**Capacitación de Facilitadoras**

**Información**

**Conviértete en una facilitadora certificada del Día de Celebración para Niñas y transforma positivamente la experiencia de la pubertad y el ciclo menstrual de las niñas.**

**Entrena con nosotras para que puedas:**

* Facilitar y empoderar la maduración de las niñas para que así puedan convertirse en mujeres jóvenes seguras de sí mismas.
* Ayudar a fortalecer los lazos madre-hija a medida que se acercan a nuevos horizontes.
* Estudiar con capacitadoras calificadas por un programa exitoso y reconocido, establecido desde el año 2000 y que ahora está en más de 20 países.
* Disfrutar del apoyo continuo y de la participación en la comunidad de facilitadoras después de la capacitación.

El Día de Celebración para Niñas es una iniciativa de

la Chalice Foundation, una empresa social sin fines de lucro

dedicada a la educación y el bienestar menstrual.

ABN 98 617 772 200

# Contenido

1. ¿Por qué el Día de Celebración para Niñas?

2. ¿Qué sucede en estos talleres?

3. Beneficios para las participantes

4. Una breve descripción de la capacitación de facilitadoras

5. El camino hacia la capacitación

6. Programa de la capacitación

7. Política de precios, pagos y devoluciones

8. Próximas fechas de formación

9. Proceso de solicitud

10. Licencias y regalías

**1. ¿Por qué el Día de Celebración para Niñas?**

Muchas niñas asocian la experiencia de la menstruación con secretismo, vergüenza, humillación y asco.

Esta negatividad a menudo afecta el sentido de sí misma de una niña, su confianza, la conciencia de su cuerpo físico y los reinos emocionales. Cualquiera de estos puede afectar su perspectiva en la escuela y el hogar, en sus relaciones y en su bienestar.

La vergüenza menstrual se ha relacionado con resultados adversos para la salud, incluidas las conexiones con:

● Dismorfia corporal y trastornos alimentarios

● Reluctancia a buscar ayuda o tratamiento

● Ignorancia de lo que constituye síntomas menstruales normales

● Retraso significativo en el diagnóstico de disfunción menstrual como la endometriosis, que puede conducir a condiciones acumulativas más graves.

**2. ¿Qué sucede en estos talleres?**

Nuestro propósito es ayudar a niñas entre 10 y 12 años a sentirse informadas y seguras sobre su cuerpo y sobre sí mismas, conscientes de los cambios de la pubertad y su ciclo menstrual.

El taller se lleva a cabo en dos fechas diferentes, desarrollado en tres sesiones. En **la primera sesión**, nos reunimos con las madres/cuidadoras durante dos horas para conocer el motivo y los beneficios de la educación menstrual, conocer el contenido del Día de Celebración y tener la oportunidad de hacer preguntas. A esto le sigue un taller de un día.

**La segunda sesión** es una mañana para niñas, donde disfrutan de manualidades, actividades, conversaciones informales e historias. Aprenden cómo cambiará su cuerpo a medida que maduran y cómo las diferentes etapas del ciclo menstrual pueden afectar el estado de ánimo, la energía y el cuerpo.

A esto le sigue por la tarde **la tercera sesión** para las niñas y sus madres/cuidadoras. Las mujeres comparten historias de su propia experiencia, mientras que las niñas participan en actividades artesanales sencillas, y el grupo comparte discusiones facilitadas, educación menstrual práctica y actividades para apoyar el vínculo madre-hija.

**3. Beneficios para las participantes**

A través del taller, las niñas pueden invertir en un futuro en el que estarán más comprometidas consigo misma, productivas, más sanas y más felices. Cuando una mujer joven crea conciencia sobre su ciclo y tiene un enfoque positivo, ella

* aumenta su poder personal y su capacidad para mantenerse bien
* desarrolla su capacidad para ser más comprometida, productiva, saludable y feliz en la escuela, en el trabajo, y en las relaciones
* fortalece el vínculo madre-hija en un momento en que a menudo se vuelve tenso
* se empodera para hablar abiertamente de los períodos con profesionales médicos, lo que podría ahorrar años de dolor insoportable, pérdida de capacidad y gastos.

Existe evidencia de que si a las niñas con dolor menstrual anormal o sangrado se les diagnostica y trata a tiempo, el desarrollo de enfermedades menstruales más complejas que

limitan la vida y el dolor pélvico se puede reducir o prevenir.

Puede ser una experiencia maravillosa para las niñas de una clase o

comunidad asistir a un taller juntas. Sentirse informada con un

lenguaje compartido y un enfoque positivo fomenta la

comunicación abierta y de apoyo entre coetáneas, así como

para cada niña y los adultos de confianza en su vida.



**4. Una breve descripción de la capacitación de facilitadoras**

Aprenderás cómo apoyar a las jóvenes de una manera relevante y respetuosa, al mismo tiempo que brindas una puerta abierta a preguntas y necesidades prácticas. Se te proporcionarán recursos y pasos prácticos para organizar sus propios talleres del Día de Celebración para Niñas.

Los temas que cubriremos incluyen:

* Consejos para hablar sobre el ciclo menstrual y los cambios durante la pubertad
* Cómo reconocer y trabajar con las diferentes etapas del ciclo menstrual
* Cómo maximizar la energía y el bienestar emocional con la conciencia del ciclo
* Comprender los efectos generalizados y dañinos de la vergüenza menstrual
* Impactos a largo plazo de la actitud positiva o negativa hacia tu cuerpo
* Características de la educación menstrual positiva
* Teoría y práctica detallada del programa Día de Celebración para Niñas.

**5. El camino hacia la capacitación**

Después de preparar y enviarnos tu solicitud, consultamos con tus referencias y, si todo va bien, te ofrecemos un lugar en tu próximo entrenamiento preferido. Se te proporcionará información, se te aconsejará sobre los preparativos que debes realizar y se te enviará una factura.

La capacitación se lleva a cabo durante cuatro días, con un enfoque de estilo de taller interactivo y de inmersión. Esto incluye entrega de contenido, ejercicios grupales y compartir. Tendrás la oportunidad de discutir informalmente el contenido de la sesión, con espacio para preguntas y elaboración adicional del material del programa. Se proporcionan materiales de entrenamiento digital y físico para las participantes. Se requiere que cada participante contribuya con una presentación de 8 a 10 minutos para compartir una habilidad, recurso o aprendizaje con el grupo.

Durante tu capacitación, se programan una sesión de tutoría individual de seguimiento y una reunión grupal, y se brinda información sobre la participación comunitaria continua del DCN.

**6. Programa de la capacitación**

**Durante los cuatro días de capacitación,** se cubrirá el siguiente contenido, pero es posible que se lo entregue en tiempos ligeramente diferentes.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sesión** | **Descripción general del contenido de la sesión** |
| **Día 1**  **AM** | **Bienvenida, presentaciones, intenciones, contexto**   * Por qué se necesita este trabajo. * La necesidad de educación menstrual. * Comprender la vergüenza menstrual y otras limitaciones culturales. |
| **Día 1**  **PM** | * Impactos de la experiencia de una niña cuando se acerca a la menarquia (primer período) y la actitud de una mujer hacia su cuerpo y ciclo menstrual. * Explorando nuestra propia experiencia de la menarquia (primer período). |
| **Día 2**  **AM** | . **Primera parte del taller: sesión de dos horas solo para mujeres**   * Cómo facilitar un espacio seguro para discutir temas delicados * Contenido, propósito y resultados de aprendizaje de cada actividad de la sesión |
| **Día 2**  **PM** | * Cómo apoyar a los jóvenes en el hogar y en la escuela   **Segunda parte: sesión de la mañana del taller de día completo con niñas**   * Concentrarte en ser positiva, práctica e informativa * Cambios de la pubertad, nombres y propósito de las partes reproductivas del cuerpo |
| **Día 3**  **AM** | * Descripción general: el ciclo menstrual, sus etapas y los beneficios de una comprensión apreciativa de estos * Explorar opciones de productos menstruales y sentimientos sobre la menarquia * Cuentos, manualidades, actividades divertidas y más |
| **Día 3**  **PM** | **Tercera parte: sesión de la tarde del taller de día completo**   * Relatividad cultural, menarquia y períodos * Gestión práctica de periodos: retos, búsqueda de apoyo, normalización y conexión con las demás * Apoyar a las mujeres para que compartan historias inspiradoras de su experiencia * Creación de actividades artesanales, cuentos y ejercicios de vinculación. |
| **Día 4**  **AM** | **Revisar todo el taller: contenido, estructura, nuestros valores y enfoque**   * Propósito y resultados de aprendizaje de las actividades del taller * Facilitación y estilos de aprendizaje * Cómo intercambiar actividades dentro y fuera para lograr los resultados deseados * Discusión de nuestra filosofía, investigación y cambio social radical * Explorando y enmarcando nuestra fascinante fisiología reproductiva |
| **Día 4**  **PM** | **Pasos para llevar a cabo tus propios Días de Celebración para Niñas (DCN)**   * Identificar tus próximos pasos para facilitar sus propios DCN * Promoción, concesión de licencias y acuerdos, otros asuntos * Acceso a recursos para facilitadoras y eventos de desarrollo profesional del DCN * Acceder al apoyo continuo de la comunidad y del liderazgo |

**Durante la capacitación**

Cada participante ofrece una presentación de 8 a 10 minutos al grupo compartiendo una habilidad, recurso o aprendizaje.

* Llevamos a cabo **una sesión informal de una hora** para informar sobre la sesión de aprendizaje y ampliar la discusión. ¡No es obligatorio, pero a menudo es lo más destacado!
* Se te invitará a unirse a un grupo en línea para conversar con sus hermanas facilitadoras sobre contenido, compartir recursos e inspiraciones.

**Después de la capacitación**

* Tendrás tu propia sesión de tutoría privada después de la capacitación para apoyar tu viaje hacia ser una facilitadora del Día de Celebración para Niñas
* Se recomendarán libros, tarjetas y otros recursos para apoyar tus talleres y crear tu propio kit de taller.
* Se te invitará a unirse a nuestro grupo de facilitadoras en Facebook, una comunidad global activa, y continuarás como miembro de su chat grupal de capacitación.
* Tendrás acceso a nuestros recursos para facilitadoras, incluyendo materiales de promoción, videos de capacitación y recursos de aprendizaje.
* Se te invitará a asistir a seminarios gratuitos de desarrollo profesional facilitados por nuestro equipo de capacitación y liderazgo y/o expertos de la industria (en inglés).

**7. Política de precios, pagos y devoluciones**

La tarifa para la capacitación de facilitadoras del Día de Celebración para Niñas es US$ 450 0 1.650.000 pesos colombianos. Se recibe un descuento de 15% por pronto pago antes del 30 de noviembre de 2022 y el pago sería US$ 380 o 1.400.000 pesos colombianos.

Una vez que hayas asistido a una capacitación del DCN, puedes asistir a una segunda capacitación más tarde (en persona o en línea) como actualización a un costo muy reducido.

**Tu formación incluye:**

* Manual de capacitación para facilitadoras del Día de Celebración para Niñas
* Acceso a materiales de mercadeo y promoción
* Acceso a recursos de educación y concientización (¡para que tengas confianza en la concientización sobre el ciclo menstrual y los cambios de la pubertad!)
* Tutoría y apoyo de tus capacitadoras después de la capacitación, incluyendo una sesión de tutoría individual
* Apoyo continuo a través de eventos de hermanas facilitadoras y desarrollo profesional
* Directrices para configurar tu propio kit de recursos del taller. Ten en cuenta que deberás invertir en la creación de tu propio kit de recursos del taller. Esto se puede hacer en etapas.

Como las plazas están limitadas a 15 por capacitación, te recomendamos pagar un depósito (no reembolsable) del 20 % para reservar tu plaza lo más pronto posible.

**Política de reembolso**

Si cancelamos la capacitación, recibirás un reembolso completo por las tarifas del curso ya pagadas. Siempre que sea posible, te lo notificaremos con un mínimo de 4 semanas.

Si necesitas posponer la fecha de inicio de tu capacitación, podemos transferir tu depósito o pago completo a futuras capacitaciones.

Si ya no puede asistir a la capacitación, recibirás un reembolso por las tarifas pagadas según el siguiente cronograma:

Con más de 3 meses de anticipación, recibirás un reembolso completo, menos los gastos administrativos del reembolso.

Aviso de 3 meses hasta 1 mes antes de la fecha de inicio del curso, se te reembolsarán 50% de las tarifas pagadas los costos administrativos. Aviso de menos de un mes no trae reembolso.

# 8. Fechas de capacitaciones futuras

La primera capacitación de DCN en español será 16 – 19 de marzo de 2023.

Sin embargo, si estas fechas no funcionan para ti, puedes expresar tu interés y ubicación con nosotros y te mantendremos informada.

**9. Proceso de solicitud**

Puedes presentar una solicitud y especificar las fechas de capacitación a las que te gustaría asistir, o puedes presentar una solicitud sin tener en mente una capacitación específica, aunque no hay otra capacitación en español planeada por el momento.

Pedimos dos referencias y nos pondremos en contacto con ellos antes de ofrecerte un cupo.

Luego, tu cupo será confirmado cuando se pague un depósito no reembolsable. Si aún no tienes certificado de antecedentes penales o similar, te recomendamos que comiences este proceso lo antes posible, ya que es una condición para convertirse en una facilitadora del DCN con licencia (consulta la Sección 10 a continuación).



**10. Licencias y regalías**

Para convertirte en una facilitadora certificada del DCN capaz de ofrecer talleres por derecho propio, se deben cumplir los siguientes requisitos:

* Solicitud de Capacitación de Facilitadoras aprobada
* Participación total en la capacitación (es decir, asistir a todas las sesiones y cumplir con todos los requisitos)
* 'Certificado de antecedentes penales' actual o similar para su región (si disponible)
* Sesión de tutoría individual con tu capacitadora del DCN completada
* Un Acuerdo de Facilitadora del DCN firmado por ti y tu capacitadora.

Una vez que completes con éxito estos requisitos, tendrás una licencia oficial para facilitar talleres del DCN por derecho propio y se te enviará un hermoso certificado.

**Regalías:**

Estás obligada a contribuir con regalías a la Chalice Foundation durante los primeros cinco años que dirijas los talleres del Día de la Celebración para Niñas, a partir de tu primera entrega. Esta regalía es el 10 % de tus honorarios, después de cualquier gasto importante como el alquiler del lugar y los viajes y alojamiento de larga distancia. Esto no incluye la venta de artículos.

Los programas del “Día de Celebración para Niñas - Outreach”, donde las participantes asisten gratuitamente o por un pequeño costo simbólico, no incurren pagos de regalías. Aprenderás más sobre los programas pagados y gratuitos durante la capacitación.

**Después de 5 años de regalías, cambia a la tarifa anual:**

Después del período de regalías de cinco años, estos ya no son pagaderos y se te cobrará una pequeña tarifa de administración anual para cubrir los costos de tu participación continua como facilitadora del DCN y miembro de nuestra comunidad de facilitadoras del DCN. La cantidad depende de la cantidad de talleres que realices y se calcula retrospectivamente para el año anterior.

*Por ejemplo, en Australia se le facturará AUD$ 25 si se ejecutó un DCN, AUD$ 50 por dos y AUD$ 75 por tres o más. Si no se ha realizado ninguno en el año anterior, no se le cobrará.*

Los detalles de esto y nuestro acuerdo de licencia se discutirán más adelante en la capacitación.

**Si tienes preguntas, por favor ¡contáctenos!**

Envíe un correo electrónico a Jane y Didi por anandarashmika@gmail.com.