# Más Segura en Casa
# Paquete de Actividades
# Junio 2020

Somos Global G.L.O.W., una organización 501 (c) (3) que crea y opera programas innovadores para guiar a las niñas a abogar por ellas mismas y fortalecer sus comunidades.

Nos asociamos con más de 40 organizaciones de base e instituciones educativas en 23 países de todo el mundo, incluido Estados Unidos. En respuesta a la amenaza actual de COVID-19, muchos de nuestros socios han optado por pausar temporalmente o posponer la programación en sus comunidades locales. El equipo de Global G.L.O.W. ha compilado este paquete de actividades **Más Segura en Casa** utilizando G.L.O.W. actividades y materiales de código abierto para proporcionar a las miembros del club un trabajo alegre para completar en su propio tiempo.

Global G.L.O.W. planea lanzar nuevos paquetes **Más Segura en Casa** mensualmente durante la pandemia de COVID-19. El tema de este mes es **La Esperanza**. Para ayudar a inspirar algo de esperanza, este mes hemos incluido fotos de chicas GLOW que participan en actividades de paquetes más seguros en el hogar. Nos encanta ver las hermosas obras de arte y leer las historias de las chicas, ¡esperamos que las disfrutes también!

Este mes también destacamos a algunas de las Representantes de G.L.O.W. que habían planeado unirse a Global G.L.O.W. en Nueva York para la 64ª Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer (CSW) en marzo. Ese viaje y el CSW completo se cancelaron debido a COVID-19, pero todavía sentimos que necesitabas conocer a estas jóvenes notables. Destacaremos al resto de los Representantes de CSW y otras chicas de GLOW en futuros paquetes **Más Segura en Casa**.

Si bien muchas de las actividades en este paquete están enfocadas en las niñas, invitamos a todxs lxs jóvenes (¡e incluso a lxs adultxs!) a participar de la diversión.

¡Divertirse!

# Tabla de contenido


| Página | Contenido |
|---|---|
| 2 | Tema mensual: Esperanza |
| 4 | Fotografías |
| 6 | Rincón de los padres |
| 7 | Tiempo de escritura |
| 10 | Fiesta de poesía |
| 12 | Tiempo de jugar |
| 13 | Tiempo de dibujar |
| 16 | Actividades para aliviar el estrés |
| 18 | Rompecabezas y acertijos |
| 21 | Páginas para colorear |
| 23 | Las Chicas en el Foco de Atención |

# Tema de este mes: Esperanza

La esperanza es un sentimiento de que se puede obtener lo que se desea o que los eventos serán lo mejor. La esperanza es uno de los valores más importantes que una persona puede desarrollar. Las personas esperanzadas son más resistentes y pueden ver un futuro positivo incluso si el presente no se siente positivo. Es normal sentirse más o menos esperanzado durante los diferentes momentos de su vida. Puede ser difícil sentirse esperanzado durante un momento realmente desafiante, pero ¿sabía que practica tener esperanza? Si pensamos en la esperanza no como una emoción, sino como una forma de pensar, ¡entonces puede entrenarse para pensar de manera diferente y tener más esperanza! Las siguientes actividades lo ayudarán a practicar la esperanza y pensar positivamente sobre el futuro.

**Pruebe esta actividad por su cuenta y luego podrá compartirla con unx amigx o familiar.**

## Gratitudes diarias

Nada crea optimismo y esperanza tan rápido como la gratitud por lo que ya tienes. Al final de cada día, escriba tres cosas por las que está agradecidx. Pueden ser cosas que salieron bien, cosas que disfrutó, incluso cosas muy pequeñas. Luego, para cada una de estas cosas, escriba lo que contribuyó. Ver el papel que jugó en las cosas buenas ayuda a construir optimismo y a creer en si mismx.

**Por ejemplo:**

> Mis tres cosas buenas: "El sol brillaba, mi maestra me dio un cumplido y tuve una conversación muy agradable con mi madre".
>
> Mis contribuciones: “Me tomé el tiempo para salir y disfrutar del sol. Realmente perseveré en hacer un buen trabajo en mi tarea, incluso cuando estaba cansado. Me tomé el tiempo para sentarme y escuchar realmente a mi madre en lugar de salir corriendo por la puerta”.

**¡Su turno!**

Enumere tres cosas buenas de hoy:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué le contribuyen a hacer los buenos cosas suceden?

1. _____
2. _____
3. _____

## Practicando la esperanza

**Establecer metas realistas** - Esto asegura que sus esperanzas estén unidas a algo alcanzable y que no se esté preparando para el fracaso.

**Enfoque objetivos de una manera práctica**- ¡Piense en formas de lograr esos objetivos y maneras de lidiar con la decepción cuando las cosas no funcionan de inmediato! Tómese el tiempo para pensar en rutas alternativas cuando sea necesario. Si se siente flexible en cómo puede lograr una meta, tendrá más optimismo y esperanza para completar esa meta.

**¡Cree en si mismx!** Hablar con amigxs y mentores para creer también en ti puede darse un impulso si experimentas dudas.

## Establecer objetivos pequeños

Establecer metas pequeñas y manejables puede ayudar a nuestros cerebros a sentirse en control y optimistas sobre el futuro. Algunos ejemplos de objetivos pequeños son: Haré 10 flexiones al día durante la próxima semana, pintaré durante 15 minutos al día, daré un breve paseo solo tres veces durante la próxima semana.

En el espacio a continuación, establezca tres objetivos que puede completar durante la próxima semana. ¡Intenta hacer este ejercicio todas las semanas!

1. _____
_____
_____
_____

2. _____
_____
_____
_____

3. _____
_____
_____
_____

# Fotografías

**HAFAI, Nigeria**

**Art of the Child, Uganda**

**Rift Valley Reading Association, Kenia**
**Hacer toallas sanitarias reutilizables**

**PICY, Mexico**

**Aschiana, Afganistán**

# Rincón de los padres

Estimado Global G.L.O.W. padres y guardianes,

Desde nuestros socios comunitarios locales y las mentoras que trabajan con sus hijas, hemos visto y escuchado historias de padres y guardianes que van más allá para continuar apoyando la educación y el enriquecimiento de sus hijas. Entendemos que COVID-19 y las órdenes "**Más Segura en Casa**" no han sido fáciles y que todos han sido afectad@s por la pandemia de alguna manera. Estamos muy orgullos@s de la respuesta que hemos visto de las comunidades que rodean a las niñas en nuestros programas.

Desde el fondo de nuestros corazones, queremos decir GRACIAS. Gracias por apoyar a sus hijas siempre, pero especialmente ahora. Gracias por participar en estos paquetes Más Segura en Casa con sus niñas (y niños). ¡Gracias por permitirles usar los teléfonos de su familia para completar actividades y también por enviarnos fotos de la diversión que se está divirtiendo con ell@s!

Los socios de Global G.L.O.W. de todo el mundo están encontrando formas creativas de continuar la programación a través de estos paquetes, a través de WhatsApp, llamadas telefónicas e incluso visitas a domicilio. Mientras que los detalles del futuro Global G.L.O.W. las sesiones del club en persona siguen siendo inciertas, sepa que estamos comprometidos con usted, sus hijas y sus comunidades.

Este mes nos complace presentar el “Rincón de los padres” como una porción regular de nuestros paquetes Más Seguro en Casa. Esta página incluirá recursos y actividades que puede hacer con y sin sus hijas. Como adult@s, también debemos procesar nuestros pensamientos para que podamos ser más fuertes para nuestras familias y comunidades. Esperamos que puedan tomarse un momento para disfrutar de estas nuevas actividades.

Toda la mejor para ustedes,
Equipo de Global G.L.O.W.

**Actividad para padres y familiares**

Reflexión esperanzadora

Piensa en un momento de **esperanza** que hayas tenido durante la pandemia. Tómese unos minutos para escribir sus pensamientos y reflexionar sobre ese momento.

- ¿Qué pasó que le hizo sentir esperanzad@?
- ¿Cómo se sintió ANTES y DESPUÉS de ese momento??

Si lo desea, hable con sus amigos o familiares y pregúnteles qué les ha hecho sentirse esperanzados también.

# ¡Tiempo de escritura!

*Describa una cosa que espera en el futuro. Esto puede ser algo que espera específicamente en su vida o dentro de su comunidad y en todo el mundo.*

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram*
***Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

## Tres deseos

*Si se le otorgó tres deseos, ¿cuáles serían? Puede desear nada y sus deseos no tienen que tener sentido en la realidad.*

*¡Sé creativx e imaginativx!*

## Instrucciones de escritura rápida

- Escribe tres cosas por las que estés agradecidx
- Anote todas las sensaciones que ha sentido hoy en día

# Escritura libre

*Piense en alguien en su vida que le ha dado esperanza durante la COVID-19 bloqueo pandemia. ¿Quién es esta persona y qué te han enseñado?*

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram*
***Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

**Poetry Party**
GLOBAL
G·L·O·W

**Atreverse a soñar por Wendy Silva**

Cierra los ojos y deja
Tu imaginación vuela lejos
Ver una foto de dónde
Deseas estar un dia

Deja que los colores de tu
El corazón toma el mando
Para pintar la imagen de tu
Sueña y colócalo en tu mano.

Agárrate fuerte y cuídalo,
Pero deja espacio para crecer.
Cuando alcanzas tu sueño,
Abre tu mano y déjala ir.

Cierra los ojos y busca
Otro, cuidarlo como antes
Nunca dejes de buscar, lograr y
Dejar ir, para eso están los sueños

**Solo espera el sol por Lisa Marks**

Cuando todo es oscuridad
Y te sientes tan solo
Cuando la lluvia no para
Y no puedes llegar a casa
Cuando siente que todo está perdido
Y solo quieres correr,
No puede llover para siempre.
Solo espera al sol.

Cuando la familia es dolor,
Cuando no se pueden encontrar amigos,
Cuando solo quieres gritar
Pero no puedes encontrar el sonido
Cuando todo es tu culpa,
Y sientes que has terminado
Solo espera al sol.
El sol vendrá.

La tormenta siempre pasa.
No durará para siempre.
La lluvia siempre se detiene y da paso al buen tiempo.
El más brillante y cálido de los días por venir.
Por favor espera el sol.
El sol vendrá.

Las personas que te necesitan
Gente que aún te ama
Puede calentar tu alma como la luz del sol sobre ti.
Nunca estás solo,
No importa lo que se haga.
Espera al sol.
Solo espera al sol.

Las nubes oscuras siempre pasan.
Te lo prometo, cariño.
Todos te estamos esperando.
Solo espera al sol.

**Escriba sus pensamientos sobre estos poemas o escriba un poema propio:**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# ¡Tiempo de juegar!

Pasar un buen rato con estos juegos y actividades!

**1. Piedra, Papel, Tijeras**: Este juego de mano generalmente se juega entre dos personas, en el que cada jugador forma simultáneamente una de las tres formas con una mano extendida. Estas formas son "roca" (un puño cerrado), "papel" (una mano plana) y "tijeras" (un puño con el dedo índice y el dedo medio extendidos, formando una V).

**Piedra** **Papel** **Tijeras**

Unx jugadorx que decide jugar al rock vencerá a otrx jugadorx que haya elegido las tijeras ("piedra aplasta las tijeras", pero perderá frente a unx que haya jugado el papel ("el papel cubre la piedra"); un juego de papel perderá con un juego de tijeras. ("tijeras corta papel"). Si ambxs jugadores eligen la misma forma, el juego está empatado y, por lo general, se reproduce de inmediato para romper el empate.

**2. ¿Que prefieres?**: El juego funciona haciendo que la gente elija su destino de "esto o aquello". Usted puede jugar este entre dos personas o con un grupo. Cada persona puede turnarse para preguntarle a su pareja o al grupo qué "preferirían" hacer. Por ejemplo: ¿Prefieres tener tres brazos o tres piernas? ¿Prefieres solo poder susurrar o solo gritar? ¡Antes de comenzar a jugar, podría ser una buena idea escribir varias opciones de "preferirías"!

**3. Yo Espío:** "Yo Espío" es un juego de adivinanzas en el que un jugador (el/la "espía") elige un objeto a la vista y anuncia a los otros jugadores que "espío (o veo) algo que comienza con ...", nombrando el primera letra del objeto. Luego, otrxs jugadores intentan descubrir cuál es el objeto haciendo preguntas de "sí" o "no". El/la "espía" o la persona que lo es también puede decir "veo algo que es (nombre un color)". ¡Túrnense para adivinar con amigos o familiares y ver quién puede adivinar el objeto más rápido!

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora!*
*También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram*
***Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

**Desafío de dibujo:** Piense en el objetivo de la sección de objetivos pequeños establecidos. ¿Cómo se verá cuando logre ese objetivo? Qué sentirá ¿Alguien más estará contigo?

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram **Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

**Desafío de dibujo:** Haz un dibujo de lo que te da esperanza. ¡Puede ser cualquier cosa! Por ejemplo, podría ser un mentor, su mascota, ir a la escuela, sus amigos, las personas que admira, sus planes para su futura comida, una cita o cualquier cosa que se le ocurra. ¡Ponga esto en algún lugar donde pueda verlo regularmente para recordarle lo que le da esperanza!

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram **Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

# Árbol de la esperanza

Decora este árbol con hojas. Escriba sus respuestas a estas indicaciones dentro de sus hojas:

- Palabras positivas para describirse
- Personas en las que puede confiar para recibir apoyo
- Cosas que esperamos en el futuro

# Dibujo rápida

- Escriba una lista de adjetivos, luego escriba una lista de sustantivos. Ripea la lista de adjetivos en tiras y ponlas en una pila. Haz lo mismo con los sustantivos. ¡Saca una palabra de cada pila y comienza un dibujo de esa idea!
- Traza la mano. Dale a cada dedo una personalidad y atuendo diferente.
- Pregúntele a un amigo o familiar si hay algo que le gustaría que dibuje. O, si usted sabe algo que me gusta mucho, hacer un dibujo de que para ellos. Una vez que haya terminado, darle a ellos como un regalo!
- Dibuja el siguiente gran invento. ¿Qué hace? ¿Cómo funciona? ¿Para quién?

# Actividades para aliviar el estrés

## Consejo consciente del mes

Cuando usted se siente frustrado o molesto y se encuentra fuera de contacto con el momento presente, un ejercicio de conciencia popular conocido como P.T.O.C. puede ser útil.

- **P**: **Parar**. Solo toma una pausa momentánea, sin importar lo que esté haciendo.
- **T**: **Tomar un respiro**. Sentir la sensación de su propia respiración, que le trae de vuelta al momento presente.
- **O**: **Observar**. Reconocer lo que está sucediendo, para bien o para mal, en el interior o fuera. Solo tenlo en cuenta.
- **C**: **Continuar**. Habiendo revisado brevemente el momento presente, continúe con lo que sea que estaba haciendo.

**(New York Times)**

## Todo el cuerpo escuchando

A veces es bueno tomar un momento para observarse a si mismx y lo que está sucediendo a su alrededor. Haciendo una pausa para experimentar su entorno puede ser muy calmante y ayudar a sentirse conectado con uno mismo y su entorno.

1. Encuentre un lugar cómodo para acostarse, sentarse o pararse durante unos minutos.
2. Puede realizar esta actividad solo o con otras personas, pruébelo en ambos sentidos y vea cómo se siente después.
3. Como usted se sienta, toma en el espacio a su alrededor, concentrado en todas las formas en que su cuerpo está experimentando el espacio.
    a. **Orejas -** ¿Qué oyen? ¿Son los sonidos fuertes que están muy cerca? ¿Hay sonidos tranquilos que están más lejos?
    b. **Ojos:** ¿Qué ven? ¿Hace mucho sol y los colores parecen más brillantes? ¿Está nublado y todo se ve suave detrás de una niebla?
    c. **Nariz:** ¿A qué huele? ¿Cortar el césped? ¿Cocinar comida a distancia?
    d. Manos: ¿dónde se colocan? ¿Qué están tocando?
    e. **Pies:** ¿Están tocando el suelo? ¿Cómo se siente esa tierra: grava o hierba, alfombra o piso de madera? ¿Están tocando algo más o colgando en el aire?
    f. **Boca y la mandíbula -** ¿Está sonriendo? ¿Ceñudo? ¿Tiene la mandíbula apretada y apretada o relajada?
    g. **Espalda y torso -** ¿Está acostado, sentado recto o encorvado? ¿Está su cuerpo relajado o tenso o algo más?
    h. **Cerebro -** ¿En qué está pensando? Deje que su mente se aleje del control de su cuerpo y piense en lo que quiera.
    **i.**

## Agradecidx con cada paso

A menudo asociamos la atención plena con la calma y la desaceleración o la detención de nuestros cuerpos. Si esto parece difícil de hacer, trate de mover su cuerpo en vez!

1. Encuentre un lugar (adentro o afuera) donde pueda caminar de manera segura y cómoda.
2. Comience a tomar pasos lentos. Con cada paso que dé, piense en algo o en alguien a quien esté agradecido en su vida o en el mundo.
3. ¡Se puede caminar por tan poco o tanto como le gusta!
   **Ideas de variación:**
   - Intenta decir las cosas agradecidas en voz alta
   - Camine con unx amigx, tome turnos para decir lo que se agradecen el/la unx al otrx.
   - ¡Intenta correr o trotar!
   - Elija una persona en particular y con cada paso diga todas las cualidades de esa persona por la que está agradecido.

## Hielo derretido

Sostener un cubo de hielo puede ayudarnos a aprender la diferencia entre un sentimiento y una reacción.

1. Prepárese tomando unos cubitos de hielo y encontrando un espacio donde mojarse un poco no sea un problema. Observe cómo se siente. ¿Qué pensamientos tiene? ¿Qué siente en su cuerpo?
2. Recoge un trozo de hielo. Puede sentirse incómodo, pero es seguro y no le hará daño.
3. Si se siente incómodo, respire profundamente y relaje la mano y el brazo. Observe cómo se siente el hielo en su mano cuando se derrite. ¿Le gusta cómo se siente? ¿Quiere dejarlo caer?
4. Después de 30 o 60 segundos, observe cómo se siente su mano ahora. ¿El sentimiento sigue cambiando? ¿Qué hay de sus pensamientos?
5. Exprima el hielo, muévalo o muévalo a su otra mano, notando lo que sucede con cada cambio. ¿Sus pensamientos cambian a medida que el hielo se derritió?

(New York Times)

# Rompecabezas y acertijos

(from mathisfun.com)

Se puede resolver los siguientes problemas? Trate de encontrar las diferencias sí mismo o desafiar a un amigo o miembro de la familia a una carrera! (Las respuestas estarán en otra página de este paquete).

1. **Colocar rompecabezas de hojas (a la izquierda):** Se han colocado ocho cuadrados de papel, todos exactamente del mismo tamaño, uno encima del otro para que se superpongan como se muestra. ¿En qué orden se colocaron las sábanas?

2. **Rompecabezas (abajo)**: La **suma adicional** a continuación es un rompecabezas que he estado tratando de resolver. La idea es que cada tipo de pegatina represente un número diferente, pero que este número sea el mismo en cualquier lugar donde ocurra esa pegatina. Hasta ahora lo tengo en la imagen que se muestra en el segundo diagrama. ¿Se puede acabar con él para mí?

3. **¡DIFÍCIL! Rompecabezas de Álgebra**: Reemplace las letras con dígitos y haga que la respuesta sea verdadera. A, B, C, D y E son dígitos diferentes.

$$ABCD \times E = DCBA$$

## Acertijos

1. No estoy ni adentro ni afuera pero estoy en cada casa. ¿Quién soy?
2. Nazco alto, pero muero muy bajo. Estoy acostumbrado dentro de la casa. ¿Quién soy?
3. ¿Quién es más alto cuando se sienta que cuando está de pie?

# Rompecabezas de Sudoku

(from https://www.puzzles.ca/sudoku/)

Sudoku es fácil de jugar y las reglas son simples. Complete los espacios en blanco para que cada fila, cada columna y cada una de las nueve cuadrículas de 3x3 contengan una instancia de cada uno de los números del 1 al 9.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8 | | | | 1 | | | 2 |
| | | | | | 4 | | | 1 |
| | 2 | 3 | | 6 | 8 | 7 | | |
| | | | | | | | | 7 |
| 7 | | | | 3 | | 1 | | 4 |
| | 6 | | | | 9 | | 3 | |
| 2 | | 6 | | | | | | 3 |
| | | | 2 | | 7 | | | |
| | 5 | | 6 | | | 9 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6 | | 2 | | | | |
| | 8 | | 9 | | | 6 | | 5 |
| | | 4 | | | 8 | 7 | | |
| | | | | | | | 9 | |
| | 6 | 7 | 8 | | 9 | | | |
| | | | | 4 | | 2 | | |
| 3 | 7 | | | | | | | |
| | 5 | | | | 3 | | 1 | 9 |
| | | | | 5 | | | | 2 |

# Laberinto

(from puzzleprime.com)

¿Se puede encontrar su camino a través de este laberinto de flores?

***Soluciones a Rompecabezas y acertijos:***

1. Colocar rompecabezas de hojas: CEBFHGDA
2. Rompecabezas: 8357 + 792 = 9149:

   *Los únicos números que no se han utilizado hasta ahora son el 0, 6, 7 y 9. El primero en resolverse es la pared de ladrillos, que tiene que ser el 7, ya que ninguno de los otros encaja, lo que significa que cuadrado sombreado es el 9*
3. Rompecabezas de Algebra: 2178 × 4 = 8712

Acertijos:

1. Una puerta
2. Una vela
3. Un Perro

Sudoku Puzzle respuestas

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 8 | 4 | 7 | 9 | 1 | 3 | 5 | 2 |
| 5 | 7 | 9 | 3 | 2 | 4 | 6 | 8 | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 7 | 4 | 9 |
| 3 | 4 | 2 | 1 | 5 | 6 | 8 | 9 | 7 |
| 7 | 9 | 5 | 8 | 3 | 2 | 1 | 6 | 4 |
| 8 | 6 | 1 | 4 | 7 | 9 | 2 | 3 | 5 |
| 2 | 1 | 6 | 9 | 8 | 5 | 4 | 7 | 3 |
| 9 | 3 | 8 | 2 | 4 | 7 | 5 | 1 | 6 |
| 4 | 5 | 7 | 6 | 1 | 3 | 9 | 2 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 1 | 6 | 3 | 2 | 7 | 9 | 4 | 8 |
| 7 | 8 | 3 | 9 | 1 | 4 | 6 | 2 | 5 |
| 9 | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 7 | 3 | 1 |
| 1 | 4 | 5 | 2 | 7 | 6 | 8 | 9 | 3 |
| 2 | 6 | 7 | 8 | 3 | 9 | 1 | 5 | 4 |
| 8 | 3 | 9 | 1 | 4 | 5 | 2 | 6 | 7 |
| 3 | 7 | 1 | 4 | 9 | 2 | 5 | 8 | 6 |
| 6 | 5 | 2 | 7 | 8 | 3 | 4 | 1 | 9 |
| 4 | 9 | 8 | 6 | 5 | 1 | 3 | 7 | 2 |

GLOBAL G·L·O·W

# Páginas para colorear

**Rosalie Fish** es un corredor nativo americano, miembro de la tribu Cowlitz y estudiante de último año en la escuela tribal Muckleshoot. Fish llegó a los titulares internacionales en 2019 cuando, a los 18 años, se pintó una huella roja en la boca durante una competencia, los dedos se extendieron por sus mejillas para honrar la vida de las mujeres indígenas desaparecidas y asesinadas y para crear conciencia sobre la violencia que tienen las mujeres indígenas. estado sujeto durante siglos.

---

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora!*
*También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram*
***Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

GLOBAL
G·L·O·W

*El texto dice: Nos guiamos por el hecho de que todas las vidas de los negros importan, sin importar la sexualidad, el género, el estado económico, la capacidad, la discapacidad, las creencias o incredulidades religiosas, el estado de inmigración o el lugar donde viven.*

Black Lives Matter es un movimiento activista fundado en 2013 por tres mujeres negras en los Estados Unidos para combatir la violencia policial contra los negros. Hoy, Black Lives Matter todavía está tratando de lograr ese objetivo y está "imaginando y creando un mundo libre de anti-negrura, donde cada persona negra tiene el poder social, económico y político para prosperar". Imaginar y planificar un futuro mejor es una forma de mantener la esperanza.

*Si quiere, ¡tome una foto de usted misma con esta página completa y envíela a su mentora/coordinadora! También puede publicarlo en las redes sociales y etiquetar @**Global_GLOW** en Instagram **Global G.L.O.W. le encantaría verla también!***

# Las Chicas en el Foco de Atención: Parte 2

*Nosotras en G.L.O.W. estamos muy tristes de que la pandemia de COVID-19 haya impedido que nuestras increíbles representantes de GLOW se presenten en la 64ª Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, pero nos sentimos muy orgullosas de destacar a estas jóvenes líderes aquí.*

## GERNEVIL DJENIFERT LORIE, Carradeux, Haití

Mi nombre es Gernevil Djenifert Lorie, tengo 13 años. Soy haitiana y vivo en Carradeux con mi madre y sus hermanas que me cuidan de una manera muy valiente. Me encanta divertirme en mi tiempo libre, como bailar y mirar televisión todos los sábados.

En Carradeux, hay varias escuelas primarias y secundarias. Lo que más me gusta es que hay una escuela nacional para niños indigentes. Hay un dispensario para atender a los enfermos, un mercado donde mi madre va de compras y una iglesia a la que voy todos los domingos con mi madre y mis hermanas. Es una comunidad muy habitable y muy pacífica porque nuestros vecinos contribuyen de una forma u otra a hacer que este lugar sea pacífico, aunque hay muchas familias que viven en la pobreza y que las niñas y mujeres hacen cualquier cosa para sobrevivir en la miseria.

Las niñas y las mujeres no tienen mucha autoestima porque creen que los niños son mejores que ellas. También hay casos de violación en la comunidad. A pesar de todo esto, amo a mi comunidad porque también hay cosas buenas como mi LitClub que nos enseña a tener confianza en nosotros mismos para convertirnos en un buen líder. En el LitClub, aprendo las siete (7) fortalezas y aprendo mucho de nuestros mentoras, Fignola y Paola. Este espacio también me permite divertirme y compartir mis pasatiempos con mis amigos.

Para el futuro, quiero convertirme en una feminista como Danielle Magloire. También quiero convertirme en pediatra y bailarina porque me gusta la música y me gustan mucho los niños.

**Me gustaría que las chicas de mi comunidad creyeran en sí mismas, pudieran defender sus derechos y convertirse en líderes como Nadine Louis.**

# SHABNAM KAKAR, Kabul City, Afganistán

Mi nombre es Shabnam Kakar, tengo 13 años y nací en la parte oriental de Afganistán, una provincia llamada Nangarhar. Vivo con mi familia en el área de Qala-e Zaman Khan de la ciudad de Kabul. La comunidad en la que vivo no es tan segura y amigable para las mujeres y las niñas, además de eso se ha hecho mucho en las últimas dos décadas para el empoderamiento de las mujeres, pero aún hay más por hacer. Debido a las barreras culturales, a las niñas no se les permite ir a la escuela, incluso en mi propia familia, mis hermanas mayores seguían siendo analfabetas. Pero he convencido a mi familia para que me permita educarme y continuar mis estudios en la escuela pública y el centro ASCHIANA. Nuestra realidad hoy es que las niñas pueden soñar con su futuro, pero en la mayor parte de Afganistán la frase "niñas y escuela" es una broma tratada con desprecio. Más del sesenta por ciento de nuestra población vive en aldeas. Durante décadas y décadas, la gente ha estado involucrada en la agricultura y el negocio ganadero. Para la mayoría de estos pueblos, la educación es una cultura que incluye a los niños, no a las niñas. Los treinta años de guerra dificultaron la adaptación de las familias a la idea de que la educación también es buena para las mujeres.

Nuestra seguridad también empeora cada día en muchas provincias. Las personas mismas no pueden garantizar su propia seguridad para sus familias, por lo que lo único que pueden hacer es mantener a sus hijos seguros en casa. Como resultado, volvemos a los días en que las niñas solo pueden soñar sus grandes sueños. Pero quiero dar pequeños pasos para lograr mis sueños, nada puede detenerme de ir a la escuela y terminar mis estudios al nivel más alto posible. Además de los estudios, mi pasatiempo es cocinar, me encantaría ser chef en el futuro y tener mi propio restaurante con solo empleadas allí, para permitir que otras niñas y mujeres sean económicamente independientes y participen en la rehabilitación social de nuestra comunidad aún más. A partir de la situación actual en que Coronavirus golpeó el mundo, nuestra ciudad está cerrada y mi escuela y los clubes ASCHIANA están cerca, por lo tanto, estoy cocinando en casa con los materiales disponibles que tengo a mano. Estoy compartiendo la cocina casera con mis vecinos, que se encuentra en una situación crítica debido al bloqueo.

**Creo que debo representar no solo mi voz y mis creencias, sino la voz de todas las mujeres afganas. Quiero defender sus derechos y representar las voces de aquellos que han sido silenciados en nuestra sociedad, a nivel mundial. Para mostrarle al mundo que hay mujeres en Afganistán y en todo el mundo que pueden hablar en cualquier campo que deseen.**