria designada/miembro de la comunidad y las jovencitas comerán su almuerzo juntas y discutirán intereses comunes, experiencias de carrera y consejos generales sobre las carreras.

Al principio de la sesión de almuerzo para orientación para su carrera, las jovencitas deben comer primero, y luego buscar sus asientos. Instruyan a las jovencitas a que encuentren el nombre o número en una mesa que coincide con el nombre y número dentro de su carpeta o en su etiqueta con nombre.

Una vez que las jovencitas en ese par o grupos están sentadas las voluntarias/miembros de la comunidad deberán empezar la sesión.

Las voluntarias/miembros de la comunidad deberán traer un papel en blanco y un bolígrafo a la mesa del almuerzo. Comience la sesión presentándose a ustedes mismas y pidiéndoles a las participantes que se presenten. Explíqueles a las participantes:

- Vamos a pasar los próximos dos minutos pensando entre todas en una lista de cosas que tenemos en común (además de partes del cuerpo, género o ropa).
- Quizás seamos las hermanas mayores en nuestra familia, nos gusta leer, o nuestro color favorito es azul.

Pídale a una voluntaria que utilice la hoja de papel en blanco y un bolígrafo para escribir la lista de cosas que su grupo descubre que tienen en común. Luego de que hayan pasado dos minutos, lea la lista en voz alta. Coloque el papel en el medio de su grupo para recordarse unas a otras sobre su capacidad de conectarse a través de las barreras de generaciones o de comunicación.

Luego, cada voluntaria/miembro de la comunidad deberá compartir en cinco minutos el resumen que preparó sobre su educación y su carrera.

Luego de cinco minutos, aliente a las jovencitas a que hagan preguntas. Las voluntarias/miembros de la comunidad pueden querer brindarles el material a entregar a las jovencitas, titulado **Pregúntele a una Experta: Preguntas posibles sobre orientación para carreras** (incluidas con la Sesión 7 completa: Poniendo los Sueños en Acción) para que hagan preguntas.

Continúe la conversación mientras comen hasta que la sesión del almuerzo haya terminado. Las jovencitas interactuarán con sus voluntarias/miembros de la comunidad designadas, nuevamente en la sesión final para una Sesión Parte 2 de Orientación Para Carreras. En la Sesión-Parte 2 de Orientación Para Carreras, las voluntarias/miembros de la comunidad revisarán la guía de recursos preparada con las jovencitas con las que se las ha conectado.

Ámbito de Tutoría en Grupos Pequeños

En un ámbito de tutoría en grupos pequeños, la oportunidad de brindarles a las jovencitas orientación para su carrera tomará forma como una sesión de orientación de carreras dentro de la sesión 7: Poniendo los Sueños en Acción. La sesión completa trata los mismos objetivos que la sesión de almuerzo de Orientación Para Carreras.

VIII. Oportunidades Adicionales

Las siguientes ideas ayudarán a fortalecer el impacto que tenemos en las jovencitas y asegurará su éxito futuro. Consideren expandir su proyecto de *Suéñalo, Puedes Lograrlo* para que incluya algunas de estas actividades.

Visitas a Universidades

Puede que algunas jovencitas no hayan tenido la oportunidad de visitar universidades locales, institutos de educación superior, o escuelas técnicas. Consideren una visita de un día o de medio día a una universidad local. Trabajen con la oficina de admisiones para organizar actividades para su visita.

Financiación de la Educación

Hagan una lista de organizaciones locales que brindan subvenciones o becas para la escuela post secundaria. Incluyan consejos sobre cómo buscar becas nacionales. Brinden una lista de universidades que no consideran necesidades económicas cuando toman las decisiones de admisión.

Visitas a los Lugares de Trabajo

Organicen visitas a distintas empresas en la comunidad como una manera de exponer a las jovencitas a las diferentes carreras y ambientes de trabajo. Trabajen con la empresa para organizar actividades y darles a las jovencitas la oportunidad de hablar con algunas de las personas que trabajan allí.

Conectar a las Jovencitas con Mujeres Profesionales

Hacia el final del currículum, deberán tener una mejor idea de hacia dónde se inclinan las aspiraciones de carreras de las jovencitas. Conecten a las jovencitas con mujeres que trabajan en su campo de interés. Las mujeres pueden mantenerse en contacto o estar disponibles para preguntas a medida de que las jovencitas luchan por sus metas.

Días de Aprendiz

Reúnan una lista de mujeres profesionales que estén dispuestas a dejar que una jovencita las siga por un día entero o por medio día en su trabajo. Esta actividad les dará a las niñas la oportunidad de hacer preguntas y aprender más sobre los diferentes trabajos disponibles y lo que se necesita para tener éxito en ese puesto.

Pasantías

Si hay organizaciones en la comunidad que ofrecen pasantías para estudiantes, trabajen en conjunto con esas organizaciones para conectar a las jovencitas con las pasantías relacionadas con sus intereses de carrera.

Entrevistas de Información

Al final del proyecto, puede que las jovencitas deseen aprender más sobre las responsabilidades y el estilo de vida de una carrera específica. Ayuden a las jovencitas a organizar una entrevista de información que les permitirá hacer preguntas variadas sobre su elección posible de carrera en un ámbito informal.

Voluntariado

Armen una lista de oportunidades de voluntariado en el área relevante a los intereses de las jovencitas. Asegúrese de incluir la información de contacto para las organizaciones y la información para inscribirse como voluntarias. O, ¡planee un evento de voluntariado para que participen varias jovencitas!

¡Felicitaciones! Ahora están preparadas para revisar la [Guía de Evaluación de Suéñalo, Puedes Lograrlo](#) ¡y medir el éxito de su proyecto!