

# Planificar sesiones

## Por pasos: planificación de sesiones para diferentes fases de actividades.

La sección brinda Guías por pasos para que los facilitadores planifiquen sesiones para adolescentes en cada una de las cuatro Fases de Actividades (véase la sección de la Guía de **Planificación de Fases de Actividad**). Utilice estas Guías para planificar sesiones que se adapten bien a adolescentes con diferentes necesidades, capacidades e intereses. Elija y use la Guía apropiada para el Círculo de Adolescentes con el que se encuentre trabajando.

Paso Num.	Duración	Objetivo: a través de este paso, los adolescentes:	Descripción
1	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se sienten bienvenidos a unirse al grupo.</li><li>• Entienden que el Círculo ha dado inicio.</li><li>• Se sienten comprometidos y activos al conversar y moverse.</li></ul>	<p>Cante una canción especial, baile, suene las palmas u otro tipo de ceremonia que se llevará a cabo al comienzo de cada sesión.</p> <p>Consejo: las y los adolescentes pueden sugerir o inventar su propio ritual de apertura incluso en un Círculo recién formado.</p>
2	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresan cómo se sienten en este momento.</li><li>• Comparten su <b>Conocerse a sí mismo</b> de la sesión anterior, especialmente las ideas o experiencias importantes.</li><li>• Ponen al día sus recuerdos sobre lo acontecido en la sesión anterior.</li><li>• Reciben información actualizada en caso de que no asistieran a alguna sesión.</li></ul>	<p>Pida a los adolescentes que compartan voluntariamente sus sentimientos, opiniones y descripciones de la sesión anterior.</p> <p>Consejo: use juegos de reporteros/ juegos de representación? u otras actividades para que la revisión resulte más divertida.</p>
3	10-15 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participan en un juego sencillo y breve o en otra actividad divertida con retos para aprender algo nuevo.</li><li>• Interactúan con uno o dos adolescentes más del Círculo.</li></ul>	<p>Recurra a un juego sencillo en el que las y los adolescentes interactúen. Este juego puede ser una versión simplificada de la actividad <b>Desafíos</b> que realizarán más adelante en la sesión.</p> <p>Está bien repetir una actividad que se haya utilizado anteriormente, siempre que en las sesiones se utilice una amplia gama de actividades.</p>

Paso Núm	Duración	Objetivo: a través de este paso, los adolescentes:	Descripción
<div data-bbox="102 367 185 450">4</div> <div data-bbox="240 412 367 535"> </div> <div data-bbox="236 537 410 607"> <p>Explicación y análisis</p> </div>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploran y describen lo que aprendieron o experimentaron con la actividad.</li> <li>• Comprenden la conexión con otros temas que explorarán durante la sesión.</li> </ul>	<p>Pida a los adolescentes que vuelvan a formar un círculo y que compartan como se sintieron al inicio?, lo que aprendieron y lo que percibieron.</p>
<div data-bbox="102 719 185 801">5</div> <div data-bbox="240 754 367 880"> </div> <div data-bbox="236 898 354 931"> <p>Desafíos</p> </div>	<p>20-30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participan en un juego o actividad más prolongada que los reta a probar algo nuevo.</li> <li>• Tienen tiempo y libertad para concentrarse, divertirse e involucrarse durante la actividad.</li> </ul>	<p>Los adolescentes juegan o trabajan en actividades individuales por ejemplo, dibujos o en grupos de distintos tamaños. Puede ser tanto un juego nuevo como uno que ya conozcan.</p> <p>Use las <b>Guías de actividades</b> para los pasos de <b>Desafíos</b> (y <b>Compartir</b> y <b>Conocerse a sí mismo</b>).</p>
<div data-bbox="102 1128 185 1211">6</div> <div data-bbox="240 1171 367 1294"> </div> <div data-bbox="236 1312 402 1417"> <p>Compartir y conocerse a sí mismo</p> </div> <div data-bbox="240 1447 367 1572"> </div> <div data-bbox="236 1590 363 1624"> <p>Para llevar</p> </div>	<p>10-15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuelven juntos como grupo y de forma tranquila.</li> <li>• Comparten lo que han desarrollado/producido durante el Desafío por ejemplo, presentan un collage o un dibujo.</li> <li>• Reconocen los esfuerzos o logros de cada uno.</li> <li>• Conversan sobre las cosas importantes que aprendieron o experimentaron.</li> <li>• Analizan cómo explicarán a otras personas de su comunidad aspectos de las actividades del día y la forma en que alentarán a otros adolescentes a que se involucren.</li> </ul>	<p>Reúna a los adolescentes y pida que compartan o muestren lo que hicieron durante la actividad, y que comenten de manera positiva a acerca de lo que sus compañeros hicieron o lograron en el grupo.</p> <p>Manténgalos juntos en su grupo y solicite que compartan cosas importantes que hayan aprendido o experimentado.</p> <p>Consejo: el facilitador o los adolescentes pueden tomar notas o hacer dibujos para resaltar puntos importantes y mostrarlos en futuras sesiones.</p>

## Planificar sesiones

Paso Num.	Duración	Objetivo: a través de este paso, los adolescentes:	Descripción
7	 Revisión	5 minutos	Comparten sus opiniones sobre la sesión.
8	 Cierre del círculo	20-30 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>Saben que la sesión se está terminando.</li><li>Se despiden unos de otros.</li><li>Sienten que su participación fue importante para el resto del Círculo.</li></ul>

Las y os adolescentes tendrán la oportunidad de compartir su opinión sobre la sesión, así como sus sentimientos o estados de ánimo al finalizar.

Consejo: esta sesión puede combinarse con **Conocerse a sí mismo** para evitar así que la conversación resulte demasiado larga o lenta.

Interprete una canción especial, baile, suene las palmas u otro tipo de ceremonia para el cierre de cada sesión. Puede ser el mismo ritual que al inicio de la sesión o distinto.

Consejo: los adolescentes pueden sugerir o inventar su propio ritual de cierre incluso en un Círculo recién formado.

**Paso  
núm.**

**Duración**

**Objetivo: a través  
de este paso, los  
adolescentes:**

**Descripción**

1



Apertura del círculo

5 minutos

- Se sienten bienvenidos al Círculo.
- Entienden que el Círculo está comenzando.
- Se sienten comprometidos y activos, utilizando sus voces y movimientos.
- Tienen una sensación de continuidad y seguridad en su trabajo que tiene relación con las fases anteriores.

Siga con una canción especial, baile, sonar las palmas u otro tipo de ceremonia al comienzo de cada sesión. Los adolescentes podrán mantener un ritual de una sesión anterior o bien comenzar uno nuevo.

2



Recordar y actualizar

10 minutos

- Expresan cómo se sienten.
- Comparten su Conocerse a sí mismo de la sesión anterior, especialmente las ideas o experiencias importantes.
- Ponen al día sus recuerdos sobre lo que sucedió en la sesión anterior.
- Reciben información actualizada en caso de que faltaran a una sesión.

Pida a las y los adolescentes que comenten voluntariamente su opinión, y describan la sesión anterior.

3



Calentamiento

10 minutos

- Participan en un juego o actividad más prolongada que los reta a probar algo nuevo.
- Interactúan con uno o dos compañeros más del Círculo.

Recorra a juegos sencillos en los que las y los adolescentes interactúen en parejas o grupos de tres.

Consejo: use el Calentamiento para equilibrar la actividad de Desafíos. En caso de que haya un Desafío dinámico, el Calentamiento podrá ser tranquilo. Si por el contrario el Desafío fuera una actividad individual, el Calentamiento podrá ser una actividad de grupo.

# Planificar sesiones

4



Explicación y análisis

5-10 minutos

- Exploran y describen lo que aprendieron o experimentaron mediante la actividad.
- Comprenden la conexión con otros temas que explorarán durante la sesión.

## Descripción

Pida a los adolescentes que vuelvan al Círculo y compartan lo que experimentaron durante el calentamiento, lo que aprendieron y cómo se sintieron.

5



Desafíos

20-30 minutos

- Participan en un juego o actividad más prolongada que los reta a probar algo nuevo.
- Tienen tiempo y libertad de concentrarse, divertirse y participar en la actividad.

Los adolescentes juegan o trabajan en actividades individualmente (por ejemplo, dibujos) o en grupos de cualquier tamaño. Puede tratarse de un juego nuevo o de uno conocido.

Consejo: esta fase alienta a los adolescentes a aprender más sobre sí mismos, por lo tanto se recomienda elegir actividades donde puedan explorar y expresar sus ideas de diferentes maneras.

6



Compartir y conocerse a sí mismo

10-15 minutos

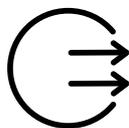
- Vuelven juntos como grupo y de forma tranquila
- Comparten lo que han desarrollado/ producido durante el Desafío (por ejemplo, presentar un collage o un dibujo).
- Reconocen los esfuerzos o logros de cada uno.
- Analizan las cosas importantes que aprendieron o experimentaron.
- Debaten acerca de cómo explicar a los habitantes de la comunidad las actividades del día y alentarán a otros adolescentes a involucrarse.

Reúna a los adolescentes y pida que compartan o presenten lo que hicieron durante la actividad y/ o que mencionen lo que vieron que hicieron o lograron sus compañeros del grupo de manera positiva.

Consejo: Piense en exhibir (con su permiso) lo que las y los adolescentes realizaron. Si es algo de lo que están muy orgullosos, analice cómo pueden conservarlo de forma segura para que otros lo vean.

Reúna a los adolescentes en su grupo. Pida que compartan lo más importante que hayan aprendido o experimentado.

Consejo: el facilitador o los adolescentes pueden tomar notas o hacer dibujos para resaltar puntos importantes y mostrarlos en otras sesiones.



Para llevar

Paso núm.	Duración	Objetivo: a través de este paso, los adolescentes:	Descripción
<div data-bbox="113 371 201 461">7</div> <div data-bbox="256 414 381 539"> </div> <div data-bbox="252 557 362 591">Revisión</div>	5 minutos	Comparten su opinión sobre la sesión.	<p>Las y los adolescentes tendrán la oportunidad de compartir sus opiniones sobre la sesión y sus sentimientos o estados de ánimo al finalizar la misma.</p> <p>Consejo: esta sesión se puede combinar con el paso de Conocerse a sí mismo para evitar que el debate resulte demasiado largo o lento.</p>
<div data-bbox="113 848 201 938">8</div> <div data-bbox="256 790 381 920"> </div> <div data-bbox="252 943 378 1010">Cierre del círculo</div>	5-10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entienden que la sesión está finalizando.</li> <li>• Se despiden unos de otros.</li> <li>• Sienten que su participación fue importante para todo el Círculo.</li> </ul>	<p>Interprete una canción especial, baile, suene las palmas u otro tipo de ceremonia para el final de cada sesión. Puede ser el mismo ritual que al Inicio de la sesión o distinto.</p> <p>Consejo: los adolescentes pueden sugerir o inventar su propio ritual de cierre incluso en un Círculo recién formado.</p>