



CAMBIO

Antes de la Reunión: Preparación

Se necesita: 1 cuchara de plástico por persona y 1 maní u objeto redondo por 4-5 personas

Paso 1: Introducciones y Rompehielos

Pase la Actividad de Maní:

Dele a cada persona una cuchara de plástico. Deben llevarse la punta de la cuchara a la boca (con la cuchara fuera de la boca). Las manos deben estar detrás de la espalda. La primera persona debe poner el maní en el extremo de la cuchara. El objetivo del juego es pasar el maní por el grupo sin caer al suelo. Si el maní se cae, el juego se reinicia.

Finalize la Actividad Preguntando:

- ¿Qué aprendiste sobre el cambio con esta actividad?
- ¿Qué emociones sentiste cuando tuviste que empezar de nuevo?
- ¿Cuántas veces has tenido que comenzar de nuevo en tu vida? ¿Cuáles son algunos nuevos comienzos que enfrenta ahora?

Paso 2: Discusión

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- ¿Qué significa la "cambio" para ti?
- Como joven, ¿cuáles son algunos cambios que enfrentas?
- ¿Qué cambios enfrenta la mayoría de los jóvenes que podrían ser difíciles de manejar?
- Hábleme de una vez que experimentó un cambio. ¿Qué emociones sentiste?
- ¿Cómo podría el "cambio" causar emociones angustiadas: depresión, ansiedad o pensamientos de depresión?
- ¿Cómo puedes ayudar a un amigo u otro joven a través del cambio?

Paso 3: Finalizando la reunión.

- ¿Qué es lo más importante que escuchó o aprendió hoy sobre el cambio o comenzar algo nuevo?
- ¿Qué es lo que puede hacer mañana para pasar por un cambio más fácilmente o ayudar a alguien más a pasar por el cambio?