

Planificar sesiones

Paso	Duración	Descripción
 Apertura del Círculo	5 minutos (o más si los adolescentes decidieran alargarlo).	<p>La apertura del Círculo se lleva a cabo al comienzo de cada sesión para que todos se sientan bienvenidos. Será simple y fácil y brindará a las y los adolescentes del Círculo la oportunidad de participar activamente y en igualdad de condiciones. La apertura del Círculo suele involucrar actividad física para ayudarlos a sentirse alerta y con energía. Algunos Círculos prefieren mantener el mismo Inicio en cada sesión para aportar así un sentido de orden y rutina.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">Una canción/canto, Un canto/canción, Un baile, Un juego de nombres, Una rutina de ejercicios, Cualquier cosa divertida, sencilla, dinámica y acogedora.
 Recordar y actualizar	5-10 minutos dependiendo de si será necesario realizar una revisión y actualización exhaustivas.	<p>Durante el paso de Recordar y actualizar, los adolescentes repasan lo que aprendieron en la sesión anterior, lo que incluye recordar las actividades que se llevaron a cabo en esa sesión.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">Los adolescentes comparten recuerdos de la última sesión, especialmente momentos agradables, logros especiales del Círculo o aprendizajes importantes.Un adolescente representará el personaje de reportero que entrevista a sus compañeros sobre lo que recuerdan o aprendieron en la última sesión.Los Círculos de Adolescentes que trabajan juntos en proyectos a largo plazo (como el ciclo Llevar a la práctica) revisan los avances logrados en las últimas sesiones y ponen al día a los compañeros del Círculo que se hayan perdido algunas sesiones.
 Calentamiento	10-15 minutos	<p>El calentamiento es una actividad corta que se realiza al inicio de la sesión. La actividad de calentamiento debe introducir actividades dinámicas o tranquilas para los participantes. El calentamiento será sencillo y fácil de seguir.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">Las dinámicas como juegos cortos y simples, pueden usarse en el paso del Calentamiento para que los participantes se diviertan. Consulte los diferentes Ejercicios dinámicos del Cuadro de actividades para desarrollar ideas.

Paso

Duración

Descripción

4

Explicación
y Análisis

5-10 minutos

El paso de Explicación y análisis es un momento de transición entre los pasos de Calentamiento y Desafíos. Los adolescentes analizan sus experiencias y aprendizaje durante el Calentamiento y el facilitador les explica el paso **Desafíos**, que es la actividad principal de cada sesión.

El paso Explicación y análisis implica más hablar que actuar y debe adaptarse a los intereses de los adolescentes. No los presione a permanecer sentados ni a hablar o escuchar durante mucho tiempo, sobre todo si eso consumiera su energía después de la actividad de Calentamiento. Facilite tiempo suficiente para comprender y hacer preguntas acerca de las instrucciones del paso Desafíos.

Ejemplos:

- Resuma lo aprendido en la actividad Calentamiento y facilite a continuación instrucciones para la actividad Desafíos (la mayoría de las Tarjetas de Actividades comienzan con estas instrucciones).

5



Desafíos

20-60 minutos
o más.

El paso **Desafíos** constituye la principal actividad de cada sesión. Por lo general, ocupa la mayor parte del tiempo de los adolescentes en cualquier sesión.

El paso Desafíos es una actividad sencilla que los adolescentes realizan y completan durante una sesión. Este paso puede usarse para practicar una habilidad que aprendieron en alguna sesión anterior, así como para dar seguimiento a proyectos individuales o de grupo en el que trabajaron durante varias sesiones. Para aquellos que se encuentren en las fases Iniciar nuestro Círculo y Conocernos a nosotros mismos, podría variar por día. Los adolescentes en el ciclo de Conocernos a nosotros mismos usarán este paso para trabajar en dibujos, collages u otros proyectos individuales que iniciaron en una sesión anterior. Los adolescentes que trabajen en proyectos de grupo en el ciclo de Llevar a la práctica pueden usar el paso de Desafíos para planificar y trabajar conjuntamente.

Ejemplos:

- El Cuadro de actividades contiene 50 actividades que pueden usarse para el paso Desafíos en las sesiones para adolescentes durante las cuatro fases de actividades.
- Para los adolescentes que se encuentren en la fase de Iniciar nuestro Círculo, las Tarjetas motivacionales/dinámicas también brindan ideas para actividades sencillas y divertidas para este paso.
- Aquellos facilitadores y adolescentes que se sientan listos para asumir un nuevo tipo de Desafío podrán usar las Tarjetas de inspiración con vistas a desarrollar ideas de actividades que probarán conjuntamente.

Paso

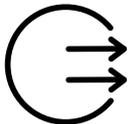
Duración

Descripción

6



Compartir y
Conocerse a
sí mismo



Para llevar

10-20 minutos

pero puede alargarse para intercambios y comentarios más profundos.

- Los facilitadores pueden asimismo adaptar o improvisar nuevas actividades basadas en las Guías y tarjetas del Cuadro de actividades, así como usar la Plantilla de actividades para desarrollar nuevas ideas.

El paso de **Compartir y Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos** constituye un momento para que las y los adolescentes compartan lo que hayan hecho durante el paso de Desafíos junto con los compañeros de su Círculo y muestren, escriban o dibujen lo que han **aprendido de sí mismos** durante el tiempo que compartieron. Este paso brinda a los facilitadores una oportunidad valiosa de evaluar el aprendizaje de los adolescentes y los avances obtenidos en la búsqueda de sus metas. Podría ser útil mantener conversaciones más largas y profundas sobre Compartir y Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos, así como evaluaciones de aprendizaje cada cierto tiempo en lugar de hacerlo en cada sesión. El paso de Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos se puede conectar con el paso Revisión, que también es de utilidad para adolescentes que ya hayan trabajado juntos como grupo.

Ejemplos:

- En el caso de que los adolescentes trabajen en proyectos individuales, podrán ver el trabajo de cada uno y compartir comentarios mediante la herramienta de **Recorrido por la Galería**. Si por el contrario, realizaron actividades en grupos pequeños describirán lo que hicieron para comparar experiencias.

7



Revisión

5 minutos

a menos que los adolescentes necesiten más tiempo.

Durante el paso Revisión, las y los adolescentes comparten sus sentimientos y opiniones sobre el conjunto de la sesión.



Se trata de una oportunidad para que los facilitadores comprueben si los adolescentes disfrutaron de las sesiones y al mismo tiempo si sienten que las sesiones les ayudan a avanzar hacia sus metas.

Al igual que con el paso de Compartir y Conocerse a sí mismo/Conocernos a nosotros mismos, es posible que algunos Círculos quieran incluir un proceso de revisión más profundo cada cierto tiempo, en lugar de incluirlo como un paso adicional en cada sesión. La actividad **Revisar los avances hacia las metas de grupo** es especialmente útil para ello. La actividad **Revisar las reglas de grupo** también ayuda a las y los adolescentes a analizar cómo mejorar las sesiones para que resulten más divertidas y gratificantes.

Ejemplos:

- Pida a los adolescentes que expresen su entusiasmo por una sesión poniéndose de pie en una línea real o imaginaria que vaya de un extremo al otro del área. Un extremo de la línea representará "100 por ciento de aprobación" y el otro, "cero por ciento de aprobación".
- Solicite que describan en una palabra cómo se sintieron durante la sesión, ya sea verbalmente o por escrito.

Paso

Duración

Descripción

8



Cierre del
Círculo

5 minutos

- Los adolescentes pueden usar el **Cubo de emociones** para mostrar cómo se sienten al final de la sesión.

El Cierre del Círculo se lleva a cabo al final de cada sesión y reúne a los adolescentes para poner punto final al tiempo transcurrido juntos. Se trata de una actividad que les recuerda que todos ellos son integrantes del Círculo, todos son iguales y relevantes y que su participación en la sesión del día fue importante.

El ritual de Cierre puede ser una canción, una tonada tradicional, baile, juego, rutina de ejercicios o cualquier otra cosa divertida, dinámica y que resulte placentera. Se procederá de la misma forma cada día. Los adolescentes pueden inventar su propio ritual de Cierre de Círculo y cambiarlo cuando lo deseen. Es posible que algunos adolescentes prefieran la misma actividad tanto para la Apertura o Inicio como para el Cierre.

Ejemplo: Los adolescentes componen una canción para el Cierre de Círculo y la cantan al final de cada sesión.