

# MI PLAN DE TRABAJO PARA LA INCIDENCIA

BASADO EN LA “GUÍA DE UNICEF PARA LA INCIDENCIA DE LOS Y LAS JÓVENES”



El “Plan de trabajo de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes” tiene como objetivo ayudar a los defensores de la juventud a navegar y abogar por el cambio. Piensa en este recurso como un aliado mientras trabajas para dejar tu huella en el mundo. Se basa en la “**Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes**” y busca acompañar a los usuarios a lo largo del proceso de incidencia. Contiene ejercicios para el desarrollo de habilidades y material adicional para ayudarte a desarrollar tus proyectos. El Plan de trabajo también pretende hacer énfasis en la naturaleza circular de la incidencia y el camino hacia el cambio. La “Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes” y el “Plan de trabajo de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes” están disponibles en inglés, árabe, francés, español y portugués.

Este plan de trabajo es tuyo, para que escribas en él. Contiene espacio para que reflexiones sobre las preguntas clave y documentes tus decisiones a lo largo de tu viaje de incidencia. Algunas secciones del Plan de trabajo serán de mayor interés para ciertos defensores; debes tomar lo que necesitas y usar lo que mejor se adapte a tu viaje y estrategia. No dudes en replicar páginas y hacer los ajustes que funcionen mejor para ti.

En el sitio web de UNICEF **La Juventud Opina** también encontrarás contenido adicional para apoyar tu viaje.

¡Buena suerte y diviértete!

# MIS OBJETIVOS DE INCIDENCIA

Para desarrollar tus habilidades como defensor(a), debes comenzar por hacerte una pregunta sencilla; "¿Qué cambio específico quiero ver en el mundo?" Se recomienda comenzar con un cambio específico. Cuando comienzas con un objetivo demasiado amplio, como "cambiar la vida de las personas", puede ser difícil ver los avances. Pero cuando comienzas con un objetivo específico, por ejemplo, "proporcionar más personal de apoyo psicosocial en las escuelas", puedes medir el progreso que has alcanzado a lo largo del tiempo.

A veces, la parte más difícil de la incidencia es decidir en qué NO enfocarse. Es primordial saber en dónde debes enfocar tu valioso tiempo y energía, y establecer objetivos específicos es un paso fundamental en ese sentido.



## POR FAVOR, COMPLETA LA FRASE A CONTINUACIÓN:

Cuando pienso en .....  
*(un tema, un asunto o una política que me gustaría cambiar)*  
 me siento .....  
 porque ....."

## ¿CUÁL ES EL ASUNTO QUE ME IMPULSA A CREAR UN CAMBIO?

.....

.....

.....

.....

.....

Consulta... ▶

la página 14 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

**¿CUÁL ES EL CAMBIO QUE ME GUSTARÍA VER?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Consulta... ▶

la página 14 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

**ELIJE UNO O DOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS EN LOS QUE PODRÍAS TRABAJAR ESTE AÑO DE TAL FORMA QUE SE VIERA REFLEJADO EL CAMBIO DESEADO. ¿CUÁLES SERÍAN ESTOS OBJETIVOS? ¿CUÁLES SON LAS SOLUCIONES QUE HAS IDENTIFICADO PARA AYUDAR A RESOLVER ESTE PROBLEMA?**

→ Ten en cuenta que tus ideas pueden evolucionar y cambiar a medida que avanzas en el plan de trabajo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Consulta... ▶

la página 56 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

**Estos son algunos ejemplos de objetivos por los que podrías trabajar:**

- Cambios en las políticas
- Cambios en los sistemas o cambios estructurales
- Cambios en las personas que ostentan el poder
- Nuevas actitudes o comportamientos en un grupo específico
- Mayor sensibilidad sobre el tema elegido
- Creación de un movimiento, grupo u organización

**¿QUÉ LOGROS ME GUSTARÍA ALCANZAR DURANTE EL PRÓXIMO AÑO?  
¿CUÁLES SON MIS MARCADORES DE PROGRESO?**

These could include anything from research on your issue to raise your awareness, groups to become involved with, events to organize, campaigns to launch - you will have a chance to refine these in your plan.

.....

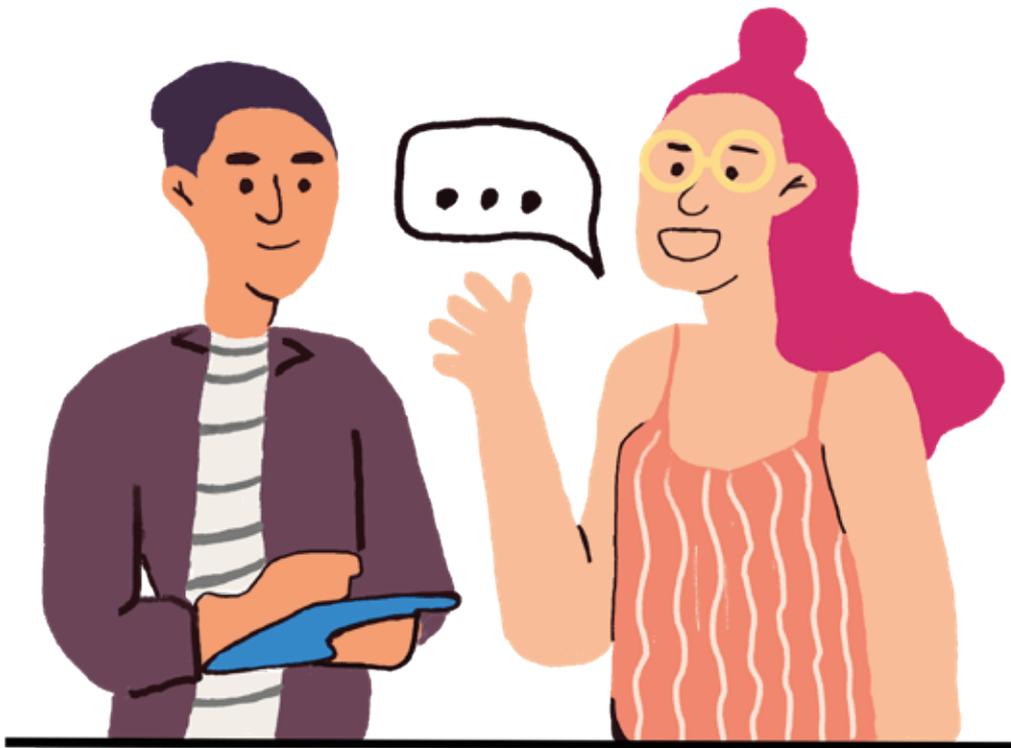
.....

.....

.....

Consulta... ▶

la página 58 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".











# MI CASO DE INCIDENCIA: RECOLECTAR EVIDENCIA

Para garantizar que tus labores de incidencia sean creíbles y estén bien informadas, es importante que realices tu propia investigación de los hechos. Lee las páginas 13-20 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para encontrar pistas y luego utiliza el espacio que aparece a continuación para rellenar con los hechos clave, junto con los enlaces a las fuentes creíbles que utilizaste para la verificación. Recuerda que debes utilizar fuentes confiables. (Consulta la página 18 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para obtener más información sobre cómo analizar las fuentes).



## ¿QUÉ HE APRENDIDO ACERCA DE LA HISTORIA Y LOS ANTECEDENTES DE ESTE ASUNTO?

Consulta...



la página 15 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....



Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

**¿QUÉ HE APRENDIDO ACERCA DEL CONTEXTO SOCIAL DE ESTE ASUNTO?**

Consulta... ▶

la página 16 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....



Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

**¿QUÉ HE APRENDIDO ACERCA DEL CONTEXTO  
POLÍTICO DE ESTE TEMA?**

Consulta... ▶

la página 17 de la "Guía de UNICEF para  
la incidencia de los y las jóvenes".

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....



Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

**¿QUÉ TIPO DE EVIDENCIA PUEDE RESPALDAR EL IMPACTO DE LA SOLUCIÓN QUE PROONGO? ¿CÓMO SÉ QUE MI SOLUCIÓN ES LA CORRECTA Y QUE FUNCIONARÁ?**

Consulta... ▶

la página 18 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....



Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

Los hechos clave: .....

.....

Fuentes asociadas: .....

.....

**¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR PARA ACTUALIZAR CONTINUAMENTE MIS LABORES DE INVESTIGACIÓN PARA RECOLECTAR EVIDENCIA Y MEJORAR O PERFECCIONAR MI MENSAJE A LO LARGO DEL TIEMPO?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# MI RED DE INCIDENCIA Y MIS RECURSOS



Cuando pienses en quiénes forman parte de tu red, primero haz una lluvia de ideas sobre todas las "partes interesadas" que conoces y que se preocupan por este tema. Puede

tratarse de personas e instituciones que ya conoces o con las que te gustaría entrar en contacto.



**Recuerda:** Una parte interesada es cualquier persona, grupo, organización, departamento gubernamental, empresa o institución que esté interesada en un tema o causa concreta. Algunos pueden estar más directamente relacionados con el tema que otros, por lo que tiene sentido crear un mapa o diagrama de todos los grupos y personas que parecen estar relacionados con tu trabajo.

## ¿CON QUIÉN VOY A TRABAJAR EN MIS ESFUERZOS DE INCIDENCIA?


## ¿A QUIÉN CONOZCO QUE PODRÍA CONTRIBUIR A MIS ESFUERZOS? ¡SÉ CREATIVO!


## ¿A QUIÉN QUIERO CONOCER Y CÓMO PUEDO CONOCERLO(A) O UNIRME A SU GRUPO?


Una vez que hayas hecho una lluvia de ideas, piensa en el nivel de participación que te gustaría que tuvieran estas personas en tus esfuerzos de incidencia. Utiliza el Círculo de Participación que aparece a continuación y escribe el nombre de cada persona en la categoría correspondiente. A continuación, evalúa qué podría motivar a cada persona (su interés o “apuesta”) y qué recursos podría aportar. Pon un asterisco junto a las personas que consideres aliadas: personas cercanas y de confianza que ofrecen su apoyo, asistencia, consejos, información, protección e incluso amistad.

Consulta...

▶ la página 29 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes".

### EL GRUPO CENTRAL

Las personas que contribuyen activamente a la toma de decisiones, con las que me reúno regularmente y me ayudan a diseñar mi estrategia general de incidencia.

PERSONAS INTERESADAS	MOTIVACIÓN	RECURSOS

### EL GRUPO DE PERSONAS INVOLUCRADAS

Los ejecutores de la labor de incidencia. Personas que trabajan a mi lado y en mi nombre para ayudar a alcanzar mis objetivos de incidencia.

PERSONAS INTERESADAS	MOTIVACIÓN	RECURSOS

### EL GRUPO DE PERSONAS INFORMADAS (O QUE INFORMAN)

Personas con las que deberían mantener comunicación acerca de mis esfuerzos. Estas personas pueden ayudar a defender y apoyar mis esfuerzos y ofrecer una perspectiva única para ayudarme a formar mis opiniones, o incluso podrían entorpecer mis esfuerzos si son excluidos.

PERSONAS INTERESADAS	MOTIVACIÓN	RECURSOS

PERSONAS  
INFORMADAS

PERSONAS  
INVOLUCRADAS

GRUPO  
CENTRAL

# MIS ESTRATEGIAS PARA CREAR IMPULSO

Hay muchas formas en las que puedes crear impulso, pero todas empiezan por compartir información sobre tu causa y tus planes de incidencia. Utilizando lo que has aprendido de los demás y trabajando con tus aliados y los miembros de tus redes, genera las siguientes ideas que pueden ayudarte a crear estrategias para crear impulso y avanzar hacia tu objetivo. (Consulta las páginas 40-53 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes").



## DESARROLLAR TU MENSAJE PARA DIFERENTES AUDIENCIAS

Como se mencionó anteriormente, las historias son la forma más poderosa de conectar con las personas. Tu historia debe ser significativa, y es importante tener en cuenta que no permanecerá fija o inamovible. Deberás adaptar tu mensaje a diferentes públicos para ayudarles a entender por qué tu historia es importante para ellos. La mejor manera de prepararse para ello es practicar.

A continuación se presentan algunos escenarios que puedes probar. Para cada uno de ellos, piensa cuál sería tu mensaje clave y cómo puedes aprovechar mejor el tiempo y la oportunidad que se te ofrece. A medida que vayas probando las distintas situaciones, piensa en las diferencias entre ellas: algunas son breves y rápidas y otras requieren más detalles.

### ESCENARIOS:

**TE HAN INVITADO A HABLAR EN UN PROGRAMA DE RADIO Y TE HAN DADO TRES MINUTOS PARA QUE PRESENTES UNA VISIÓN GENERAL DE TU TEMA. ¿CUÁLES SERÍAN TUS PUNTOS CLAVE Y QUÉ DIRÍAS?**

---



---



---



**TE ENCUENTRAS EN LA CALLE CON UN(A) IMPORTANTE REPRESENTANTE DE LA COMUNIDAD Y TIENES LA OPORTUNIDAD DE COMPARTIR BREVEMENTE TU IDEA CON ÉL (ELLA). ¿QUÉ LE DIRÍAS Y CÓMO TE RELACIONARÍAS CON ÉL (ELLA)?**

---

---

---

**TE PIDEN QUE PRESENTES TU CAUSA ANTE UN GRUPO ESCOLAR Y TE DAN 10 MINUTOS PARA HACERLO. ¿QUÉ DIRÍAS Y CÓMO PRESENTARÍAS TU HISTORIA?**

---

---

---

**TU PRIMO(A) DE SEIS AÑOS TE PREGUNTA POR TU LABOR DE INCIDENCIA. ¿CÓMO EXPLICARÍAS TU ASUNTO COMPLEJO UTILIZANDO TÉRMINOS SENCILLOS FÁCILES DE ENTENDER?**

---

---

---



## ASISTIR A EVENTOS

Los eventos pueden ser formas divertidas y productivas de adquirir conocimientos o promover tus esfuerzos de incidencia. Considera cuidadosamente tus compromisos y asegúrate de considerar cuáles serán los beneficios de participar en un evento, tanto para ti como para tu causa. En la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" (páginas 33-39), encontrarás algunos consejos útiles para preparar y asistir a eventos. Lee esas páginas y haz una lluvia de ideas sobre los próximos pasos a seguir.

### ESTAS SON ALGUNAS DE MIS IDEAS ACERCA DE LA ASISTENCIA A EVENTOS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**CON BASE EN LO QUE HE INVESTIGADO, ESTAS SON ALGUNAS OPORTUNIDADES PARA ASISTIR A EVENTOS:**

NOMBRE DE LA CONFERENCIA	FECHA	LUGAR	MIS MOTIVACIONES Y LOS POSIBLES BENEFICIOS DE PARTICIPAR	DETALLES/NOTAS

**¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR AHORA O EN EL FUTURO PARA ASISTIR A LOS EVENTOS RELACIONADOS CON MI TEMA DE INCIDENCIA?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Recuerda...** ▶

leer las páginas 33-39 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para obtener indicaciones que te ayuden a prepararte y participar de manera efectiva.

## ORGANIZAR EVENTOS

Los eventos dirigidos a apoyar tus esfuerzos de incidencia pueden tener muchas modalidades. Asegúrate de utilizar tu creatividad y divertirte al planificar y llevar a cabo un evento. Asegúrate de que el evento cumpla tus objetivos y no se aleje demasiado de tu propósito. Encontrarás algunos consejos útiles para organizar eventos en la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes", páginas 44-45. Lee esas páginas y haz una lluvia de ideas sobre los próximos pasos a seguir.

### ESTAS SON ALGUNAS IDEAS QUE TENGO ACERCA DE LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Si decides organizar un evento, recuerda responder a las siguientes preguntas al empezar a planificar:**

- ¿Cuál es el propósito y el objetivo de mi evento? ¿Qué espero conseguir?
- ¿A quién quiero invitar a este evento?
- ¿Qué me gustaría que la gente hiciera en este evento?
- ¿Qué tipo de apoyo, conocimientos y elementos necesito para que este evento sea posible?

**¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR AHORA O EN EL FUTURO PARA PLANIFICAR Y ORGANIZAR UN EVENTO EXITOSO?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recuerda...** ▶

leer las páginas 44-45 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" en donde encontrarás indicaciones para preparar y organizar un evento exitoso.





## INVOLUCRAR A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN TRADICIONALES

Ya sea que estés presentando tu historia a un programa de radio o televisión o a un periódico, o estés tratando de que un periodista te escuche, debes saber qué decir y cómo decirlo. Asegúrate de conocer los hechos, de tener la capacidad para sugerir un cambio específico en la política (o en las normas que quieres cambiar) y de poder invitar a otras personas a unirse a ti a través de una petición o un "llamado a la acción". (Consulta las páginas 46-48 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes").

### ESTAS SON ALGUNAS IDEAS QUE TENGO PARA RELACIONARME CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN TRADICIONALES:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### ESTOS SON ALGUNOS CONTACTOS QUE TENGO EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN O RELACIONES QUE ME GUSTARÍA ESTABLECER:

NOMBRE	ORGANIZACIÓN O PUBLICACIÓN/ MEDIO DE COMUNICACIÓN	CAMPO DE TRABAJO	INFORMACIÓN DE CONTACTO	NOTAS



**¿CÓMO PUEDO DESARROLLAR UNA MEJOR RELACIÓN CON DOS O TRES DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MENCIONADOS?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR AHORA O EN UN FUTURO PRÓXIMO PARA RELACIONARME EFICAZMENTE CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recuerda...** ▶

leer las páginas 46-48 de la "**Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes**" para obtener consejos que te ayuden a llamar la atención de los medios de comunicación, presentar tu historia e interactuar con los periodistas y las personas influyentes.



## INVOLUCRARSE EN LAS POLÍTICAS

Entender las políticas que afectan a tu causa es fundamental para tu formación como defensor. De hecho, idear nuevas políticas y sustituir las obsoletas podría ser uno de tus objetivos como defensor. Si mejoras tu comprensión de las políticas que se relacionan con tu problema, mejorarás tus esfuerzos de incidencia. Recuerda que una política es un conjunto de planes o métodos para tomar decisiones o lograr un curso de acción (Consulta las páginas 21-26 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes").

### ESTAS SON ALGUNAS IDEAS QUE TENGO PARA INVOLUCRARME EN LAS POLÍTICAS:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**¿CÓMO PUEDO REDACTAR UN NUEVO LENGUAJE PARA LAS SECCIONES QUE ME GUSTARÍA CAMBIAR?**

(Empieza por pensar en un cambio de política específico que te gustaría ver en relación con tu tema. Encuentra el documento fuente que formula esa política y utiliza los pasos indicados en las páginas 23-25 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes". Una política puede estar plasmada en el manual de tu escuela o en un documento legislativo. Utiliza la función de búsqueda para encontrar palabras clave dentro de la política y luego intenta redactar un nuevo lenguaje para las secciones que te gustaría cambiar. Empieza con algunas frases clave).

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ ACCIONES PUEDO LLEVAR A CABO AHORA O EN UN FUTURO PRÓXIMO PARA COMPRENDER MEJOR CÓMO INFLUYEN LAS POLÍTICAS EN MI TEMA DE INCIDENCIA?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recuerda...**

leer las páginas 21-26 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para obtener algunos consejos que te ayuden a identificar, leer, comprender y comentar las políticas.



## PARTICIPAR EN LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales son un medio excelente para reunir a la gente en torno a una causa común. Sin duda, se han ganado (y perdido) campañas y batallas políticas en Internet. Así mismo, este tipo de interacción puede requerir mucho tiempo. Debes ser consciente de tus objetivos a corto y largo plazo. ¿El tiempo que dedicas al Internet te ayuda a alcanzar lo que quieres y necesitas? (Consulta las páginas 48-50 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes").

**ESTAS SON ALGUNAS IDEAS QUE TENGO PARA PARTICIPAR EN LAS REDES SOCIALES Y ALGUNAS ÁREAS EN LAS QUE ME GUSTARÍA REDOBLAR MIS ESFUERZOS:**

---

---

---

---

---

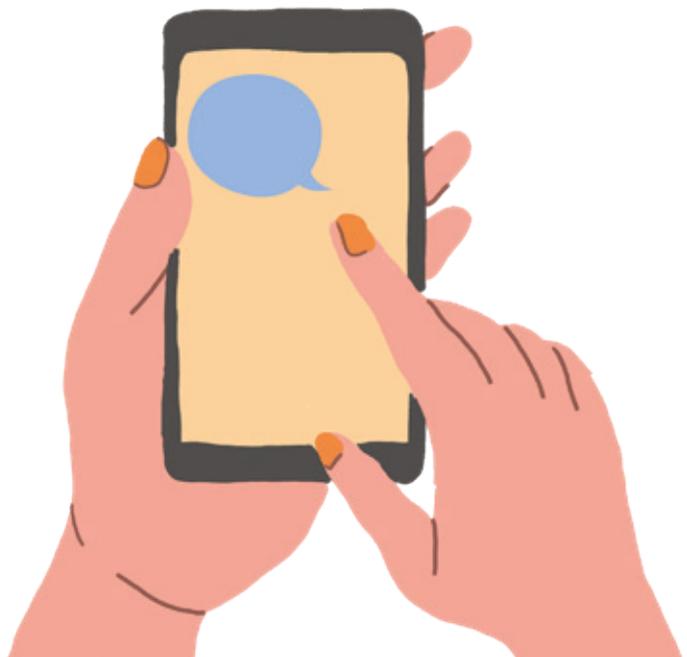
---

---

---

---

---



**ESTOS SON LOS SITIOS EN LÍNEA EN DONDE PUEDO ENCONTRAR INFORMACIÓN Y ALGUNOS EJEMPLOS DE LO QUE APRENDO ALLÍ:**

(Pon un cronómetro y dedica 30 minutos a la “escucha social” para saber qué dicen sobre tu tema. Utiliza el espacio de abajo para documentar los hashtags que te parecieron más útiles, así como cualquier información relevante que descubriste en relación con tu tema, objetivos o esfuerzos de incidencia).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ ACCIONES PUEDO LLEVAR A CABO AHORA O EN UN FUTURO PRÓXIMO PARA UTILIZAR LAS REDES SOCIALES DE FORMA DIFERENTE?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recuerda...**



leer las páginas 48-50 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para obtener consejos, trucos e indicaciones que te ayuden a impulsar tu incidencia en línea.



## CREAR UNA CAMPAÑA DIGITAL

La elección de las plataformas digitales adecuadas, la formulación de los objetivos correctos y la identificación de tus audiencias y mensajes clave son algunas de las decisiones más importantes que puedes tomar como defensor. Llegar a tu audiencia y animarla a unirse a tus esfuerzos es una ciencia y un arte. (Consulta las páginas 52-53 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes").

### ESTAS SON ALGUNAS IDEAS QUE TENGO PARA CREAR UNA CAMPAÑA DIGITAL:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ESTAS SON ALGUNAS CAMPAÑAS DIGITALES QUE ADMIRO:

Inserta enlaces más abajo para que te sirvan de referencia.

→ .....

→ .....

→ .....

→ .....

**UTILIZA ESTAS PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR SOBRE LAS CAMPAÑAS QUE TE GUSTAN:**

- ¿Cuáles son las características principales de las campañas que me gustan?
- ¿Cuáles son los beneficios de las estructuras y las acciones de las campañas digitales que admiro?  
¿Qué aspectos me preocupan sobre esta estructura?
- ¿Qué elementos de estas campañas podría considerar para desarrollar mis campañas?
- ¿Qué cambios tendría que hacer para que algo similar funcione para mi esfuerzo?
- ¿Qué más necesito saber?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿QUÉ MEDIDAS PUEDO TOMAR AHORA O EN UN FUTURO PRÓXIMO EN RELACIÓN CON LAS CAMPAÑAS DIGITALES?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Recuerda...**

leer las páginas 52-53 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para obtener consejos que te ayuden a diseñar una campaña efectiva y contundente.

## PROTEGERTE EN LÍNEA Y REALIZAR UNA EVALUACIÓN GENERAL DE RIESGOS

Proteger tu salud física y mental es una de las tareas más importantes que tienes como defensor. Consulta las páginas 50-51 de la “Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes” para obtener consejos que te ayuden a protegerte a ti mismo y a tus compañeros(as) defensores(as). Utiliza las siguientes preguntas para ayudar a evaluar tus factores de riesgo.

**¿CÓMO ESPERO QUE LA GENTE RESPONDA A MIS LABORES DE INCIDENCIA? ¿ALGUNAS PERSONAS ESTARÁN EN MI CONTRA?, Y SI ES ASÍ, ¿CÓMO PODRÍAN REACCIONAR, YA SEA EN LÍNEA O EN PERSONA?**

---

---

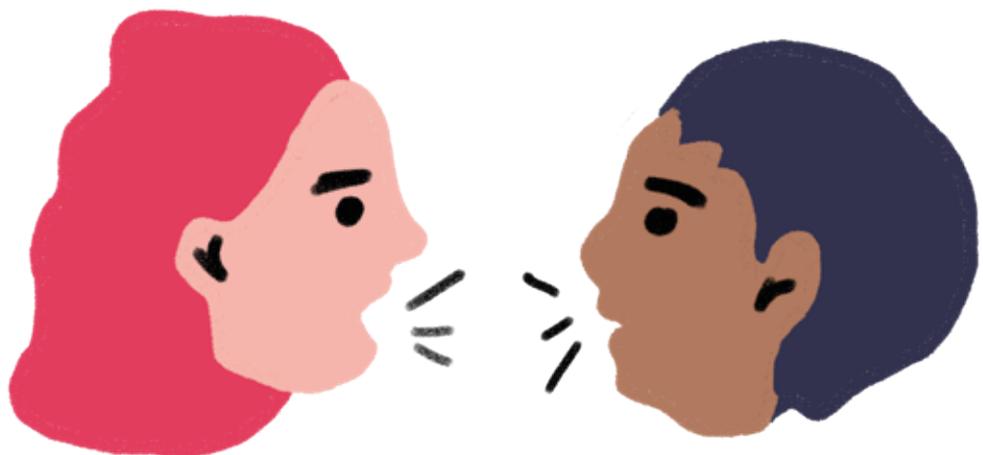
---

**¿ALGUNA DE MIS ACCIONES DE INCIDENCIA ME PONEN EN RIESGO PERSONAL? ¿HAY ALGUNA MEDIDA DE SEGURIDAD QUE DEBA TENER EN CUENTA?**

---

---

---







# EL AUTOCUIDADO

El rol de joven defensor(a) puede ser increíblemente gratificante, pero también puede afectar tu salud emocional y mental. Cada joven maneja sus experiencias de manera diferente. Este plan de trabajo te ofrece un espacio para hacer una lista de referencias rápidas a las que puedes recurrir cuando te encuentres en una situación difícil. En las páginas 69-78 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" encontrarás una serie de recursos y estrategias adicionales para apoyar tu autocuidado.



**A continuación, puedes crear tu propia lista de recursos personales. Mantén estas listas cerca y consúltalas cuando te sientas mal.**

## TRES COMPAÑEROS(AS) EN QUIENES CONFÍO Y PUEDO ACUDIR EN CASO DE NECESIDAD.

NOMBRE	INFORMACIÓN DE CONTACTO	NOTAS

## TRES ADULTOS EN QUIENES CONFÍO Y PUEDO ACUDIR EN CASO DE NECESIDAD.

NOMBRE	INFORMACIÓN DE CONTACTO	NOTAS



**TRES JÓVENES CON QUIENES ME PUEDO RELACIONAR Y QUE REALIZAN UN TRABAJO SIMILAR AL MÍO O ESTUDIAN LOS MISMOS TEMAS.**

NOMBRE	INFORMACIÓN DE CONTACTO	NOTAS

**TRES ACTIVIDADES QUE ME RESULTAN DIVERTIDAS Y AGRADABLES.**

- 1. ....  
.....
- 2. ....  
.....
- 3. ....  
.....

**TRES PERSONAS EN MI VIDA QUE ME AYUDAN A SENTIRME BIEN.**

- 1. ....  
.....
- 2. ....  
.....
- 3. ....  
.....



**LOS EJERCICIOS TRANQUILIZADORES DE LA PÁGINA 74 DE LA "GUÍA DE UNICEF PARA LA INCIDENCIA DE LOS Y LAS JÓVENES" QUE MEJOR ME FUNCIONAN SON:**

.....

.....

.....

.....

**ECURSOS ADICIONALES EN MI COMUNIDAD.**

(búscalos antes de necesitarlos).

**Líneas de ayuda telefónica:**



.....



.....

**Sitios web:**



.....



.....

**Cuentas de redes sociales:**



.....



.....

**Grupos profesionales:**



.....



.....

**Grupos de apoyo:**



.....



.....

# MI PLAN DE ACCIÓN

Ahora puedes revisar todo el trabajo realizado y los planes que has hecho a lo largo de este documento y priorizar las acciones clave que quieres llevar a cabo. Inserta esas acciones a continuación y desglósalas en actividades y logros alcanzables en el transcurso del próximo año. El plan de promoción que figura a continuación debería

ayudarte a avanzar a lograr los objetivos que planteaste al principio de este plan de trabajo. Este plan está dividido en trimestres, de modo que puedes dividir las actividades y planear implementarlas en el transcurso de un periodo de 12 meses. El primer trimestre puede comenzar en cualquier momento del año.

## MIS OBJETIVOS PARA ESTE AÑO:

---

---

---

---

### Consulta... ▶

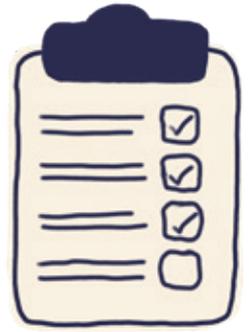
las páginas 54-64 de la "Guía de UNICEF para la incidencia de los y las jóvenes" para obtener orientación sobre el diseño de objetivos con medidas claras de éxito y la creación de sistemas de monitoreo que te ayuden a hacerles seguimiento a los avances y a adaptarte a lo largo del tiempo.





<p><b>ACCIONES CLAVE</b></p>	<p><i>Por ejemplo, organizar dos eventos</i></p>
<p><b>ACTIVIDADES DEL TRIMESTRE 1</b></p> <p><b>MESES:</b> .....</p>	<p><i>Por ejemplo, organizar un evento de reclutamiento de voluntarios o una reunión del comité de planificación</i></p>
<p><b>ACTIVIDADES DEL TRIMESTRE 2</b></p> <p><b>MESES:</b> .....</p>	<p><i>Por ejemplo, reclutar ponentes y asistentes</i></p>
<p><b>ACTIVIDADES DEL TRIMESTRE 3</b></p> <p><b>MESES:</b> .....</p>	<p><i>Por ejemplo, organizar una jornada de talleres con asistencia concurreda</i></p>
<p><b>ACTIVIDADES DEL TRIMESTRE 4</b></p> <p><b>MESES:</b> .....</p>	<p><i>Por ejemplo, organizar una manifestación o marcha a favor de tu causa</i></p>
<p><b>¿QUÉ RESULTADOS EXITOSOS HABRÁS ALCANZADO AL FINAL DEL AÑO?</b></p>	<p><i>Por ejemplo, haber organizado una jornada de talleres y una manifestación</i></p>
<p><b>MIEMBROS DE LAS REDES DE CONTACTO Y ALIADOS CON LOS QUE VAS A TRABAJAR</b></p>	<p><i>Por ejemplo, socios universitarios, ponentes de talleres, asistentes, comité de planificación</i></p>

# LOS PRÓXIMOS PASOS INMEDIATOS



La plantilla que figura a continuación es un ejemplo de cómo podrías desglosar una tarea grande del plan de incidencia que se presentó anteriormente. Debes darle prioridad a las tareas más grandes que aparecen en primer lugar en el cronograma. Intenta rellenar una plantilla para cada tarea grande.

ACTIVIDAD DEL PRIMER TRIMESTRE: REUNIRSE CON EL EQUIPO DE PLANIFICACIÓN PARA ORGANIZAR UNA MARCHA		
<p><b>Los resultados exitosos anticipados</b> Al final de la reunión, contaremos con una agenda preliminar, una lista de oradores y una estrategia de reclutamiento.</p>	<p><b>Fecha de inicio:</b> 18 de enero <b>Fecha de finalización:</b> marzo 2</p>	
PASOS PARA LA ACCIÓN	¿CUÁNDO?	¿QUIÉN?
1. Encontrar una fecha adecuada para que el equipo de planificación se reúna	[cinco semanas antes de la fecha del evento]	
2. Crear una agenda de planificación	[un mes antes de la fecha del evento]	Líder de la reunión (¡yo!)
3. Enviar el trabajo preliminar y la agenda al equipo (por ejemplo, haz una lluvia de ideas sobre los oradores y los objetivos educativos y de incidencia de la marcha)	[tres semanas antes de la fecha del evento]	
4. Preparar la logística del evento: comida, equipo audiovisual, instrucciones y materiales de preparación, etc.	[dos semanas antes de la fecha del evento]	Equipo de logística
5. Organizar la marcha	[fecha del evento]	
6. Documentar los resultados y los planes acordados	A más tardar tres días después del evento	Líder de la reunión y secretario(a) del grupo

MIEMBROS DEL EQUIPO CENTRAL	COLABORADORES IMPLICADOS	RECURSOS NECESARIOS	CONSIDERACIONES ESPECIALES
<p>Todos los miembros del equipo de planificación (incluir aquí la lista completa)</p> <p><b>Miembros específicos del equipo que ayudarán a organizar la marcha (incluir aquí la lista completa)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anfitrión(a) de la marcha (escuela local o salón comunitario)</li> <li>→ Oradores invitados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Comida y financiación para la comida</li> <li>→ Papelería</li> <li>→ Cartel de bienvenida</li> <li>→ Cartel, pizarra o rotafolios, rotuladores</li> </ul>	<p>Asegúrate de tener materiales accesibles para todos los participantes que puedan necesitar traducción, lenguaje de señas, servicios de narración y accesibilidad física</p>



ACTIVIDAD DEL PRIMER TRIMESTRE:			
<b>Los resultados exitosos anticipados</b> ..... .....		<b>Fecha de inicio:</b> ..... <b>Fecha de finalización:</b> .....	
ACCIONES	¿CUÁNDO?	¿QUIÉN?	
1. .... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
2. .... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
3. .... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
4. .... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
5. .... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
6. .... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	
MIEMBROS DEL EQUIPO CENTRAL	COLABORADORES IMPLICADOS	RECURSOS NECESARIOS	CONSIDERACIONES ESPECIALES
..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....



unicef 

para cada infancia

