Guías y Scouts Contra la Violencia Infantil

"El Árbol de la Vida"

Objetivos de Aprendizaje

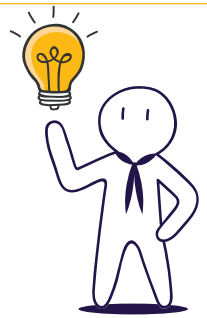
- Reflexionar e identificar su historia de vida personal.
- Aceptar su propia historia y sentimientos.
- Identificar sus sueños y esperanzas.

Materiales

-Papel y materiales de dibujo.

Pensar

En esta actividad los miembros de la Tropa examinan su vida. Esto puede significar que ellos/as piensen en cosas que les molestan o sobre las que no quieren hablar. Busquen señales de alerta y sigan el procedimiento de protección de la niñez y las recomendaciones de seguridad, igualdad y ética.



Saber

Tenemos que ayudar a nuestros jóvenes para que acepten su propia historia, sus sentimientos y a sí mismos.

EL PAPEL DE LOS HOMBRES Y MUJERES JÓVENES:

TRANSFORMAR: Pensar en qué es lo que los ha convertido en un joven y qué quieren hacer en el futuro.

Descripción de la Actividad

Tiempo	Para hacer	Para hablar
0:00	**Sean un árbol – 10 minutos. Para presentar la sesión.**	
	Pidan a todos que se pongan en cuclillas y se agachen como si fueran una pequeña pelota. Digan a todos que son una semilla y que pueden tomar su tiempo para crecer y convertirse en un hermoso árbol. Anímenlos a desenroscarse y estirarse.	Expliquen que en esta sesión tienen que dibujar su propia historia de vida.
0:10	**Árbol de la vida – 20 minutos. Para reflexionar sobre su propia vida. Comiencen la discusión pidiéndoles a los participantes que dibujen su Árbol de la Vida como se indica a continuación:** **Suelo – Raíces – Tierra – Tronco – Ramas – Hojas – Frutos – Bichos**	
0:30	**Autoestima – 25 minutos. Para aceptar sus propias experiencias y sentimientos.**	
	¿Qué han aprendido de esto? ¿Cómo los hizo sentir? ¿Hay alguna diferencia entre la respuesta de los niños y las niñas?	Los ayuda a apreciar quiénes son y las personas que los ayudaron a estar donde están. Sus historias personales (sus antecedentes o raíces), sus logros, deseos/metas, habilidades, evaluación de la vida actual, relaciones personales y valores personales.
	Pidan algunos voluntarios para que compartan su árbol de la vida con el grupo. Discutan la importancia de la auto aceptación de sus propios sentimientos, habilidades y desafíos. Es necesario que desarrollemos identidades positivas de nuestras vidas. Tenemos que formular sueños y esperanzas para nuestro futuro. Necesitamos identificar nuestras habilidades y talentos y usarlos para enfrentar los desafíos/problemas de la vida.	Todas las personas enfrentarán desafíos en su vida. El Árbol de la Vida tiene positivos, negativos, logros, capacidades, esperanzas, sueños, cosas que nos gustan. No hay razón para que las historias de nuestras vidas estén dominadas por los desafíos y las adversidades de la vida.
	Compartan la información sobre los beneficios de la autoestima.	
0:55	**Cierre de la sesión**	**¿Qué aprendieron hoy?**

Apunte: Árbol de la Vida

SUELO

El suelo debe representar la cultura y el entorno en el que crecieron los participantes. Pidan a los participantes que piensen acerca de su cultura y entorno antes de empezar a dibujar, es decir, cómo les afectó, cómo ha influido en las personas que son hoy. Permitan que los participantes también piensen acerca de su entorno religioso.

RAÍCES

- De dónde vienen, es decir, pueblo, ciudad, lugar favorito en su hogar
- Las personas que más les han enseñado (ya sea que estén vivas o muertas).
- Qué aprendieron de ellas.
- Apellido de la familia y antepasados.
- Una canción o baile que sea famoso en su hogar o en su pueblo.

TIERRA

- Dónde viven ahora.
- Lo que están haciendo actualmente en su vida cotidiana.

TRONCO

- Las diferentes experiencias que han tenido los participantes en sus vidas. Podrían ser cosas buenas o cosas malas que les han sucedido y les disgustan.
- Habilidades/talentos y capacidades especiales que poseen.

RAMAS

- Sueños y esperanzas futuros.
- Deseos sobre la dirección que debe tomar su vida.

HOJAS

- Las personas que son importantes para ellos (ya sea que estén muertas o vivas).
- Escriban sobre las fortalezas y los talentos que les dieron las personas importantes que mencionaron.

FRUTOS

- Logros personales que han tenido en sus vidas, es decir, aprobar la escuela o tener buenas relaciones con las personas.
- Regalos que les han dado y que más disfrutan.
- Cosas de las que se sienten orgullosos en sus vidas.

BICHOS

- Desafíos y dificultades que necesitan superar en su vida.
- Pueden incluir a personas que creen que se interponen en su camino o les están causando dificultades.
- Incluyan las dificultades que han estado enfrentando a lo largo de su vida.

REFLEXIÓN FINAL: BENEFICIOS DE LA AUTOCONCIENCIA

Adquirir más control sobre nosotros mismos y las situaciones que nos rodean.
Ser más flexibles y seguros en nuestro abordaje de las experiencias de la vida.
Ayudarnos nosotros mismos a enfrentar los desafíos de una manera más positiva y menos ansiosa.
Interactuar mejor, comunicarnos más eficazmente y entender mejor nuestras relaciones con los demás.
Tomar mejores decisiones.
Reducir nuestros niveles de estrés.
Aprovechar mejor la vida.

Conocerse a sí mismo es un atributo muy importante en la vida de uno. Nos permite entender nuestros potenciales, fortalezas y debilidades, y nos da la capacidad para enfrentar las experiencias de la vida de una manera segura. Como jóvenes, ellos necesitan entender quiénes son, qué pueden lograr y qué no pueden lograr. Este entendimiento les permitirá concentrarse en las cosas que ellos van a ganar y no en aquellas que es probable que pierdan. Y así, ellos evitarán la desilusión, el desánimo y el estrés, cuando sus ambiciones no se ven realizadas.