

UN RECURSO DE SOROPTIMIST PARA CLUBES Y SOCIAS

El facilitar grupos-especialmente grupos de jovencitas- puede ser intimidante para algunas socias del club al principio. Use los consejos de abajo al facilitar discusiones en grupo y asegurar sesiones significativas.

Cuando elija facilitadoras para el Currículum de Sueñalo, Puedes Lograrlo (Dream It, Be It), piense sobre los siguiente:

- Las facilitadoras pueden ser socias del club u otras miembros de la comunidad.
- Es útil-pero no necesario- tener experiencia previa trabajando con adolescentes.
- Es útil tener comodidad y/o experiencia liderando discusiones en grupo.
- El saber escuchar es crítico para facilitar grupos.
- El tener una actitud energética y positiva es necesario para entusiasmar a las adolescentes para que participen.
- La capacidad de estar abiertas y ser honestas ayudará a las jovencitas adolescentes a desarrollar confianza.
- El facilitar tiene por objetivo el sacar a la luz la capacidad de un grupo para lograr una meta; no es dirigir, dar discursos, o hacerlo por los demás.

Antes de que comience la sesión:

- Intente prepararse lo más posible. Lea y relea el currículum y el orden de las actividades. Refiérase a los 'Diez Consejos Para un Proyecto Exitoso' para otras ideas de cómo prepararse.
- Piense en algunas estrategias para desempeñarse en caso de que algo no vaya según el plan. Recuerde, no hace falta que sea experta en un tema; no es importante que usted tenga todas las respuestas. En cambio, como facilitadora, su trabajo es guiar a las participantes a un proceso de exploración. Una estrategia en la que apoyarse cuando una participante le hace una pregunta (sea o no que usted tenga la respuesta) es presentar la pregunta a todo el grupo de participantes diciendo, "¿Qué piensan todas?" Esta estrategia crea una gran oportunidad para que las participantes compartan sus conocimientos unas con otras y alivia la necesidad de que la facilitadora sea la 'experta.'
- Planee una cantidad de tiempo adecuada para la preparación, para asegurarse de tener presentes todos los materiales necesarios y presentar según las instrucciones en el currículum.

Durante la sesión:

- Publique la agenda de la sesión en alguna parte del salón y/o revísela con las participantes.
- Explique las metas de la sesión. Las participantes deben saber por qué están haciendo lo que hacen y qué pueden esperar como resultado de la actividad.
- Use lenguaje corporal positivo - mire a la gente cuando le hablan, utilice sus manos libremente para ayudarla en su presentación, sonría, etc. Las participantes responderán ante su entusiasmo, respeto y aliento.

- Sea lo más clara posible cuando explica las reglas e indicaciones antes de empezar la actividad. Pregunte si hay alguna pregunta. Anuncie cuánto tiempo tienen las participantes para una actividad ("Tienen 5 minutos para hacer su lista") y recuérdelas cuando el tiempo se está por acabar ("tienen 1 minuto para terminar su actividad").
- Cuando dirija una discusión de grupo, no ofrezca su propia opinión. Permanezca objetiva y deje que el grupo desarrolle la conversación. Intente no demostrar acuerdo o desacuerdo ante los comentarios. Si queda tiempo, usted puede agregar su perspectiva al final cuando finaliza la discusión.
- Aliente y brinde oportunidades de participación de todas las miembros del grupo. Apoye las ideas de los demás a través de empatía y confirmación positiva.
- Puede que hayan participantes que constantemente dominen la conversación, y aquellas que raramente ofrezcan respuestas. Preste atención a esta dinámica de grupo. Manéjelo con tácticas como:
 - ¿Alguien que no haya tenido la oportunidad de hablar desea agregar algo?
 - (Nombre) ¿Qué piensas? (dirigido a una participante que no haya hablado)
 - Gracias, (Nombre). Voy a llamar a alguien de quien no hayamos oído hablar en un rato (dirigido a una participante que esté dominando la conversación).
- El silencio está bien-no se apure a llenarlo. Cuando trate con jovencitas adolescentes, puede que parezcan desinteresadas o sean lentas para responder. Puede que no quieran verse en ridículo en frente de sus pares, o puede que necesiten más tiempo para procesar sus pensamientos. Cuando hay silencio luego de una pregunta, usted puede esperar pacientemente hasta que alguien ofrezca una respuesta, repita o vuelva a hacer su pregunta con otras palabras, o hasta cambie su pregunta.
- Puede que una participante comparta una experiencia personal y que el grupo no sepa qué hacer con la información recibida, o cómo responder a ella. Si ocurre esta situación, puede afrontarla de varias maneras:
 - Valide su experiencia diciendo "Parece que fue muy difícil/desafiante/perturbador, etc. para ti," para que ella se sienta escuchada. Puede entonces explicarle a la participante que usted con gusto hablará con ella acerca de su experiencia con mayor profundidad después de la sesión. Confirme que ese plan esté bien para ella antes de proceder con la discusión.
 - Valide su experiencia (como se explica arriba) y luego invite a una co-facilitadora para hablar con la participante en privado.
 - Valide su experiencia (como se explica arriba) y siga adelante, pero más tarde, encuentre una pausa natural en la conversación para permitirles a todas las participantes que respiren hondo. Reconozca la conversación desafiante, agradézcales a las participantes por su participación honesta, y haga una pausa para respirar hondo o se estiren para "restaurar" el grupo.
- Si las cosas no van de acuerdo al currículum, no se preocupe. Las participantes no saben lo que usted tenía planeado, por lo que si se olvidó algo o se equivoca, no es un gran problema. Su trabajo no es garantizar una experiencia perfecta, sino brindarles a las participantes las oportunidades para compartir, vivir, y crecer.

Busque Capacitación

Si las socias del club se sienten incómodas con su capacidad de facilitar, puede ser útil pedirles ayuda a socias de la comunidad que tengan experiencia trabajando con jovencitas en la escuela secundaria. Puede conectarse con una consejera escolar o asistente social, o con el personal de organizaciones comunitarias que sirven a adolescentes para pedirles una sesión de capacitación que pueda ayudar a las socias del club a entender mejor la coordinación en grupo y los diversos problemas a los que se

enfrentan las jovencitas actualmente. Muchas jovencitas adolescentes lidian con relaciones que no son sanas, desórdenes alimentarios y otros problemas relacionados con el cuerpo, cyber bullying, cortes, familias separadas, abuso de alcohol y drogas, etc. A pesar de que algunos de estos problemas puedan ser mencionados en el curso de *Suéñalo, Puedes Lograrlo (Dream It, Be It)*, no es necesario que su club sepa tratar con cada uno de ellos. Si surge un tema de este tipo, las facilitadoras deben responder de manera compasiva y respetuosa, y luego referir a la participante a un profesional capacitado como un consejero escolar, asistente social, o un terapeuta en una organización comunitaria local (vea 'Brinde Recursos' abajo).

Brinde Recursos

Se recomienda que su club prepare un material para entregar con información de contacto de los consejeros de guía escolar y recursos de la comunidad local. Incluya los nombres, números de teléfono, y direcciones de email de todos los contactos. Si una jovencita presenta un tema que resulta preocupante durante una de las sesiones, por favor hable con ella en privado durante o después de la sesión. Durante su conversación, entréguele el material con la información de contacto de los consejeros de la escuela y la comunidad y aliéntela a que hable más con uno de los adultos de confianza que se incluyen en el material que le está entregando.