

# ABC para implementar el programa **Libre de Ser Yo**



Dove y la Asociación Mundial  
de las Guías Scouts



Guías y Scouts  
de Costa Rica



# **ATENCIÓN:**

**Los Programas Especiales deben responder fundamentalmente a los intereses y las necesidades de la niñez y la juventud para su correcta ejecución.**

**La siguiente es una guía dirigida a los Adultos en el Movimiento responsables de cada sección.**

## **Objetivos del programa:**



Promover en los participantes confianza en su autoimagen y autoestima mediante la autovaloración de sus cuerpos, haciendo frente a las presiones sociales tanto de manera personal, como con el apoyo de quienes lo rodean.

Crear conciencia en sus comunidades locales y globales sobre los problemas del mito de la imagen con un proyecto de Toma de Acción.

Identificar acciones que contribuyan al cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Promover acciones que ayuden a la construcción de una sociedad más justa e igualitaria para todos y todas.

## **Secciones en las que se recomienda su implementación:**



# Antes de realizar el programa:



1. El programa cuenta con un paquete de actividades mixto, para niñas y niños. Además, cuenta con dos paquetes de actividades según la edad de los participantes: uno para participantes de 7 a 10 años y otro de 11 a 14 años. Sin embargo, se puede adaptar las actividades del programa para aplicarlo en las secciones mayores, realizando el ajuste necesario para lograr el cumplimiento de los objetivos. Identifique la población con la que desea trabajar y descargue el paquete que mejor se adecue a las necesidades de la misma.

**Antes de iniciar el proceso para aplicar este programa deberá estudiar a detalle tanto la guía de implementación como los paquetes de actividades.**

Paquetes de actividades para **protagonistas** de programa:

Paquetes de actividades dirigido a	Rango de edades
Manada	7 a 10 años
Guías y Scouts	11 a 14 años

Paquetes de actividades para **Dirigentes** según la sección que dirijan:

Paquetes de actividades dirigido a	Rango de edades
Manada	7 a 10 años
Guías y Scouts	11 a 14 años



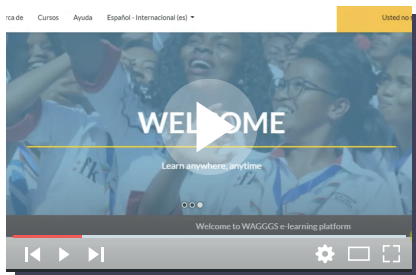
# Antes de realizar el programa:



2. Para aplicar este programa los dirigentes deberán realizar un curso en línea, el cual se encuentra disponible en la plataforma de formación de la Asociación Mundial de las Guías Scout (AMGS). A continuación, le ofrecemos una guía de cómo realizar la matrícula, y el enlace de la página donde podrá encontrar el curso en línea que deberá de completar.

Página de curso en línea de la AMGS: <https://glow.waggs.org/>

## Video explicativo para la matrícula y aprovechamiento del curso en línea:



<https://www.youtube.com/watch?v=tX7aBgoVhI0&feature=youtu.be>

En caso de tener consultas sobre este proceso, puede contactar al equipo de programas especiales para brindarte el soporte necesario a través del correo: [programasespeciales@siemprelistos.org](mailto:programasespeciales@siemprelistos.org)

# Antes de realizar el programa:



**Una vez completado el curso en línea, el dirigente debe enviar una copia de la certificación al equipo de programas especiales al correo: [programasespeciales@siemprelistos.org](mailto:programasespeciales@siemprelistos.org), ya validado recibirá la autorización para la implementación del programa.**



**NINGÚN DIRIGENTE DEBE APLICAR EL PROGRAMA SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DEL EQUIPO COORDINADOR DE LIBRE DE SER YO.**

**3.** Habiendo completado el curso en línea es importante determinar cuáles actividades están más acorde a la realidad, cotidianidad e interés de los protagonistas que realizarán el programa. Recuerde que para ganar la insignia Libre de Ser Yo, cada miembro de la sección deberá:

**A.** Completar el programa de cinco sesiones, incluyendo las actividades de 'Desafío personal' que se realizan entre las sesiones.

**B.** Planear e implementar un proyecto "Toma Acción para marcar una diferencia real en los demás", acercándose al menos a otras dos niñas, niños o adolescentes de su mismo rango de edad, con una actividad de al menos una hora y que transmita los mensajes y destrezas sobre confianza en la formación de la autoimagen que han aprendido.

## ***Antes de realizar el programa:***



**4.** Todo programa especial es un proceso educativo, por ello, nuestra recomendación es que se ejecute en varias sesiones de trabajo que permita a cada miembro juvenil, realizar una construcción del proceso e interiorizar los aprendizajes.

**5.** Este programa especial está ligado a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) denominados: Salud y Bienestar, Educación de Calidad e Igualdad de Género.



Como parte de nuestro servicio voluntario podemos ayudar en el logro de estos ODS ya que podremos:

Promover una vida saludable a través del fortalecimiento del autoestima, confianza y liderazgo que les permita alcanzar su pleno potencial. Así mismo, promover una actitud crítica ante las campañas nocivas que promueven estereotipos de belleza y estilos de vida no saludable, con el fin de prevenir conductas de riesgo como, por ejemplo: actividad sexual riesgosa y temprana, consumo de sustancias adictivas y aislamiento social o acciones autolesivas.

## ***Antes de realizar el programa:***



Ayudar a garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos. La educación es la clave para poder alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Cuando las personas pueden acceder a una educación de calidad, aumenta las probabilidades de ayudar a erradicar el ciclo de la pobreza.

Promover la igualdad de género es esencial en todos los ámbitos de una sociedad sana: desde la reducción de la pobreza hasta la promoción de la salud, la educación, la protección y el bienestar de las niñas y los niños. Por lo tanto, al aplicar este programa podremos contribuir a poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las niñas y las mujeres en todo el mundo eliminando todas las formas de discriminación y violencia contra todas las mujeres y las niñas en los ámbitos público y privados, incluidas la trata y la explotación sexual y otros tipos de explotación.

Las desigualdades a las que se enfrentan las niñas pueden empezar desde el momento de su nacimiento y perseguirlas durante toda su vida. A medida que las niñas entran en la adolescencia, las disparidades entre los géneros incrementan, por lo que en la medida que apoyemos su autoestima podremos generar una generación de mujeres empoderadas que no cedan ante la presión de la sociedad y logren desarrollar todo su potencial.

# Antes de realizar el programa:



¿Quieres conocer más acerca de estos y los otros 17 ODS? Puede ingresar al sitio:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

## **OBJETIVOS** **DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



## ***Antes de realizar el programa:***



**6.** Es muy importante estudiar detenidamente el glosario propio de la actividad, esto le permitirá hablar el mismo idioma que las y los protagonistas de programa, así como orientarles en caso de que haya un término que se esté utilizando de forma incorrecta o que no sea comprendido por alguna de las personas participantes.

**7.** En el Anexo 1, le presentamos la información que deberá enviar en el informe final, en el siguiente formulario digital: **<https://url2.cl/smyrr>**

**Una vez completado y enviado el formulario , recibirá en su correo una indicación de confirmación con las respuestas que brindaste.**

**Escaneá este código para acceder al reporte**





# Objetivos logrados



## **SESIÓN UNO:**

Del 1 al 5 los y las participantes:

- Identificaron los mitos de la imagen que promueve la sociedad.
- Reconocieron otras formas de belleza y habilidades alrededor de todo el mundo y en su comunidad.
- Validaron sus habilidades más allá de la apariencia física.

## **SESIÓN DOS:**

Del 1 al 5 los y las participantes:

- Reconocen las consecuencias de ver la belleza física como único atributo importante.
- Identifican formas de resistencia ante el mito de la imagen.
- Ven belleza en la diversidad y ayudan a los demás a apreciar sus virtudes.

## **SESIÓN TRES:**

Del 1 al 5 los y las participantes:

- Reconocen en los medios de comunicación una herramienta de mucho peso para difundir falsas y limitadas ideas de belleza.
- Se oponen a estas falsas ideas de belleza.
- Expresan su oposición antes estas ideas.

# Objetivos logrados



## **SESIÓN CUATRO:**

Del 1 al 5 los y las participantes:

- Reconocen en sí mismos la capacidad de mejorar la confianza de otras personas.
- Entienden las maneras en las que se pueden pronunciar contra el mito de la imagen.
- Reconocen el impacto que si toman acción para compartir los mensajes que han aprendido.

## **SESIÓN CINCO:**

Del 1 al 5 los y las participantes:

- Comparten lo que han aprendido durante Libre de Ser Yo.
- Se comprometen a replicar lo aprendido mediante el proyecto de la Toma de Acción.
- Se comprometen a darle seguimiento a su proyecto y compartirlo para crear un impacto mayor.
- Reconocen la importancia de contribuir con el cumplimiento de la Agenda 2030, en especial el ODS #5: Igualdad de Género.

# Anexo 1. Información para rellenar el reporte.



## Reporte Programa Especial - Libre de Ser Yo ( WAGGGS - Dove)

El nombre y la foto asociados con tu cuenta de Google se registrarán cuando subas archivos y envíes este formulario. ¿No eres [calikhaug@gmail.com](mailto:calikhaug@gmail.com)? [Cambiar de cuenta](#)

\*Obligatorio

### ◆ Datos Informativos

1) Nombre completo de la persona que reporta \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2) Número de Grupo \*

Ejemplo: 306

Tu respuesta \_\_\_\_\_

3) Sección con la que trabajó el programa \*

- Manada  
 Tropa  
 Wak  
 Comunidad

## Reporte Programa Especial - Libre de Ser Yo ( WAGGGS - Dove)

El nombre y la foto asociados con tu cuenta de Google se registrarán cuando subas archivos y envíes este formulario. ¿No eres [calikhaug@gmail.com](mailto:calikhaug@gmail.com)? [Cambiar de cuenta](#)

\*Obligatorio

### ◆ Ejecución del programa

4) Cantidad de sesiones en las que ejecutó el programa \*

Ejemplo: 2 sesiones

Tu respuesta \_\_\_\_\_

5) Número de participantes mujeres con las que se ejecutó el programa \*

Ejemplo: 15

Tu respuesta \_\_\_\_\_

6) Número de participantes hombres con los que se ejecutó el programa \*

Ejemplo: 15

Tu respuesta \_\_\_\_\_

7) Número total de participantes con los que se ejecutó el programa \*

Ejemplo: 30

Tu respuesta \_\_\_\_\_

8) Cargue la lista de participantes y dirigentes responsables de la ejecución del programa \*

Nota: Debe incluir nombre completo y edad. Puedes descargar y subir ese formato una vez completo: <https://url.cd/BUd6P>

[📎 Agregar archivo](#)



**Libre  
de ser  
yo**