

Instituto Estatal de la Mujer, Tlaxcala.

MF-4 Escuela de Fortalecimiento de los Liderazgos Adolescentes.
(EFLA)

ACTV. 4.2 Establecer un mecanismo de seguimiento de las EFLA.

1 diciembre 2024

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Índice

Introducción	3
Marco normativo.	5
Objetivos.....	10
Informe de resultados	13
Estructura	13
Actividades e impacto	16
Evidencia del mecanismo de seguimiento operando.....	55
Fecha de inicio y termino	59
Reuniones con GEPEA	59
Conclusiones y recomendaciones	62
Bibliografía	69
Anexos	75

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Introducción.-

El desarrollo del micrositio web para el seguimiento de las actividades de la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes en Tlaxcala se concibe como una herramienta estratégica para abordar problemáticas estructurales que afectan a la población adolescente, tales como la falta de acceso a información clara y confiable sobre derechos sexuales y reproductivos, la violencia de género, y las barreras que impiden la participación de las jóvenes en la toma de decisiones. En un contexto donde persisten altos índices de embarazo a temprana edad y desigualdad de género, este proyecto representa un esfuerzo integral para generar conciencia, proporcionar conocimientos y fomentar el liderazgo entre las niñas, adolescentes y jóvenes, potenciando su papel como agentes de cambio dentro de sus comunidades.

El alcance del micrositio trasciende la simple divulgación de información. Su diseño busca crear un espacio interactivo y accesible que conecte a las adolescentes con recursos educativos y herramientas que les permitan reflexionar sobre su entorno y tomar decisiones informadas sobre sus vidas. A través de contenido multimedia, como videos explicativos, infografías y recursos descargables, el sitio promueve un aprendizaje significativo y dinámico, adaptado a las necesidades de una generación digitalmente activa.

Uno de los aspectos más destacados del micrositio es su potencial impacto en la reducción de embarazos a temprana edad, una problemática crítica en el estado de Tlaxcala. Según datos de instituciones como el Consejo Estatal de Población (COESPO) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), los índices de embarazo adolescente en la región son alarmantemente altos, afectando tanto el desarrollo educativo y laboral de las jóvenes como sus derechos fundamentales.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

El micrositio aborda esta situación desde una perspectiva preventiva, ofreciendo información accesible sobre métodos anticonceptivos, planificación familiar y derechos sexuales y reproductivos, con el objetivo de empoderar a las adolescentes para que tomen decisiones responsables y autónomas sobre su salud.

Además, el micrositio contribuye a la sensibilización de las adolescentes sobre temas de violencia de género, con énfasis en la importancia de identificar relaciones y entornos seguros. Esta información es clave para promover su bienestar emocional y físico, y para reducir los factores de riesgo asociados a embarazos no deseados, como relaciones desiguales de poder o falta de conocimiento sobre su derecho a decir "no".

Otro aspecto clave del proyecto es su capacidad para fomentar la participación de las adolescentes en la vida pública y en espacios de toma de decisión. Tal como lo establece el Derecho 14 de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, las adolescentes tienen derecho a ser escuchadas y a incidir en las políticas y programas que afectan sus vidas. El micrositio busca fortalecer esta participación mediante la presentación de proyectos comunitarios liderados por jóvenes, alentando la creación de agendas públicas que reflejen sus necesidades y aspiraciones. Esta dimensión no solo empodera a las adolescentes como agentes de cambio, sino que también promueve una cultura de equidad y corresponsabilidad en la comunidad.

En términos de alcance, el micrositio tiene el potencial de impactar directamente a cientos de adolescentes en Tlaxcala, especialmente aquellas que enfrentan limitaciones de acceso a servicios educativos y de salud. Gracias a su diseño inclusivo y responsivo, la herramienta puede ser utilizada desde cualquier dispositivo móvil o computadora, eliminando barreras geográficas y tecnológicas. Además, el proyecto tiene la capacidad de extenderse a redes escolares, comunitarias y familiares, involucrando a actores clave como docentes, madres y padres, y organizaciones civiles que trabajen en temas de juventud y derechos humanos.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

En este informe final, se detallan los procesos de diseño, desarrollo e implementación del micrositio, destacando sus logros y retos, así como las estrategias utilizadas para maximizar su impacto en la comunidad. Este proyecto no solo busca reducir los índices de embarazo a temprana edad en Tlaxcala, sino también contribuir a la formación de una generación de jóvenes líderes que, al contar con las herramientas y conocimientos adecuados, puedan transformar sus comunidades y construir un futuro más equitativo y sostenible

El proyecto representa no solo un avance tecnológico, sino también un compromiso social y educativo con el fortalecimiento de las nuevas generaciones, que, al contar con espacios de participación y acceso a información confiable, están mejor preparadas para liderar cambios significativos en sus comunidades.

Marco Normativo

El marco normativo para la creación de una página web, especialmente una dedicada a un proyecto social como las EFLA, debe considerar una serie de aspectos legales y técnicos que garanticen la accesibilidad, seguridad y cumplimiento de los derechos de los usuarios. Se presenta un marco normativo general, considerando las particularidades de un proyecto como las EFLA:

1. Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares

Consentimiento informado: Obtener el consentimiento explícito de las usuarias antes de recolectar, utilizar o transferir sus datos personales.

Principios de protección: Aplicar los principios de licitud, consentimiento, información, finalidad, lealtad, proporcionalidad y responsabilidad en el tratamiento de datos.

Medidas de seguridad: Implementar medidas técnicas, administrativas y organizacionales para garantizar la seguridad y confidencialidad de los datos personales.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. Ley Federal de Derechos de Autor, el Derecho Conexos y los Tratados Internacionales en la Materia

Derechos de autor: Respetar los derechos de autor sobre los contenidos utilizados en la página web, como textos, imágenes, videos y software.

Licencias: Utilizar contenidos bajo licencias libres o con autorización expresa de los titulares de los derechos.

Atribución: Dar el crédito correspondiente a los autores de los contenidos utilizados.

3. Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad

Accesibilidad web: Asegurar que la página web sea accesible para todas las personas, incluyendo aquellas con discapacidad.

WCAG: Cumplir con las Pautas de Accesibilidad al Contenido Web (WCAG) para garantizar la accesibilidad en todos los niveles.

4. Normas de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI)

Código de Ética: Adherirse al Código de Ética de la AMIPCI, que establece principios y buenas prácticas para el desarrollo y uso de Internet en México.

Protección al consumidor: Respetar los derechos de los consumidores en línea, como la transparencia en las transacciones y la protección de sus datos personales.

5. Normas Internacionales

GDPR (Reglamento General de Protección de Datos): Aunque es una normativa europea, sus principios pueden servir como referencia para garantizar un alto nivel de protección de datos.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Convención sobre los Derechos del Niño: Si la página web está dirigida a niñas y adolescentes, se debe garantizar el cumplimiento de sus derechos, como el derecho a la privacidad y a la protección contra la explotación.

Referente a los aspectos Técnicos a Considerar

Certificado SSL: Implementar un certificado SSL para garantizar la seguridad de la conexión y la protección de los datos transmitidos.

Firewall: Proteger la página web de ataques cibernéticos mediante un firewall.

Respaldos: Realizar copias de seguridad periódicas de la información contenida en la página web.

Actualizaciones: Mantener actualizados los sistemas operativos, aplicaciones y plugins para evitar vulnerabilidades.

Recomendaciones Adicionales

Política de privacidad: Elaborar una política de privacidad clara y concisa, informando a los usuarios sobre cómo se recolectan, utilizan y protegen sus datos personales.

Política de privacidad

En las Escuelas de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes estamos comprometidos con la protección de la privacidad de las niñas, adolescentes y demás usuarias de nuestra plataforma. Esta política de privacidad describe cómo recopilamos, utilizamos y protegemos la información personal que nos proporcionas al visitar nuestro sitio web y participar en las actividades de las Escuelas de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA).

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

1. Información que recopilamos:

Datos personales: Nombre, correo electrónico, edad (si es relevante), ubicación general (ciudad o estado).

Información de participación: Actividades en las que participas, recursos descargados.

Datos de navegación: Páginas visitadas, tiempo de navegación, dispositivo utilizado.

2. Uso de la información:

Comunicación: Enviarte información sobre las actividades de las EFLA, novedades, eventos y recursos educativos.

Gestión de la participación: Organizar y gestionar tu participación en las actividades de la EFLA.

Mejora del programa: Analizar la información para mejorar nuestros programas y servicios.

3. Compartición de la información:

No compartimos tu información personal con terceros para fines de marketing.

Proveedores de servicios: Podemos compartir tu información con proveedores de servicios de confianza (hosting, plataformas de aprendizaje en línea) para prestar los servicios necesarios.

Autoridades competentes: En caso de requerimiento legal, podemos compartir tu información con las autoridades competentes.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

4. Seguridad de la información:

Medidas de seguridad: Implementamos medidas de seguridad técnicas y organizativas para proteger tu información personal de accesos no autorizados, alteraciones, divulgación o destrucción.

Encriptación: Utilizamos protocolos de encriptación para proteger la transmisión de datos.

5. Tus derechos:

Acceso: Tienes derecho a solicitar una copia de la información que tenemos sobre ti.

Rectificación: Puedes solicitar la corrección de cualquier información inexacta.

Cancelación: Puedes solicitar la eliminación de tu información, sujeto a las obligaciones legales de conservación.

Oposición: Puedes oponerse al tratamiento de tus datos para fines específicos.

6. Cookies:

Uso de cookies: Utilizamos cookies para mejorar tu experiencia en nuestro sitio web. Puedes configurar tu navegador para rechazar las cookies.

7. Menores de edad:

Consentimiento parental: Si eres menor de edad, debes obtener el consentimiento de tus padres o tutores para participar en las actividades de las EFLA y proporcionar tus datos personales.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

8. Cambios a esta política:

Podemos actualizar esta política de privacidad ocasionalmente. Te recomendamos revisar esta página periódicamente para estar informado de cualquier cambio.

Objetivos.-

1.- Crear un micrositio web para divulgar información y avances del proyecto de la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes

El desarrollo de un micrositio web constituye el eje central de este proyecto, diseñado como una herramienta digital accesible e interactiva para difundir información relevante y actualizada sobre los logros y actividades de la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes. Este sitio web no solo funciona como un espacio de divulgación, sino también como una plataforma de interacción, donde las usuarias pueden explorar contenido educativo y multimedia que refuerza los mensajes del proyecto. La incorporación de recursos como videos, infografías y enlaces a materiales descargables busca captar la atención de las adolescentes y ofrecerles una experiencia de aprendizaje dinámico. El sitio fue diseñado con un enfoque responsivo, asegurando su accesibilidad desde diferentes dispositivos, lo que maximiza su alcance, especialmente entre jóvenes que dependen de teléfonos móviles como principal medio de acceso a internet. Este objetivo responde a la necesidad de contar con una herramienta centralizada que facilite la comunicación entre las adolescentes y el proyecto, promoviendo un flujo constante de información y garantizando que las participantes estén al tanto de los avances, logros y nuevas oportunidades de involucramiento en las actividades comunitarias.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. Impulsar y fortalecer la capacitación y sensibilización de niñas y adolescentes en temas como derechos humanos, prevención del embarazo, derechos sexuales y reproductivos y prevención de la violencia de género.

Este objetivo busca generar un impacto significativo en la educación y sensibilización de adolescentes, proporcionando información clara y comprensible sobre temas fundamentales que afectan su bienestar y desarrollo integral. El micrositio incluye secciones dedicadas a la capacitación en derechos humanos, con un enfoque especial en derechos sexuales y reproductivos, para empoderar a las adolescentes con conocimientos que les permitan tomar decisiones informadas y responsables sobre su cuerpo y su vida.

En el ámbito de la prevención del embarazo, el proyecto utiliza el micrositio como una herramienta para desmitificar conceptos relacionados con la sexualidad y los métodos anticonceptivos, abordando barreras culturales y sociales que muchas veces limitan el acceso a esta información. Asimismo, se incluye contenido específico sobre prevención de la violencia de género, con el objetivo de que las adolescentes puedan identificar comportamientos y relaciones de riesgo, y conocer los recursos disponibles para buscar apoyo. La combinación de información textual con materiales audiovisuales y gráficos permite llegar a una audiencia diversa, con diferentes niveles de comprensión y acceso a recursos tecnológicos, asegurando que el contenido sea atractivo, educativo y accesible.

3. Promover la participación de las niñas, adolescentes y jóvenes en espacios de toma de decisión, como lo señala el Derecho 14 de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Uno de los aspectos más innovadores y transformadores de este proyecto es el énfasis en la promoción de la participación de las adolescentes en la vida pública y en los procesos de toma de decisiones. El Derecho 14 de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes reconoce la importancia de garantizar a las niñas y adolescentes un lugar en los espacios donde se discuten y determinan políticas y acciones que afectan sus vidas.

El micrositio incluye recursos y herramientas que motivan a las adolescentes a involucrarse en proyectos comunitarios, fomentar el liderazgo juvenil y contribuir a la creación de una agenda pública que refleje sus necesidades y propuestas. Se presentan historias de éxito y ejemplos prácticos de iniciativas lideradas por jóvenes, con el fin de inspirar y animar a las usuarias a replicar estas acciones en sus comunidades.

Además, el proyecto busca generar un cambio cultural, sensibilizando a las adolescentes sobre la importancia de ejercer sus derechos y participar activamente en la construcción de una sociedad más equitativa. Al facilitar el acceso a información relevante y al conectar a las adolescentes con redes de apoyo, se crea un entorno que no solo fomenta su empoderamiento individual, sino que también promueve un impacto colectivo que puede transformar sus entornos familiares, educativos y sociales.

Estos objetivos están diseñados para trabajar en conjunto y lograr un cambio significativo en la forma en que las adolescentes acceden a la información, reflexionan sobre sus derechos y se involucran en sus comunidades. El micrositio web, como plataforma digital, permite amplificar este impacto, extendiendo los beneficios del proyecto más allá de sus participantes directas y estableciendo un modelo replicable para futuras iniciativas en Tlaxcala y otras regiones

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Informe de resultados.-

El presente informe tiene como objetivo evaluar el desempeño y el impacto del sitio web de las Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA) desde su lanzamiento En octubre 2024. Esta plataforma digital, concebida como un espacio de encuentro, aprendizaje y empoderamiento para niñas y adolescentes, ha sido diseñada para facilitar la gestión de las actividades y la difusión de los recursos educativos del programa.

Los resultados se evaluaron desde el 1 de octubre del 2024 hasta la fecha en este periodo, se han utilizado diversas herramientas de análisis web, como Google Analytics, para recopilar y analizar los datos relevantes. Los indicadores clave de desempeño (KPIs) seleccionados para este análisis incluyen el tráfico web, la tasa de conversión, el tiempo de permanencia en el sitio y el engagement en las redes sociales.

A través de este informe, se busca obtener una visión clara del impacto del sitio web en el alcance y la efectividad del programa EFLA, así como identificar áreas de oportunidad para futuras mejoras.

1. Estructura

El sitio web de las EFLA en Tlaxcala presenta una estructura clara y sencilla, diseñada para facilitar la navegación de las usuarias y proporcionar la información necesaria de manera eficiente. El sitio se puede encontrar en la siguiente dirección: <http://eflaiemfobamtlax.com>

A continuación, se detalla la estructura de cada una de las secciones principales:

1.1 Página de Inicio

Objetivo: Dar la bienvenida a las usuarias, presentar brevemente el programa EFLA y dirigir el tráfico hacia las secciones más relevantes.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Contenido clave: Logo de FOBAM, slogan, imágenes inspiradoras, llamado a la acción (inscripción, contacto), breve descripción de los beneficios del programa, eventos destacados.

Diseño: Diseño visual atractivo y acorde a la identidad visual del programa, uso de colores llamativos y tipografía legible.

1.2 Convocatorias

Objetivo: Publicar las convocatorias para participar en las diferentes actividades y talleres del programa EFLA.

Contenido clave: Fecha de inicio y cierre de inscripción, requisitos de participación, temáticas de las convocatorias, formulario de inscripción en línea.

1.3 Bolsa de Trabajo

Objetivo: Conectar a las participantes del programa con oportunidades de desarrollo profesional.

Contenido clave: Ya que el público objetivo, son menores de edad son menores de edad no se pueden publicar ofertas de empleo relacionadas con los temas abordados en las EFLA, sin embargo se publican los requisitos para que puedan hacer su servicio social, esto para ayudar en su proceso educativo.

1.4 Blog

Objetivo: Compartir noticias, artículos, experiencias y reflexiones relacionadas con el empoderamiento femenino, el liderazgo y temas de interés para las participantes.

Contenido clave: Artículos de blog basados en escritos de expertas y expertos en la materia, testimonios de participantes, noticias sobre eventos y proyectos relacionados.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Funcionalidades: Sección de comentarios para fomentar la interacción, categorías de artículos, suscripción a un boletín informativo.

1.5 Galería

Objetivo: Mostrar imágenes y videos de las actividades realizadas en el marco del programa EFLA, así como testimonios de las participantes.

Contenido clave: Fotos y videos de talleres, eventos, encuentros entre participantes.

Organización: Organización de la galería por temas o eventos.

1.6 Recursos Descargables

Objetivo: Proporcionar a los participantes materiales complementarios para su aprendizaje y desarrollo personal.

Contenido clave: Guías, manuales, presentaciones, videos tutoriales relacionados con los temas abordados en las EFLA.

Categorización: Organización de los recursos por temáticas o formatos para facilitar la búsqueda.

1.7 Contacto

Objetivo: Facilitar la comunicación con el equipo de las EFLA.

Contenido clave: Formulario de contacto, datos de contacto (correo electrónico, teléfono, redes sociales), dirección física.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Actividades e impacto.-

PLUBLICACIÓN 1:

DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Conoce tus Derechos: Un Guía para Niñas, Niños y Adolescentes

Cada niña, niño y adolescente tiene derechos fundamentales que los protegen y les brindan la oportunidad de desarrollarse plenamente. Estos derechos no solo les ofrecen protección, sino que también son herramientas para construir un futuro mejor. Conocer y ejercer estos derechos es el primer paso para empoderarse y hacer valer su voz. Aquí te contamos cuáles son algunos de esos derechos y cómo puedes hacerlos parte de tu vida diaria.

1. Derecho a la Educación

La educación es uno de los derechos más poderosos. Todas las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho de ir a la escuela y recibir una educación de calidad. Esto incluye aprender en un ambiente seguro, con respeto y sin discriminación. La educación abre puertas y brinda oportunidades, así que ¡aprovéchala al máximo! Si en algún momento te niegan la posibilidad de estudiar o no te sientes segura en tu escuela, puedes hablar con un adulto de confianza para que te ayude.

2. Derecho a la Salud

Este derecho asegura que tengas acceso a servicios médicos, medicamentos, y atención a tu bienestar físico y mental. Es importante que conozcas tu cuerpo y que sientas confianza para preguntar y cuidar de tu salud. Si necesitas atención o tienes dudas, ¡siempre está bien pedir ayuda a tus padres, tutores o personal de salud!

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

3. Derecho a la Protección contra el Maltrato

Todos los niños, niñas y adolescentes merecen vivir en un ambiente seguro, libre de violencia o maltrato. Si alguna vez te sientes en peligro o te lastiman, recuerda que no estás sola. Existen personas y organizaciones listas para ayudarte. No dudes en contarle a alguien en quien confíes.

4. Derecho a la Participación

Este derecho significa que tu voz importa. Tienes derecho a expresar tus opiniones, ser escuchada y participar en las decisiones que te afectan. Ya sea en la escuela, en casa o en tu comunidad, comparte tus ideas y pensamientos; son importantes y valiosos.

5. Derecho a la Recreación y al Juego

El juego es una parte esencial de la infancia y la adolescencia. Además de ser divertido, jugar te ayuda a aprender y a desarrollar habilidades. Recuerda que, aunque crecer significa tener responsabilidades, siempre es importante disfrutar y dedicar tiempo a actividades que te hagan feliz.

¿Cómo Puedes Ejercer Tus Derechos?

1. **Infórmate:** Conocer tus derechos es el primer paso. Lee, pregunta, y busca información confiable. Cuanto más sepas, mejor preparada estarás para defenderlos.
2. **Exprésate:** No tengas miedo de decir cómo te sientes o lo que piensas. Ser escuchada es parte de tus derechos, y tu opinión es valiosa.
3. **Busca Ayuda:** Si alguna vez sientes que tus derechos no se están respetando, busca apoyo. Habla con un adulto de confianza, un maestro o una persona en quien confíes.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

4. Apoya a Otras Personas: Si ves que una amiga o un amigo necesita ayuda, recuérdale que también tiene derechos y que juntos pueden hacer la diferencia.

Recuerda, conocer tus derechos es el primer paso para vivir una vida plena y segura. Tú eres la protagonista de tu historia, y estos derechos están aquí para ayudarte a construir un futuro lleno de oportunidades. ¡Tú tienes el poder!

PLUBLICACIÓN 2:

PERSPECTIVA DE GÉNERO

Perspectiva de Género: Conociendo Nuestro Valor y Nuestros Derechos

La perspectiva de género es una manera de ver el mundo que nos ayuda a comprender las diferencias y desigualdades entre géneros, promoviendo la igualdad de oportunidades para todas las personas, sin importar si son niñas, niños, mujeres o hombres. Pero ¿por qué es importante para nosotras, las niñas y adolescentes? Porque esta perspectiva nos ayuda a reconocer nuestro valor, a entender nuestros derechos y a crecer en un ambiente donde todas las personas se sientan respetadas y valoradas.

¿Qué es la Perspectiva de Género?

La perspectiva de género se basa en la idea de que todos merecemos los mismos derechos y oportunidades. Sin embargo, muchas veces las niñas y adolescentes enfrentan obstáculos solo por su género. Desde ser tratadas de cierta manera en la escuela hasta recibir mensajes en casa o en los medios que nos dicen cómo "deberíamos" actuar o vestir, estos mensajes pueden limitar nuestro crecimiento y nuestras oportunidades. La perspectiva de género nos ayuda a ver estas diferencias y a trabajar para que cada niña y adolescente pueda vivir libremente y alcanzar su potencial.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

¿Cómo Afecta la Perspectiva de Género en Nuestra Vida?

1. En la Escuela: Desde pequeñas, a veces escuchamos que ciertas materias o actividades son "para niños" o "para niñas", lo cual es un estereotipo. La perspectiva de género nos enseña que todas las personas pueden disfrutar y destacar en cualquier materia, deporte o actividad. Es importante sentirnos seguras para elegir lo que nos gusta sin importar estos estereotipos.
2. En Casa: A veces en casa las tareas o responsabilidades se distribuyen de manera diferente entre los hermanos y hermanas. La perspectiva de género nos ayuda a entender que las tareas y responsabilidades deben ser compartidas de forma justa, sin importar el género. Esto fomenta un ambiente en el que todos cooperan y respetan los derechos de cada persona.
3. En los Medios: Las películas, series y redes sociales a menudo nos muestran imágenes de cómo "deberíamos" ser las niñas y mujeres. La perspectiva de género nos enseña a cuestionar estos mensajes y a recordar que cada una es única y valiosa. No tenemos que ajustarnos a un molde; podemos ser quienes queramos ser.

¿Cómo Aplicar la Perspectiva de Género en Nuestra Vida Diaria?

1. Elige lo que te Apasione: No dejes que los estereotipos te detengan. Si te gustan las ciencias, el deporte, la literatura o cualquier otra actividad, sigue adelante. Nadie puede decirte qué te debe gustar o qué es "para niñas" o "para niños".
2. Expresa tus Opiniones: Tu voz es importante. Si notas situaciones injustas o tratos diferentes por género, no tengas miedo de hablar. Expresar tus ideas y sentimientos sobre la igualdad puede ayudar a cambiar tu entorno y a construir una sociedad más justa.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

3. Apoya a Otras Personas: Ayudar a que tus amigas y amigos también comprendan la perspectiva de género crea un ambiente donde todos se respeten y valoren. Juntas, pueden apoyarse y ser aliadas para enfrentar situaciones de desigualdad.
4. Habla en Casa: Conversa con tus padres o tutores sobre la igualdad de género. Muchas veces, hablar sobre estos temas en familia puede ayudar a que todos comprendan mejor la importancia de la perspectiva de género y cómo pueden contribuir a un hogar más justo y equitativo.

Para Padres y Tutores

Es importante que las familias también comprendan qué es la perspectiva de género y cómo pueden aplicarla en la crianza y el apoyo a niñas y adolescentes. Un hogar donde se respeta y se promueve la igualdad ayuda a que las niñas crezcan confiadas y valoren su voz y sus capacidades. Escuchar sus opiniones, apoyarlas en sus intereses y promover un ambiente libre de estereotipos son formas de poner en práctica esta perspectiva.

PLUBLICACIÓN 3:

DERECHO A LA EDUCACIÓN

Derecho a la Educación: Abriendo Puertas al Futuro

La educación es mucho más que aprender matemáticas o historia en la escuela; es una herramienta poderosa que nos abre puertas, nos da oportunidades y nos ayuda a descubrir nuestro potencial. Para niñas y adolescentes, el derecho a la educación es fundamental, ya que brinda las bases para un futuro lleno de posibilidades. Hoy queremos contarte por qué la educación es tan importante, los desafíos que algunas enfrentan para acceder a ella y cómo puedes aprovechar al máximo este derecho que es tuyo.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

¿Por Qué es Importante el Derecho a la Educación?

La educación nos permite aprender y desarrollar habilidades que serán útiles en todas las áreas de la vida. Además de ayudarnos a entender el mundo, nos da la oportunidad de crear y perseguir nuestros sueños. Con educación, cada niña y adolescente puede aspirar a ser lo que quiera: médica, artista, ingeniera, maestra, líder, o lo que más desee. Este derecho nos da la libertad de elegir nuestro propio camino.

Desafíos que Algunas Niñas Enfrentan

Aunque el derecho a la educación es para todas las personas, existen obstáculos que impiden que algunas niñas y adolescentes puedan ejercerlo plenamente. En algunos lugares, las niñas enfrentan barreras como:

- **Estereotipos de género:** A veces se piensa que ciertas materias o carreras son solo “para hombres”. Esto puede limitar las oportunidades de estudio y desarrollo para las niñas.
- **Limitaciones económicas:** En muchas familias, la falta de recursos puede dificultar el acceso a la educación, especialmente en comunidades más desfavorecidas.
- **Tareas domésticas:** En algunas familias, las niñas y adolescentes deben ayudar en el hogar, lo que les quita tiempo y energía para estudiar y aprender.
- **Distancia a las escuelas:** En ciertas comunidades, la distancia o falta de transporte puede hacer difícil que las niñas lleguen a la escuela.

Estos desafíos no deberían impedir que ninguna niña ejerza su derecho a la educación. Es importante conocer estos obstáculos para que, juntas, podamos buscar soluciones y apoyo.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Ejemplos de Cómo la Educación Cambia Vidas

La educación ha sido el motor de cambio en la vida de muchas personas. Imagina a una niña que, gracias a la escuela, descubre su amor por la ciencia y sueña con ser científica; o a una adolescente que aprende sobre sus derechos y se convierte en una líder para su comunidad. La educación da herramientas, pero también nos da poder: poder para tomar decisiones, para imaginar, para crecer y para hacer una diferencia.

Consejos para Aprovechar tu Derecho a la Educación

1. **Sé Curiosa y Pregunta:** La curiosidad es la mejor amiga de una buena estudiante. No tengas miedo de hacer preguntas y buscar respuestas. ¡Aprender es explorar!
2. **Aprovecha las Oportunidades:** Si tienes acceso a clases, actividades extracurriculares o recursos educativos, ¡úsalos! Cada oportunidad te da algo nuevo para tu vida.
3. **Confía en tu Potencial:** No te dejes limitar por lo que otros digan. La educación es tu derecho, y puedes lograr lo que te propongas. Cree en ti misma y sigue adelante.
4. **Involúcrate en tu Comunidad:** A veces, el aprendizaje ocurre también fuera de la escuela. Participar en actividades de tu comunidad te permitirá aprender cosas nuevas y conocer personas que te inspiran.
5. **Busca Apoyo:** Si enfrentas dificultades, no estás sola. Habla con tus padres, maestros o alguien en quien confíes. A veces, un pequeño empujón hace una gran diferencia.

Para Padres y Tutores

Apoyar el derecho a la educación de niñas y adolescentes es crucial para su desarrollo. Al motivarlas a estudiar, ayudarlas a superar obstáculos y escuchar sus sueños, las familias contribuyen a un futuro más justo y lleno de posibilidades. La educación es una inversión en el futuro de cada niña y adolescente, y el apoyo de los padres y tutores es esencial.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

PLUBLICACIÓN 4:

Sexualidades

Sexualidades: Conociéndote y Aceptándote Tal y Como Eres

La sexualidad es una parte importante de quiénes somos. Es un tema que no siempre se aborda abiertamente, pero aprender sobre sexualidad de una manera segura y respetuosa es esencial para entendernos mejor y para relacionarnos con los demás de manera sana y feliz. Hoy queremos hablarte sobre tres aspectos clave para entender tu sexualidad: el autoconocimiento, el respeto a la diversidad y la importancia del consentimiento. Con esta información, esperamos ayudarte a que conozcas y valores esta parte de ti misma.

1. El Autoconocimiento: Descubrir Quién Eres

La sexualidad no es solo algo físico; también incluye tus emociones, tus deseos y cómo te sientes contigo misma. El autoconocimiento es el primer paso para entender lo que te gusta, lo que no, y para sentirte segura con tus propios pensamientos y sentimientos. Aprender a conocerte y a aceptar tus propias emociones y deseos puede llevar tiempo, y eso está bien. No hay prisa ni presiones. Cada persona tiene su propio ritmo y camino, y el autoconocimiento es una herramienta que te ayudará a tomar decisiones que te hagan sentir bien y en paz contigo misma.

2. Respeto a la Diversidad: Todos Somos Diferentes

La diversidad es lo que hace que cada persona sea única. Todos tenemos distintas formas de expresar y vivir nuestra sexualidad, y es importante respetar nuestras diferencias. Algunas personas pueden sentirse atraídas por el mismo género, mientras que otras sienten atracción por géneros diferentes, o incluso pueden no sentir atracción sexual en absoluto, lo cual también es normal. La clave está en recordar que cada experiencia es válida y merecedora de respeto.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

El respeto a la diversidad no solo implica aceptar nuestras diferencias, sino también apoyar a los demás en sus elecciones y expresar empatía por sus sentimientos. La diversidad en la sexualidad es tan natural como cualquier otra forma de diversidad, como los gustos o intereses, y aprender a respetarla nos ayuda a vivir en un mundo más justo e inclusivo.

3. La Importancia del Consentimiento: Decidir sobre Tu Propio Cuerpo

El consentimiento significa tener la libertad de decir “sí” o “no” a cualquier situación que involucre tu cuerpo y tus emociones. Es un derecho que nadie puede quitarte, y comprenderlo es una parte importante del respeto hacia ti misma y hacia los demás. El consentimiento debe ser claro, sin presiones ni manipulaciones, y siempre se puede cambiar de opinión en cualquier momento.

Practicar el consentimiento también implica escuchar y respetar los límites de otras personas. Este es un valor fundamental que ayuda a construir relaciones basadas en el respeto y la confianza mutua.

Consejos para Entender y Aceptar tu Sexualidad

1. **Infórmate en Fuentes Confiables:** Existen muchos mitos sobre la sexualidad, así que asegúrate de obtener información de fuentes confiables. Puedes hablar con un adulto de confianza, leer libros recomendados o explorar sitios educativos que te ofrezcan información precisa.
2. **Escucha tus Sentimientos y Emociones:** No ignores lo que sientes. Si algo te hace sentir incómoda o confundida, está bien tomarte el tiempo para reflexionar o hablar con alguien en quien confíes.
3. **Rodéate de Personas que Te Respeten:** Las personas que te respetan valorarán tus decisiones y tus límites. Mantente cerca de aquellos que te apoyen y te hagan sentir segura.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

4. Practica la Empatía y el Respeto: Recuerda que cada persona tiene una experiencia única con su sexualidad. Apoyar y respetar las decisiones de los demás es una forma de promover una sociedad inclusiva y sin prejuicios.

Para Padres y Tutores

Para quienes apoyan a niñas y adolescentes en su camino de autoconocimiento, recordar que la sexualidad es una parte natural y sana de su desarrollo es clave. Tener conversaciones abiertas, libres de prejuicios y en un ambiente de respeto permite que las niñas y adolescentes se sientan más seguras y comprendidas. Guiarlas en esta etapa de descubrimiento con empatía y paciencia ayuda a formar relaciones familiares más fuertes y de confianza.

PLUBLICACIÓN 5:

MANEJO DE LA HIGIENE MENSTRUAL

Higiene Menstrual: Entendiendo y Abrazando un Proceso Natural

La menstruación es una parte normal y saludable del crecimiento. Sin embargo, es común que muchas niñas y adolescentes tengan dudas o sientan incomodidad al hablar del tema. Es importante entender que la menstruación es un proceso natural que nos conecta con nuestro cuerpo y nos muestra que estamos creciendo. Hablemos abiertamente sobre la importancia de la higiene menstrual, cómo manejarla y cómo sentirnos seguras y cómodas durante este ciclo.

Comprendiendo la Menstruación

La menstruación es el sangrado mensual que ocurre cuando el revestimiento del útero se desprende porque no hay un embarazo. Es una señal de que tu cuerpo está funcionando correctamente y forma parte del ciclo menstrual, que dura aproximadamente entre 21 y 35

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

días. Conocer tu ciclo y entender cómo funciona te ayudará a prepararte y a manejarlo con confianza.

La Importancia de la Higiene Menstrual

Mantener una buena higiene durante la menstruación es esencial para tu salud y bienestar. Ayuda a prevenir infecciones, evita malos olores y te permite sentirte fresca y cómoda. Además, cuidar de tu higiene menstrual te ayuda a conectarte de manera positiva con tu cuerpo y a eliminar tabúes o estigmas asociados con este proceso natural.

Consejos Prácticos para el Manejo de la Menstruación

1. Elige el Producto Menstrual Adecuado para Ti

- Toallas Sanitarias: Son absorbentes que se adhieren a tu ropa interior y vienen en diferentes tamaños y niveles de absorción. Son fáciles de usar y desechar.
- Tampones: Son pequeños cilindros de algodón que se insertan en la vagina para absorber el flujo desde el interior. Requieren un poco de práctica para usarlos correctamente.
- Copas Menstruales: Son copas de silicona médica reutilizables que recolectan el flujo menstrual. Son ecológicas y pueden durar varios años con el cuidado adecuado.
- Ropa Interior Menstrual: Son prendas diseñadas con capas absorbentes que pueden usarse solas o como complemento.

Consejo: Prueba diferentes opciones para encontrar la que te haga sentir más cómoda. No hay una opción correcta o incorrecta; lo importante es que te sientas segura y cómoda.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. Cambia Tu Producto Menstrual Regularmente

- Toallas y Tampones: Cámbialos cada 4 a 6 horas, o antes si tienes un flujo abundante.
- Copas Menstruales: Vacíalas cada 8 a 12 horas, dependiendo de tu flujo.

Consejo: Establece recordatorios en tu teléfono si es necesario. Cambiar regularmente previene infecciones y mantiene la higiene.

3. Mantén una Buena Higiene Personal

- Lava tu zona íntima con agua tibia y un jabón suave sin perfume. Evita los jabones fuertes o duchas vaginales, ya que pueden alterar el pH natural.
- Sécate bien después de lavar para prevenir irritaciones.

Consejo: Lleva contigo toallitas húmedas sin perfume para cuando necesites refrescarte y no tengas acceso a agua.

4. Prepara un Kit Menstrual

- Incluye toallas sanitarias, tampones o tu copa menstrual, toallitas húmedas y un par de ropa interior extra.
- Lleva el kit en tu mochila o bolso para estar siempre preparada.

Consejo: Tener un kit a mano te da seguridad y te ayuda a manejar cualquier situación inesperada.

5. Registra Tu Ciclo Menstrual

- Lleva un calendario o utiliza aplicaciones móviles para seguir tu ciclo. Esto te ayudará a anticipar cuándo llegará tu próximo periodo.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Consejo: Conocer tu ciclo también te ayuda a entender mejor tu cuerpo y los cambios que experimentas.

Normalizando la Menstruación

Es hora de romper los estigmas y tabúes que rodean a la menstruación. Hablar abiertamente sobre el tema con amigas, familiares o personas de confianza puede hacer que te sientas más cómoda y segura. Recuerda que la menstruación es un proceso natural que experimentan millones de personas en el mundo. No hay nada de qué avergonzarse.

- **Comunicación Abierta:** Si tienes preguntas o inquietudes, no dudes en hablar con alguien en quien confíes, como tu madre, hermana mayor, amiga o un profesional de la salud.
- **Educa a Otros:** Compartir información ayuda a crear un ambiente de comprensión y apoyo. Puedes ayudar a otras niñas que puedan sentirse confundidas o nerviosas.

Para Padres y Tutores

La menstruación es una etapa importante en el desarrollo de niñas y adolescentes. Como padres o tutores, es fundamental crear un ambiente de confianza y apertura para hablar sobre este tema. Escuchar, informar y apoyar sin juzgar ayuda a que ellas se sientan seguras y comprendidas. Proporcionar información precisa y recursos necesarios es clave para su bienestar físico y emocional.

PLUBLICACIÓN 6:

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

Prevención de la Violencia: Cómo Reconocerla y Protegerlos

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

La violencia puede tomar muchas formas y afecta a personas de todas las edades. Para niñas y adolescentes, es fundamental aprender a identificar la violencia, entender sus distintas manifestaciones y saber que tienen derecho a vivir en un entorno seguro y respetuoso. En este artículo, hablaremos sobre los tipos de violencia que pueden enfrentar, cómo identificarlos y qué acciones pueden tomar para prevenir y protegerse. También recordaremos que pedir ayuda es una muestra de valentía y autocuidado.

¿Qué es la Violencia?

La violencia es cualquier acción que daña, intimida o intenta controlar a otra persona. Puede ser física, emocional o incluso digital, y puede provenir de personas cercanas o desconocidas. A veces, la violencia no se ve a simple vista, pero deja huellas en nuestros pensamientos y emociones. Saber reconocerla es el primer paso para protegernos y tomar decisiones que nos mantengan seguras.

Tipos de Violencia y Cómo Identificarlos

1. Violencia Física

- ¿Qué es?: Incluye golpes, empujones, jalones o cualquier tipo de daño físico.
- Cómo Identificarla: Si alguien te toca o lastima sin tu consentimiento o intenta imponerse usando la fuerza física, está ejerciendo violencia física.
- Consejo: Si estás en una situación donde sientes que tu integridad física está en peligro, aléjate y busca ayuda inmediatamente de alguien de confianza o de las autoridades.

2. Violencia Emocional

- ¿Qué es?: Implica palabras o actitudes que buscan hacerte sentir mal, disminuir tu autoestima o controlarte. Esto incluye insultos, críticas constantes, manipulación o amenazas.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

- **Cómo Identificarla:** La violencia emocional puede ser difícil de ver, pero suele hacerte sentir triste, culpable o menos capaz. Si alguien te hace sentir así intencionalmente y con frecuencia, está ejerciendo violencia emocional.
- **Consejo:** Reconoce que tus sentimientos son válidos. No tienes que soportar comentarios hirientes o manipulaciones. Habla con alguien de confianza sobre lo que sientes y pide apoyo.

3. Violencia Digital

- **¿Qué es?:** Ocurre en redes sociales, mensajes y otras plataformas digitales. Incluye el acoso en línea, la difusión de fotos sin tu permiso o recibir mensajes ofensivos.
- **Cómo Identificarla:** Si alguien usa internet para enviarte mensajes agresivos, amenazarte o difundir información personal, está ejerciendo violencia digital.
- **Consejo:** Guarda evidencia de los mensajes o publicaciones y, si te sientes en peligro, bloquea a la persona y reporta el acoso en la plataforma correspondiente. No dudes en pedir apoyo a tus padres o maestros.

Recomendaciones para Protegerte y Actuar

1. **Conoce tus Derechos:** Tienes derecho a sentirte segura en casa, en la escuela y en cualquier lugar. Nadie debe hacerte sentir mal o lastimarte. Conocer tus derechos te ayuda a identificar y rechazar situaciones de violencia.
2. **Confía en tus Sentimientos:** Si algo no te hace sentir bien o te incomoda, es importante escuchar esa sensación. Tu intuición es una herramienta poderosa. Confía en ella y aléjate de situaciones o personas que te hagan sentir insegura.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

3. Rodéate de Personas que Te Apoyen: Tener amigas, amigos y adultos de confianza te ayuda a sentirte acompañada y protegida. Habla abiertamente con ellos sobre tus preocupaciones; te pueden ayudar a tomar decisiones seguras.
4. Sé Cautelosa en Línea: Protege tu información personal en internet. No compartas fotos, datos personales ni contraseñas con personas que no conoces bien, y revisa la configuración de privacidad de tus cuentas.
5. Pide Ayuda: Si estás pasando por una situación difícil o peligrosa, pedir ayuda es una muestra de fortaleza. Hablar con un adulto de confianza, como un padre, tutor o maestro, te permitirá encontrar soluciones y protegerte.

Para Padres y Tutores

Para quienes acompañan a niñas y adolescentes, es fundamental ofrecerles un espacio seguro donde puedan expresar sus preocupaciones. La violencia puede ser difícil de detectar, especialmente en sus formas emocionales o digitales. Escuchar, educar y brindar apoyo sin juzgar ayuda a que niñas y adolescentes se sientan protegidas y seguras al hablar sobre este tema.

PLUBLICACIÓN 7:

DEFENSA PERSONAL

Defensa Personal: Confiar en Ti Misma y Protegerte

La defensa personal es más que aprender a responder físicamente en una situación de peligro; es una herramienta que fortalece nuestra confianza y nos ayuda a sentirnos seguras en cualquier lugar. Aprender habilidades básicas de defensa personal no solo te enseña a cuidarte, sino también a confiar en ti misma y a tomar acciones preventivas para mantenerte segura. En este artículo, exploraremos qué es la defensa personal, algunas técnicas básicas y cómo puedes empezar a aprender estas habilidades de forma segura.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

¿Qué es la Defensa Personal?

La defensa personal es el conjunto de técnicas que nos permiten protegernos en situaciones de riesgo. Aunque muchas personas piensan en movimientos físicos, la defensa personal también incluye el conocimiento, la confianza y la prevención. Saber defenderte es una habilidad que todas las personas pueden aprender, sin importar su edad o fuerza física. Además de las técnicas físicas, aprender defensa personal nos ayuda a identificar riesgos, evitar situaciones peligrosas y sentirnos empoderadas en nuestro día a día.

Técnicas Básicas de Defensa Personal

1. La Importancia de la Postura

- La postura juega un papel fundamental en la defensa personal. Mantener una postura erguida, con la cabeza en alto y los hombros hacia atrás, no solo te hace ver más segura, sino que también puede disuadir a posibles agresores. La forma en que te presentas envía un mensaje de confianza.

2. Lenguaje Corporal y Confianza

- Camina con confianza y mira a tu alrededor. El contacto visual y el lenguaje corporal seguro indican que estás alerta y consciente de tu entorno. Esto puede reducir el riesgo de ser vista como un blanco fácil.

3. Cómo Decir “No” Físicamente

- Practicar movimientos básicos como empujones y escapes puede ser útil. Por ejemplo, si alguien se acerca demasiado, aprender a empujar de manera efectiva y rápida puede crear una oportunidad para alejarte.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

- Otro movimiento básico es el “escaparse de un agarre”: si alguien te toma de la muñeca, un giro rápido en la dirección del pulgar de la otra persona puede ayudarte a liberarte.

4. Establece y Defiende Tu Espacio Personal

- Aprende a comunicar tus límites de manera clara. Decir en voz alta “¡Aléjate!” o “¡No!” no solo puede llamar la atención de otras personas, sino que también muestra que estás decidida a proteger tu espacio. Esto también refuerza tu seguridad y te da la oportunidad de alejarte de la situación.

Confianza y Prevención

1. Confía en Tu Instinto

- Si algo no se siente bien, confía en esa sensación. Tu instinto es una herramienta poderosa que te puede ayudar a detectar riesgos. Si algo o alguien te incomoda, aléjate o busca ayuda sin dudar.

2. Cuidado en el Entorno

- Al salir o estar en lugares nuevos, observa tu entorno y mantén tus sentidos alerta. Identifica las salidas, busca áreas bien iluminadas y asegúrate de saber cómo pedir ayuda si la necesitas.

3. Evita Distracciones

- Mantente atenta cuando estés en público; evita caminar con audífonos o mirando el teléfono constantemente. Mantenerse alerta te da la oportunidad de reaccionar rápidamente ante cualquier situación.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Recursos Seguros para Aprender Defensa Personal

Aprender defensa personal de manera formal puede darte las herramientas y la confianza necesarias para actuar en una situación real. Aquí te ofrecemos algunas recomendaciones para encontrar clases y recursos seguros:

- **Clases de Defensa Personal en la Comunidad:** Investiga si en tu escuela, centro comunitario o gimnasio local se ofrecen clases de defensa personal para adolescentes. Busca instructores certificados que tengan experiencia en el trabajo con adolescentes.
- **Programas de Autoestima y Seguridad:** Existen programas y talleres diseñados para fortalecer la autoestima y seguridad en jóvenes, y muchos de ellos incluyen técnicas básicas de defensa personal. Estos programas pueden encontrarse en asociaciones de apoyo a jóvenes y en algunas instituciones educativas.
- **Tutoriales en Línea de Fuentes Confiables:** Si no tienes acceso a clases presenciales, existen tutoriales en línea, pero es importante elegir recursos de instructores reconocidos en defensa personal para que aprendas técnicas seguras y efectivas.

Para Padres y Tutores

La defensa personal no es solo aprender movimientos, sino también desarrollar confianza y habilidades de prevención. Apoyar a niñas y adolescentes en este aprendizaje les ayuda a sentirse empoderadas y seguras en su vida cotidiana. Fomentar la comunicación y hablar abiertamente sobre su seguridad les da las herramientas para enfrentar cualquier situación.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

PLUBLICACIÓN 8:

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

Autoconocimiento, Autoestima y Autocuidado: Una Guía para Conocerte, Valorar y Cuidarte a Ti Misma

Conocernos, valorarnos y cuidarnos son pilares importantes para nuestro bienestar. A través del autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado, podemos desarrollar una relación positiva con nosotras mismas, sentirnos fuertes y seguras, y construir una vida que refleje quiénes somos en esencia. Este artículo está diseñado para ayudarte a explorar estos conceptos, entender su importancia y, sobre todo, para inspirarte a aplicarlos en tu vida diaria.

Autoconocimiento: La Aventura de Descubrir Quién Eres

El autoconocimiento es como emprender un viaje hacia tu interior. Es entender qué te gusta y qué no, qué valores guían tus decisiones, cuáles son tus fortalezas y en qué áreas te gustaría mejorar. Conocerte a ti misma no solo te ayuda a tomar decisiones alineadas con tus valores, sino que también te da herramientas para enfrentar situaciones de manera más segura y auténtica.

Cómo Practicar el Autoconocimiento

1. Escribe en un Diario Emocional: Llevar un diario es una forma poderosa de registrar tus pensamientos, emociones y experiencias. Dedicar unos minutos cada día a escribir cómo te sentiste, qué situaciones te alegraron o te molestaron, y reflexionar sobre por qué te sentiste así. Con el tiempo, esto te ayudará a identificar patrones y entender mejor tus emociones.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. **Identifica Tus Valores y Prioridades:** Haz una lista de las cosas que más te importan en la vida. ¿Te gusta ayudar a los demás? ¿Valoras la honestidad? Conocer tus valores te permite actuar de manera más alineada con quien realmente eres.
3. **Prueba Nuevas Actividades:** Participar en nuevas actividades, como deportes, arte o voluntariado, puede ayudarte a descubrir intereses que no sabías que tenías. Además, te brinda la oportunidad de conocer diferentes aspectos de tu personalidad.

Ejercicio de Autoconocimiento: Crea una “Línea de Tiempo Personal” donde marques los momentos más importantes de tu vida hasta ahora. Incluye logros, desafíos, momentos felices y lecciones aprendidas. Reflexiona sobre lo que cada uno de estos momentos dice sobre quién eres hoy.

Autoestima: Valorarte y Creer en Ti Misma

La autoestima es la percepción que tienes de tu propio valor y la forma en que te tratas a ti misma. Cuando tienes una autoestima saludable, eres capaz de reconocer y aceptar tanto tus cualidades como tus áreas de mejora. La autoestima no significa ser perfecta, sino saber que tienes valor y mereces respeto tal y como eres.

Cómo Fortalecer tu Autoestima

1. **Haz una Lista de Tus Cualidades y Logros:** Tómate el tiempo para reconocer tus cualidades y logros, por pequeños que parezcan. Esta lista puede incluir habilidades, características personales y momentos en los que te has sentido orgullosa de ti misma.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. **Trátate con Amabilidad:** A veces, somos nuestras peores críticas. Intenta cambiar los pensamientos negativos por palabras amables, como lo harías con una amiga. Si algo no sale como esperabas, recuerda que nadie es perfecto y que los errores son una oportunidad para aprender.
3. **Evita Compararte con los Demás:** Cada persona es única, y todos tenemos nuestro propio camino. En lugar de compararte, concéntrate en tus propios progresos y logros. Lo importante es que te sientas orgullosa de ti misma, sin importar los éxitos de los demás.

Ejercicio de Autoestima: Cada noche, antes de dormir, escribe tres cosas que hiciste bien durante el día, por más pequeñas que parezcan. Esto te ayudará a ver lo positivo en ti y a reconocer tus esfuerzos.

Autocuidado: La Práctica de Cuidarte y Protegerte

El autocuidado significa hacer cosas que te ayudan a mantener tu bienestar físico, mental y emocional. No es solo un acto de amor propio, sino también una forma de establecer límites saludables para protegerte. Practicar el autocuidado es esencial para sentirte equilibrada, reducir el estrés y recargar energías.

Cómo Implementar el Autocuidado en tu Vida Diaria

1. **Cuida de tu Salud Física:** Hacer ejercicio regularmente, comer bien y dormir lo suficiente son aspectos básicos de tu bienestar físico. El cuidado de tu cuerpo te ayuda a sentirte con más energía y salud.
2. **Dedica Tiempo a Actividades que Disfrutas:** A veces, las responsabilidades nos hacen olvidar las cosas que nos gustan. Dedica tiempo a las actividades que te hagan feliz, como leer, pintar, escuchar música o cualquier otra cosa que disfrutes.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

3. Establece Límites para Proteger tu Bienestar: Aprender a decir “no” a lo que no te hace bien es fundamental. Ya sea con tareas adicionales, compromisos o personas, decir “no” es una forma de respetar tus límites y cuidar de ti.

Ejercicio de Autocuidado: Crea una lista de actividades que te ayuden a relajarte y disfruta al menos una cada semana. Algunas ideas pueden ser: una caminata al aire libre, un baño relajante o simplemente tiempo a solas para pensar o descansar.

Conectando Autoconocimiento, Autoestima y Autocuidado

Estos tres elementos están entrelazados y se fortalecen entre sí. Cuando te conoces mejor (autoconocimiento), te das cuenta de tus necesidades y fortalezas, lo que incrementa tu valoración personal (autoestima). A medida que valoras quién eres, te sientes motivada a cuidar de ti y a establecer hábitos de bienestar (autocuidado). Este ciclo positivo te ayuda a construir una relación sana y de respeto contigo misma.

Ejercicio para Integrar los Tres Conceptos: Crea un “Diario de Bienestar” donde puedas registrar tus pensamientos y sentimientos en relación al autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado. Escribe sobre cómo te sentiste después de practicar una actividad de autocuidado, qué has descubierto sobre ti misma y en qué momentos te sientes más segura. Este diario será un recordatorio del progreso que haces y te ayudará a mantenerte motivada.

Para Padres y Tutores

Apoyar a niñas y adolescentes en su desarrollo personal es clave para construir una base sólida de bienestar y autoestima. Fomentar un ambiente donde puedan expresarse, explorar sus intereses y recibir apoyo en sus desafíos les ayuda a desarrollar autoconocimiento, autoestima y autocuidado. Escuchar sin juzgar y validar sus emociones fortalece la confianza y les permite crecer en un entorno seguro.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

PLUBLICACIÓN 9:

EMPODERAMIENTO ADOLESCENTE

Empoderamiento Adolescente: Descubre Tu Voz y Confía en Ti Misma

El empoderamiento es la capacidad de reconocer nuestro propio valor, desarrollar confianza y expresar nuestra voz con claridad. Durante la adolescencia, aprender a tomar decisiones y a confiar en una misma es una herramienta poderosa que permite construir un futuro lleno de posibilidades. Este artículo te ayudará a entender qué es el empoderamiento y te dará consejos prácticos para desarrollar habilidades que te ayuden a ser quien realmente quieres ser.

¿Qué es el Empoderamiento?

El empoderamiento es aprender a reconocer que tienes derecho a tomar decisiones sobre tu vida, expresar tus opiniones y perseguir tus sueños. Esto incluye desarrollar la autoestima, la confianza y la habilidad para enfrentar desafíos. No significa que nunca sientas dudas o inseguridad, sino que confías en tu capacidad para superarlas y continuar avanzando. Empoderarte es también un proceso de autoconocimiento y crecimiento, en el que descubres tus intereses, valores y fortalezas.

Habilidades Específicas para el Empoderamiento

1. Toma de Decisiones

- Aprender a tomar decisiones te da autonomía y te permite asumir el control de tu vida. La toma de decisiones implica evaluar tus opciones, pensar en las consecuencias y elegir lo que mejor refleje tus valores y objetivos.

Consejo Práctico: Antes de tomar una decisión, haz una lista de pros y contras. Esto te ayudará a analizar las opciones y a tomar decisiones de manera más informada y segura.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. Expresión de Opiniones

- Expresar tus opiniones y sentimientos de manera honesta y respetuosa es fundamental para el empoderamiento. Al expresar tu punto de vista, haces que los demás escuchen tu voz y entiendan tus perspectivas, fortaleciendo tu presencia y tu seguridad.

Consejo Práctico: Si tienes una opinión sobre un tema, intenta practicar cómo expresar tus pensamientos con claridad. Puedes escribirlos primero o hablar frente a un espejo. Esto te ayudará a sentirte más cómoda al expresar tus ideas en público.

3. Desarrollo de la Autoestima

- La autoestima es el valor que te das a ti misma y es esencial para sentirte empoderada. Reconocer tus logros, cuidar de ti misma y valorarte sin juzgarte te ayuda a construir una autoestima sólida.

Consejo Práctico: Cada día, escribe al menos una cosa positiva sobre ti misma o algo que hayas logrado. Esto te ayudará a enfocarte en tus fortalezas y a recordar lo valiosa que eres.

4. Manejo de Emociones

- Aprender a gestionar tus emociones, como la frustración o el miedo, te ayuda a tomar decisiones más conscientes y a enfrentar situaciones difíciles sin perder la calma. El manejo emocional es una habilidad clave para superar desafíos y alcanzar tus metas.

Consejo Práctico: Cuando sientas una emoción intensa, tómate unos segundos para respirar profundo y pensar en lo que estás sintiendo. Reconocer y aceptar tus emociones es el primer paso para gestionarlas de manera efectiva.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

El Poder de Confiar en Ti Misma

La confianza en una misma es la base del empoderamiento. Confiar en ti significa creer en tus habilidades y en tu capacidad para enfrentar cualquier situación. Es normal sentir inseguridades en ocasiones, pero desarrollar la autoconfianza te permite avanzar y asumir nuevos retos con optimismo.

Ejercicio para la Autoconfianza: Crea un “Diario de Logros” donde anotes todo lo que has logrado, desde los pequeños logros hasta los más grandes. Este diario será un recordatorio constante de tu potencial y te ayudará a confiar en ti misma, incluso en los momentos de duda.

Prácticas para Desarrollar el Empoderamiento

1. Establece Metas y Planes: Define metas claras para lo que quieres lograr, ya sea en la escuela, en actividades personales o en tus relaciones. Hacer planes te da una dirección y te ayuda a tomar decisiones alineadas con tus objetivos.
2. Rodéate de Personas Positivas: Las personas que te apoyan y te inspiran son una gran fuente de empoderamiento. Rodéate de amistades que te motiven a ser tú misma y a mejorar cada día.
3. Practica la Gratitud: Ser agradecida con lo que tienes y reconocer tus logros es una forma de valorar tu vida y tu crecimiento. Lleva un diario de gratitud donde escribas las cosas por las que te sientes agradecida. Esto fortalece tu autoestima y te ayuda a enfocarte en lo positivo.
4. Aprende a Decir “No”: Decir “no” es una forma de proteger tus límites y respetar tus propias necesidades. Es importante que te sientas cómoda para rechazar situaciones que no te hagan bien.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Conectar con Tu Propia Voz y Propósito

El empoderamiento también es descubrir quién eres y cuál es tu propósito. Esto implica escucharte a ti misma y actuar de acuerdo con lo que realmente quieres, sin dejarte influenciar por las expectativas externas. Empoderarte significa tener el valor de ser tú misma en cada aspecto de tu vida.

Ejercicio para Conectar con Tu Voz: Tómate unos minutos cada semana para reflexionar sobre tus metas y sueños. Pregúntate qué te gustaría lograr y cómo te sientes respecto a tus decisiones actuales. Reflexionar sobre tu propio camino te ayuda a mantenerte fiel a ti misma.

Para Padres y Tutores

El empoderamiento adolescente se fortalece en un ambiente de apoyo y respeto. Como padres y tutores, es importante brindarles a las adolescentes el espacio para expresarse, tomar decisiones y aprender de sus experiencias. Escuchar y validar sus opiniones fortalece su confianza y les permite desarrollar su identidad de manera segura.

PLUBLICACIÓN 10:

LIDERAZGOS ADOLESCENTES

Liderazgo Adolescente: Descubre tu Capacidad para Inspirar y Guiar a Otros

El liderazgo no es solo para adultos; cualquier persona puede desarrollar habilidades de liderazgo, sin importar la edad. Ser líder significa tener la capacidad de inspirar, apoyar y motivar a otros para alcanzar un objetivo común. En este artículo, hablaremos sobre qué es el liderazgo, exploraremos algunas cualidades clave de los líderes, y conoceremos a jóvenes que ya están haciendo una diferencia en el mundo. También te daremos consejos prácticos para que empieces a desarrollar tus propias habilidades de liderazgo en tu vida diaria.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

¿Qué es el Liderazgo?

El liderazgo es la habilidad de guiar e inspirar a un grupo hacia una meta. No se trata de ser la persona “más fuerte” o la “más popular”; un líder es alguien que tiene visión, sabe escuchar y muestra respeto y empatía. Los líderes entienden que cada persona tiene algo valioso que aportar y ayudan a que los demás se sientan seguros para compartir sus ideas y talentos. Aunque la imagen típica de un líder es alguien que toma decisiones y da instrucciones, el liderazgo también implica colaboración, apoyo y ser un buen ejemplo.

Cualidades y Habilidades Clave de un Buen Líder

1. Comunicación Efectiva

- Los líderes saben expresarse con claridad y también escuchan atentamente a los demás. La comunicación efectiva no solo consiste en hablar, sino en hacer que los demás se sientan comprendidos y valorados.

Consejo Práctico: Practica la escucha activa con tus amigas, compañeros de equipo o familiares. Esto significa prestar atención, evitar interrupciones y hacer preguntas para asegurarte de que comprendes bien su punto de vista.

2. Empatía y Comprensión

- Ser un líder implica ponerse en el lugar de los demás. La empatía permite entender cómo se sienten las personas y muestra que sus emociones y opiniones importan. Los líderes empáticos crean ambientes donde todos se sienten respetados.

Ejercicio de Empatía: Durante el día, intenta observar cómo se sienten las personas a tu alrededor. Pregúntales cómo están o si necesitan algo. Esto te ayudará a desarrollar una comprensión más profunda de los demás y a crear conexiones más fuertes.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

3. Trabajo en Equipo

- Los líderes saben que un buen equipo es más fuerte que una sola persona. Colaborar y unir esfuerzos para alcanzar una meta hace que todos se sientan parte de algo importante. Los líderes fomentan el respeto y el apoyo mutuo dentro de su equipo.

Consejo Práctico: En tu próximo trabajo en grupo, intenta involucrar a todos de manera equitativa. Pregunta a cada persona cómo puede contribuir y alienta las ideas de todos para que se sientan valorados y motivados.

4. Confianza en Sí Misma y en los Demás

- Los líderes confían en sus habilidades, pero también en las capacidades de su equipo. Creen en sus decisiones, pero no temen pedir ayuda o aceptar ideas distintas a las suyas.

Ejercicio de Confianza: Haz una lista de tus fortalezas y de lo que aportas a los grupos a los que perteneces. Esto te ayudará a recordar lo valiosa que eres, incluso cuando enfrentes desafíos.

Historias Inspiradoras de Líderes Adolescentes

1. Malala Yousafzai – A los 15 años, Malala levantó la voz por el derecho de las niñas a la educación en su país, Pakistán. A pesar de las dificultades, su valor y determinación la llevaron a convertirse en una líder mundial por la educación. Su historia nos recuerda la importancia de la voz y la valentía para defender nuestras convicciones.
2. Greta Thunberg – A los 15 años, Greta comenzó una huelga escolar para exigir acciones contra el cambio climático. Su liderazgo y determinación inspiraron a

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

jóvenes de todo el mundo a unirse a su causa y luchar por el futuro del planeta. Greta demuestra cómo un solo acto de valentía puede iniciar un movimiento global.

Estas historias nos muestran que, con compromiso y pasión, cualquier persona puede ser un líder y hacer una diferencia en su entorno.

Prácticas para Desarrollar tus Habilidades de Liderazgo

1. **Establece Objetivos Claros:** Un buen líder sabe hacia dónde va. Define metas específicas para lo que quieras lograr, ya sea en tu equipo deportivo, en tus estudios o en proyectos personales.
2. **Sé un Ejemplo Positivo:** Los líderes inspiran con su actitud y comportamiento. Trata de ser responsable, amable y respetuosa en todo lo que hagas; esto te ayudará a ganar la confianza y el respeto de los demás.
3. **Aprende de los Retos:** Ser líder significa enfrentar desafíos. Si algo no sale como esperabas, tómallo como una oportunidad para aprender. Reflexiona sobre qué podrías mejorar y aplica esas lecciones la próxima vez.
4. **Apoya y Motiva a los Demás:** Un verdadero líder sabe que el éxito es un trabajo en equipo. Reconoce y celebra los logros de quienes te rodean, y bríndales apoyo cuando lo necesiten.

Para Padres y Tutores

Fomentar el liderazgo en adolescentes es un proceso de apoyo y confianza. Escuchar sus ideas, alentarlas a expresar sus opiniones y brindarles oportunidades para tomar decisiones son maneras de nutrir sus habilidades de liderazgo. Ayudarlas a identificar sus fortalezas y a ver el valor en sus diferencias también es clave para fortalecer su confianza y su habilidad para guiar a otros.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

PLUBLICACIÓN 11:

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Derecho a la Participación: Expresar Tus Ideas y Hacer la Diferencia

Todas las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a participar y expresar sus ideas, opiniones y sentimientos. Este derecho les permite ser escuchados, contribuir en las decisiones que les afectan y mejorar su entorno. Participar no solo significa hablar; también implica tomar acciones que te ayuden a construir una vida y una comunidad que reflejen tus valores y sueños. En este artículo, aprenderemos más sobre el derecho a la participación y cómo puedes ejercerlo en casa, en la escuela y en tu comunidad.

¿Qué es el Derecho a la Participación?

El derecho a la participación significa que tienes el derecho de expresar tus pensamientos, opiniones e ideas, y que estas sean escuchadas y tomadas en cuenta. Este derecho es reconocido internacionalmente en la Convención sobre los Derechos del Niño, y establece que las niñas, niños y adolescentes deben tener la oportunidad de opinar y tomar parte en decisiones que afectan sus vidas. Esto incluye el derecho a proponer ideas, preguntar, cuestionar y decidir en distintos aspectos de tu vida.

El derecho a la participación no solo ayuda a mejorar tu vida personal, sino que también contribuye al bienestar de tu comunidad. Cuando compartes tus ideas y trabajas junto con otros, puedes hacer una gran diferencia en temas importantes, como el cuidado del medio ambiente, la igualdad, la salud y la educación.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Formas en que Puedes Ejercer tu Derecho a la Participación

1. En Casa

- Participar en las decisiones de tu hogar te permite expresar tus opiniones sobre temas que afectan tu vida diaria. Esto puede incluir desde ayudar a decidir las actividades familiares hasta expresar tus opiniones sobre reglas o responsabilidades.

Ejemplo: Si tienes una idea para mejorar la organización de las tareas en casa, puedes compartirla con tu familia. Al hacerlo, estás ayudando a que el hogar funcione mejor para todos.

2. En la Escuela

- La escuela es un lugar importante para practicar el derecho a la participación. Puedes participar en actividades, proyectos y decisiones escolares que ayuden a mejorar tu experiencia educativa. Expresar tu opinión en clase, unirte a grupos estudiantiles o ser representante de tus compañeros son formas de ejercer este derecho.

Ejemplo: Si te preocupa que haya pocos espacios verdes en tu escuela, puedes proponer una iniciativa para plantar más árboles o crear un jardín, haciendo de la escuela un lugar más agradable y ecológico.

3. En la Comunidad

- Tu comunidad también necesita de tus ideas y entusiasmo. Puedes participar en actividades comunitarias, como proyectos de limpieza, campañas para el cuidado del medio ambiente o programas de apoyo social. Ser una voz activa en tu comunidad te ayuda a conocer mejor a las personas y a contribuir en temas que son importantes para todos.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Ejemplo: Si ves una necesidad en tu barrio, como mejorar la seguridad vial, podrías organizar junto con tus vecinos una campaña de concientización para que las personas respeten los pasos peatonales y las señales de tránsito.

¿Cómo la Participación Ayuda a Mejorar Tu Entorno?

La participación crea cambios positivos. Cuando compartes tus ideas y colaboras con otros, puedes mejorar la calidad de vida en tu entorno. Participar también te ayuda a desarrollar habilidades importantes, como la comunicación, el trabajo en equipo y la responsabilidad, que te serán útiles en todos los aspectos de tu vida.

Además, al involucrarte en temas que te interesan, inspiras a otras personas a hacer lo mismo. Muchas veces, una sola voz puede generar grandes movimientos. Al participar, no solo te beneficias tú, sino también tu familia, tus amigos y toda tu comunidad.

Recomendaciones para Ejercer tu Derecho a la Participación

1. **Expresa tus Ideas con Claridad y Respeto:** Cuando compartas tus opiniones, intenta ser clara y directa, pero también respetuosa. Escuchar a los demás y mostrar empatía es tan importante como ser escuchada.
2. **Busca Espacios de Participación:** Investiga si en tu escuela o comunidad hay grupos de participación juvenil o actividades en las que puedas involucrarte. Estos espacios están diseñados para que jóvenes como tú puedan expresar sus ideas.
3. **Involúcrate en Causas que te Apasionen:** Participar es más gratificante cuando te importa la causa. Busca temas que te interesen, como el cuidado del medio ambiente, la igualdad de género o la protección de animales, y encuentra maneras de involucrarte.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

4. Usa tus Redes Sociales para Informar y Concientizar: Las redes sociales son una herramienta poderosa para difundir ideas y causas. Puedes usarlas para compartir información útil, apoyar campañas o crear conciencia sobre temas importantes.
5. Pide Apoyo cuando lo Necesites: Ejercer tu derecho a la participación no significa que tienes que hacerlo sola. Pide el apoyo de tus padres, tutores o maestros para orientarte y ayudarte a expresar tus ideas de manera efectiva.

Para Padres y Tutores

Apoyar el derecho a la participación de niñas y adolescentes es fundamental para su desarrollo. Crear un ambiente en el que se sientan escuchadas, valoradas y respetadas les ayuda a construir su autoestima y confianza. Alentarlas a expresar sus opiniones, ofrecerles oportunidades para participar en decisiones familiares y mostrar interés en sus ideas son maneras de fortalecer su sentido de participación.

PLUBLICACIÓN 12:

PLATAFORMAS DIGITALES Y REDES SOCIALES COMO

HERRAMIENTAS HACIA EL LIDERAZGO COLECTIVO Y COMUNITARIO

Redes Sociales y Plataformas Digitales: Herramientas para el Liderazgo Comunitario

Las redes sociales y las plataformas digitales han cambiado la manera en que nos conectamos y compartimos ideas. Además de ser un espacio para expresarnos, también nos ofrecen una oportunidad única para unir fuerzas, generar cambios y liderar proyectos en nuestra comunidad. En este artículo, exploraremos el potencial de las redes sociales para el liderazgo colectivo y comunitario, y te daremos ejemplos y consejos para que puedas usarlas de manera segura y efectiva en causas que te apasionen.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

El Potencial de las Redes Sociales para el Liderazgo

Las redes sociales permiten que nuestras ideas lleguen a personas de todas partes, y esto es una gran ventaja para el liderazgo comunitario. Hoy en día, jóvenes de todo el mundo están usando plataformas como Instagram, Twitter, Facebook y TikTok para dar a conocer causas importantes, organizar actividades y generar conciencia sobre temas relevantes. Desde la defensa del medio ambiente hasta la lucha por los derechos de los animales, las redes sociales ofrecen un espacio donde puedes conectar con personas que comparten tus intereses y colaborar para hacer un cambio positivo.

Cómo Usar las Plataformas Digitales en Proyectos Locales y Causas Sociales

1. Comunicar y Difundir Mensajes

- Las redes sociales son una herramienta poderosa para dar a conocer tu mensaje. Puedes crear publicaciones que expliquen tu causa, compartir historias inspiradoras, crear videos educativos o incluso organizar eventos en línea para informar a otras personas.

Ejemplo: En Colombia, una adolescente creó una campaña en redes sociales para promover la limpieza de los ríos locales, y logró reunir a voluntarios de su comunidad para realizar jornadas de limpieza.

2. Conectar con Otros Líderes y Organizaciones

- Usar las redes para contactar a otras personas o grupos que ya están trabajando en causas similares puede ayudarte a obtener apoyo, aprender de sus experiencias y sumar fuerzas. Puedes unirte a grupos en línea, seguir cuentas de organizaciones y enviar mensajes para ofrecer tu colaboración.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Ejemplo: En España, un grupo de estudiantes usó Facebook para conectar con organizaciones que promueven la sostenibilidad en las escuelas. Esto les permitió recibir recursos educativos y llevar a cabo actividades ecológicas en su colegio.

3. Organizar y Coordinar Actividades

- Las redes sociales permiten organizar actividades de manera rápida y efectiva. Puedes crear grupos o eventos, coordinar reuniones y asegurarte de que todos estén al tanto de las fechas y detalles importantes.

Ejemplo: En México, un joven activista organizó una marcha en apoyo a los derechos de los animales utilizando Instagram y Twitter para invitar a la comunidad y difundir información sobre la importancia de la causa.

4. Inspirar y Motivar a Otros

- Una de las formas más poderosas de liderazgo es inspirar a otros a tomar acción. A través de tus publicaciones, puedes mostrar cómo estás contribuyendo a una causa y motivar a tus seguidores a hacer lo mismo.

Ejemplo: En Argentina, una adolescente comenzó a compartir en redes sociales su proceso de vivir de manera sostenible. Su ejemplo inspiró a muchos jóvenes a reducir el uso de plásticos y a ser más conscientes del medio ambiente.

Ejemplos de Jóvenes que Lideran Cambios a Través de las Redes

1. Amika George – Amika es una joven de Reino Unido que empezó una campaña llamada #FreePeriods para luchar contra la “pobreza menstrual”. Gracias a sus publicaciones y apoyo en redes sociales, ha creado un movimiento global que lucha por el acceso a productos menstruales gratuitos para quienes lo necesiten.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

2. Xiuhtezcatl Martínez – Un activista medioambiental mexicano-estadounidense, Xiuhtezcatl usa plataformas como Instagram para compartir su mensaje sobre la importancia de proteger el planeta. Sus publicaciones han inspirado a miles de jóvenes a unirse a la causa ambiental y a tomar acciones en sus comunidades.

Consejos para Usar las Redes Sociales de Forma Segura y Efectiva en el Liderazgo Comunitario

1. Define tu Causa y Mensaje: Antes de empezar, ten claro cuál es la causa que te apasiona y cómo quieres contribuir. Esto te ayudará a transmitir un mensaje claro y a atraer a personas con intereses similares.
2. Sé Auténtica y Honesta: La sinceridad es importante para ganarte la confianza de los demás. Comparte tus ideas y experiencias desde el corazón, y no tengas miedo de mostrar los desafíos o aprendizajes que enfrentes en el proceso.
3. Utiliza Hashtags y Etiquetas para Ampliar tu Alcance: Al usar hashtags y etiquetar a organizaciones o personas relevantes, puedes hacer que tu mensaje llegue a más personas interesadas en tu causa.
4. Mantén la Seguridad en Línea: Recuerda proteger tu privacidad y ser cautelosa con la información personal que compartes. Bloquea a personas que te hagan sentir incómoda y reporta cualquier comportamiento inapropiado.
5. Crea una Comunidad Positiva: Las redes sociales deben ser un espacio seguro para el diálogo y la colaboración. Promueve la empatía, el respeto y evita las discusiones conflictivas. Esto ayuda a crear un ambiente en el que todos se sientan bienvenidos.
6. Busca Apoyo de Adultos o Mentores: Si estás liderando una iniciativa en línea, considera pedir orientación a personas con experiencia o a adultos de confianza. Ellos pueden ofrecerte consejos sobre cómo organizar actividades y alcanzar tus metas.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Para Padres y Tutores

Las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para el crecimiento personal y el liderazgo de adolescentes. Apoyar a las jóvenes en su uso positivo y responsable de estas plataformas les da la oportunidad de aprender a conectarse con su comunidad y a desarrollar habilidades de liderazgo. Mantener una comunicación abierta sobre su actividad en redes sociales y guiarlas en temas de privacidad y seguridad es fundamental para un uso saludable de estas herramientas

Impacto

En cada una de las publicaciones se fue mostrando el impacto que las actividades tuvieron en la población a la que va dirigida. Al evaluar el sitio en su totalidad, se puede concluir que; el sitio web de las EFLA ha tenido un impacto multifacético y positivo en el programa, contribuyendo significativamente al logro de sus objetivos estratégicos. Más allá de la mera presencia en línea, la plataforma se ha consolidado como una herramienta fundamental para la comunicación, la difusión de información, la captación de participantes y la construcción de comunidad.

En términos de alcance, el sitio web ha ampliado considerablemente la visibilidad del programa EFLA, llegando a una audiencia diversa y geográficamente dispersa. El aumento en el número de visitas únicas y páginas vistas demuestra un interés genuino por parte del público en el contenido y las oportunidades que ofrece el programa. La diversidad de fuentes de tráfico, incluyendo la búsqueda orgánica y las redes sociales indica una estrategia de promoción efectiva y un buen posicionamiento en diferentes canales digitales. La predominancia del acceso desde dispositivos móviles subraya la importancia de un diseño responsive y una experiencia de usuario optimizada para estos dispositivos.

En cuanto al engagement, los indicadores analizados sugieren una interacción activa y un alto nivel de interés por parte de los usuarios. La tasa de rebote relativamente baja y el

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

tiempo promedio de permanencia en el sitio indican que el contenido es relevante y atractivo para la audiencia. La interacción en el blog, a través de comentarios y compartidos en redes sociales, demuestra un interés por el diálogo y la participación. Las descargas de recursos confirman la utilidad del material ofrecido y su valor para el desarrollo personal y profesional de las usuarias.

Más allá de los datos cuantitativos, el impacto cualitativo del sitio web se manifiesta en los testimonios positivos de las usuarias y el feedback recibido a través de diferentes canales. Estos comentarios destacan la facilidad de navegación, la calidad del contenido, la utilidad de los recursos y el valor del sitio como espacio de encuentro e intercambio. Este feedback cualitativo refuerza la percepción de que el sitio web está cumpliendo con su propósito de empoderar a las mujeres y promover el liderazgo femenino.

Sin embargo, es importante reconocer que existen áreas de oportunidad para futuras mejoras. Si bien el sitio ha logrado un buen nivel de engagement, se podría explorar estrategias para aumentar aún más la interacción, como la implementación de foros de discusión o la creación de contenido más interactivo. Asimismo, se podría optimizar el SEO para mejorar el posicionamiento en buscadores y atraer un mayor tráfico orgánico.

En conclusión, el sitio web de las EFLA se ha consolidado como una herramienta estratégica para el programa, generando un impacto positivo en términos de alcance, engagement y conversión. La plataforma ha contribuido a fortalecer la presencia digital de las EFLA, a difundir su mensaje y a construir una comunidad activa y comprometida. A través de la continua optimización y la implementación de nuevas estrategias, el sitio web tiene el potencial de seguir creciendo y generando un impacto aún mayor en el futuro.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Evidencia del mecanismo de seguimiento en operación.



Inicio FOBAM - FOBAM Tlaxcala



IMPULSANDO A LAS MUJERES DE TLAXCALA

Tu fortaleza y tus sueños merecen ser impulsados. Aprovecha estas oportunidades creadas para mujeres como tú, dispuestas a conquistar nuevos horizontes.



Convocatorias - FOBAM Tlaxcala

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”



Servicio Social/Prácticas Profesionales

Instituto Nacional de las Mujeres

El Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres) ofrece a las personas estudiantes y pasantes de las instituciones educativas mexicanas, públicas o privadas de nivel superior (licenciatura) y nivel medio superior (preparatoria, bachillerato o carrera técnica) realizar su servicio social o prácticas profesionales.

- ✔ 60 horas mensuales
- ✔ Servicio social: hasta 6 meses
- ✔ Prácticas: hasta 3 meses

[MÁS INFORMACIÓN](#)

Bolsa de trabajo - FOBAM Tlaxcala

Avances y oportunidades: descubre el impacto del FOBAM en la sociedad.



PLATAFORMAS DIGITALES Y REDES SOCIALES COMO HERRAMIENTAS HACIA EL LIDERAZGO COLECTIVO Y COMUNITARIO

noviembre 23, 2024 /
[Leer Más](#)



DERECHO A LA PARTICIPACIÓN DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

noviembre 22, 2024 /
[Leer Más](#)



LIDERAZGOS ADOLESCENTES

noviembre 21, 2024 /
[Leer Más](#)

Blog - FOBAM Tlaxcala

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”



Galería

FORO: EFLA



TALLERES



TALLERES

Menú de sitio Inicio Convocatorias Bolsa de trabajo Blog Galería Recursos	Oficinas Oficina central Santa Ana Chiautempan San Pablo del Monte Huamantla Apizaco	Contacto 246-117-4385 Ex fabrica de San Manuel, Barrio Nuevo de San Miguel Contla. Col. Santa Cruz, Tlaxcala. C.P. 90640   
--	--	---

Galería - FOBAM Tlaxcala

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Recurso - FOBAM Tlaxcala

TU CENTRO DE RECURSOS

Ponemos a tu disposición documentos y herramientas digitales fáciles de usar, para que puedas ampliar tus conocimientos

Pobreza Infantil Y Adolescente En México-2022

Este documento, elaborado por UNICEF México y el CONEVAL, ofrece un análisis detallado sobre la pobreza infantil y adolescente en México en 2022.

[DESCARGAR](#)

Informe Sobre La Brecha De Género En STEM En La Formación Técnico Profesional En México

El objetivo general de este estudio es aportar evidencia (cuantitativa y cualitativa) que contribuya a comprender las causas estructurales que obstaculizan el acceso de las mujeres a programas de Educación y Formación Técnico Profesional (EFTP) con alta empleabilidad, en especial los de STEM.

[DESCARGAR](#)

¿Cómo Vivir La Menstruación Sin Estigma?

Contar con información laica, científica y veraz sobre la menstruación y el ciclo menstrual ovulatorio durante la pubertad y la adolescencia es fundamental.

[DESCARGAR](#)

Inicio FOBAM - FOBAM Tlaxcala

Servicios Amigables

Conoce más de nuestros servicios y accede a becas escolares, cursos y talleres gratuitos e intégrate a nuestro programa de vinculación laboral.

[Accede aquí >](#)

<p>Menú de sitio</p> <ul style="list-style-type: none"> Inicio Convocatorias Bolsa de trabajo Blog Galería 	<p>Oficinas</p> <ul style="list-style-type: none"> Oficina central Santa Ana Chiautempan San Pablo del Monte Huamantla Apizaco 	<p>Contacto</p> <p>246-117-4385</p> <p>Ex fabrica de San Manuel, Barrio Nuevo de San Miguel Contla. Col. Santa Cruz, Tlaxcala, C.P. 90640</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 10px;">    </div>
--	--	--

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Fecha de inicio y termino.

La actividad de seguimiento se realizó en el periodo de septiembre a diciembre de 2024. El sitio se abrió al público en el mes de octubre. Comenzando su interacción con las niñas y adolescentes pertenecientes a los grupos de talleres del programa EFLA. El sitio sigue vigente y está siendo nutrido y renovado en el rubro de convocatorias, bolsa de trabajo y blog.

Reuniones con GEPEA

Como parte fundamental del desarrollo del micrositio, se llevaron a cabo diversas reuniones con miembros del Grupo Estatal para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (GEPEA) en Tlaxcala. Estas sesiones permitieron establecer un diálogo abierto y colaborativo entre las instituciones participantes, el equipo técnico responsable del diseño y desarrollo del sitio web, y las organizaciones que implementan el proyecto de la Escuela de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes.

Durante estas reuniones, se discutieron aspectos clave relacionados con los contenidos, la funcionalidad del sitio y las necesidades específicas de la población objetivo. Uno de los objetivos principales fue garantizar que la información publicada en el micrositio fuera pertinente, accesible y respaldada por fuentes confiables, promoviendo así un enfoque integral y coordinado entre las instituciones involucradas. Además, estas sesiones sirvieron como espacio para recoger aportaciones sobre los recursos multimedia que deberían incluirse, así como los temas prioritarios que el micrositio debía abordar, como derechos sexuales y reproductivos, prevención de la violencia de género y estrategias para fortalecer el liderazgo juvenil.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Acuerdos principales alcanzados:

1. Envío y validación de información:

- Las instituciones integrantes del GEPEA, como COESPO, SESA y SEPE, se comprometieron a enviar información actualizada y validada sobre estadísticas locales, programas vigentes y recursos relacionados con la prevención del embarazo en adolescentes.
- El responsable de la creación del sitio acordó consolidar toda la información recibida y someterla a una revisión conjunta antes de su publicación, asegurando la precisión y coherencia de los datos compartidos.

2. Colaboración en contenido multimedia:

- Se definió que cada institución proporcionaría materiales audiovisuales, como videos educativos y campañas previas, para ser integrados en el sitio. Además, se priorizó la creación de nuevas infografías y videos breves adaptados al lenguaje juvenil, destacando la prevención del embarazo y los derechos de las adolescentes.
- El equipo técnico del micrositio asumió la responsabilidad de adaptar estos recursos al formato digital, garantizando su compatibilidad con diferentes dispositivos.

3. Cronograma de envío de información:

- Las instituciones acordaron enviar los materiales e información en un plazo máximo de tres semanas después de cada reunión, facilitando un flujo continuo de contenido. Se estableció un cronograma específico para las entregas, que incluía fechas límite claras para la revisión y aprobación.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

4. Actualización periódica del contenido del micrositio:

- Se estableció un compromiso mutuo para actualizar el micrositio de manera periódica, incorporando nuevos datos y avances del proyecto. Para ello, se acordó que el responsable del sitio notificará a las instituciones sobre las necesidades de actualización con al menos un mes de anticipación.

5. Enlace institucional:

- Cada institución designó un enlace o responsable de comunicación, quien servirá como punto de contacto directo con el desarrollador web, facilitando la coordinación y resolución de dudas relacionadas con los contenidos y el diseño del sitio.

6. Monitoreo y evaluación:

- Las instituciones integrantes del GEPEA acordaron participar en la evaluación periódica del impacto del micrositio, aportando retroalimentación sobre su funcionalidad, alcance y efectividad. Esto permitirá realizar ajustes basados en las necesidades detectadas en el proceso.

Estas reuniones no solo permitieron establecer acuerdos claros y efectivos para la creación del micrositio, sino que también fortalecieron los lazos de colaboración entre las instituciones participantes, alineando sus esfuerzos para alcanzar los objetivos del proyecto. La coordinación lograda en estas sesiones será clave para garantizar el éxito del micrositio y su impacto en la comunidad adolescente de Tlaxcala

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Conclusiones y recomendaciones.

El presente informe ha detallado exhaustivamente el desarrollo, la implementación y los resultados del proyecto del sitio web de las Escuelas de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes (EFLA), evidenciando su éxito en el cumplimiento de los objetivos estratégicos planteados desde su concepción. A través de una estrategia integral que abarcó la planificación, el diseño, el desarrollo, la promoción y el mantenimiento continuo, se logró crear una plataforma virtual robusta, accesible y atractiva para la comunidad de las EFLA y el público en general.

Recapitulando brevemente los objetivos principales, el sitio web se propuso:

- Ampliar el alcance del programa EFLA, llegando a un público más amplio y diverso, incluyendo adolescentes, educadoras, organizaciones aliadas y la comunidad en general.
- Facilitar el acceso a información relevante y recursos educativos sobre liderazgo femenino, empoderamiento, derechos de las mujeres y desarrollo personal.
- Construir una comunidad virtual sólida y comprometida en torno a los valores y objetivos de las EFLA.

Impacto del Proyecto

El impacto del sitio web se manifiesta en múltiples dimensiones, tanto en la comunidad adolescente como en los municipios donde se implementaron las EFLA: Emiliano Zapata, Mazatecochco, Benito Juárez y Texoloc.

1. Mayor alcance y visibilidad del programa: Gracias al sitio web, las EFLA lograron trascender las limitaciones geográficas, alcanzando a adolescentes y jóvenes que previamente no habían tenido acceso a la iniciativa. Esto fue particularmente

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

significativo en comunidades rurales y semirurales, donde los recursos educativos sobre liderazgo y derechos sexuales suelen ser limitados.

2. Empoderamiento a través de la información: La plataforma se consolidó como una herramienta esencial para la difusión de información educativa y recursos sobre derechos sexuales y reproductivos, prevención del embarazo a temprana edad y violencia de género. Esto permitió a las adolescentes no solo comprender mejor sus derechos, sino también adquirir herramientas prácticas para tomar decisiones informadas sobre su vida personal y profesional.
3. Participación en la creación de agendas públicas: En los municipios mencionados, el sitio web impulsó un espacio de diálogo y participación, facilitando que las adolescentes compartieran sus ideas y propuestas para la construcción de políticas locales. Este impacto es consistente con los objetivos del programa, particularmente en relación con la promoción de la participación de las adolescentes en espacios de toma de decisiones, como lo establece el Derecho 14 de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes.
4. Aumento de la participación en talleres y actividades: La facilidad de acceso a la información y los recursos ofrecidos en el sitio motivó a más adolescentes a integrarse a los talleres y actividades de las EFLA. Esto fue evidente en el aumento de la asistencia en actividades comunitarias en Texoloc y Mazatecochco, donde las participantes reportaron que descubrieron el programa a través del sitio web.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Aprendizajes para los responsables y las participantes

El desarrollo y la implementación del sitio web también generaron aprendizajes significativos tanto para los responsables del proyecto como para las participantes de las EFLA:

- Aprendizajes para los responsables del sitio web:
 - La importancia de comprender las necesidades y expectativas del público objetivo. Esto requirió adaptar tanto el diseño como el contenido del sitio para hacerlo accesible y atractivo para adolescentes con diferentes niveles de alfabetización digital.
 - La relevancia de trabajar en estrecha colaboración con instituciones aliadas, como COESPO, SESA y SEPE, para garantizar la veracidad y pertinencia de los contenidos compartidos en el sitio.
 - La necesidad de un enfoque flexible y dinámico para incorporar retroalimentación constante, permitiendo mejoras en tiempo real y asegurando que el sitio se mantuviera relevante y funcional.
- Aprendizajes para las participantes de las EFLA:
 - Las adolescentes de Emiliano Zapata y Benito Juárez destacaron que el acceso a recursos digitales les permitió explorar temas que antes eran considerados tabú, como la sexualidad y los derechos reproductivos, promoviendo un cambio en su percepción y entendimiento.
 - En Texoloc y Mazatecochco, las participantes identificaron el sitio como una plataforma que las conectó con otras jóvenes de la región, fortaleciendo un sentido de comunidad y pertenencia en torno a objetivos comunes, como la

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

prevención del embarazo adolescente y la promoción del liderazgo femenino.

- Varias adolescentes expresaron que la plataforma las inspiró a involucrarse más activamente en la creación de propuestas comunitarias, reforzando su confianza en sus capacidades como agentes de cambio.

Además de los impactos colectivos, las voces de las adolescentes reflejan cómo el sitio web transformó sus perspectivas y acciones:

- Una participante de Mazatecochco señaló: *"Antes no entendía muy bien qué significaba tener derechos sexuales y reproductivos. Ahora sé que tengo derecho a decidir sobre mi cuerpo y a recibir apoyo si alguna vez siento que alguien me quiere obligar a algo."*
- Desde Benito Juárez, otra adolescente comentó: *"Gracias al sitio, aprendí sobre cómo prevenir la violencia en mi relación. Descubrí que hay cosas que antes pensaba que eran normales, pero que no deberían serlo. Esto me ayudó a tener más confianza para hablar con mis amigas sobre lo que está bien y lo que no."*
- En Texoloc, una joven destacó: *"Lo que más me gustó fue leer las historias de otras chicas que han participado en las EFLA. Me inspiró a querer también involucrarme en mi comunidad y a no quedarme callada."*
- En Emiliano Zapata, una participante compartió: *"Cuando vi las infografías en el sitio, se las mostré a mis papás. Creo que eso ayudó a que también ellos entendieran por qué estos temas son importantes para mí."*

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Resultados clave

Los resultados obtenidos, tanto cuantitativos como cualitativos, reflejan el éxito del proyecto:

- **Engagement:** El sitio mostró un alto nivel de interacción, con miles de visitas mensuales, un notable incremento en el tiempo promedio de navegación y un volumen significativo de descargas de recursos educativos.
- **Retroalimentación positiva:** Las usuarias destacaron la facilidad de uso del sitio, la calidad del contenido y el diseño visual atractivo, que resonaba con las necesidades de la población adolescente.
- **Presencia digital fortalecida:** Las EFLA se consolidaron como una iniciativa de referencia en temas de liderazgo adolescente, ganando reconocimiento no solo en los municipios participantes, sino también en comunidades vecinas.

Conclusión ampliada

El proyecto del sitio web de las Escuelas de Fortalecimiento de Liderazgos Adolescentes ha demostrado ser una herramienta fundamental para la difusión de información, la sensibilización de las adolescentes y la promoción del liderazgo juvenil en Tlaxcala. Su impacto ha trascendido las expectativas iniciales, no solo ampliando el alcance del programa, sino también empoderando a las adolescentes con conocimientos y habilidades esenciales para su desarrollo personal y social.

La experiencia adquirida en Emiliano Zapata, Mazatecochco, Benito Juárez y Texoloc evidencia que la tecnología puede ser una poderosa aliada en la construcción de comunidades informadas y comprometidas con la equidad de género y los derechos de las adolescentes. Los aprendizajes obtenidos en este proceso sientan las bases para futuras mejoras y expansiones del proyecto, garantizando su sostenibilidad y crecimiento.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Se recomienda continuar invirtiendo en el mantenimiento y actualización del sitio, asegurando que se mantenga alineado con las necesidades cambiantes de la comunidad adolescente. Asimismo, explorar nuevas estrategias, como la integración de redes sociales y aplicaciones móviles, podría maximizar aún más su impacto y fortalecer el liderazgo de las jóvenes en Tlaxcala. Este proyecto es un testimonio del poder transformador de la educación y la tecnología en la creación de un futuro más justo e inclusivo.

Recomendaciones claves.

Consejos para uso de las redes sociales de forma segura y efectiva en el liderazgo comunitario

1. Define tu Causa y Mensaje: Antes de empezar, ten claro cuál es la causa que te apasiona y cómo quieres contribuir. Esto te ayudará a transmitir un mensaje claro y a atraer a personas con intereses similares.
2. Sé Auténtica y Honesta: La sinceridad es importante para ganarte la confianza de los demás. Comparte tus ideas y experiencias desde el corazón, y no tengas miedo de mostrar los desafíos o aprendizajes que enfrentes en el proceso.
3. Utiliza Hashtags y Etiquetas para Ampliar tu Alcance: Al usar hashtags y etiquetar a organizaciones o personas relevantes, puedes hacer que tu mensaje llegue a más personas interesadas en tu causa.
4. Mantén la Seguridad en Línea: Recuerda proteger tu privacidad y ser cautelosa con la información personal que compartes. Bloquea a personas que te hagan sentir incómoda y reporta cualquier comportamiento inapropiado.
5. Crea una Comunidad Positiva: Las redes sociales deben ser un espacio seguro para el diálogo y la colaboración. Promueve la empatía, el respeto y evita las discusiones conflictivas. Esto ayuda a crear un ambiente en el que todos se sientan bienvenidos.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

6. Busca Apoyo de Adultos o Mentores: Si estás liderando una iniciativa en línea, considera pedir orientación a personas con experiencia o a adultos de confianza. Ellos pueden ofrecerte consejos sobre cómo organizar actividades y alcanzar tus metas.

Para Padres y Tutores

Las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para el crecimiento personal y el liderazgo de adolescentes. Apoyar a las jóvenes en su uso positivo y responsable de estas plataformas les da la oportunidad de aprender a conectarse con su comunidad y a desarrollar habilidades de liderazgo. Mantener una comunicación abierta sobre su actividad en redes sociales y guiarlas en temas de privacidad y seguridad es fundamental para un uso saludable de estas herramientas.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Bibliografía.

1. Manejo de la higiene menstrual

- Sommer, M., & Sahin, M. (2013). *Overcoming the Taboo: Advancing the Global Agenda for Menstrual Hygiene Management for Schoolgirls*. American Journal of Public Health, 103(9), 1556-1564.
- WASH United (2022). *Menstrual Hygiene Day: Recursos y herramientas para la educación*. Disponible en: www.menstrualhygieneday.org
- Plan International (2021). *Guía sobre salud menstrual y su impacto en la educación*. Disponible en: www.plan-international.org
- UNICEF (2020). *Menstrual Health and Hygiene: A Holistic Approach to Keeping Girls in School*. Disponible en: www.unicef.org
- UNESCO (2023). *Guidelines for Comprehensive Menstrual Health Management in Schools*. Disponible en: www.unesco.org
- Clue (2023). *Menstrual Education: Insights and Resources*. Disponible en: www.helloclue.com

2. Prevención de la violencia

- UNICEF (2020). *Toolkit on Eliminating Violence Against Children*. Disponible en: www.unicef.org
- Save the Children (2022). *Prevención de la violencia infantil y adolescente*. Disponible en: www.savethechildren.org
- Naciones Unidas (2021). *Estrategias globales para prevenir la violencia de género*. Disponible en: www.un.org
- WHO (2023). *Preventing Violence: A Public Health Priority*. Disponible en: www.who.int
- Fundación ANAR (2022). *Manual para la prevención de la violencia en adolescentes*. Disponible en: www.anar.org
- Observatorio de Igualdad de Género en América Latina y el Caribe (2023). *Violencia y juventud: Perspectivas para el cambio*. Disponible en: www.cepal.org

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

3. Defensa personal

- National Self-Defense Institute (2020). *Youth Safety and Self-Defense Guide*. Disponible en: www.nsd.org
- Fundación Propuesta Violeta (2021). *Manual de autoprotección para adolescentes*. Disponible en: www.propuestavioleta.org
- Miller, D. (2020). *Self-Defense for Teens: Practical and Tactical Strategies*. HarperCollins.
- Grossman, D. (2008). *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*. Warrior Science Publications.
- Women's Self-Defense Institute (2023). *Empowerment through Self-Defense*. Disponible en: www.womensdefense.org
- Girl Scouts USA (2023). *Building Courage through Self-Defense*. Disponible en: www.girlscouts.org

4. Autoconocimiento, autoestima y autocuidado

- Neff, K. (2021). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. HarperCollins.
- Branden, N. (2011). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books.
- WHO (2023). *Promoción del bienestar emocional en adolescentes*. Disponible en: www.who.int
- Brown, B. (2018). *Dare to Lead: Brave Work, Tough Conversations, Whole Hearts*. Random House.
- González-Torres, M. C. (2022). *Psicología positiva: Cómo construir un bienestar integral*. Ediciones Pirámide.
- Mayo Clinic (2023). *Self-Care Practices for Adolescents*. Disponible en: www.mayoclinic.org

5. Empoderamiento adolescente

- Plan International (2021). *Empowering Girls: Building a Better Future*. Disponible en: www.plan-international.org

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

- Naciones Unidas (2023). *Youth Empowerment for Sustainable Development*. Disponible en: www.un.org
- López-Guzmán, C. (2019). *Adolescencia y empoderamiento: Una perspectiva inclusiva*. Editorial Síntesis.
- Kabeer, N. (1999). *Resources, Agency, Achievements: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment*. *Development and Change*, 30(3), 435-464.
- Girls Not Brides (2022). *Youth Empowerment and Advocacy Toolkit*. Disponible en: www.girlsnotbrides.org
- Malala Fund (2023). *Educating for Empowerment: A Global Perspective*. Disponible en: www.malala.org

6. Liderazgos adolescentes

- Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). *The Student Leadership Challenge: Five Practices for Exemplary Leaders*. Wiley.
- Global Youth Leadership Institute (2022). *Fostering Leadership Skills in Adolescents*. Disponible en: www.gyli.org
- Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (2021). *Historias de jóvenes líderes transformando comunidades*. Disponible en: www.cerlalc.org
- Carnegie, D. (1981). *How to Win Friends and Influence People*. Pocket Books.
- Foro Internacional de Liderazgo Juvenil (2023). *Habilidades esenciales para el liderazgo en adolescentes*. Disponible en: www.liderazgojuvenil.org
- Youth Leadership Toolkit (2023). *Empowering Teens for Community Impact*. Disponible en: www.youthleadership.org

7. Derecho a la participación

- Comité de los Derechos del Niño de las Naciones Unidas (2009). *Observación General No. 12: El derecho del niño a ser escuchado*. Disponible en: www.ohchr.org
- UNICEF (2020). *Guidelines for Child and Adolescent Participation in Decision-Making*. Disponible en: www.unicef.org
- Save the Children (2022). *Manual para fomentar la participación infantil y adolescente*. Disponible en: www.savethechildren.org

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

- Hart, R. (1992). *Children’s Participation: From Tokenism to Citizenship*. UNICEF International Child Development Centre.
- Lansdown, G. (2011). *Every Child’s Right to be Heard: A Resource Guide on the UNCRC*. Save the Children UK.
- CEPAL (2023). *La participación de niños y adolescentes en la construcción de ciudadanía*. Disponible en: www.cepal.org

8. Sexualidades

- Organización Mundial de la Salud (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe*. Disponible en: www.who.int
- UNESCO (2018). *International Technical Guidance on Sexuality Education*. Disponible en: www.unesco.org
- Advocates for Youth (2022). *Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Sexuality Education Curriculum*. Disponible en: www.advocatesforyouth.org
- Hernández, S. (2021). *Diversidad sexual y derechos humanos: Un enfoque educativo*. Ediciones Síntesis.
- IPPF (2023). *Sexual Rights Are Human Rights: An Educational Guide*. Disponible en: www.ippf.org
- SIECUS (2023). *Comprehensive Sexuality Education: Empowering Youth through Knowledge*. Disponible en: www.siecus.org

9. Derecho a la educación

- Naciones Unidas (2022). *Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Educación de calidad*. Disponible en: www.un.org
- UNESCO (2023). *Right to Education Handbook*. Disponible en: www.unesco.org
- UNICEF (2021). *Education and Equity: Unlocking Opportunities for Girls*. Disponible en: www.unicef.org
- Amnistía Internacional (2022). *Derecho a la educación y derechos humanos*. Disponible en: www.amnesty.org
- OXFAM (2023). *Breaking Barriers: The Importance of Education for Girls in Poverty*. Disponible en: www.oxfam.org

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

- Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) (2023). *Estrategias educativas inclusivas para América Latina*. Disponible en: www.oei.org

10. Perspectiva de género

- Naciones Unidas (2021). *Gender Equality: Why it Matters*. Disponible en: www.un.org
- CEPAL (2022). *Perspectiva de género en América Latina: Avances y desafíos*. Disponible en: www.cepal.org
- Scott, J. W. (1986). *Gender: A Useful Category of Historical Analysis*. *The American Historical Review*, 91(5), 1053-1075.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Fundación Mujeres (2023). *Guía práctica sobre igualdad de género y empoderamiento*. Disponible en: www.fundacionmujeres.es
- ONU Mujeres (2023). *Manual para la incorporación de la perspectiva de género en políticas públicas*. Disponible en: www.unwomen.org

11. Liderazgo colectivo y comunitario en plataformas digitales

- Naciones Unidas (2021). *Digital Cooperation and Leadership for Social Good*. Disponible en: www.un.org
- YouthPower (2022). *Digital Platforms for Community Leadership and Engagement*. Disponible en: www.youthpower.org
- Castells, M. (2012). *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age*. Polity Press.
- Fundación Wikimedia (2023). *Plataformas colaborativas y educación: Una guía práctica*. Disponible en: www.wikimedia.org
- Civic Hall (2022). *Using Digital Tools for Collective Leadership and Social Change*. Disponible en: www.civichall.org
- Global Voices (2023). *Young Leaders Using Social Media for Advocacy*. Disponible en: www.globalvoices.org

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

12. Derechos de niñas, niños y adolescentes

- Naciones Unidas (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Disponible en: www.un.org
- UNICEF (2020). *Every Child's Right to Protection and Participation*. Disponible en: www.unicef.org
- Save the Children (2022). *Derechos de los niños: Manual para padres y educadores*. Disponible en: www.savethechildren.org
- Fundación Educo (2023). *La importancia de conocer y ejercer los derechos de la infancia*. Disponible en: www.educo.org
- Human Rights Watch (2023). *Child Rights Around the World: Challenges and Progress*. Disponible en: www.hrw.org
- CEPAL (2023). *Garantizando los derechos de niñas y adolescentes en América Latina*. Disponible en: www.cepal.org

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Anexos.-

Planeación y responsables de actividades

MF-4 ESCUELA DE FORTALECIMIENTO DE LOS LIDERAZGOS ADOLESCENTES. ACTV. 4.2 ESTABLECER UN MECANISMO DE SEGUIMIENTO DE LAS EFLA				
No.	Etapa/Actividad	Responsable	Periodo	Responsable / Facilitador
1.	Reunión de introducción al proyecto y objetivos clave	IEM	Septiembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Flor de Liz Huerta Loranca. Lic. Marco Aguayo Hernández.
1.1	Análisis del Proyecto y Requerimientos Funcionales	IEM	Septiembre 2024 / Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
2.	Diseño de la Arquitectura del Sitio y Experiencia de Usuario (UX)	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas
3.	Diseño Visual del Micrositio (UI)	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas
4.	Desarrollo Front-End: HTML, CSS, JavaScript	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas
5.	Finalización del desarrollo front-end, incluyendo la estructura completa del sitio.	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas
6.	Optimizar el micrositio para dispositivos móviles y navegadores distintos.	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

7.	Implementar medidas de accesibilidad para asegurar la inclusión de todos los usuarios.	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas
8.	Realizar pruebas de rendimiento, accesibilidad y usabilidad del micrositio.	IEM	Octubre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Víctor Hugo Lozano Villegas
9.	Toma de fotografías y video en el Foro EFLA	IEM	Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
9.1.	Escritura de guion y grabación del video testimonial de la alumna Tania Reyes Reyes	IEM	Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
9.2.	Edición de video testimonial con la alumna Tania Reyes Reyes	IEM	Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
9.3.	Edición del video resumen del foro EFLA	IEM	Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
9.4.	Edición de fotografías (pixelar rostros de todas las participantes menores de edad)	IEM	Octubre 2024/Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
10.	Elaboración de artículos para subir contenido al apartado de blogs en el sitio web	IEM	Octubre 2024/Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha
11.	Búsqueda y análisis del contenido que se proporciona en el apartado de “recursos”	IEM	Octubre 2024/Noviembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Lic. Oliver López Cuecuecha

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

12.	Cambios a la versión final a petición del cliente para su revisión y aprobación.	IEM	Diciembre 2024	Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz.
-----	--	-----	----------------	------------------------------------

Nombre de la reunión: Introducción al proyecto y objetivos clave	
Fecha y lugar de la reunión: 13 septiembre. Oficinas del Instituto estatal de la mujer, San Miguel Contla, Tlaxcala.	
Hora de inicio: 1:00 pm	Hora de término: 2:00 pm

MINUTA DE REUNIÓN

ASISTENTES A LA REUNIÓN*
Lic. Dylan Jehison Martínez Muñoz. Director creativo y diseñador UX/UI.
Lic. Flor de Liz Huerta Loranca. Coordinadora de FOBAM
Lic. Marco Aguayo Hernández.

AGENDA DE LA REUNIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer el objetivo, desarrollo y alcance del programa EFLA. - Revisión del brief del proyecto. - alineación de expectativas sobre el micrositio web.

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

ACUERDOS Y COMPROMISOS

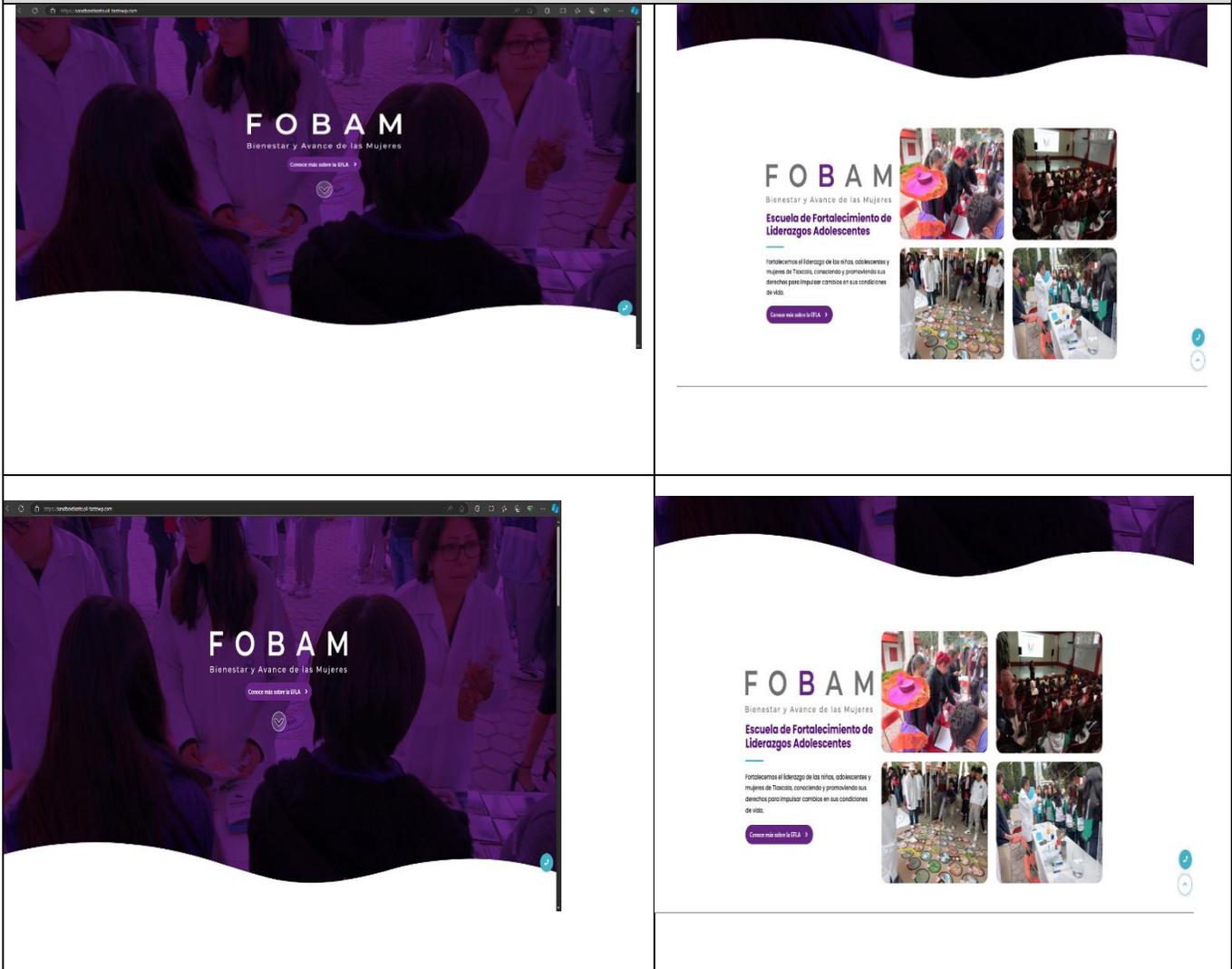
- La autoridad, está de acuerdo con la planeación del diseño del micrositio web.
- Se acuerda que la elaboración del contenido es por parte del equipo creativo, pero siempre pasando por el filtro del departamento de difusión.

* La IMEF es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados por la población beneficiada, así como cumplir a cabalidad lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Usted podrá consultar el aviso de privacidad integral en: (<https://mujer.tlaxcala.gob.mx/>).

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Evidencia fotográfica.-

Creación de un micrositio o pagina web



* La IMEF es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados por la población beneficiada, así como cumplir a cabalidad lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Usted podrá consultar el aviso de privacidad integral en: <https://mujer.tlaxcala.gob.mx/>.

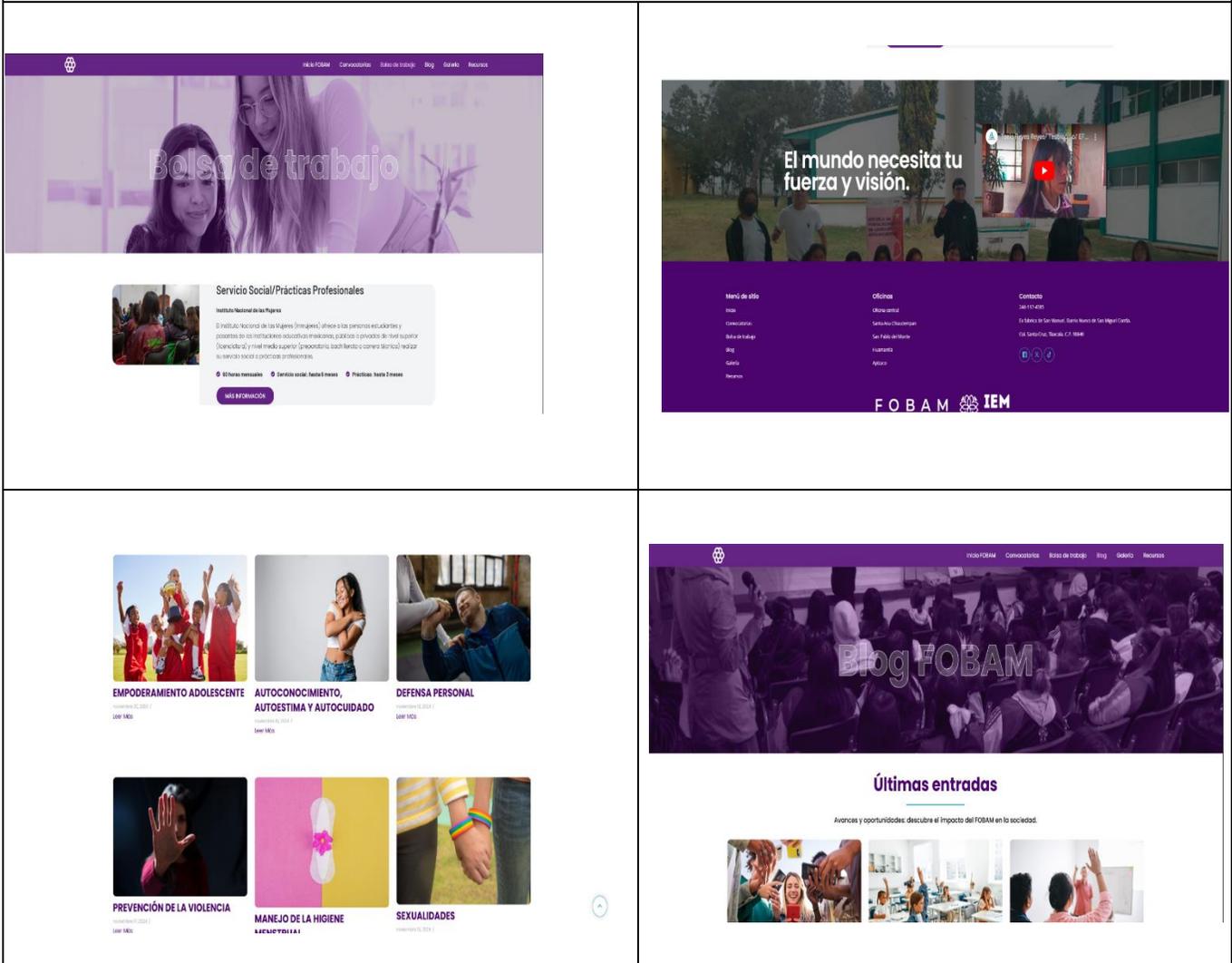
“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Creación de un micrositio o página web

* La IMEF es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados por la población beneficiada, así como cumplir a cabalidad lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Usted podrá consultar el aviso de privacidad integral en: (<https://mujertlaxcala.gob.mx/>).

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Creación de un micrositio o página web



* La IMEF es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados por la población beneficiada, así como cumplir a cabalidad lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Usted podrá consultar el aviso de privacidad integral en: (<https://mujer.tlaxcala.gob.mx/>).

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”

Creación de un microsítio o página web

DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES
Conoce tus Derechos: Un Guía para Niños, Niños y Adolescentes

Cada niña, niño y adolescente tiene derechos fundamentales que los protegen y les brindan la oportunidad de desarrollarse plenamente. Estos derechos no solo les otorgan protección, sino que también son herramientas para construir un futuro mejor. Conocer y ejercer estos derechos es el primer paso para empoderarse y hacer valer su voz. Aprende cuáles son algunos de esos derechos y cómo puedes hacerlos parte de tu vida diaria.

1. **Derecho a Educación**
La educación es uno de los derechos más poderosos. Todas las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho de ir a la escuela y recibir una educación de calidad. Esto incluye aprender en un ambiente seguro, con respeto y sin discriminación. La educación abre puertas y brinda oportunidades, así que aprovecha al máximo! Si en algún momento te dudas la posibilidad de asistir o te lo sientes inseguro en la escuela, puedes hablar con un adulto de confianza para que te ayude.

7. **Derecho a Salud**

FORO: EFLA

FORO: OBRA DE TEATRO

FORO: MENSAJE DE AUTORIDADES

FORO: GEPEA

FORO: EFLA

ACTIVIDADES: DEFENSA PERSONAL

ACTIVIDADES: ENSAYOS

* La IMEF es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados por la población beneficiada, así como cumplir a cabalidad lo dispuesto en la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares. Usted podrá consultar el aviso de privacidad integral en: (<https://mujertlaxcala.gob.mx/>).

“Este proyecto fue financiado con recursos del Instituto Nacional de las Mujeres, el cual no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”