

Descripción general del plan de estudios DIBI

marzo 2024



SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF THE AMERICAS, INC.

El Currículum de Sueñalo, Puedes Lograrlo les brinda a las jovencitas las aptitudes que necesitan para poder vivir sus sueños. No todas las jovencitas sabrán lo que quieren hacer por el resto de sus vidas, por lo que las habilidades que desarrollan las niñas se pueden aplicar a cualquier objetivo que identifiquen en el futuro. Las sesiones se complementan unas con otras y deben presentarse en orden.

Sesión 1: Descubriendo Tus Sueños

Esta sesión establece un espacio de bienvenida para las participantes y las alienta a considerar aspiraciones futuras. Las participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus valores, aspiraciones e intereses.

Sesión 2: Explorando Carreras

La segunda sesión se concentrará en la exploración de carreras. Guiará a las participantes a través de una evaluación personal de los valores e intereses, ya que lo que les importa a las participantes hoy puede predecir carreras gratificantes en el futuro. Las participantes desarrollarán mayor confianza en sí mismas y una visión más práctica hacia la toma de decisión para su carrera.

Sesión 3: Creando Metas Accesibles

Esta sesión aborda la habilidad importante de establecer metas. Esta sesión sirve como práctica para establecer metas. Las participantes desarrollarán una meta clara y razonable y trazarán pequeños pasos de acción para lograr esa meta.

Sesión 4: Superando Obstáculos

Esta sesión aborda la adversidad a la que se enfrentan las mujeres de todas las edades en su avance profesional, a menudo solo por su género. Presenta a las participantes los desafíos específicos que enfrentan muchas mujeres, provoca un pensamiento crítico sobre las normas de género y proporciona estrategias para combatir esta adversidad.

Sesión 5: Transformando el Fracaso en Éxito

Muchas niñas aprenden a tenerle miedo al fracaso desde pequeñas. Esta sesión aborda directamente el miedo al fracaso al explicar que el fracaso es un paso clave en el aprendizaje y el crecimiento. Las participantes aprenderán sobre la capacidad de recuperación y cómo replantear la falta de comprensión de la utilidad de los errores para avanzar.

Sesión 6: Equilibrando Tu Estrés

Los adolescentes reportan niveles de estrés más altos que nunca, lo que puede tener serios efectos en la salud física y mental de las niñas. En esta sesión, las participantes identificarán entonces el estrés en sus propias vidas y adquirirán nuevas técnicas para manejar el estrés y cuidarse a si mismas.

Sesión 7: Poniendo los Sueños en Acción

Esta sesión final trata de la brecha entre los sueños y la acción entretejiendo la visión de las participantes con aptitudes prácticas desarrolladas en las sesiones previas. Las participantes crearán un plan de acción concreto para lograr sus metas e identificarán a los miembros de su comunidad que puedan apoyarlas en la implementación de su plan.