



Suéñalo, Puedes Lograrlo Consejos virtuales

UN RECURSO DE SOROPTIMIST PARA CLUBES Y SOCIAS

Consejos virtuales para *Suéñalo, Puedes Lograrlo*

Mientras los clubes exploran llevar sus proyectos para *Suéñalo, Puedes Lograrlo* a un formato virtual, estos consejos para adaptar el currículum para un formato en línea pueden ser útiles.

Consejos Generales

- Recuerde leer los [Estándares para trabajar con jóvenes](#) y los [Consejos para trabajar con jóvenes de manera virtual y segura](#) por adelantado.
- [PDFs editables de los folletos](#): se han creado para todas las sesiones para que las chicas puedan seguirlos y guardar su progreso. Su club puede enviar las hojas de trabajo con anticipación para que las chicas puedan trabajar por correo electrónico.
- Si su club tiene los recursos, puede imprimir y enviar los folletos de todas las sesiones a cada niña para que los siga o simplemente compartirlos a través de Google Drive o correo electrónico. Las chicas también pueden usar aplicaciones de notas en sus teléfonos o incluso solo papel y un bolígrafo para completar los ejercicios.
- Con algunos sistemas de videoconferencia como Zoom, la facilitadora puede configurar [salas de para sesiones](#) para discusiones en grupos más pequeños. ¡Esta puede ser una excelente manera de replicar la conexión de grupos más pequeños en un formato en línea!
- Considere usar un poco de música de fondo durante las sesiones virtuales cuando las chicas estén escribiendo o reflexionando en silencio (¡y tome sugerencias de canciones de las participantes!).
- Es posible que quiera ajustar algunas de las actividades para que se basen más en la discusión y menos en la escritura, especialmente para preguntas más cortas. Compartir y preguntar a las chicas con qué se identifican puede ser una excelente manera de mantener las sesiones interesantes en línea.
- Algunos sistemas de videoconferencia ofrecen una función de chat privado, por lo que si el que usted está usando lo hace, asegúrese de ofrecérselos a las participantes para que las chicas más introvertidas o tímidas puedan hacer preguntas con mayor comodidad.
- Utilizando la [función para compartir la pantalla](#) puede ser una excelente manera de hablar sobre el plan de estudios y/o las PowerPoints que guían las sesiones.
- ¡Establecer reglas básicas sigue siendo importante en una sesión virtual o físicamente distanciada! Brinda tiempo para establecer expectativas y explicar las reglas de interacción. Puede usar la función de chat en un sistema de videoconferencia o compartir la pantalla mientras escribe las reglas básicas sugeridas en un documento. Cuando se completan las reglas básicas, puede enviar la lista por correo electrónico o compartirla en el chat privado para asegurarse de que todas tengan una copia de fácil acceso.

- Considere guiar a las chicas durante los descansos para moverse a lo largo de las sesiones para mantener su atención.

Sesión 1: Descubriendo Tus Sueños

- Para el ejercicio del Collage de Sueños, las chicas pueden usar herramientas virtuales para hacer collages, como Pinterest, Evernote, MS Paint, documentos de Google u otros. Las chicas simplemente pueden dibujar o escribir sus mensajes inspiradores en papel si estas herramientas no están disponibles. Sus imágenes se pueden compartir con el grupo mediante el uso compartido de la pantalla, o haciendo que las chicas hagan una captura de pantalla de sus tableros y las compartan con el grupo a través de funciones de chat o un correo electrónico a la facilitadora del grupo.

Sesión 2: Explorando Carreras

- Para el ejercicio de ¿Qué es un valor?, use la opción de chat en su sistema de videoconferencia o haga que las chicas levanten la mano visualmente para cada grupo con el que se identifiquen.
- Para el ejercicio de la entrevista informal, puede usar la función de salas de reuniones o simplemente hacer que algunas chicas compartan en grupo y se entrevisten en parejas.
- Para la Actividad de Cierre, las chicas pueden escribir su paso de acción en una hoja de trabajo, en una nota en su teléfono, o enviarlo por correo electrónico a la facilitadora del grupo y puede alentar a las chicas a discutirlo en voz alta con todo el grupo.

Sesión 3: Creando Metas Accesibles

- Cuando las chicas tengan que agruparse para discutir sus áreas de objetivos comunes, eso se puede hacer a través de grupos separados, grupos de correo electrónico o la función de chat privado si su sistema de videoconferencia lo permite. Alternativamente, las participantes pueden discutir sus objetivos como grupo.
- Para la actividad de cierre, en lugar de pasarse una pelota, las chicas pueden turnarse para responder preguntas (una vez que terminan de responder lo que aprendieron durante el día, eligen a la siguiente chica para responder la pregunta).

Sesión 4: Superando Obstáculos

- Para la actividad de el Juego de la línea, las chicas pueden levantar la mano en el video o hacer una nota en el chat. Si está utilizando video para este ejercicio, asegúrese de que el video esté en una configuración (como la [Configuración de vista de galería](#) en Zoom) que les permite a todos los usuarios ver las caras de los demás.
- ¡Las representaciones aún se pueden hacer! Las chicas pueden leerlas y planearlas en pequeños grupos con anticipación por correo electrónico, planearlas en salas de reuniones o pueden discutir las en grupo y analizar posibles respuestas a cada situación posible.

Sesión 5: Transformando el Fracaso en Éxito

- La actividad del nudo humano debe cambiarse para programas virtuales o físicamente distanciados. Piense en una actividad que las chicas no podrán completar en un corto periodo de tiempo, ya que el objetivo de esta actividad es experimentar el fracaso. Algunos ejemplos podrían ser intentar un ejercicio de origami complicado, o incluso simplemente doblar un trozo de papel por la mitad 8 veces (se vuelve demasiado grueso para lograrlo). ¡Algo que no requiera muchos materiales es mejor!
- ¡Asegúrese de encontrar una Soroptimista u otra oradora para compartir su historia de vivir un fracaso! Las sesiones de preguntas y respuestas pueden ser una forma muy exitosa para que las chicas se conecten y aprendan. Alternativamente, puede encontrar algunos videos de oradores que hablan sobre fracasos en línea para compartir.

Sesión 6: Equilibrando Tu Estrés

- La actividad de apertura se puede adaptar llevando a las chicas a través de un ejercicio de visualización. Pídale que cierren los ojos y visualicen muchas situaciones estresantes en el transcurso de un día (por ejemplo: se levantaron tarde, su hermano se comió su desayuno, tienen un trabajo que entregar mañana, su amiga está enojada con ellas pero no lo les dice por qué, etc.). Pídale que discutan cómo se sintieron al hacer malabares con todas esas situaciones.
- Estaciones de autocuidado
 - Todo esto se puede hacer como un grupo completo o en salas de reuniones
 - Sugerimos omitir el ejercicio de Alimentación Consciente, ya que algunas chicas pueden estar sufriendo inseguridad alimentaria y no tener comida para merendar/no se les recomienda comer en ese momento.
 - Las estaciones de visualización, cambio de pensamiento y diario se pueden hacer sin ningún cambio (si las chicas tienen algo en qué escribir, y escribir para el diario).
 - Con videos en línea de sitios web como YouTube, las estaciones de Estiramiento, Meditación y Canto/Baile también se pueden hacer con problemas mínimos.

Sesión 7: Poniendo Tus Sueños en Acción

- Trabaje en el plan para los próximos pasos con todas las chicas juntas, haciendo pausas regularmente para reflexionar y compartir.
- Para la sesión de Orientación para Carreras, organice un panel de carrera con mujeres con carreras interesantes para compartir sus ideas con las participantes. Con una conferencia virtual, las mujeres no tienen que ser locales, lo que podría significar incluir un grupo más diverso de oradoras.
- Para la Actividad de Cierre, simplemente complete el ejercicio de reflexión sin el hilo.

¿Preguntas? Correo electrónico program@soroptimist.org