



**PACTO**

# 1

## Módulo plan de vida Construir la vida (18 a 24 años)

*“No te rindas, que la vida es eso, continuar el viaje y perseguir los sueños”*

**Benedetti**

## ■ Mi vida

Estoy sentada frente al volante de mi vida, un largo camino se dibuja delante mío, ese es el sendero de la vida que tiene varias vías, tengo la opción de escoger la ruta hacia mi futuro.



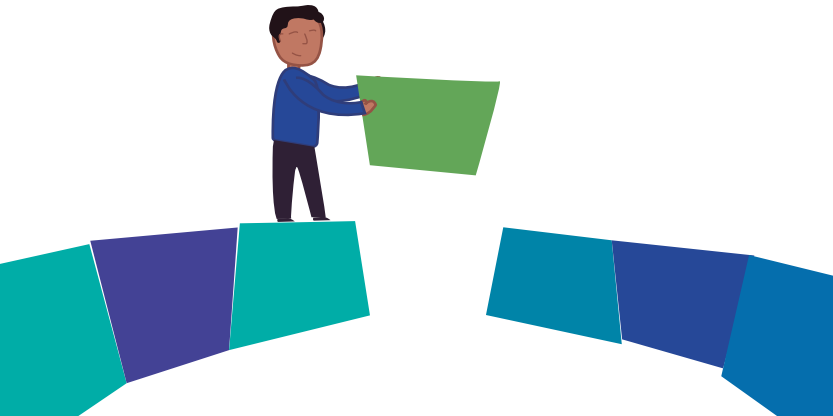
Sobre mi espalda tengo una mochila amarrada fuertemente a mi espalda y me encanta llevarla. Es la mochila donde están guardados mis sueños, mis metas, mis ilusiones y deseos.

La distancia es larga para recorrer y debo caminar sobre la colina de la vida, enfrentándome a mi destino.



## Para recordar...

- Es importante pensar y meditar sobre el futuro que se desea tener.
- Es importante pensar en qué se necesita para construir el futuro que se desea.
- Es importante luchar por los sueños.
- Es importante evaluar los planes de vida. Recuerda que las personas cambian y con sus cambios los planes también se modifican.



## Rincón de la curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ Hay personas que luchan por sus metas y sueños a lo largo de toda su vida.
- ✓ Las personas que alcanzan sus sueños sienten una felicidad muy especial en sus corazones.



## Actividades

- Haz una lista de 3 sueños que tengas en tu vida.



- Escribe ¿por qué es importante cumplir tus sueños?

---

---

---

---

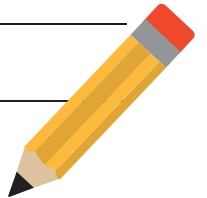
- ¿Qué harías para alcanzar tus sueños?

---

---

---

---



# 2

## Módulo participación y liderazgo

### Reflexión crítica

(18 a 24 años)

*“No aprendemos de la experiencia, aprendemos de reflexionar sobre la experiencia”.*

**Anónimo**

## Mis ilusiones



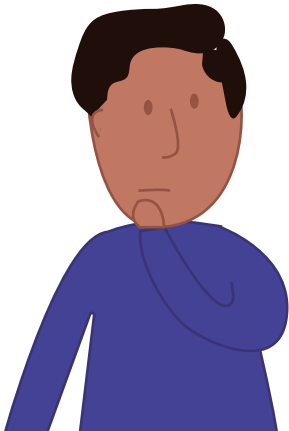
Uy primo no me hice esas preguntas, la verdad tienes razón parece falso y peligroso.

Si primo, siempre nos tenemos que preguntar e informarnos. Reflexionar sobre los eventos de la vida nos ayuda a estar tranquilos en nuestra vida.



## Para recordar...

- La reflexión es analizar y darle sentido a los distintos eventos que ocurren en la vida.
- Para realizar una reflexión es importante informarse sobre el evento, situación o problema.
- La información se puede obtener de libros, videos, noticias, historias, y otros más. Pero recuerda también circula mucha información falsa, siempre verifica las fuentes de información.
- La información también puede recolectarse consultando directamente a las personas que están involucradas.



- La reflexión cuenta de 3 pasos:
  - Recolectar ideas, datos y observaciones.
  - Analizar a profundidad, realizando preguntas: “¿Por qué?”, “¿para qué?”, “¿cómo?”, “¿qué?”, “¿quién?”, “¿a quién?”. Recuerda que reflexionar es dar sentido al mundo que te rodea.
  - Pensar en posibles acciones ante los problemas.
  - Es importante informarse sobre leyes, normativas que nos protegen de todo tipo de explotación y maltrato.



## Rincón de la Curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ Cuando una persona reflexiona encuentra muchas respuestas correctas a sus dificultades.
- ✓ La reflexión activa la creatividad.
- ✓ La reflexión puede crear planes de contingencia o planes de acción que ayudan a mitigar riesgos y problemáticas que se nos presenten en la vida.



## Actividades

- Analiza esta situación y plantea soluciones que puedas hacerlas desde tu vida diaria, con tus amigos y tu comunidad.

En Cochabamba, existe un alto número de perros callejeros, se ha vuelto un problema. Miles de perros y gatos son abandonados o descuidados por sus dueños que no toman la responsabilidad de protegerlos, alimentarlos y cuidarlos.

- ¿Qué puedes hacer desde tu vida ante esta problemática?

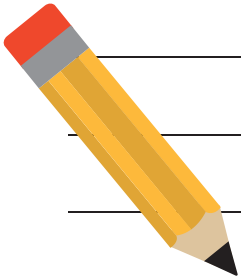
---

---

---

---

---



# 3

## Módulo participación y liderazgo

### Incidencia Política

(18 a 24 años)

*“Tú puedes ser el cambio que quieres ver en el mundo”.*

**Gandhi**

## ■ La biblioteca

Hoy es un día más en el que estoy muy estresada, tengo muchas cosas que hacer: estudiar para mis exámenes, hacer tareas, verme con mis amigas y no tenemos dónde estudiar, ni dónde reunirnos.

Todo es muy importante y entre todas pensamos igual. Las y los jóvenes necesitamos un espacio de estudio y para disfrutar sanamente. Sentirnos seguras y tener las comodidades para realizar nuestras actividades.



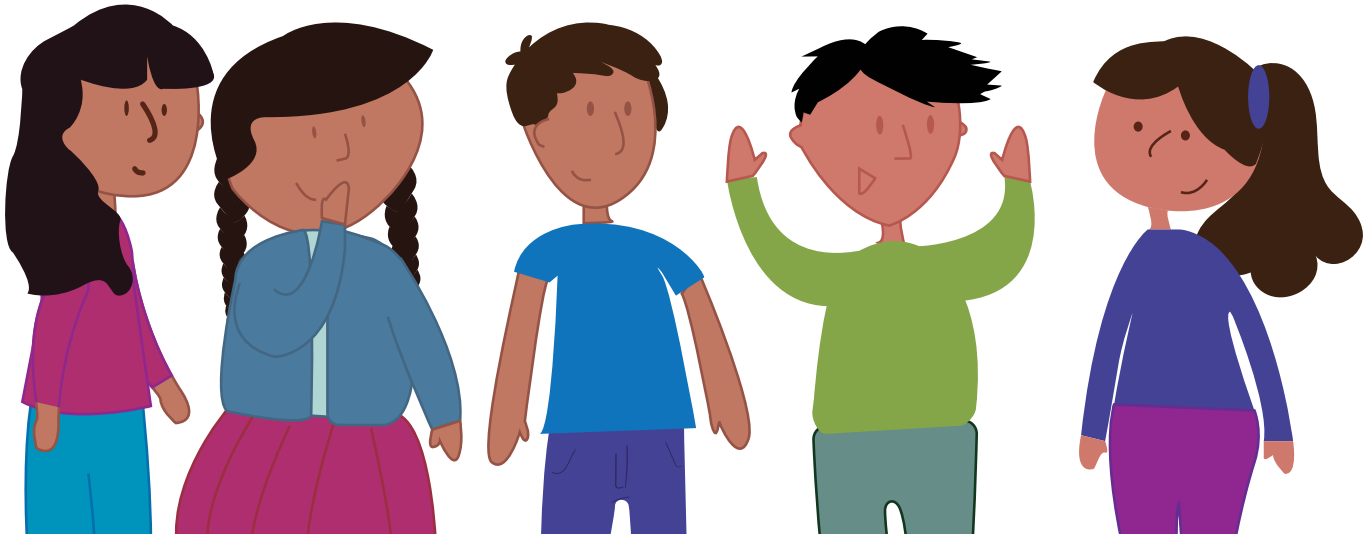
Me gustaría mucho que el estado pueda escuchar nuestras necesidades. Tal vez, podríamos reunirnos entre jóvenes, recolectar firmas y solicitar unas bibliotecas barriales. Un espacio diseñado para jóvenes: un lugar para encontrarnos, poder hacer tareas, conversar, estudiar y tomar un café.

Creo que es importante hacer escuchar nuestras voces y las necesidades que tenemos en nuestra vida y si nos juntamos y organizamos entre jóvenes podemos lograrlo.



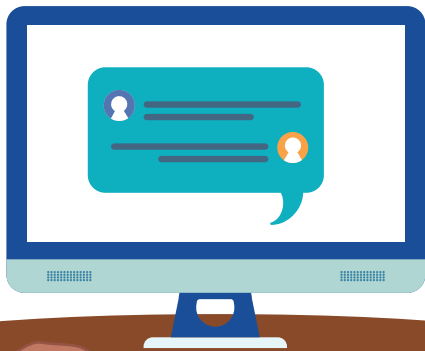
## Para recordar...

- Es importante que entre los y las jóvenes se organicen y se reúnan para hacer escuchar sus voces.
- Recuerda que si los y las jóvenes se organizan pueden diseñar planes y propuestas para que los escuchen.
- Existen muchos elementos tecnológicos para que los y las jóvenes de distintas regiones puedan reunirse, organizarse y hacerse escuchar.



## ¿Qué es el U-report?

- El U-report es una plataforma hecha por jóvenes para jóvenes donde se pueden dar opiniones sobre cualquier temática. La idea es que todos escuchen a la juventud.
- Recaba información de jóvenes para una mejora.
- Se comunican entre miles de jóvenes que están activos entre 55 países.
- En esta plataforma se llenan encuestas que indican cuales son las problemáticas más latentes y que afecta de manera directa.



## Rincón de la Curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ Si los y las jóvenes se organizan pueden elaborar proyectos de ley.



## Actividades

- Haz una lista de 3 problemáticas que tengan los y las jóvenes de tu comunidad.

---

---

- ¿Cómo realizarías una convocatoria para hablar de estas problemáticas?

---

---

- ¿Qué acciones realizarías para que puedan ser escuchados y resolver estas problemáticas?

---

---

# 4

## Módulo empleabilidad

### El trabajo

(18 a 24 años)

*“Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día en tu vida”.*

**Confucio**

## La entrevista de trabajo





## Para recordar...

- Las empresas buscan personas que se comprometan con el trabajo.
- Las empresas buscan personas que sepan su oficio. Por ese motivo la formación es muy importante.
- Las empresas buscan personas que siempre quieran aprender algo nuevo, que busquen capacitarse. Recuerda que el aprendizaje y estudiar es un elemento central en la vida.
- Las empresas buscan personas que se esfuercen por la institución.
- Las empresas buscan personas que sientan los valores institucionales. Recuerda antes de ir a una entrevista de trabajo, averigua sobre la institución.
- Las empresas buscan personas responsables, puntuales y honestas.
- Las empresas buscan personas que les guste trabajar en equipo.



## ¿Cómo hacer una hoja de vida?

1. Poner tus datos personales: Nombre, edad, teléfono y correo electrónico.



2. Hacer un pequeño resumen de máximo 3 líneas que describan tus características académicas, tus habilidades, experiencia y competencias.

*Ejemplo:*

*Bachiller en humanidades, con experiencia de 1 año en el trabajo en ventas, calificado en el manejo de idiomas: quechua y español.*

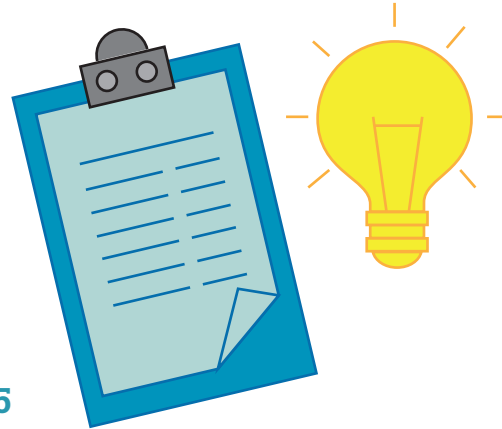
3. Poner tu formación.

*Ejemplo:*

*Bachiller en humanidades,*

*Colegio "xxxxx"*

*Desde el año - Hasta el año*



#### 4. Poner tu experiencia laboral.

*Ejemplo:*

- Nombre de tu puesto de trabajo.
- Nombre de la institución donde trabajabas.
- Desde el año - Hasta el año
- Objetivos alcanzados en ese puesto laboral.

5. Poner tus habilidades: Idiomas, paquetes de computación, etc.

6. Referencias laborales: Poner los nombres y números de teléfono de tus anteriores jefes.



### Rincón de la Curiosidad

## ¿Sabías qué...?

- ✓ Uno de los elementos más importantes para trabajar en cualquier institución son tus valores personales.

A signpost with three yellow arrows pointing right, mounted on a white pole. The top arrow is labeled 'VALORES' in blue capital letters. The other two arrows are blank.

VALORES

## Actividades

- Imagina que estás en una entrevista de trabajo y te piden presentarte con 15 palabras ¿Qué les dirías?

---

---

---

- Crea tu hoja de vida.

---

---

---

---

---

---

---

---



# 5

## Módulo reducción de riesgos y desastres

### Planes de acción comunitaria

(18 a 24 años)

*“La planificación es traer el futuro al presente”.*


**Lakein**



## ■ El incendio

Era una mañana más en el cerro “Tunari”, los pájaros comenzaron a cantar su hermosa canción de vida, en homenaje al sol que comenzó a filtrarse a través de los tupidos árboles, donde viven insectos, pequeños animales y diversas aves. El bosque, un hermoso hogar para tantos animales, diversas flores que llenan de: encanto, color y fragancia, para algunas personas que viven en ese paraíso.

Llegaron unas personas diciendo: “Acá vamos a poner nuestras viviendas, pero hay que chaquear” y de un momento al otro, un voraz fuego sorprendió a los seres que vivían ahí.



Todos comenzaron a respirar agitados, sofocados llenos de miedo, nadie sabía cómo ni dónde escapar, todo se llenó de angustia, miedo, sonidos y gritos.

El fuego destrozaba todo lo que estaba a su paso. Los animales que no eran veloces como ranas y lagartijas, no lograban saltar o correr lo suficientemente rápido. Los piquitos de las aves que antes se abrían para cantar, ahora se abrían desesperados para respirar. El fuego también alcanzó las casas de personas que vivían en el bosque.

Entonces un joven exclamó llorando: “Unos hombres han quemado el hermoso bosque, han dejado sin hogar a miles de animales, han matado a millones de plantas, han acabado con la vivienda de animales y personas. Podíamos haber cuidado el bosque si hubiéramos tenido un plan para prevenir todo este desastre”.



## Para recordar...

- Los accidentes pueden prevenirse reconociendo los peligros que están cerca.
- Una forma de evitar accidentes es elaborando un plan de emergencias para que toda la comunidad pueda reconocer el entorno en el que convive.
- El plan de emergencia ayuda a identificar los factores de riesgo y las acciones que debe tomar la comunidad para prevenir riesgos y desastres.
- Los y las jóvenes pueden organizarse y tomar acciones para prevenir desastres.
- Los y las jóvenes deben elaborar un plan de respuesta ante una emergencia o desastre.
- Los y las jóvenes deben reunirse y trabajar en equipo para contribuir a su comunidad.



## ¿Cómo elaborar un plan de riesgos y desastres?

1. Pensar e identificar qué desastres pueden ocurrir en la comunidad.
2. Organizarse y reunirse entre jóvenes pensando posibles alternativas de solución.
3. Definir una solución
4. Identificar qué instituciones pueden ayudarnos y colaborar en esta solución.
5. Identificar qué materiales van a necesitar para esta solución.
6. Convocar a la comunidad a una reunión.
7. Explicar la problemática y plantear la solución propuesta.
8. Distribuir responsabilidades y plantear actividades para solucionar el problema.
9. Realizar las actividades.

## Rincón de la Curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ Gran parte de los desastres naturales son causados por el ser humano y por su maltrato a la naturaleza.
- ✓ Un plan de emergencias puede salvar la vida de los seres humanos y de los animales.



## Actividades

- Identifica 2 riesgos que existan en tu comunidad.

---

---

- ¿Qué actividades planteas para solucionar estos riesgos?  
Haz una lista de 5 actividades que ayudarían a disminuir los riesgos.

---

---

---

---

---

---

---

---

# 6

## Módulo participación y liderazgo

### El apoyo a los y las jóvenes

(Padres, madres y cuidadores)

*“Detrás de cada hijo que cree en sí mismo, hay un padre que creyó en él primero”.*

**Jacobson**

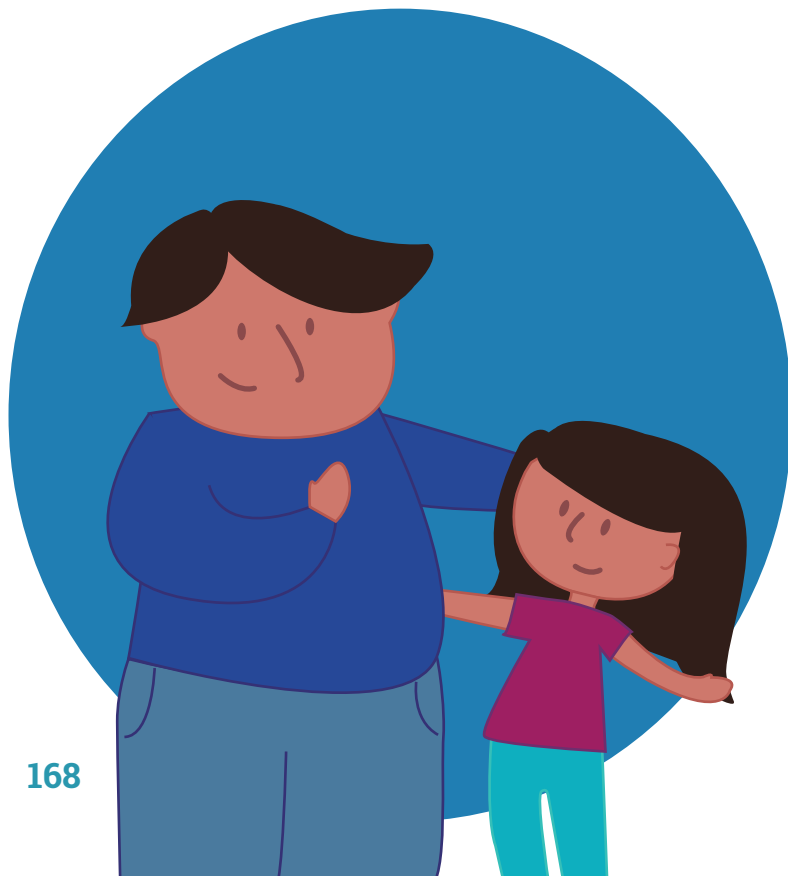
## ■ Joselin

José había sido por mucho tiempo el líder de su comunidad en las afueras de Cochabamba. Él era alegre y entusiasta, a todos les gustaba su compañía porque era muy atento y sabio para aconsejar.



Su hijita Joselin un día le preguntó: “¿Cuándo sea grande seré la líder de la comunidad como tú?”. Y él le respondió: “Querida hija para ser un líder tienes que aprender sobre la sencillez, no aparentar, cumplir tus promesas solo así los demás confiarán en tu palabra. Debes entender que cada persona tiene sus esperanzas, sueños y problemas. Ser líder es escuchar con serenidad lo que quieren las personas.

Ser líder es formar tu pensamiento con lecturas que te ayuden a reflexionar y a construir tus opiniones para dar consejos. Y por supuesto que si deseas eso, yo estoy para apoyarte en todo”.



## ■ Los gansos

Mi abuelo estaba pensando en la urgente necesidad que los jóvenes participen en la comunidad y se construyan nuevos liderazgos. Recordando cómo la naturaleza pone ejemplos de buen liderazgo.

Cuando el frío del invierno se aproxima, los gansos emprenden su vuelo, en el cielo se los ve volando en forma de “V”, al batir sus alas producen un movimiento en el aire que ayuda al ganso que va detrás. Entonces los gansos se unen y comparten una dirección en común, mostrando un sentido de comunidad, llegan más rápido y más fácil adonde desean porque se apoyan y se fortalecen mutuamente.

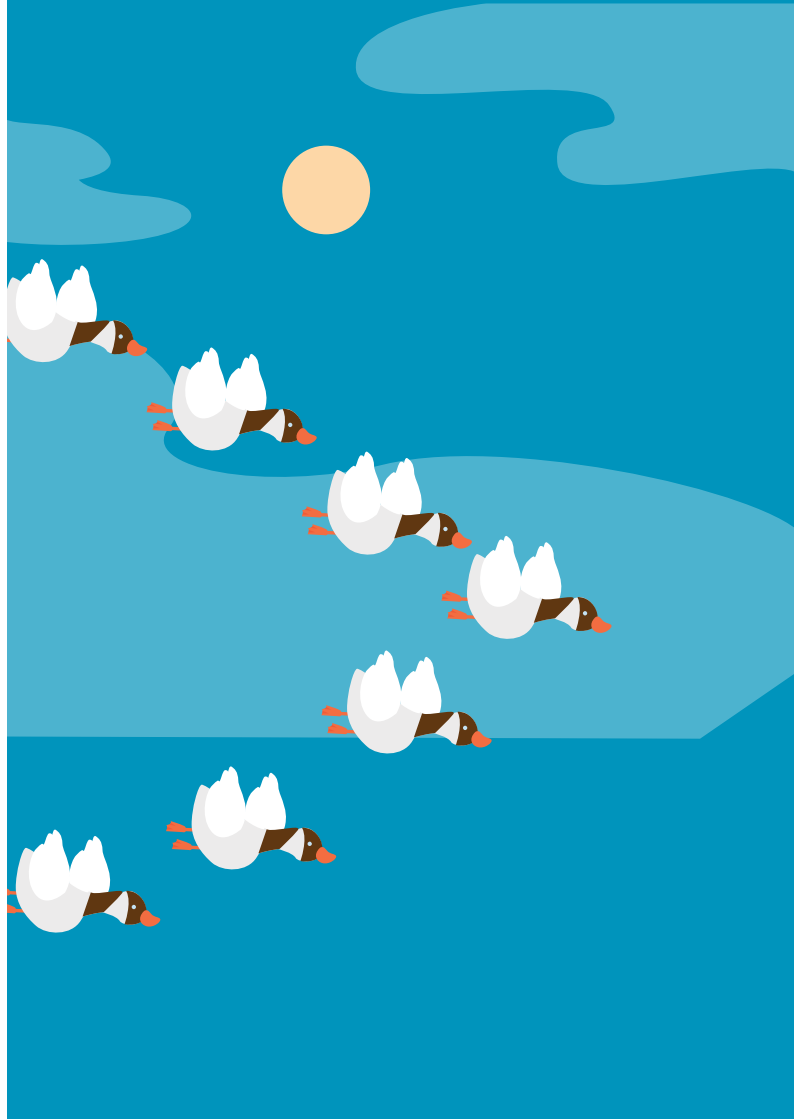
Me encantaría que nosotros podamos actuar con la inteligencia de los gansos, haríamos todo lo posible



por superar las diferencias y compartir una misma dirección y nos volveríamos muy unidos.

Cada vez que un ganso sale de su formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a la formación para beneficiarse del poder de los compañeros que van adelante y ayudar a los que van detrás. Cuando el líder de los gansos se cansa, pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar.

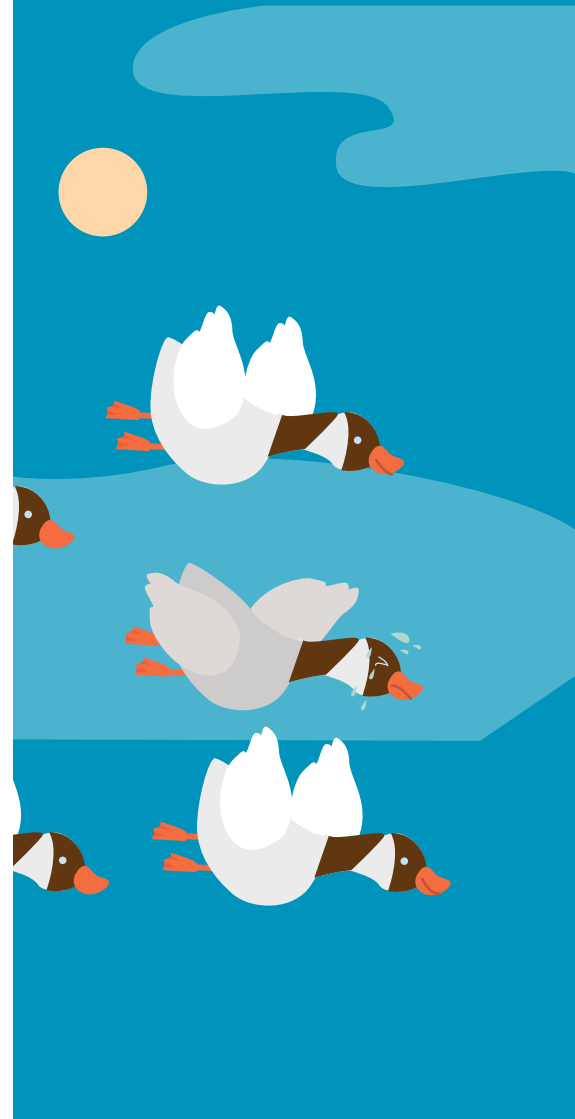
Nosotros los humanos deberíamos aprender de esa sabiduría: obtenemos mejores resultados si intercalamos turnos, si todos realizan los trabajos más difíciles en lugar de permitir que el peso lo lleven unos pocos.



Los gansos que van detrás, producen un sonido propio de ellos para alentar a los que van adelante y así mantener la velocidad. Nosotros deberíamos saber que una palabra de aliento produce grandes beneficios, que el estímulo motiva y reconforta.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera. Entonces, los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo.

Deberíamos aprender de los gansos, como ser solidarios con quien nos necesita y nos mantenemos uno al lado del otro acompañándonos y apoyándonos.



## Para recordar...

- El apoyo de los padres y madres es fundamental para que los y las jóvenes puedan hacer escuchar sus voces.
- El apoyo de los padres y madres es fundamental para que los y las jóvenes puedan ser líderes y realizar cambios por la juventud.
- El apoyo de los padres y madres es fundamental en los proyectos de los hijos e hijas.
- El apoyo de los padres y madres ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de expresión.
- Las palabras positivas son el principal apoyo que pueden recibir los y las jóvenes.



Confía en tí

## Rincón de la Curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ Los hijos e hijas necesitan que los padres y madres los apoyen en sus actividades.
- ✓ La mayor parte de los y las jóvenes sienten que nadie escucha sus reclamos y pedidos.



## Actividades

- Imagina que tu hijo o hija está trabajando por la juventud. ¿Qué consejo le darías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 7

## Módulo empleabilidad

### Seguridad social

(Padres, madres y cuidadores)

*"El trabajo dignifica si el sistema es digno".v*

**Anónimo**

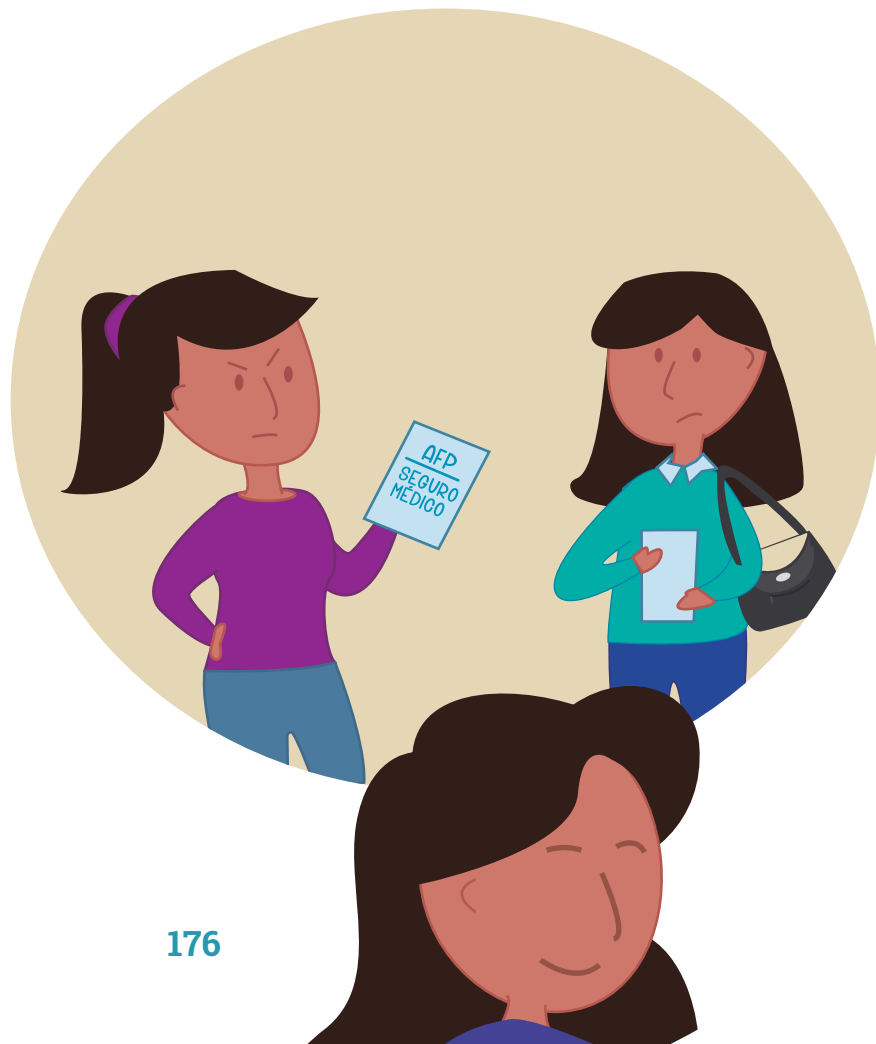
## ■ Mis hijos y su trabajo

Hace una semana que mis dos hijitas están trabajando. La verdad me siento feliz que asuman responsabilidades, que vean y se encuentren con otras realidades. Eso sí, es importante que no abandonen sus estudios, yo quiero verlos profesionales.

Mis hijitas están trabajando en una institución muy linda, recién pasó una semana de trabajo y desde el primer día las mandaron a que vaya a sacarse su seguro médico, es importante que la institución cuide a sus trabajadores, que si se enferman tengan a donde ir acudir.



También estoy feliz que les obliguen a depositar sus fondos en la AFP, así tendrán una jubilación. Ellas reniegan, dicen: “Gano poco y todavía me descuentan”, pero no se dan cuenta que es un ahorro para la tercera edad.



## Para recordar...

- El seguro médico es una necesidad y un derecho. Recuerda que cualquier persona puede enfermarse o tener un accidente.
- El seguro médico reduce cualquier gasto en salud que uno o una necesite. Recuerda que los gastos médicos siempre son elevados.
- Las personas que se enferman deben ir al médico, aun en horarios laborales. Recuerda que la salud es una prioridad.
- El aporte a las AFP es un ahorro que sirve a todas las personas cuando llegan a la tercera edad.
- Recuerda siempre prestar atención a los trabajos de tus hijos e hijas. Merecen trabajar en un lugar digno que respete todos sus derechos.



- En las empresas no pueden obligar a trabajar a las personas más horas de lo acordado (8 horas).
- Las empresas están obligadas a pagar los sueldos.



## Rincón de la Curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ En Bolivia existe el Seguro Universal de Salud y puedes acceder de manera gratuita a este beneficio.
- ✓ En Bolivia puedes aportar de manera independiente a las AFP.
- ✓ En Bolivia puedes realizar una denuncia por trabajo en el “Ministerio de Trabajo”.
- ✓ En Bolivia existen centros de atención diferenciada para jóvenes y son los centros del Programa de Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes (AIDAJ).



## Actividades

- El jefe dice: “Mil disculpas no puedo pagar tu sueldo, pero el siguiente mes vamos a compensarte”  
¿Qué le aconsejarías que responda tu hijo o hija?

---

---

---

---

---

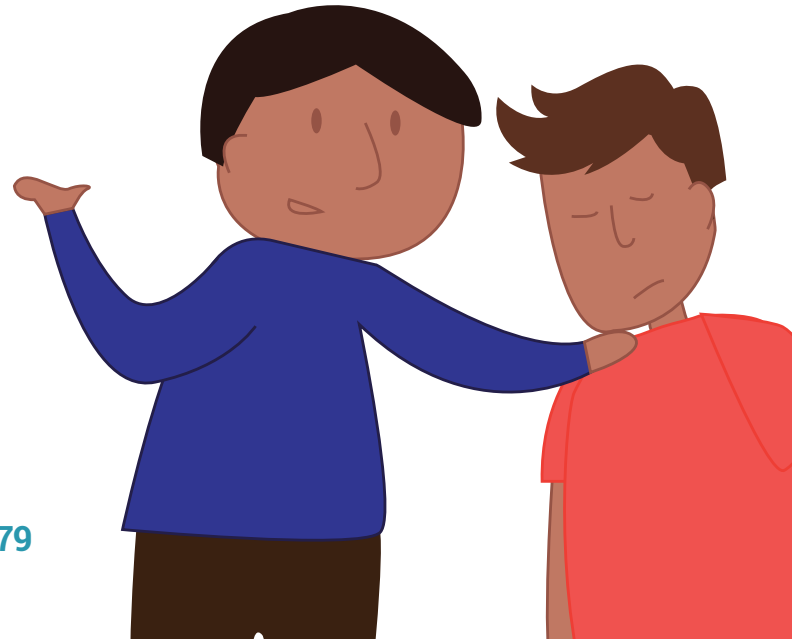
---

---

---

---

---



# 8

## **Módulo ambientes inclusivos y seguros**

### **Ruta crítica comunitaria en casos de violencia** (Padres, madres y cuidadores)

*"Somos comunidad, actuemos solidariamente".*

**Anónimo**

## ■ Los gritos de mi vecino

Siempre que paso por la casa de mis vecinos, escuchó gritos y personas peleando. Estoy muy preocupado, porque hay niños, niñas y jóvenes. No sé muy bien qué ocurre, pero estoy preocupada.

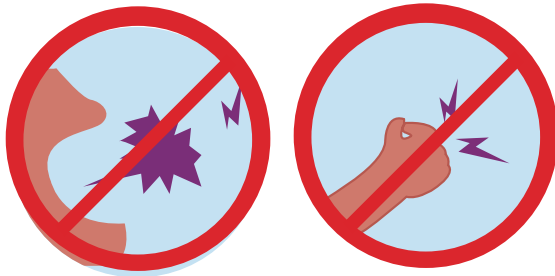
Tampoco sé muy bien qué hacer ni a quién contarle esta situación. Estoy perdida y preocupada. Tengo miedo que algo ocurra en esa familia y sé que mi silencio solo me hace cómplice de la violencia que viven en ese hogar.

Tal vez puedo ir a la Policía, a la Defensoría de la Niñez y Adolescencia o al SLIM del municipio.



## Para recordar...

- Muchas veces ocurren episodios de violencia en la comunidad o barrio, es importante identificar dónde realizar las denuncias.
- Las denuncias se pueden realizar en las Defensorías de la Niñez y Adolescencia (DNA), en los servicios integrales municipales (SLIM) o en la Policía.
- Muchas comunidades han decidido establecer su propia ruta para identificar y denunciar casos de violencia.
- Es importante que las comunidades y barrios organicen su propia ruta y conozcan que pasos a seguir ante una situación violencia.
- Las comunidades pueden armar protocolos sobre: ¿qué hacer ante un caso de violencia? Recuerda que un protocolo es un conjunto de procedimientos estandarizados que orientan las acciones a seguir ante un caso de violencia.

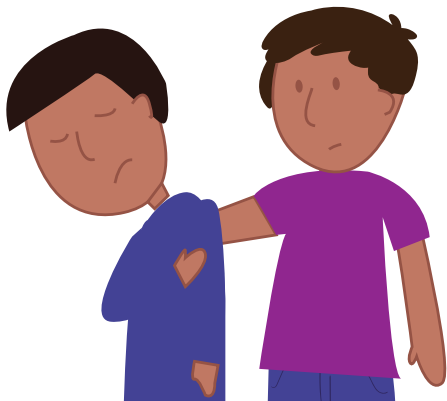


- La ruta de atención es un conjunto de pasos a seguir que brindan información sobre dónde acudir y qué hacer ante un caso de violencia, desde la detección de la violencia, la denuncia y la atención.
- En caso de conocer o sospechar una situación de violencia, deben acudir a las instancias formales (DNA, SLIM o a la Policía) para realizar la denuncia. Recuerda que en caso de que las personas afectadas sean menores de 18 años se puede hacer en las DNA y en caso de que las personas afectadas sean mayores de 18 años en los SLIM de tu municipio.



## Pasos de una ruta:

1. En el caso de conocer una situación de violencia, apoyar y contener emocionalmente a la víctima.
2. Ir a denunciar a las DNA, SLIM o a la Policía.
3. Si te sientes cómodo puedes pedir a tu líder comunitario que te acompañe a realizar la denuncia.



## Rincón de la Curiosidad

### ¿Sabías qué...?

- ✓ La violencia puede detenerse, si las personas comienzan a denunciar episodios de maltrato y agresión.



## Actividades

- Imagina que eres testigo y observas a un hombre gritando y golpeando a su hijo. ¿Qué harías?

---

---

---

---

---

- Investiga donde se encuentran estos centros de denuncia en tu barrio o comunidad. Debes escribir la dirección y el teléfono.

---

---

---