

# GUÍA DE UNICEF PARA LA INCIDENCIA DE LOS Y LAS JÓVENES



## ANTECEDENTES DE LA GUÍA DE UNICEF PARA LA INCIDENCIA DE LOS Y LAS JÓVENES

Esta guía fue concebida en 2018, durante una serie de talleres y compromisos remotos con jóvenes del continente africano. La Unidad de Servicio de UNICEF en África (ASU) y el socio Youth@SAIIA realizaron talleres en Costa de Marfil, Kenia, Mozambique y Uganda, reuniendo a aproximadamente 60 jóvenes de estos países para conversar acerca de la participación significativa y trabajar en la creación de esta guía. Se hizo una amplia convocatoria en línea, solicitando a hombres y mujeres jóvenes de toda África y la diáspora que reflexionaran y compartieran sus historias de incidencia pública y participación juvenil. Los y las participantes seleccionados asumieron funciones editoriales y se vincularon como cocreadores(as), ayudando a Youth@SAIIA y ASU en el análisis y redacción del contenido de la guía.

En 2020, el equipo de Desarrollo y Participación de Adolescentes (ADAP) de UNICEF en la sede de la organización se asoció con ASU para adaptar la guía, con el apoyo del Programa de Salud Joven de AstraZeneca, a fin de garantizar que fuera relevante para los y las jóvenes de todos los países del mundo. Se lanzó una encuesta global para recopilar información acerca de los elementos que les gustaría encontrar a los y las jóvenes de diferentes partes del mundo, como recurso para apoyar sus procesos de incidencia. Sobre la base sólida de la Guía de 2018, los y las jóvenes activistas de Brasil, Bulgaria, Colombia, India, Indonesia, Jordania, Santa Lucía y Venezuela se unieron para revisar y agregar contenido, incluyendo información más detallada sobre incidencia digital, redes sociales y nuevos contenidos sobre bienestar mental y autocuidado.

---

La presente guía es la versión actualizada de la Guía para la incidencia de los y las jóvenes de 2018 y está dirigida a una audiencia global. Incluye contenido general sobre incidencia, consejos útiles para el proceso de incidencia e historias inspiradoras. Si el equipo ya está usando la guía de 2018, sugerimos que continúen con esa versión, revisando el contenido actualizado de esta adaptación de 2022 para ver si hay capítulos y recursos adicionales que puedan ser útiles para el contexto.

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....4

**CÓMO UTILIZAR ESTE RECURSO**  
P. 5

**1. COMPRENDER  
LOS TÉRMINOS:  
PARTICIPACIÓN  
JUVENIL, INCIDENCIA  
Y POLÍTICAS** P. 6

**2. COMIENZA  
CONTIGO MISMO(A)**  
P. 10

**3. RECOLECTAR  
EVIDENCIA**  
P. 13

**4. ENTENDER  
LAS POLÍTICAS E  
INVOLUCRARSE EN  
ELLAS** P. 21

**5. AMPLIAR TU RED  
DE CONTACTOS Y  
FOMENTAR ALIANZAS  
SOLIDARIAS** P. 27

**6. ASISTIR A  
CONFERENCIAS Y  
REUNIONES CON  
TOMADORES DE  
DECISIONES** P. 33

**7. IMPULSAR  
TU CAUSA**  
P. 40

**8. DESARROLLAR UN  
PLAN DE INCIDENCIA**  
P. 54

**9. PENSAR MÁS ALLÁ  
DE LA INCIDENCIA**  
P. 65

**10. MANTENER EL  
BIENESTAR MENTAL  
DE LOS Y LAS  
JÓVENES  
ACTIVISTAS** P. 69

**11. SENTIRSE  
ATASCADO**  
P. 79

**12. ÚLTIMAS  
REFLEXIONES, POR  
AHORA...**  
P. 81

# INTRODUCCIÓN

Querido(a) lector(a),

Normalmente, aquí es donde las personas presentan sus impresionantes hojas de vida, pero la verdad es que nosotros, los autores, colaboradores y editores de esta guía, somos como tú. Somos jóvenes, hemos vivido experiencias diferentes y venimos de varias partes del mundo. Nos une la idea de que podemos y debemos hacer cambios positivos para construir un futuro mejor.

Pero ¿cómo los hacemos?

Estas son algunas verdades que tú ya conoces. Nuestras comunidades y el mundo se enfrentan a enormes desafíos. Si bien la mayoría de las situaciones que nos retan no fueron causadas por nosotros, ahora debemos ocuparnos de ellas. Muchos de nosotros nos enfrentamos a diario a estos desafíos. La pobreza no es solamente algo sobre lo cual leemos, la educación no está garantizada, la desigualdad es algo que experimentamos constantemente, y el cambio climático es real y está secando nuestros grifos.

Ahora, aquí hay algo que quizás no sepas: el mundo de hoy alberga la mayor generación de jóvenes en la historia: 1.800 millones.

Esta guía para la incidencia de los y las jóvenes pretende ayudarte a TI a navegar y abogar por un cambio. Piensa en esta guía como una aliada mientras trabajas para dejar tu huella en el mundo. El objetivo de la guía es orientarte a lo largo del proceso de incidencia, combinando instrucciones paso a paso con historias inspiradoras de otros jóvenes que se esfuerzan por lograr un cambio. Cuando leas estas historias de victorias y desafíos, que van desde la prevención del matrimonio infantil hasta el activismo ambiental inspirador, recordarás que no estás solo(a).

Por el contrario, perteneces a una creciente comunidad de jóvenes que lenta y sistemáticamente están cambiando el mundo.



Así que sumérgete y sigue leyendo. El cambio tiene que comenzar en alguna parte y creemos que comienza contigo, hoy.

## CÓMO UTILIZAR ESTE RECURSO

Esta guía te pertenece y la forma como utilices este recurso depende de ti y de tu rol como joven en temas de incidencia. La guía te apoyará durante toda tu gestión, pero es

importante recordar que cada proceso es diferente. ¡Eso es lo que hace que la incidencia sea tan especial!

Aquí hay algunos consejos sobre cómo usar este recurso:

- Puedes utilizar esta guía en el orden que desees. Si bien el recurso está diseñado para leerse de principio a fin, sabemos que la incidencia puede ser complicada y nunca se realiza exactamente como se planeó. Experimentarás altibajos, ¡y eso está bien! Te sugerimos que te tomes un tiempo para leer el documento completo, pero también eres libre de saltar a diferentes secciones como mejor te parezca. Hemos señalado las conexiones entre secciones utilizando este  ícono.
- También verás este ícono que te remitirá al sitio web **La Juventud Opina**.  Este sitio web contiene recursos para cuando busques contenido adicional y detallado sobre diversos temas de incidencia. Allí encontrarás cuatro categorías:
  - **Fortalece tu trabajo de incidencia**
  - **Mejora tus habilidades de comunicación**
  - **El autocuidado de los y las jóvenes activistas**
  - **Realizar labores de incidencia con otros actores**
- El Cuaderno de trabajo que acompaña este recurso es tuyo, para que escribas en él. Contiene ejercicios para el desarrollo de habilidades y contenidos para ayudarte a consolidar tus proyectos de incidencia. También vas a encontrar algunos recordatorios para que consultes el Cuaderno de trabajo, indicados por el ícono a lado derecho de la página, y para que realices unos ejercicios adicionales.

Actividad del Cuaderno de trabajo ▶



1

# COMPRENDER LOS TÉRMINOS: PARTICIPACIÓN JUVENIL, INCIDENCIA Y POLÍTICAS



# PARTICIPACIÓN JUVENIL

Imagina la **participación de los y las jóvenes** como un paraguas gigante que abarca muchas formas de interacción. Todos los tipos de incidencia que realizan las y los jóvenes pueden definirse como participación juvenil, pero no todas las formas de participación juvenil se consideran incidencia. ¿Te parece confuso? Analicémoslo en detalle.

## LA PARTICIPACIÓN JUVENIL PUEDE SER ACTIVA O PASIVA:

- ➔ **La participación activa** de los y las jóvenes significa que ya están involucrándose o que están listos para involucrarse.
- ➔ **La participación pasiva** de los y las jóvenes significa que están dispuestos a permitir que suceda cualquier cosa y que no están haciendo nada por cambiar o controlar la situación.

Por ejemplo, tú puedes participar de forma pasiva cuando escuchas a alguien hablar en un evento, sin que tengas intención de involucrarte en el tema o hacer cambios en tu vida. Por el contrario, puedes participar activamente cuando investigas el tema, encuentras acciones que puedes emprender y sensibilizas a otras personas para influir en su comportamiento.

Ambos tipos de participación juvenil tienen su momento y lugar; a veces es necesario permanecer involucrado de forma pasiva. Otras veces es necesario involucrarse activamente, tomando una posición clara. Aprende a distinguir entre estas dos opciones, entendiendo cómo encajan en

### Definición

La participación juvenil se refiere a las diferentes formas como los y las jóvenes pueden involucrarse en procesos, relacionarse con instituciones e influir en las decisiones que afectan sus vidas. Dado que los niños, niñas y jóvenes representan la mayoría de la población mundial, creemos que esta población debe participar en todas las áreas relacionadas con su vida social, política y económica.



una situación particular, de acuerdo con tu propio proceso de incidencia, el tipo de involucramiento que esperas en otras personas y la forma como los tomadores de decisiones se ofrecen a colaborar contigo.



### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la **página web** y dale un vistazo.

# LA INCIDENCIA

## Definición

La incidencia se enfoca en hacer algo para apoyar, recomendar o implementar acciones vinculadas a una idea o causa en la que estás interesado(a). Todas las personas, incluidos los niños, las niñas y los y las jóvenes, tienen derecho a opinar acerca de las decisiones que les afectan. Cuando tú abogas por una causa, fomentas que las personas responsables rindan cuentas para garantizar la protección y la garantía de tus derechos. No estás pidiendo favores. La incidencia también significa hacer oír tu voz ya que, a menudo, las ideas o prácticas que se quieren cambiar afectan a las personas más vulnerables de la sociedad. La incidencia utiliza la voz colectiva de los y las jóvenes para defender y proteger derechos o para apoyar diferentes iniciativas o causas. Tu labor de incidencia puede generar cambios en políticas, programas, instituciones e inversiones, así como en acciones y comportamientos.

La incidencia de los y las jóvenes no se trata de pedir favores



Las personas a menudo asocian la **incidencia** con eventos dramáticos o con causas apasionadas y tienden a pensar en procesos a gran escala, por ejemplo, el surgimiento de movimientos juveniles como #FeesMustFall para abordar el acceso a la universidad en Sudáfrica, el movimiento global de huelga climática #FridaysForFuture y #BlackLivesMatter contra la violencia policial y el racismo. En muchos sentidos esto es cierto. La incidencia puede convertirse en algo grande y requiere acción colectiva. Pero esto es solo una parte de la historia.

La incidencia también puede ser un acto pequeño, como decirle a un amigo que no acose a alguien y motivar a otros a hacer lo mismo. Puede ser algo independiente, como investigar y proporcionar información de salud a una líderesa o líder comunitario para ayudarlo a promover estilos de vida saludables. O puede enfocarse en la comunicación de ideas, como escribir un blog o compartir tus experiencias. La incidencia también puede enfocarse en cambiar reglas o leyes y organizar manifestaciones o mítines —en el marco de la ley—, para apoyar una causa.



El mundo está lleno de jóvenes inspiradores que defienden sus ideas, aportando cada uno(a) su grano de arena para transformar la sociedad en la que vive. Ahora que sabes más sobre la incidencia y las diversas formas que puede adquirir, ¿crees que eres un(a) defensor(a) de la juventud? ¿O crees que podrías convertirte en uno(a)?



# LAS POLÍTICAS

La mayoría de las instituciones u organizaciones tienen **políticas** que orientan la toma de decisiones. En el nivel más alto, se encuentran las políticas globales, es decir, los acuerdos entre países sobre cómo involucrarse y participar en ciertos aspectos, como el comercio o el medio ambiente. Las políticas nacionales describen los objetivos de un país y sus planes para alcanzarlos. Las políticas de las empresas detallan cómo deben comportarse los empleados en el entorno laboral y las políticas escolares describen el comportamiento que se espera de los y las estudiantes y del personal.

Si puedes utilizar tu trabajo de incidencia para influir sobre los principios fundamentales que guían las decisiones, tendrás mayores posibilidades de lograr un cambio sostenible. Esta es la razón por la cual la incidencia siempre se relaciona con las políticas. Más adelante en esta guía encontrarás una sección sobre el involucramiento en las políticas.

## Definición

Una política es un conjunto de principios, ideas o planes que guían las decisiones para lograr un determinado resultado. Las políticas son importantes porque determinan cómo nos comportamos y también afectan la forma como experimentamos nuestra vida cotidiana.



Si todavía te sientes un poco inseguro(a) acerca de algunas de estas ideas, no pasa nada. A medida que comiences tu proceso de incidencia, comenzarás a ver cómo todo está interconectado. No hay un momento perfecto para empezar. Por eso, encuentra un punto de entrada y lánzate!



2

# COMIENZA CONTIGO MISMO(A)



Antes de que puedas iniciar cualquier proceso de incidencia, tu mismo(a) debes comenzar pensando a un poco acerca de lo que quieres hacer y por qué. Piensa también en lo que aportas a la discusión y dónde podrías marcar la diferencia. Recuerda que la incidencia no siempre es inmediata y, a veces, tus esfuerzos deberán mantenerse en el largo plazo.

También es importante identificar las áreas que necesitas desarrollar y mejorar. La incidencia es un proceso constante de aprendizaje y comprensión. Reflexionar sobre estas áreas también te ayudará a identificar a otras personas con las que debes trabajar. Las personas que se involucran en un proceso de incidencia principalmente se desempeñan como investigadores(as), conferencistas, escritores(as) o ejecutores(as).



**INVESTIGADORES(AS)**

La investigación tiene que ver con estudiar y descubrir por qué las cosas son de cierta manera, cómo llegaron a ser así y cómo podrían cambiar.



**CONFERENCISTAS**

Hablar con la gente es una forma poderosa de compartir ideas. Los buenos conferencistas se conectan con su audiencia y pueden inspirar que las personas actúen de diferentes maneras.



**ESCRITORES(AS)**

La buena escritura vincula diferentes elementos, como ideas, conceptos, realidades y ayuda a contar una historia con la que las personas pueden conectarse.



**EJECUTORES(AS)**

A los ejecutores le gusta hacer las cosas, participar en actividades y ensuciarse las manos. Tienen un papel importante que desempeñar a lo largo del proceso de incidencia, ayudando a impulsar las actividades de manera sistemática.



**Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina**

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo..

Todas las personas pueden participar en gestiones de incidencia. Cada persona aporta un conjunto único de habilidades y destrezas y tiene un papel en el proceso. Por eso es tan importante el trabajo en equipo. Puedes reunir a un grupo de personas que en conjunto brinden todas las habilidades y destrezas necesarias para lograr tus objetivos de incidencia de una manera efectiva.

El proceso de incidencia incluye recopilar evidencia, planificar, involucrarse en políticas, crear una plataforma de lanzamiento y elegir un estilo de vida personal. En cierta forma, estos componentes son lineales: tú recopilas información y adquieres conocimientos antes de desarrollar un plan. Pero en cierta forma, también son circulares: cuanto más te involucres con las políticas, más fácilmente podrás identificar las actividades a incluir en tu plan o establecer los asuntos sobre los que necesitas investigar más a fondo.



**Como defensor(a) de la juventud, puedes promocionar los temas que te apasionan a nivel comunitario, nacional, regional, continental o internacional.**

## #MiHistoria

### DIDO, BULGARIA

Ser una persona ciega en un país poscomunista es una experiencia desafiante. Durante 45 años solo se nos permitió ir a dos escuelas en el oeste o el este de Bulgaria, y teníamos que vivir en las afueras de las ciudades. Mis padres tuvieron que luchar contra las escuelas convencionales para que yo pudiera asistir. Mis maestros no estaban preparados para trabajar conmigo.

Mi determinación de convertirme en actor me permitió conocer a otras personas ciegas y activas. Me uní a un grupo y fundamos la Fundación Vizioner en 2016 y rápidamente comenzamos a aportar a la comunidad de ciegos. Empezamos a organizar proyectos que iban desde la preparación para entrevistas de trabajo hasta la narración de historias, la producción y masterización de música y la fotografía para ciegos.

Cuando comencé a trabajar con unas ONG de los Balcanes y Europa, me di cuenta de que los y las jóvenes con discapacidad visual se sienten aislados y excluidos en todas partes. Como fotógrafo ciego, por ejemplo, me he encontrado con muchas personas ciegas que dudan en ensayar la fotografía. Decidí involucrarme con las Naciones Unidas y con UNICEF.

Como defensor que trabaja junto con otros líderes jóvenes con discapacidad, siento que debemos cambiar actitudes y comportamientos a nivel personal y organizacional. Necesitamos que los y las jóvenes sin discapacidad trabajen con nosotros, pero los que tenemos discapacidad debemos tener claro lo que necesitamos y cómo pensamos que los demás pueden ayudar. Además, si queremos garantizar la accesibilidad y el presupuesto necesario, estas temáticas no pueden ser consideradas como aspectos sin importancia.

3

# RECOLECTAR EVIDENCIA



# ELEGIR EL ASUNTO O PROBLEMA

Las personas se interesan en diferentes temas y causas por varias razones y eso es bueno, porque nuestra sociedad experimenta muchos desafíos y necesitamos que todos se involucren de una manera singular. El asunto elegido podría requerir una incidencia al más alto nivel, en un escenario internacional, o podría centrarse en una iniciativa de base comunitaria, a un nivel más local. No hay un tema que sea mejor que otro, pero cada uno requiere un enfoque diferente.

No importa cuál sea tu área de interés, lo más importante es que te apasione tu causa y te sientas inspirado(a) y motivado(a) para involucrarte.



## actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**



Cuando busques el tema para tu proceso de incidencia, piensa en la situación actual y también en el futuro. Pronto, la población mundial será la más joven que se haya visto en décadas. Para 2030, habrá dos mil millones de jóvenes buscando oportunidades de empleo y educación. ¿Qué significará esto para la educación, el empleo y la atención en salud? ¿Qué decisiones deben tomarse hoy para satisfacer las necesidades de las personas en 10, 15 o incluso en 30 años?

Educación

Empleo

Atención  
en salud



### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

# RECOPIRAR INFORMACIÓN

El primer paso en un proceso de incidencia es comprender mejor el tema o asunto que se quiere abordar. Esto te permite utilizar tus habilidades como investigador(a). Cuanto más comprendas un tema y los problemas que lo rodean, mejor equipado(a) estarás para actuar.

## actividad del Cuaderno de trabajo ▶

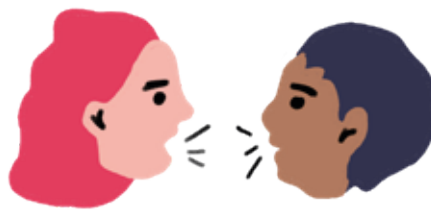
¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

Mensaje emergente: actividad del Cuaderno de trabajo:

### HISTORIA Y ANTECEDENTES



### CONTEXTO SOCIAL



### CONTEXTO POLÍTICO



## HISTORIA Y ANTECEDENTES

Es poco probable que el asunto que pretendes abordar haya surgido de la nada, por lo que debes comprender los antecedentes que condujeron a la situación actual y ubicar el asunto en el contexto histórico de tu comunidad.

Recuerda que para garantizar un cambio sostenible, debes encontrar la raíz de un problema y para esto, ayudará mucho conocer su historia. Estas son algunas de las preguntas que te puedes hacer:

- ¿Cuál es el asunto o problema?
- ¿Cuándo comenzó este problema?
- ¿Cuáles son algunos de los eventos que condujeron a este problema o pudieron haber influido en él?
- ¿Quién estuvo involucrado en este problema?
- ¿Cuáles son algunos de los impactos sociales de este asunto o problema?

Así mismo, reflexionar sobre la historia de un problema te ayuda a comprender cómo se siente la gente. La mayoría de los asuntos o problemas afectan a las personas a nivel personal, por lo que es probable que tengan muchas opiniones y sentimientos variados acerca de estos.

Comprender la historia y los antecedentes y, específicamente, cómo se relaciona ese problema con tu comunidad o área te ayudará a comprender el contexto social del mismo y las diferentes perspectivas que la gente ha desarrollado a lo largo de los años.


## EL CONTEXTO SOCIAL

Comprender el contexto social del asunto o problema que has elegido es extremadamente importante. Para que tu causa tenga éxito, necesitarás el apoyo de personas de diferentes niveles. Debes comprender las diferentes perspectivas y opiniones que las personas tienen sobre el problema elegido para poder comenzar a trabajar con ellas y construir relaciones que contribuyan a encontrar una solución.

Recuerda, en muchos casos las personas pueden tener emociones fuertes sobre un asunto. Lo que a ti te parece un problema sencillo, podría representar algo mucho más importante para otra persona. Algunas personas pueden estar firmemente a favor o en contra de tu causa. Por esto, investigar la dinámica social y cultural, y comprender cómo las diferentes personas se relacionan con el problema elegido, te ayudará a comprender la situación.

Estas son algunas de las preguntas que puedes explorar:


- ¿Qué miembros de la comunidad están involucrados en el problema, ya sea positiva o negativamente? **Piensa en los diferentes miembros de la comunidad, incluidos otros jóvenes, representantes del gobierno, juntas escolares y líderes locales.**
- ¿Cómo se relacionan estas personas entre sí? ¿Existen buenas relaciones dentro de la comunidad o se perciben tensiones entre los grupos?
- ¿Qué consideraciones sociales y culturales pueden influir en el problema? **Por ejemplo, considera qué papel pueden desempeñar la religión, la cultura, la raza, el origen étnico y el género.**
- ¿Qué procesos de participación se han producido previamente en torno a este problema?
- ¿Los y las jóvenes activistas se estarían poniendo en riesgo al abordar este problema? ¿Qué medidas de seguridad o protección se pueden tomar para protegerse?

Presta especial atención a la última pregunta. No importa cuán importante te parezca el problema que elegiste, defenderlo nunca debe ponerte en riesgo a ti ni a ninguna otra persona. Debes gestionar los riesgos con el fin de garantizar tu seguridad. Asegúrate de comprender las dinámicas del poder, así como el contexto cultural y político de tu país. Tienes derecho a estar protegido(a) frente a cualquier riesgo que te pueda lastimar, así que debes identificar a qué personas y lugares puedes acudir en busca de ayuda, si fuese necesario. Para obtener más información sobre cómo protegerte y promover tu salud mental, consulta la sección sobre **la gestión de incidencia y el bienestar mental** 



### Mensaje emergente: recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene recursos sobre cómo cuidarte a ti mismo(a) mientras que recopilas información? ¡Encontrarás esto en la sección '**El autocuidado de los y las jóvenes activistas**' section! isita la **página web** y dale un vistazo.

Recuerda, lograr un cambio es fundamental en el proceso de incidencia. Para esto, necesitas reunir apoyos y construir relaciones. La creación de alianzas y el trabajo conjunto con otros jóvenes que sientan pasión por tu causa, son herramientas de incidencia supremamente importantes y poderosas. En la sección sobre **la ampliación de redes de contacto y el desarrollo de alianzas solidarias**  te presentamos una discusión más detallada.






## EL CONTEXTO POLÍTICO

Todas las situaciones, ya sean en un proyecto escolar o en una iniciativa comunitaria, tienen un contexto político. Esto se refiere a los procesos y estructuras existentes que definen y guían el problema que elegiste, así como a las

personas que controlan dichos procesos y estructuras. Primero, debes adquirir una comprensión general de tu contexto, respondiendo estas preguntas:

- ¿Quiénes son los que hacen las reglas y cómo se toman las decisiones?
- ¿Cómo pueden las personas relacionarse con los tomadores de decisiones? Por ejemplo, ¿pueden asistir a reuniones públicas, comunitarias u otros eventos relevantes?, ¿necesitan escribir cartas o preparar una solicitud o petición formal?
- ¿Cómo se representan las opiniones de la comunidad? ¿Existen estructuras locales que representen a la comunidad?

En segundo lugar, debes adquirir una comprensión más profunda de tu contexto, leyendo y comprendiendo las políticas o reglas existentes relacionadas con el problema elegido. Por ejemplo, pueden existir políticas bien desarrolladas, pero cuya implementación es débil. Más adelante en este informe abordaremos las **políticas**  con más detalle.

Ahora que sabes qué información necesitas, puedes comenzar a recopilarla. Hay dos formas principales de encontrar información: a través de la investigación documental y a través de la participación personal.



# INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La investigación documental significa recopilar la información que ha sido publicada acerca de un tema. Puedes realizar investigaciones en línea o ir a la biblioteca para consultar libros, periódicos, revistas y documentos o informes. El uso de diferentes fuentes de información te ayudará a ampliar tu perspectiva y desarrollar tu comprensión. Toma notas mientras lees documentos y dales seguimiento a las

diferentes ideas. También asegúrate de tener un sistema para guardar y organizar tus documentos para cualquier referencia futura. La investigación y el aprendizaje son procesos permanentes, por lo que mantener un registro de la investigación y actividades te ayudará a organizar tus pensamientos, así como a proporcionarte evidencia que respalde tus ideas.



## Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

El Internet es una gran herramienta para investigar, pero es importante garantizar la confiabilidad de la información. Presta especial atención a los sitios que visitas y asegúrate de utilizar sitios web oficiales, agencias de noticias acreditadas o revistas académicas respetables. Tu capacidad de comprensión dependerá de qué tan robusta sea la información que tienes, así que asegúrate de usar fuentes confiables y precisas.

## actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

**Puede resultar difícil determinar si cierta información es confiable o no, especialmente en Internet, así que aquí hay algunas preguntas que debes hacerte:**

- **QUIÉN.** ¿Quién publicó la información? ¿Por qué la publicaron? ¿Tienen algo que ganar con ella? ¿El autor tiene experiencia directa con el tema? ¿Las grandes organizaciones, los gobiernos y el sector académico respetan y reconocen al autor(a) como un(a) experto(a)?
- **QUÉ.** ¿Cuál es la idea principal del contenido informativo? ¿Las afirmaciones están respaldadas por evidencia? Busca contenidos informativos con datos de respaldo y una lista de recursos verificables.
- **DÓNDE.** ¿Dónde encuentre la información? Examina la fuente de tu información y asegúrate de que sea confiable. Si usas un sitio web, busca sitios oficiales con dominios como .gov, .ac o .edu.
- **CUÁNDO.** ¿Cuándo fue escrita la información? Asegúrate de que tu información continúe siendo relevante o proporcione algún contexto histórico en caso de que no sea un contenido reciente.
- **POR QUÉ.** ¿Cuál fue la razón que condujo a la publicación de este contenido informativo? Trata de identificar las motivaciones o propósito detrás del contenido informativo y analiza si parece sesgado.

# AMPLIAR EL INVOLUCRAMIENTO PERSONAL

El involucramiento personal constituye otra forma de recopilar la información. Esto puede ser tan simple como hablar con diferentes partes interesadas para recoger opiniones y perspectivas. Involucrarte te ayudará a entender cómo las personas se ven afectadas por el problema elegido y cómo se sienten al respecto.

## actividad del Cuaderno de trabajo ▶

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

### Definición

Una **parte interesada** es cualquier persona, grupo, organización, oficina gubernamental, empresa o institución que tenga algún interés sobre un tema o causa en particular. Algunos pueden estar más directamente relacionados con el asunto o problema que otros, por lo que tiene sentido crear un mapa o diagrama de todos los grupos y personas que podrían estar conectados con tu trabajo.

Es importante hablar con diversos grupos de personas, muchos de los cuales deberías haberlos identificado en tu investigación del contexto social. Algunos ejemplos incluyen:

- Compañeros(as) y otros jóvenes
- Oficiales del gobierno
- Expertos y académicos
- Organizaciones de base comunitaria (OBC), organizaciones no gubernamentales (ONG) u organizaciones no gubernamentales internacionales
- Grupos religiosos
- Organizaciones del sector privado
- Colegas
- Padres, madres, tutores y familiares



### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la **página web** y dale un vistazo.

Prepárate para relacionarte con las personas, aprender sobre ellas y su relación general con el asunto que elegiste. También puedes hacer una lista de preguntas para hacerles, tales como:

- ¿Qué piensan sobre el problema elegido y cómo les afecta?
- ¿De qué forma se han involucrado en este problema y cuál ha sido su experiencia?
- ¿Qué oportunidades y soluciones potenciales han identificado?
- ¿Están dispuestos a involucrarse en actividades de incidencia?

A medida que te relacionas con las personas, verifica si la información que encuentres a través de tu investigación documental coincide con lo que la gente te dice. Aunque

a veces es difícil, trata de distinguir entre los hechos y las opiniones. Es importante comprender la diferencia entre los sucesos reales y lo que las personas piensan que sucedió.

## #CasoDeEstudio

### CONVIRTIENDO LA ESPERANZA EN REALIDAD

Mamello Makhele, una joven enfermera certificada en Lesoto no podía entender por qué los pacientes con VIH no cumplían con sus planes de tratamiento médico. Conocía todos los hechos científicos e investigó sobre diferentes tratamientos, pero no lograba encontrar la razón por la cual las personas que atendía no tomaban sus medicamentos con regularidad.

Finalmente, Mamello decidió realizar un tipo diferente de investigación e inició un proceso para recolectar evidencia. Empezó a hablar con los miembros de la comunidad acerca de sus vidas y escuchó sus historias. Mamello entendió que los pacientes no necesitaban más campañas de concientización o información sobre medicamentos; querían filas más cortas y una mayor disponibilidad de profesionales médicos para brindarles la atención adecuada. Como resultado de la escasez de personal en las instalaciones, muchos pacientes con VIH no tenían medicamentos.

Mamello pensó en formas creativas de abordar esta situación y se le ocurrió la idea de desarrollar una aplicación médica que las personas pudieran usar en sus teléfonos celulares. Mamello tenía recursos limitados y poca experiencia técnica, pero siguió buscando formas de hacer realidad esta idea. Eventualmente, Mamello logró encontrar la ayuda técnica que necesitaba y desarrolló la aplicación MobiHope. Presentó su aplicación en el concurso de tecnología de la salud organizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde llamó la atención de varias organizaciones, incluido su propio gobierno. Obtuvo el patrocinio para desarrollar la aplicación y ahora está lista para ser implementada oficialmente en todo el país, lo que hará que los servicios de atención médica sean más accesibles para las personas que los necesitan.

# ENTENDER LAS POLÍTICAS E INVOLUCRARSE EN ELLAS



Al comienzo de esta guía, señalamos que las políticas centradas en la juventud son imprescindibles para lograr un futuro sostenible. Los y las jóvenes activistas deben contar con las habilidades necesarias para involucrarse mejor en estas políticas, lo cual puede parecer intimidante. No obstante, conocer qué políticas existen y cuáles influyen en el problema elegido, en últimas, ayudará a tu causa y a tus gestiones de incidencia.

Recuerda, una política es un conjunto de planes o métodos para tomar decisiones o lograr un curso de acción. Es

posible que ya existan muchas políticas locales, nacionales, regionales o incluso mundiales que se relacionan con la causa o el problema que elegiste. Encontrar y leer sobre estas políticas puede representar un desafío, pero tus acciones serán mucho más efectivas si lo haces. Ten presente que no todos los proyectos de incidencia están vinculados a una política. Tus acciones podrían enfocarse en cambiar las actitudes frente a un tema específico, y centrar tus acciones sobre la política podría no ser el enfoque más efectivo. Sin embargo, para lograr un cambio mayor, la política siempre jugará al menos algún papel.

# IDENTIFICAR LA POLÍTICA CORRECTA

Para comenzar, debes identificar qué política o políticas estás buscando y cómo acceder a estos documentos. Trata de determinar lo siguiente:

- ¿Qué política se alinea con el problema o la causa que elegiste?
- ¿La política está abierta a comentarios públicos o solo está disponible para que la uses como información de referencia?
- Ya sea a nivel local o nacional, ¿qué departamento o ministerio es responsable del problema en torno al cual vas a realizar gestiones de incidencia?
- ¿Qué organizaciones regionales o internacionales podrían tener políticas pertinentes?
- ¿Puedes acceder a los documentos que necesitas a través de Internet, en la escuela, comunidad o en las oficinas del gobierno local o regional?

Las políticas son documentos públicos que deberían estar fácilmente disponibles, pero puede que te resulte difícil ubicarlas. El proceso de recolección de evidencia debería servir para determinar dónde encontrar las políticas. Para algunas personas, influir para garantizar que el público pueda acceder fácilmente a las políticas es un objetivo de

incidencia en sí mismo. Por ejemplo, si deseas acceder a una política nacional sobre salud, pero tu país no ha logrado que el documento esté disponible en línea, puedes realizar labores de incidencia para que tu gobierno asegure que todos los documentos de política estén disponibles en línea y el público tenga acceso a ellos.

# LEER Y ENTENDER UNA POLÍTICA

Seamos honestos. Los documentos de política pueden ser aburridos o difíciles de leer, o a veces, ambas cosas.

Pueden contener lenguaje técnico o complicado que sea difícil de leer, incluso para las personas con más experiencia en labores de incidencia. Como resultado, muchos jóvenes no leen estos documentos, lo que significa que sus voces, a menudo, permanecen ausentes en las políticas que afectan sus vidas.

Es importante desarrollar la capacidad de leer, comprender y comentar las políticas. Sin embargo, no debes desanimarte si al principio te resulta difícil participar en las políticas. Irás mejorando con la práctica.

Comienza leyendo el documento para establecer si la política se relaciona con el problema que elegiste.

A continuación se enumeran algunos pasos útiles:

<p><b>01</b> Comienza leyendo la <b>TABLA DE CONTENIDO</b> para tener una idea de lo que contiene el documento.</p>	<p><b>02</b> <b>INVESTIGA</b> un poco para recopilar los antecedentes del documento de política: ¿cuándo fue escrito?, ¿por qué lo escribieron?, ¿quién participó en el proceso de redacción?</p>	<p><b>03</b> Lee la <b>INTRODUCCIÓN</b> y el <b>RESUMEN EJECUTIVO</b>. Estos ofrecen una buena visión general del enfoque del documento.</p>
<p><b>04</b> Cuando encuentres palabras nuevas o difíciles, usa un <b>DICCIONARIO</b> o busca en la web para mejorar tu comprensión. Te sorprenderás de cuánto se simplifica el documento una vez que comprendes los conceptos y términos clave.</p>	<p><b>05</b> Utiliza una <b>VERSIÓN ELECTRÓNICA</b> del documento para buscar palabras clave específicas que te ayuden a determinar con qué frecuencia se menciona la palabra 'jóvenes', con qué frecuencia se menciona el problema que estás abordando, —educación, salud, violencia de género— y el contexto en el cual estos términos se mencionan.</p>	<p><b>06</b> Presta atención al <b>LENUAJE</b> utilizado, particularmente en el texto que se relaciona con las acciones. ¿El lenguaje refleja un compromiso? Por ejemplo, observa la diferencia entre “Erradicaremos la pobreza antes del 2030” y “Fomentamos la erradicación de la pobreza antes del 2030”. Uno puede responsabilizar a los líderes por lo que se han comprometido a hacer, pero no por lo que animan o motivan que otros hagan.</p>
<p><b>07</b> Analiza las <b>FUENTES</b> de información que se utilizan en el documento de política.</p>	<p><b>08</b> Haz una búsqueda en Internet de las <b>PALABRAS CLAVE</b> en el documento <b>DE POLÍTICA</b>, para ver si puedes encontrar informes de noticias confiables, resúmenes o fuentes adicionales de información sobre el tema.</p>	<p><b>09</b> <b>BUSCA AYUDA</b>. Comunícate con otros jóvenes u otras personas de tus redes para discutir la política.</p>

Es posible que debas leer el documento varias veces o pedir ayuda para comprender completamente su contenido. Si notas vacíos en el documento o si la política no responde de manera efectiva a las necesidades de la comunidad, toma notas sobre dónde crees que habría la posibilidad de hacer mejoras. Por ejemplo, es probable que una política necesite enmiendas si no menciona a los y las jóvenes como partes interesadas, o si discrimina a los grupos marginados.

Una vez que hayas entendido una política, esto te puede llevar a realizar más investigaciones sobre un tema en particular. Una política puede contener buenas estadísticas, proporcionar información sobre los antecedentes del tema y detallar las partes interesadas involucradas. Toma notas e investiga más a fondo.

## HACER COMENTARIOS ACERCA DE UNA POLÍTICA



Hacer comentarios sobre una política puede parecer aterrador. Pero como joven, tienes voz y se te debe permitir participar en cualquier política que afecte tu vida.

Comienza por averiguar cómo se creó la política y qué dicen las normas acerca de cómo realizar cambios a esta. ¿Hay alguna forma en que los y las jóvenes puedan hacer comentarios a la política? Si no existe un proceso que permita hacer comentarios o no se fomenta la participación del público, no te des por vencido(a). Puedes asociarte con otros jóvenes y organizaciones para convocar un proceso abierto de consulta que incluya comentarios de personas jóvenes y otros miembros de la comunidad. También es posible que desees abogar para que una política importante tenga una versión especialmente adaptada para niños, niñas o jóvenes.

Esto puede parecer obvio, pero debes leer todo el documento antes de hacer comentarios. De lo contrario, fácilmente podrías dedicar tiempo a comentar una sección solo para encontrar que más adelante se encuentran los puntos que abordaste en tus comentarios. También intenta leer otras políticas, leyes y normas a las que se hace referencia en el documento actual. Conocer otras políticas relacionadas te ayudará a darte cuenta de posibles superposiciones o duplicaciones de recursos. Finalmente, muchas políticas se vinculan a compromisos internacionales adquiridos por tu país. Te resultará más fácil comprender las políticas locales si también tienes conocimiento de los acuerdos globales relacionados.

**En este punto, probablemente estés pensando: "¿cómo se espera que yo haga todo esto?"  
Respira profundamente y avanza un paso a la vez. No se puede cambiar el mundo de la noche a la mañana.**





Cuando estés listo(a), a continuación describimos algunas formas de enfrentar la tarea de hacer comentarios sobre un documento de política:

**COMENTARIOS GENERALES**



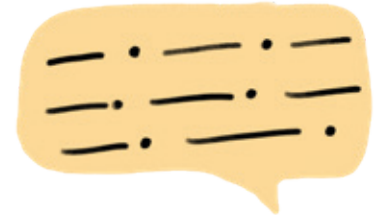
Ya sea que escribas unas pocas frases o una página completa, intenta dar tus puntos de vista generales sobre el documento. Puedes proporcionar comentarios personales, pero también debes consultar la investigación que hiciste para recopilar evidencia, ya que esto te ayuda a incluir una perspectiva más amplia. Los comentarios generales también pueden ofrecer nuevas ideas y soluciones que aún no están en la política.

**COMENTARIOS ESPECÍFICOS**



Si te sientes cómodo(a) leyendo más allá de los comentarios generales, puedes concentrarte en secciones específicas del documento de política que sean relevantes para ti y tu causa. Identifica brechas y debilidades y ofrece alternativas para fortalecer las secciones pertinentes.

**CAMBIOS EN EL LENGUAJE**



Una política fuerte debe utilizar un lenguaje decisivo y progresista. Debe motivar a la acción y establecer plazos de tiempo. El lenguaje también debe ser sencillo, inclusivo y no discriminatorio. Editar el lenguaje de una política puede fortalecer el documento y hacerlo más impactante.

En general, cuanto más específicos sean tus comentarios, más útiles serán. Si vas a presentar tus comentarios oralmente, asegúrate de estar preparado y tener notas para orientar tu presentación. A medida que lees el documento, escribe tus puntos de vista y tus comentarios específicos sobre la política. Los necesitarás cuando ingreses a los espacios donde puedas expresar tus opiniones.

Como puedes ver, es importante identificar de qué forma el problema que elegiste se relaciona con ciertas políticas e involucrarte en esas políticas para lograr un cambio sistemático y duradero. Recuerda que las políticas son específicas para las instituciones —por ejemplo, organizaciones, escuelas o gobiernos— y guían el comportamiento y las decisiones. Puedes aplicar tus habilidades de participación en políticas en un entorno escolar, en un lugar de trabajo, en un entorno comunitario y en niveles locales, nacionales o globales más amplios.

Si la política ya pasó la fase de comentarios y ha sido finalizada, enfócate en el proceso de implementación. Puedes revisar más a fondo las promesas que se hicieron en torno a la política. Trata de hacer comentarios acerca de los mecanismos que se implementaron para garantizar el cumplimiento de los objetivos de la política.

## #CasoDeEstudio

### CAMBIAR LA LEGISLACIÓN NACIONAL

A los 17 años, Loveness Mudzuru de Zimbabue ya estaba casada y esperaba su segundo hijo. Su sueño de infancia de convertirse en abogada se hizo añicos y estaba viviendo una vida que no había elegido. Cuando su madre murió, Loveness se dio cuenta de que su hermana menor enfrentaría un destino similar. En ese momento, ella decidió actuar para acabar con el matrimonio infantil.

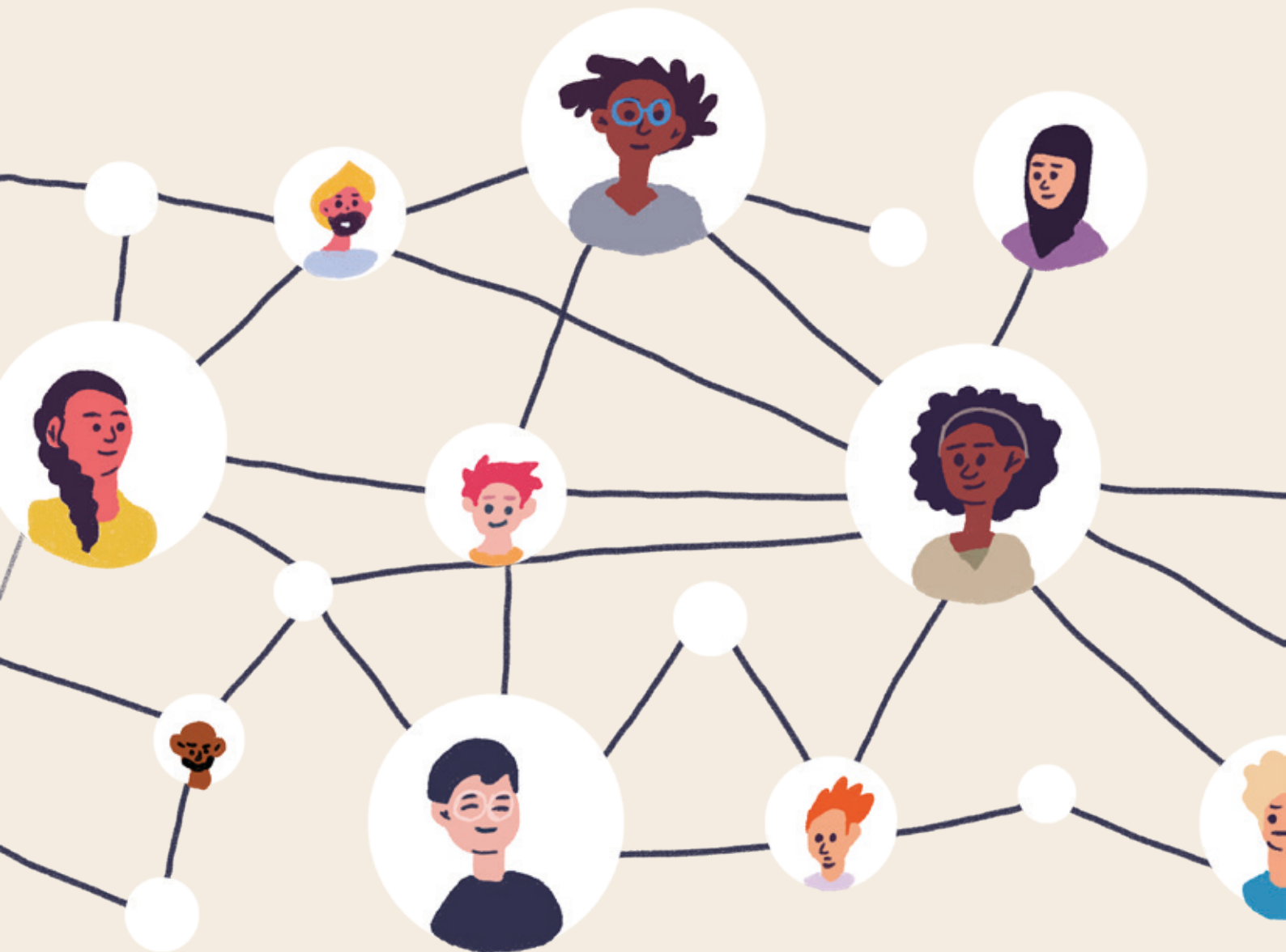
“Me perturbaba el hecho de que me había casado siendo una niña y no tenía forma de volver a la escuela. Era difícil ver a gente de mi edad yendo a la escuela todos los días mientras yo barría el complejo”.

La cuñada de Loveness le presentó una organización que trabaja para acabar con el matrimonio infantil. Allí conoció a muchas mujeres jóvenes con ideas afines y se involucró en campañas para combatir el matrimonio infantil. Loveness y otra joven emprendieron una travesía para cambiar la política nacional sobre la edad legal para contraer matrimonio. Después de estudiar múltiples políticas nacionales y acuerdos internacionales, redactaron un argumento que llegó hasta el Tribunal Constitucional de Zimbabue. El tribunal falló a su favor y la ley ahora establece que la edad mínima para contraer matrimonio es de 18 años, poniendo fin al matrimonio infantil formal.



5

# AMPLIAR TU RED DE CONTACTOS Y FOMENTAR ALIANZAS SOLIDARIARIAS



Lograr cambios colectivos es lo que motiva los procesos de incidencia. El cambio individual tiene beneficios, pero el cambio colectivo hace que la incidencia funcione para todos, no solo para unas pocas personas. El cambio colectivo solo se obtiene a partir de la acción grupal. Eso significa reunir apoyos y trabajar con otros, generalmente a través de la creación de redes y el fomento de alianzas solidarias.

# RED DE CONTACTOS

## Definición

Tu **red** está conformada por las personas que conoces —amigos(as), familiares, colegas, compañeros(as)—, así como por las personas que ellos conocen (tu red extendida). Ampliar la red de contactos suena intimidante, pero simplemente significa iniciar y mantener contacto con individuos y organizaciones.

Las redes existen y prestan apoyo en diferentes plataformas y entornos. Algunas redes prosperan en plataformas virtuales, ya que son un grupo de personas que opera en diferentes partes de tu país o del mundo. En otros casos, las redes son grupos de personas que pueden colaborar físicamente en proyectos.

### actividad del Cuaderno de trabajo ▶

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

¿Cómo construyes redes y fomentas alianzas solidarias?



Ampliar tu red de contactos puede servir para muchos propósitos. Puede ayudarte a acceder a oportunidades que quizás no encontrarías por tu cuenta; puede ponerte en contacto con personas que te ofrezcan consejos o te brinden una perspectiva diferente; y puede conectarte con personas con habilidades diferentes. Establecer contactos con otras personas entusiastas puede ayudarte a comprender mejor tu causa y el efecto que esta tiene sobre los demás. En el camino, conocerás a muchas personas que comparten tu punto de vista, pero también descubrirás que no existe una respuesta única para un problema. Lo que funciona para ti, puede no funcionar para otros. Al ampliar tu red de contactos, tus gestiones de incidencia serán más inclusivas y podrás ampliar tu perspectiva.

Puedes construir tu red asistiendo a eventos, conociendo personas a través de las redes sociales u otras plataformas en línea, o conectándote con personas en tu vida cotidiana. Sin embargo, asistir como un robot a la mayor cantidad de eventos posible o pedirle a todo el mundo su tarjeta de presentación, no resultará útil para ampliar tu red de contactos. El objetivo debe ser encontrar una comunidad y contribuir a ella.




A continuación se presentan algunos consejos para comenzar a ampliar tu red de contactos:

- **TRATA DE HACER UN "MAPA DE LA RED DE CONTACTOS"**. Ubícate en el centro y dibuja círculos a tu alrededor para ayudar a visualizar todos los grupos con los que te cruzas en tu vida —por ejemplo, en tu ciudad o pueblo, en tu escuela, con grupos deportivos o religiosos, en redes sociales, etc.—. Esto puede ayudarte a pensar en diferentes lugares y espacios en donde interactúas con las personas.
- **TÓMATE UN TIEMPO PARA CONSIDERAR LO QUE SABES ACERCA DE LAS PERSONAS EN ESTAS REDES**. Puedes buscar en las redes sociales a personas que comparten tus valores y con quienes te puedes conectar, o buscar eventos —locales o en línea— donde puedas conocer gente. O también puedes identificar personas dentro de tu red actual que podrían ponerte en contacto con otras personas.
- **BUSCA COMUNIDADES U ORGANIZACIONES JUVENILES A LAS QUE PUEDES UNIRTE O COLABORAR**. Considera qué compromisos o habilidades puedes ofrecer o qué tipo de trabajo puedes hacer para participar activamente en sus redes.
- **¡RECUERDA QUE PUEDES AMPLIAR TUS REDES DE CONTACTOS EN CUALQUIER MOMENTO!** Puede ser en un evento deportivo, un lugar de reunión religiosa, una reunión familiar o realmente en cualquier lugar.
- **CONSIDERA CÓMO VAS A MANTENER TUS CONEXIONES UNA VEZ QUE LAS HAYAS ESTABLECIDO.**

Sabemos que la ampliación de tus redes de contactos puede ser un proceso estresante e incómodo, y muchas personas se ponen nerviosas cuando piensan en las presiones asociadas a esta actividad. No te exijas más de la cuenta. La creación de redes significa conectarse y construir relaciones, y esto lleva tiempo. No experimentarás una gratificación instantánea, pero el esfuerzo que realices dará sus frutos. Una buena red implica aprender sobre los demás y conocer a otras personas que quieren aprender sobre ti. En última instancia, aspira a construir una red de contactos de personas a las que puedas acudir en busca de apoyo, y que también se sientan cómodas pidiendo tu ayuda.



Consulta también la sección sobre **bienestar mental**  para ver algunos ejercicios de respiración relajantes que te pueden ayudar mientras que te preparas para ampliar tus redes de contactos.

## #CasoDeEstudio

### PERFIL DEL PROCESO DE INCIDENCIA: SHOU NATER, LÍBANO

Shou Nater es una campaña de incidencia que se enmarca en el proyecto Jóvenes Ciudadanos de Hoy, implementado en alianza con la Asociación Masar y UNICEF Líbano y liderado por la Iniciativa Juvenil CLAC Qaa. En árabe, "Shou Nater" significa "¿Qué estás esperando?". Esta campaña dirigida por jóvenes se centra en el compromiso cívico juvenil y tiene como objetivo empoderarlos, enseñándoles habilidades para la vida y mostrándoles la importancia del voluntariado y el servicio comunitario. El proyecto incluye sesiones en línea sobre el trabajo en equipo, la gestión del tiempo y el voluntariado. El éxito del proyecto es evidente por el amplio impacto que hemos logrado y por los jóvenes motivados y capacitados que fueron fruto de Shou Nater y que ahora son voluntarios de CLAC Qaa. Estamos particularmente orgullosos de Tabitha. Aquí está su historia:

Tabitha fue víctima de acoso durante la mayor parte de su vida. Sus compañeros se burlaron de su nombre, así como del apellido de su familia, de su peso, sus anteojos y otras cosas. Esta lamentable situación la afectó tanto que se negó a salir de su casa. Temía conocer gente nueva que pudiera juzgarla y acosarla, por lo que se convirtió casi en una ermitaña.

Tabitha se enteró de Shou Nater a través de las redes sociales. Reaccionó a las publicaciones del proyecto y quedó impresionada con la idea y su impacto. Nos acercamos a Tabitha después de ver sus comentarios en las redes sociales y le pedimos que se uniera a nuestra iniciativa juvenil como voluntaria. Dudó al principio y le preocupaba que los demás jóvenes la acosaran o la marginaran. La animamos a probar. El primer paso en su nuevo viaje fue participar en la respuesta de UNICEF a la explosión de Beirut. Estaba emocionada de ayudar a las personas afectadas y se sentía como un miembro activo de la comunidad donde se escuchaba su voz.

La experiencia le dio confianza y se dio cuenta de la importancia de su papel en la comunidad. Ahora Tabitha está involucrada en muchas ONG, ganando más experiencia y desarrollando su personalidad y habilidades. Se ha convertido en un modelo a seguir en su comunidad y su misión ahora es inspirar a sus compañeros y tener un impacto positivo en la sociedad.



#### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la **página web** y dale un vistazo.

# FOMENTAR ALIANZAS SOLIDARIAS

La ampliación de las redes de contacto ofrece nuevas conexiones, pero se obtienen mayores beneficios al construir relaciones genuinas y crear aliados. Crear un grupo de apoyo con aliados generalmente es una iniciativa más deliberada y estratégica, que la ampliación de tu red de contactos. Tus aliados son las personas más cercanas y de más confianza que te rodean y que te ofrecen apoyo, asistencia, consejo, información, protección e incluso amistad. Complementan tus habilidades y compensan tus debilidades con sus habilidades y enfoques únicos, y también pueden ayudarte a ver las situaciones desde una perspectiva diferente. Tus aliados están allí cuando necesitas trabajar en una idea, requieres apoyo emocional o necesitas que alguien se detenga y escuche.

Ten en cuenta que aquí usamos 'aliados' en el sentido amplio, para referirnos a un grupo de personas que prestan apoyo. Actualmente, es posible que escuches el término "alianza solidaria" (allyship en inglés) que se usa comúnmente en conversaciones sobre justicia social, diversidad y equidad. En este sentido, la alianza solidaria se utiliza para referirse a alguien que se compromete y se esfuerza por reconocer su privilegio —basado en género, clase, etnia, identidad sexual, etc.— y trabaja de forma solidaria con grupos marginados.

Fomentar las alianzas solidarias requiere compromiso y práctica. Puedes encontrar que personas más jóvenes, compañeros(as) o personas mayores pueden ser buenos aliados. Si trabajas en equipos multidisciplinarios —como lo hacemos la mayoría de nosotros—, ganarse el respeto y la colaboración de quienes trabajan en otras disciplinas, te convertirá en un compañero(a) de equipo más eficaz.

El **diálogo intergeneracional** convoca a personas de diferentes edades para compartir sus experiencias e ideas sobre cómo mejorar la comunidad y abordar sus desafíos. Se obtiene un gran beneficio cuando se combina la sabiduría de las personas mayores, que tienen más experiencias de vida, con las opiniones y voces de los niños, niñas y jóvenes. El diálogo intergeneracional solo funciona si tanto los y las jóvenes como los adultos demuestran respeto mutuo. Por consiguiente, es importante relacionarse con personas de todas las edades con respeto y amabilidad, teniendo en cuenta su perspectiva y contexto.

**Ya sea que desees servir como aliado(a) de alguien o estés buscando apoyo para tu causa, considera las siguientes cualidades necesarias. Un buen aliado es alguien que:**

- **escucha y cree en las personas afectadas por un problema;**
- **se da cuenta de sus propios prejuicios y trabaja para erradicarlos;**
- **ofrece apoyo, pero no asume que tiene todas las respuestas;**
- **ofrece su punto de vista, pero no interrumpe a otras personas para hablar;**
- **aprende por sí mismo sobre un problema o las experiencias de otras personas; y**
- **trabaja para abrirle espacio a otras personas, especialmente en lugares donde otros han sido excluidos.**

Por ejemplo, un fuerte aliado para la juventud valora y respeta el apoyo que los y las jóvenes necesitan para

expresarse y participar, los trata como iguales y les brinda un apoyo significativo.

¿Cómo identificar aliados potenciales para causas importantes? Estos consejos te ayudarán a construir alianzas solidarias:

- **IDENTIFICA A LAS PERSONAS** con las que tienes una buena relación o con las que te sientes cómodo(a).
- **PIENSA EN DESARROLLAR ALIANZAS EN DIFERENTES DIRECCIONES.** Si bien los aliados más experimentados pueden superar obstáculos y brindar consejos valiosos, también necesitas aliados jóvenes que puedan apoyarte como líder y mentor(a).
- **SÉ PROACTIVO(A)** al comunicarte para ofrecer ayuda con algo, incluso antes de que alguien te lo pida.
- **SÉ AMABLE** cuando un aliado te pida ayuda; sin embargo, no te sientas en la obligación de cumplir con su pedido. Se honesto acerca de lo que puedes hacer.

Demuestra integridad. Sé honesto(a), digno(a) de confianza y cumple con lo que te comprometes a hacer. Al igual que con tu red de contactos, tus relaciones con aliados son recíprocas. Los aliados se ganan. Puedes ganar un aliado siendo tú primero un aliado para esa persona.

- **COMUNÍCATE.** Mantente en contacto en momentos en que no necesites nada a cambio.
- **SÉ CONSIDERADO(A) CON LO QUE PIDES.** No pongas a un aliado en una posición incómoda o delicada.
- **PIENSA EN QUIÉNES CONSIDERAS QUE SON TUS ALIADOS.** ¿Has buscado estas relaciones intencionalmente?





# ASISTIR A CONFERENCIAS Y REUNIONES CON TOMADORES DE DECISIONES



Asistir y participar activamente en eventos clave beneficiará tus labores de incidencia y te permitirá relacionarte con personas que te podrían brindar apoyo y otras partes interesadas clave. Estos eventos varían ampliamente: puedes asistir a una reunión organizada, una capacitación o un taller, una conferencia o alguna otra ocasión especial. Asistir a muchos eventos puede ser divertido, pero debes pensar en tus acciones de manera crítica. Antes de comprometerte a asistir a un compromiso, considera su relevancia y cómo tu participación contribuiría a tu causa. También es importante ingresar al evento sabiendo lo que esperas obtener de la reunión.

Evita ir de conferencia en conferencia y perder el norte. Tu tiempo y energía son algunos de tus recursos más valiosos como activista. No querrás dedicarte a ir de una conferencia o taller a otro, saltando entre diferentes eventos. Siempre debes considerar las implicaciones de tu asistencia. ¿Qué significa asistir a este evento para tu bienestar mental y físico? ¿Qué recursos utilizarás para asistir a este evento que podrían utilizarse en otros lugares? ¿Cuál es tu huella de carbono para este viaje?



Puedes buscar reuniones y conferencias que se adapten a tu trabajo de incidencia y se lleven a cabo en tu comunidad o en línea. A medida que construyes tus redes de contactos, pregunta a las personas cuál es la mejor manera de involucrarse y cómo recibir invitaciones para eventos que te interesan.

Muchos jóvenes sienten que no tienen oportunidad de asistir a eventos, posiblemente debido a limitaciones financieras o porque no se sienten bienvenidos en estos espacios. También pueden asumir que no tienen las calificaciones o habilidades necesarias para asistir a reuniones, talleres o conferencias. Si bien es posible que recién estés comenzando tu educación o tu carrera, recuerda que tus experiencias e ideas son importantes.

Es posible que no dirijas una organización ni tengas un doctorado, pero tu experiencia vivida como joven es importante, así como tu voz y puntos de vista deben ser escuchados. Tener confianza en ti mismo(a) es una gran parte de esta batalla. Asiste a los eventos. Escucha. Di algo si sientes que es el momento adecuado. Entra en contacto con la gente. Nada de esto es fácil, pero te sentirás mucho mejor por haberlo intentado y haberte esforzado.



#### **Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina**

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

# ENCONTRAR ESPACIOS PARA LA PARTICIPACIÓN

Cada oportunidad de participar es diferente. Los eventos varían en términos de su propósito y escenario, por lo que la forma en que te preparas y las acciones que realizas mientras asistes serán diferentes.

Los eventos pueden ser presenciales o en línea, y pueden ser desde una conversación de 30 minutos hasta un compromiso de todo un día. Aquí hay algunos ejemplos:

## REUNIÓN

- Puede ser una ocasión en la que participan dos personas o un grupo de personas.
- Se pueden organizar reuniones para discutir un tema o tomar una decisión en un ambiente formal o informal.



## CONFERENCIA

- Las conferencias son reuniones más grandes y específicas, donde los participantes se reúnen para presentar, debatir y discutir un tema o asunto en particular.
- Diferentes conferencias pueden tener diferentes resultados, tales como compartir conocimientos, crear un documento o comunicado conjunto o llegar a algún tipo de acuerdo como grupo.




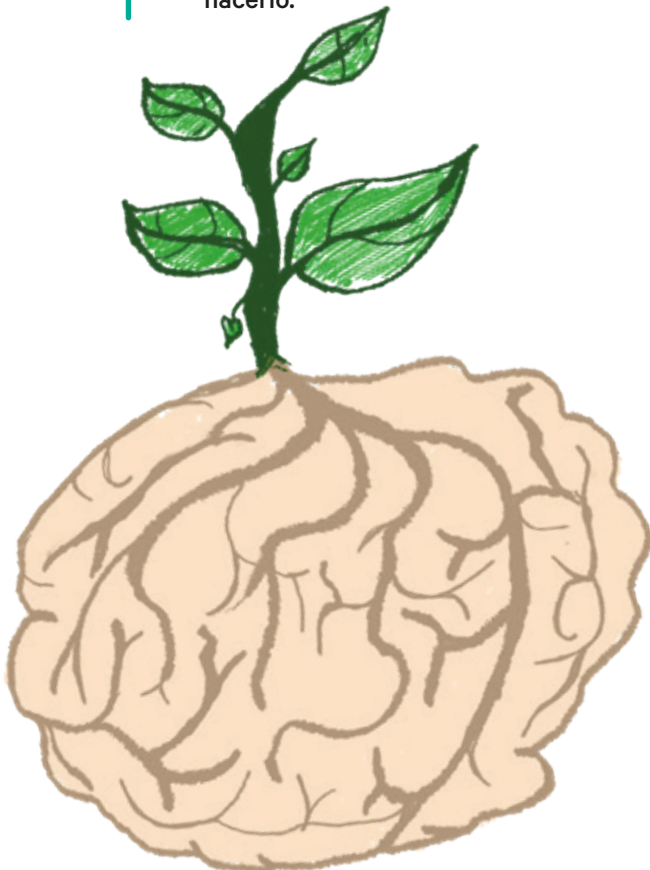
## CAPACITACIÓN O TALLER

- Las capacitaciones tienen como objetivo equipar a los participantes con nuevas habilidades e información relacionada con un tema específico.
- Estos compromisos pueden variar en tamaño y duración, así como en el nivel de interactividad.



Empecemos explorando cómo puedes hacer parte de estos eventos. A continuación te presentamos algunas ideas:

- **INSCRÍBETE EN LA LISTA.** Obtener una invitación para una reunión local o nacional puede ser tan simple como unirse a la red o lista de correo indicada. Identifica organizaciones y agencias gubernamentales que trabajen en el problema que elegiste abordar. Pregunta si organizan reuniones con las partes interesadas y si pueden agregarte a una lista de correo general o una lista de contactos para las próximas reuniones.
- **UTILIZA LAS REDES SOCIALES.** Muchos tomadores de decisiones usan plataformas de redes sociales. Si eres activo en las redes sociales, asegúrate de seguir a funcionarios gubernamentales, departamentos gubernamentales, organizaciones, medios de comunicación, empresas u otras partes interesadas relacionadas con el problema que elegiste y revisa si comparten información sobre reuniones, talleres o conferencias.
- **CUÉNTALE A TU RED DE CONTACTOS QUE TIENES INTERÉS EN PARTICIPAR.** Es posible que te sorprenda la cantidad de invitaciones potenciales que las personas pierden porque no informan a los demás sobre su deseo de participar. Es menos probable que las personas te inviten si no saben que te gustaría participar. Ponte en contacto con personas que hayan participado u organizado un evento de tu interés.
- **ORGANIZA TÚ MISMO(A) EL EVENTO.** Si deseas discutir un tema con un grupo específico de personas, considera la idea de organizar el evento apropiado. Revisa la sección sobre cómo **impulsar tu causa**  para obtener orientación sobre cómo hacerlo.



# PREPARAR TU ASISTENCIA A UN EVENTO

Una vez que hayas logrado que te inviten a un evento, debes prepararte para participar. Una buena preparación te permitirá disfrutar de tu experiencia y utilizarla para mejorar tus gestiones de incidencia.

Será útil contar con algún tipo de información sobre los antecedentes del evento y los temas que se están discutiendo. Recuerda que cada evento es diferente, por lo que deberás modificar tu preparación en consecuencia. Puede ser útil volver a consultar la sección sobre la recopilación de evidencia. Estos son algunos puntos generales a tener en cuenta:

## actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

### RECOPILA INFORMACIÓN SOBRE EL EVENTO

- ¿Quién está organizando el evento?
- ¿Dónde se lleva a cabo el evento?
- ¿Cuál es el propósito y los antecedentes del evento?
- ¿Quién(es) asistirá(n) al evento?
- ¿Cuáles son algunas de las actividades planeadas para el evento?

### INVESTIGA LA TEMÁTICA DEL EVENTO

- ¿Qué temas se discutirán durante el evento?
- ¿Hay algún documento específico que debas conocer?
- ¿Hay alguna información relevante que necesites conocer antes de asistir?

### PREPÁRATE PARA EL PAPEL QUE DESEMPEÑARÁS EN EL EVENTO

- ¿Es esta una oportunidad para observar y aprender o tienes previsto participar?
- ¿Propondrás algún tipo de cambio o intentarás influir en una decisión que se está tomando?
- ¿Estás representando a un grupo más grande o solo a ti mismo?
- ¿Cómo puedes prepararte para esto?

### ORGANIZA CUALQUIER RECURSO O APOYO QUE NECESITARÁS PARA ASISTIR AL EVENTO

- ¿Necesitas pagar para asistir al evento?
- ¿Debes viajar al lugar del evento?
- ¿Existen oportunidades de becas?
- ¿Necesitas que alguien te acompañe?



## #CasoDeEstudio

### ASCENDIENDO A GRANDES ALTURAS

El proceso de incidencia de Ditebogo Lebea comenzó cuando era una niña y visitaba regularmente a su familia en la zona rural de Limpopo, Sudáfrica. “Me di cuenta de cómo los ríos y las presas que antes estaban llenos de agua ahora estaban completamente secos. Hacía mucho calor, peor que antes y, cuando llovía, fuertes inundaciones destruían las casas de algunos miembros de mi familia. Fui testigo de los efectos del cambio climático de primera mano. Fue y sigue siendo algo personal para mí. Tuve que tomar acción”.

Ditebogo comenzó a participar en debates del Modelo de las Naciones Unidas, se vinculó a iniciativas de participación juvenil a través de Youth@SAIIA, y luego se convirtió en una joven reformadora global a través de su iglesia. Ella abogó para que las iglesias eduquen a las personas sobre el cambio climático y para que las políticas de la iglesia reconozcan la acción climática. Su trabajo, junto con el de otros jóvenes reformadores, dio como resultado que las iglesias de todo el mundo se comprometieran con las energías renovables, mediante el uso de energía solar y el desarrollo de proyectos de cocina solar en África.

En 2016, con 19 años, Ditebogo fue invitada a asistir a su primera Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (COP22) en representación de su iglesia en Marruecos. Se familiarizó con la formulación de políticas nacionales y los procesos de negociación global. Asistió a reuniones de partes interesadas con el Departamento de Asuntos Ambientales de Sudáfrica y, a menudo, era la persona más joven en la sala. Ditebogo comenzó a entender cómo Sudáfrica crea su posición nacional. Trabajó con otros jóvenes sudafricanos para crear una declaración de la juventud sobre el cambio climático e impulsó la participación formal de los jóvenes en las negociaciones.

En 2017, Ditebogo fue invitada a unirse a la delegación de Sudáfrica en la COP23 como delegada juvenil del país.


El trabajo de Ditebogo continúa, y cuando se publicó el proyecto de ley de cambio climático de Sudáfrica en 2018, ella formó parte del equipo que analizó el proyecto de ley y presentó la posición de la juventud. Ditebogo sabe que el cambio de política lleva tiempo, pero está comprometida a ser parte de la lucha.

# PARTICIPAR EN UN EVENTO

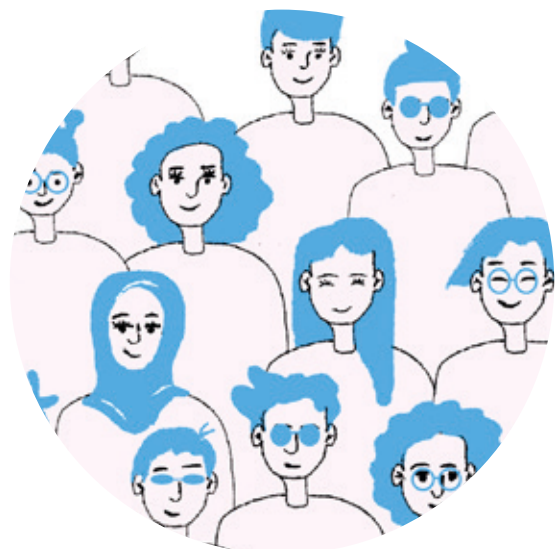
Así que te han dado un puesto en la mesa. ¿Ahora qué?

Ahora que has logrado entrar al salón, debes intentar aprovechar al máximo tu experiencia. Conoce gente nueva, participa siempre que te sea posible y aprende todo lo que puedas. Aquí es donde toda tu preparación resulta

útil. Estos eventos te ayudarán a aprender más y desde diferentes perspectivas sobre el asunto que elegiste y, con suerte, te llevarán a conocer a los tomadores de decisiones responsables de las políticas y la legislación sobre tu causa y los procesos que siguen. Si bien cada evento es diferente, aquí hay algunos consejos para que tengas en cuenta:

- **Consulta las notas que tomaste mientras te preparabas para asistir al evento. Tu investigación se relaciona específicamente con el evento al que estás asistiendo, y debería ayudar a orientar tu participación.**
- **Ten en cuenta la investigación que has realizado a lo largo de proceso de incidencia. Puedes usar los documentos de política que investigaste anteriormente, así como la evidencia que recopilaste para respaldar tus puntos y posiciones.**
- **Escucha activamente y toma notas de las conversaciones que mantienes. Reunir la información sobre tus interacciones puede ayudarte con la gestión de incidencia en el futuro.**
- **Trata de conocer e interactuar con otros participantes durante el evento, y desarrolla redes con otros jóvenes y aliados adultos. Revisa la sección de ampliación de redes de contactos y **alianzas solidarias**  para obtener más información.**
- **Ten confianza en ti mismo(a) como defensor(a) y participante en el evento. Participa en cualquier actividad, habla y comparte tus opiniones cuando creas que es oportuno.**
- **Participa y ofrece sugerencias cuando sea apropiado hacerlo. Esto demuestra que estás bien informado(a) y puedes agregar valor a futuras discusiones y consultas sobre el tema.**

Al final del evento, recuerda tomarte un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia. ¿Qué lecciones aprendiste sobre ti mismo(a), el asunto que elegiste, el proceso, las otras partes interesadas y otros aspectos relevantes? Asegúrate de utilizar cualquier información pertinente para tu proceso de incidencia.



7

# IMPULSAR TU CAUSA







A lo largo del proceso deberás impulsar tu causa, reuniendo continuamente a las personas para que apoyen el proceso de incidencia. La forma en que comuniques tus ideas y actividades dependerá de la etapa del proceso en la que te encuentres. Independientemente de si recién estás comenzando o ya has avanzado, hay algunos puntos importantes que debes considerar.

# COMUNICAR LO QUE SABES Y SENSIBILIZAR A LAS DEMÁS PERSONAS

Los primeros pasos para impulsar cualquier idea son comunicar lo que sabes, contar la historia y sensibilizar a las personas acerca de la importancia de tu causa y la necesidad de actuar. Las actividades de sensibilización pueden ir desde un debate en clase hasta una campaña nacional. Crear conciencia implica usar la información que has

aprendido a lo largo del proceso de incidencia y presentarla de diferentes maneras para que las personas puedan entender fácilmente los mensajes clave. También debes inspirar a las personas para que participen y tomen medidas. Para hacer esto, necesitas conocer a tu audiencia.

**Hazte este tipo de preguntas:**

- ¿Qué es importante para las personas a las que quiero llegar?
- ¿Qué necesita escuchar la gente para darse cuenta de la importancia de este tema?
- ¿De boca de quién necesitan escuchar este mensaje?
- ¿Cómo quiero que se involucren?
- ¿Qué tipo de lenguaje parece más apropiado?

Nuestro mundo está compuesto de historias, y puedes usar historias humanas convincentes para explicar el asunto y conectarte con otros. Dedicar tiempo a desarrollar tu narrativa para que sea lo más significativa posible. Sin embargo,

trata de evitar el uso de un lenguaje demasiado agresivo o provocativo. Estás tratando de iniciar una discusión constructiva.

¿Qué hace que una historia sea buena? Piensa en algo que te haya afectado, ya sea algo que te haya dicho tu abuela, una película que hayas visto o incluso un meme de Internet.

Examina las historias que te parezcan poderosas y que te hayan despertado emociones.

**En general, una historia de incidencia convincente:**

- tiene una estructura clara, con un principio, un cuerpo y un final;
- es directa y concisa, y aborda la idea que estás tratando de compartir;
- es relevante y se basa en temas que las personas consideran importantes;
- comparte algo personal y apela a las emociones de las personas, permitiéndoles conectarse contigo y tu historia; y
- deja en claro lo que quieres que la gente haga.

Una vez que hayas identificado a tu público objetivo y hayas desarrollado tu narrativa, puedes interactuar con las personas para crear una mayor conciencia sobre el problema que elegiste. Hay muchas tácticas que puedes

ensayar: escribir cartas, hacer videos cortos, componer una canción, realizar charlas o tener conversaciones grupales. Piensa detenidamente en el impacto que deseas lograr y cuál es la mejor manera de hacerlo.



#### **Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina**

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

En algunos momentos puede ser necesario que compartas tu mensaje en voz alta frente a una audiencia. La gente a veces piensa que los buenos oradores deben tener personalidades fuertes y extrovertidas, pero eso no siempre es cierto. Los buenos oradores tienen confianza y saben presentarse inteligentes, creíbles, auténticos y confiables. Esto puede significar diferentes cosas para diferentes personas, por lo que no importa si tienes rasgos de introversión o extroversión: los principios para ser un buen orador son los mismos.

No existe un orador perfecto, y todos mejoran con la experiencia. Puedes aprender de las personas que te inspiran, viendo videos o grabaciones de discursos, presentaciones y negociaciones. Practica tus habilidades de comunicación con tus amigos(as) o con miembros de tu comunidad y pídeles su opinión acerca de los aspectos en los que puedes mejorar. También puedes intentar verte en acción frente a un espejo o grabarte. Esto te dará una idea de tus hábitos de comunicación no verbal, al ver cómo mantienes el contacto visual y qué gestos haces con naturalidad.

#### **actividad del Cuaderno de trabajo ►**

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

## #MyHistoria

### MARGIANTA, INDONESIA

Creo que la incidencia siempre proviene de una historia personal, ya sea la tuya o la de las personas que te rodean. Para mí, las historias de mi familia me hicieron entender el panorama general.

Cada vez que realizo trabajo de incidencia a favor del control del tabaco, recuerdo a mi abuelo que murió de un derrame cerebral. Mi abuelo era adicto a la nicotina y sus últimas palabras fueron para pedirme un cigarro. Podría haber dejado que la historia terminara ahí y permanecer en silencio. Pero decidí actuar.

En 2015, decidí honrar a mi abuelo iniciando el Movimiento de Jóvenes para el CMCT con mis amigos jóvenes indonesios. Nuestro movimiento tiene como objetivo apoyar las políticas de control del tabaco, para que podamos evitar que los y las jóvenes se conviertan en víctimas de los cigarrillos y la industria tabacalera. En Indonesia, del consumo de tabaco es un tema que va más allá de la salud. Las empresas tabacaleras explotan a agricultores y trabajadores, y manipulan a los fumadores potenciales, especialmente a los y las jóvenes, para motivarlos a fumar.

Sabiendo esto, el Movimiento de Jóvenes para el CMCT decidió enfocarse en exponer las tácticas de manipulación que emplean las grandes tabacaleras dirigidas la juventud. Con la asistencia de la Fundación Lentera Anak, apoyamos las políticas de control del tabaco a través de investigación, capacitación, campañas e incidencia dirigidas por jóvenes. Hemos logrado una declaración nacional, escrito 11.000 cartas, redactado 30.000 peticiones, realizado innumerables capacitaciones de base y llegado a 102 comunidades y miles de jóvenes en 31 ciudades.

También he hablado en varias cumbres, como Un Mundo Joven y la Asamblea Mundial de la Salud y he conversado con funcionarios públicos y celebridades de Hollywood compartiendo el mismo mensaje: David va a vencer a Goliat. Los jóvenes indonesios luchan contra las industrias tabacaleras que los atacan. Somos el rostro de la lucha liderada por jóvenes contra las grandes tabacaleras en Indonesia.

Todo parte de una historia. Esta es mi historia y todavía continúa. ¿Cuál es tu historia?

# ORGANIZAR EVENTOS

Los eventos son una buena oportunidad para compartir información, establecer contacto con otras personas y desarrollar ideas para apoyar tu proceso de incidencia. Los eventos pueden ser desde una reunión en la alcaldía

o ayuntamiento, hasta una venta de pasteles o una gran conferencia, y pueden realizarse de forma presencial o en línea. Hay algunos puntos importantes que se deben tener en cuenta al organizar un evento.



## Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

## FINALIDAD Y OBJETIVO

Antes de que decidas realizar un evento, debes identificar tu objetivo. ¿Qué quieres lograr con este evento? A veces, tu objetivo puede ser bastante general, como simplemente compartir información, y otras veces puede ser más específico, como solicitar contribuciones para un documento

de política o recaudar fondos para una causa. Comprender la razón por la cual se organiza un evento determinará el tipo de actividades que se deberán planear, las personas a invitar y la forma como te comunicarás con tu audiencia.

## AUDIENCIA, TAMAÑO Y ACTIVIDADES

Los eventos pueden variar enormemente. Puedes organizar una reunión sencilla en tu hogar o planificar una reunión grande en un salón comunitario. También debes pensar en las actividades que se llevarán a cabo durante un evento. ¿La gente simplemente escuchará a un orador

o te gustaría que participaran de una manera más activa? Antes de comenzar a planificar los detalles del evento, ten una idea clara de quiénes serán los asistentes (audiencia) y qué quieres que hagan.

## ORGANIZACIÓN

Todos los eventos requieren organización. Deberás programar una fecha y un lugar, coordinar a oradores y presentadores, crear materiales de mercadeo, desarrollar actividades y decidir a quién invitar. Los grandes eventos

pueden requerir un equipo de planificación. Comienza por hacer una lista de todos los detalles necesarios y luego asigna tareas a personas específicas.

## SER ANFITRIÓN

Convertirte en el anfitrión de tu propio evento puede ser emocionante y estresante. Recuerda, lo más importante es mantenerte enfocado: sé claro sobre lo que estás tratando de lograr y haz todo lo posible para ayudar a generar ideas

y discusión. Consulta siempre las notas tomadas en la preparación, pues te ayudarán a asegurarte de completar todas las actividades planificadas para alcanzar el resultado deseado.



**Recuerda que ser un(a) buen(a) defensor(a) y organizar eventos no son habilidades similares. Este puede ser un buen momento para involucrar personas en tus redes de contactos, pedir ayuda y delegar alguna responsabilidad asociada a la organización del evento.**

## #CasoDeEstudio

### CONVERTIR LA TRAGEDIA EN TRIUNFO

Tras presenciar la muerte de su prima como consecuencia del consumo de drogas, Lima Bamba, de Costa de Marfil, entendió el dolor y el sufrimiento ligados a la drogadicción. Sabía que podía marcar la diferencia al compartir su historia para crear conciencia sobre el peligro de la adicción. Lima comenzó a involucrarse con niños y niñas desde los 6 años, hablándoles sobre las drogas y cómo mantenerse a salvo. También dirigió talleres de prevención del consumo de drogas para estudiantes universitarios.

Desde entonces, Lima fundó la asociación Emergencia para Adolescentes, que crea conciencia sobre la adicción a las drogas y contribuye con monitoreo y apoyo a las personas en recuperación. Emergencia para Adolescentes ahora colabora con ONG locales para combatir el abuso de drogas, brindando apoyo significativo a las personas en la comunidad de Lima. A través de estas ONG, puede llegar a un público más amplio y fortalecer sus labores de incidencia. Su historia pone de relieve la importancia de forjar alianzas con otras organizaciones que puedan estar luchando por una causa similar a fin de aprovechar las fortalezas de cada una de las partes.

# INVOLUCRAR A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación son un actor poderoso en los procesos de incidencia. Al usar tu voz en los medios, puedes influir en tomadores de decisiones, políticos y público en general. Pero ¿qué son los medios de comunicación y cómo interactuar con ellos?

A veces a nuestra sociedad se le denomina la sociedad de la información. Todos los días, y a través de diferentes tipos de canales, se comparte información para informar, educar o entretener, así como para vender productos y servicios. Los ejemplos incluyen Internet, plataformas de redes sociales, radio, televisión, periódicos, libros y películas. La información y los mensajes llegan a las personas a través de textos, imágenes, animaciones, películas y sonidos y son producidos por periodistas, anunciantes y el público en general.

Los **periodistas** o **reporteros** son profesionales que producen y difunden noticias basadas en hechos respaldados por evidencia. Los periodistas están obligados por una

estricta ética profesional a ser precisos y justos en sus reportajes y a ser honestos y transparentes al recopilar, reportar e interpretar la información.

Los **anunciantes** comparten información que hará que el receptor quiera comprar un producto, servicio o ideología. También se rigen por la ética de no compartir información falsa o utilizar lenguaje o imágenes ofensivas.

El **público en general** son todas las personas que tienen una opinión o posición y deciden comunicarla a través de diversos medios, entre ellos las redes sociales.

Una democracia no puede funcionar sin medios de comunicación que sean libres para desempeñar éticamente sus funciones. Los medios de comunicación ofrecen oportunidades a las personas para hablar y ser escuchadas, así como para mantenerse informadas sobre lo que sucede a nivel local, nacional y mundial.

## actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**



## CÓMO ATRAER LA ATENCIÓN DE LOS MEDIOS

Todos los días, los periodistas necesitan información para llenar espacios en sus periódicos, programas de televisión o radio, por lo que involucrarlos es una parte importante de las labores de incidencia. Los reporteros siempre están buscando buen contenido, y llamarás su atención si puedes ofrecerles una historia sólida. Aquí hay algunos consejos sobre cómo hacerlo:

**ENCUENTRA CONTACTOS.** Es posible que conozcas los nombres de algunos periodistas, pero primero debes investigar un poco para averiguar quién estaría interesado en el tema que has elegido. Encuentra sus perfiles de redes sociales, lee sus artículos, síguelos y busca la oportunidad de conectarte con ellos directamente para hablar sobre tu proyecto. A veces, encontrar contactos significa tomar el teléfono, preguntar por la oficina de noticias, indicar que tienes una historia potencial para compartir y anotar la dirección de correo electrónico o el número de la persona relevante. Puedes solicitar específicamente los datos de contacto del periodista en el campo de la educación, la salud o la política, por ejemplo. Las estaciones de radio comunitarias también son excelentes lugares para comenzar, porque estos periodistas a menudo son más receptivos a los proyectos locales de la comunidad.

**CONÉCTATE.** Digamos que tu proyecto es sobre educación y el periodista con el que te gustaría conectarte cubre ese tema. Un buen momento para comunicarte es unas semanas antes del comienzo del año escolar, por ejemplo, porque es probable que esté buscando buen contenido para esos días. Al igual que con la ampliación de las redes de contactos, también es importante establecer una buena relación con los reporteros que cubren tu tema de incidencia y mantener el contacto.

**PRESENTA LA HISTORIA.** Un resumen simple y directo de la idea o presentación de tu historia atraerá la atención de un reportero. Asegura que tu presentación sea de una página o menos e incluya:

- ➔ Una breve descripción que explique quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo. ¿Qué problema trata de resolver tu proyecto y por qué esta historia es importante en este momento?
- ➔ Una lista de entrevistados. Los periodistas necesitan personas a quienes entrevistar, así que asegúrate de reunir a personas con las que puedan hablar, tal vez tu mismo(a) o alguien de la comunidad que recibiría los beneficios de tu labor de incidencia.
- ➔ Material visual. Si es un periodista de prensa o televisión, necesitará material visual (fotos o videos) para ilustrar la historia. Piensa qué podría ser un buen referente visual. Si tu proyecto gira en torno a un medio ambiente limpio, por ejemplo, ofrece que un periodista y un fotógrafo o videógrafo acompañen al equipo mientras que limpian las playas o los vecindarios. Ten en cuenta que simplemente grabar reuniones no produce buenas imágenes, así que piensa de manera más creativa. También recuerda incluir de forma estratégica algo que contribuya al reconocimiento de la imagen del proyecto de incidencia en lo que sea que vayas a fotografiar o filmar. Esto podría significar que el entrevistado use una camiseta con el logotipo o nombre del proyecto. Si te entrevistan para un video o un programa de televisión, también puedes pedirle al periodista que agregue la dirección web de tu proyecto o los detalles de contacto junto con tu nombre en la pantalla —esto se denomina chyron—.
- ➔ Detalles de contacto. Incluye tus detalles al final o al principio del documento de presentación, y no olvides mantener tu teléfono encendido y revisar tu correo electrónico con frecuencia después de enviar una presentación, en caso de que el periodista se comunique contigo. Una característica principal del periodismo de medios es la velocidad. Las historias a menudo se producen rápidamente y los cronogramas son ajustados, por lo que maximizarás tus posibilidades si respondes rápidamente.




**HAZ SEGUIMIENTO.** Una vez que hayas enviado tu presentación, hazle seguimiento al cabo de unos días, a través de un correo electrónico o una llamada. Recuerda no ser demasiado insistente. Los periodistas reciben historias todo el tiempo y tienen muchos proyectos para elegir. Piensa en construir una relación agradable con ellos para maximizar la posibilidad de que respondan a tus correos electrónicos o contesten el teléfono cuando llames. Si rechazan tu idea, pregúntales si puedes conocer el motivo para aprender a mejorar tu enfoque. Vuelve al escritorio y perfecciona tu historia.

También tienes la opción de escribir un artículo breve, un artículo de opinión o una publicación de blog e intentar que se publique en un boletín escolar, un periódico más grande o en portales informativos. Incluso podrías producir un podcast para compartir tu mensaje, aunque eso requiere más tiempo y esfuerzo. O puedes ser creativo y expresarte a través de la poesía, la narración de cuentos, los cómics u otras alternativas artísticas. El objetivo principal es llevar tu idea al mundo. Independientemente de la forma que busques, asegúrate de que tu mensaje se reciba fuerte y claro.

## PARTICIPAR EN PLATAFORMAS DIGITALES

Las plataformas digitales, como las redes sociales, brindan formas poderosas de comunicar ideas, crear conciencia, fomentar un amplio apoyo e impulsar causas. Cada vez hay más personas que tienen acceso a Internet a través de sus teléfonos móviles, así que el compromiso digital puede ofrecer una forma rápida, económica y fácil para llegar a muchas personas. El alcance global de las plataformas digitales te permite interactuar con personas de todo el mundo y conocer ideas y luchas diferentes a las tuyas. Esto impulsa la creatividad y, al mismo tiempo, fomenta las redes de solidaridad entre los y las jóvenes.

Las plataformas digitales son poderosas, pero deben usarse con mucha precaución. Siempre debes usar las redes sociales de manera consciente. Por ejemplo, no caigas en la trampa de tener discusiones en las redes sociales con otros o pasar horas revisando publicaciones sin rumbo alguno. También recuerda comprobar siempre la fiabilidad de cualquier información que encuentras en Internet.

Revisa la sección de **recopilación de evidencia**  para asegurarte de que la información que usas y compartes es confiable.







## ¿CÓMO PUEDES UTILIZAR LAS PLATAFORMAS DIGITALES PARA IMPULSAR TU GESTIÓN DE INCIDENCIA?

### ESTABLECE UNA PRESENCIA DIGITAL PARA TU CAUSA U ORGANIZACIÓN.


Puedes abrir cuentas en plataformas de redes sociales populares en tu país y usarlas para compartir información y novedades a otras personas. Asegúrate de que los contenidos que compartes —artículos, memes, fotos, videos o música— desarrollen el problema que elegiste, fomenten el debate y provengan de fuentes de información confiables.

### DESARROLLA UNA ESTRATEGIA DE CONTENIDO.

En Internet siempre vas a estar compitiendo para captar la atención de las personas, así que trata de crear algo único y creativo. Asegúrate de publicar regularmente, evita repetir contenido y no te dejes atrapar demasiado por la cantidad de seguidores que tienes. Tener 100 seguidores que interactúan regularmente contigo es infinitamente más valioso que 10.000 que te ignoran.

### PARTICIPA EN LA ESCUCHA SOCIAL.

Puedes revisar las conversaciones en línea acerca del problema que elegiste, por ejemplo buscando hashtags, para obtener una mejor comprensión de las discusiones que tienen las personas y cómo ven el problema.

**DISEÑA UNA CAMPAÑA DIGITAL.** Esta es una forma de enviar un mensaje a muchas personas y alentarlas a tomar medidas. La sección sobre cómo **crear una campaña digital**  ofrece mayores detalles.

**TRABAJA EN EQUIPO.** Busca oportunidades para formar equipos o asociarte con otros grupos u organizaciones afines para tener un mayor impacto.

**TRANSMITE EN VIVO.** Muchas plataformas populares brindan la oportunidad de transmitir en vivo para crear debates o compartir aspectos de un problema de manera inmediata. Por ejemplo, podrías organizar una presentación en vivo sobre la limpieza de una playa o un río para mostrar el asunto, entrevistando a algunos de los voluntarios mientras trabajan.

### TRABAJA CON INFLUENCIADORES DIGITALES.

Las personas que tienen un gran número de seguidores y un impacto poderoso en las redes sociales se conocen como influenciadores. Pueden ayudarte a impulsar tu proyecto de incidencia. En cuanto hayas identificado a alguien que se preocupe por tu misma causa y represente tus valores, puedes acercarse a esta persona para compartir tus contenidos o crear mensajes juntos.

**CREA PETICIONES DIGITALES.** Las peticiones son solicitudes formales que movilizan hacia un cambio y generalmente se envían a organizaciones o líderes gubernamentales. Muchos sitios web admiten la creación y fácil difusión de peticiones en línea, lo que permite que otros muestren su apoyo a tu causa. Los líderes a menudo se dan cuenta cuando muchas personas firman una petición. Asegúrate de que tu petición esté dirigida a una persona u organización específica y que incluya una solicitud clara, como pedirle a un ministro de educación que introduzca huertos escolares en todas las escuelas de tu país.

#### actividad del Cuaderno de trabajo ▶

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

**PARTICIPA EN EL ACTIVISMO DE DATOS.** Los datos son una herramienta poderosa para apoyar cualquier proyecto de incidencia y te ayudan a poner tu tema en el centro de atención. Es importante recopilar datos sobre el tema de incidencia y comunicarlos de manera inteligente y oportuna. Un enfoque de datos abiertos, haciendo que los datos estén disponibles para todos, también puede ayudar a otros a sumar sus esfuerzos al proyecto de incidencia. Por ejemplo, podrías usar monitores de calidad del aire de bajo costo para recopilar datos sobre la contaminación ambiental en tu comunidad y publicar los resultados en las redes sociales.

**BUSCA FINANCIACIÓN ELECTRÓNICA.** Hay muchos sitios web que se pueden usar para recaudar fondos o lograr una financiación colectiva (crowdfunding) para tus actividades. Recuerda ser transparente sobre cómo se usarán los fondos y ofrecer información periódica y actualizada sobre las personas que se han beneficiado con tu proyecto.

## PROTEGERTE EN LÍNEA

Es importante que te protejas cuando desarrolles tu incidencia en línea. Aquí hay algunos consejos sobre cómo mantenerte seguro(a):

- Asegúrate de tener contraseñas seguras y de proteger tus cuentas. No compartas estos detalles con nadie.
- Mantén un diálogo cordial y compasivo con las personas, incluso si no estás de acuerdo con ellas.
- Utiliza las redes con responsabilidad. Varios influenciadores han sido detenidos por tuits o publicaciones en Facebook.
- Asegúrate de obtener el consentimiento de todos los participantes en tu campaña; explica por qué y dónde utilizarás sus datos. Asegúrate de que la información que compartes en línea no te ponga en riesgo a ti ni a nadie más, especialmente cuando trabajes con jóvenes de poblaciones excluidas y en contextos sensibles.
- Protege tu información y datos personales. Ten cuidado al suscribirte a diferentes servicios; es común que los datos se vendan a terceros.
- Piensa cuidadosamente en lo que compartes con respecto a tu vida personal. Los activistas y defensores de causas pueden convertirse en víctimas de ciberracismo por parte de otras personas en línea, a menudo, denominadas troles.



#### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

## EL ACOSO EN LÍNEA

Lamentablemente, es posible que experimentes alguna forma de ciberacoso. A continuación te ofrecemos algunos consejos en caso de que esto suceda:

- **MANTÉN LA CALMA.** No permitas que la ira se apodere de ti y no participes en discusiones interminables.
- **EXPRESA TUS SENTIMIENTOS.** Asegúrate de señalar que no estás de acuerdo con lo que está sucediendo y que no te sientes cómodo con ello. Recuerda que tu desaprobación se debe al comportamiento de la otra persona y sus comentarios.
- **PIDE APOYO.** No te quedes solo(a) con tus miedos. Si te preocupa tu seguridad o algo que te ha pasado en línea, habla urgentemente con una persona de confianza.
- **DENUNCIA.** Los sitios de redes sociales incluyen mecanismos para denunciar el acoso o el contenido ofensivo. Si alguien o algo te lastima, denúncialo.
- **DESCONÉCTATE.** Asegúrate de descansar regularmente del internet, especialmente si notas que pasar demasiado tiempo en línea tiene un efecto negativo en tu salud mental.

## #CasoDeEstudio

### USO DE VIDEOS PARA ELEVAR LA CONCIENCIA SOCIAL

“A veces las personas no tienen el tiempo o la energía para leer un documento extenso. A muchas personas les resulta más fácil ver un video, que a menudo tiene más impacto. Te hace ver lo que está sucediendo en el terreno y te abre los ojos. Mi video realmente hizo que la gente hablara, y una vez que se interesaron, querían saber más al respecto”.

Louise Kongolo Kanza nació en la República Democrática del Congo y se crió en Sudáfrica, donde tuvo que enfrentar la xenofobia. La gente la trataba mal porque era de otro país. Cuando los ataques xenófobos se extendieron por Sudáfrica en 2017, Louise y su hermana sabían que tenían que crear conciencia sobre el miedo y el dolor que experimentaban a diario.

Formaron un grupo de sudafricanos y extranjeros y pensaron en formas de compartir sus historias. No tenían muchos recursos, pero alguien tenía una cámara, así que decidieron hacer un video corto sobre el impacto de los ataques xenófobos. Grabaron la película en una casa que había sido incendiada y llamaron al video #Singabantu. Usaron sus cuentas personales de redes sociales para compartir el contenido, y la historia que contaron conmovió a la gente.

El video llamó mucho la atención y finalmente se transmitió en Trace África a 18 países. En 2017, #Singabantu ganó el premio Plural Plus de la Alianza de Civilizaciones de la ONU y Louise y su equipo fueron invitados a varios eventos para crear conciencia sobre la xenofobia. Luego de estas experiencias, Louise comenzó a coordinar la Fundación Sophie A Kanza, que organiza eventos dirigidos a unificar a su comunidad.

# CREAR UNA CAMPAÑA DIGITAL

Tus campañas en las redes sociales deben estar diseñadas con el objetivo de generar un amplio apoyo e impulsar tu causa. Algunos ejemplos de campañas poderosas en redes sociales incluyen #FeesMustFall, en la que estudiantes de Sudáfrica abogaron por la reducción de las tarifas de las universidades, reuniendo apoyo a nivel nacional. #AfricaMatters es otra campaña que creó una plataforma para empoderar a la juventud africana a que rechace la indiferencia y el pesimismo frente al continente.

## actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

A continuación te ofrecemos algunos consejos sobre cómo crear una campaña digital:

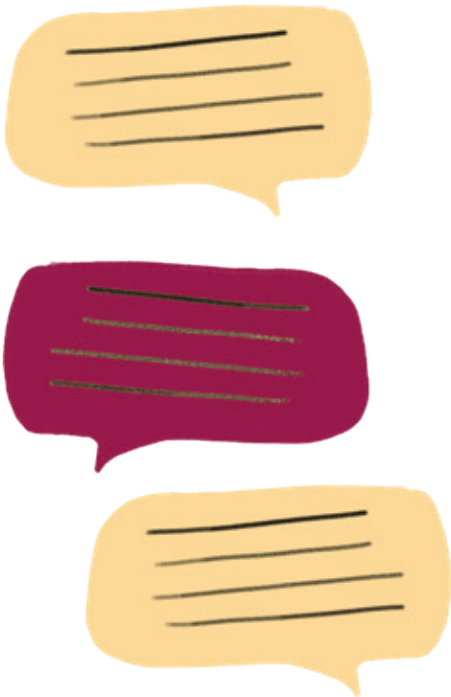
- **FIJA TUS METAS.** Ten claro lo que quieres lograr con tu campaña. En la medida de lo posible, establece objetivos, como por ejemplo, "crear conciencia sobre la contaminación del aire de la ciudad y lograr que 10.000 personas firmen una petición para reducir la contaminación vehicular en diciembre". Trata de ser lo más específico posible.
- **DETERMINA CUÁL SERÁ TU AUDIENCIA.** Tu audiencia incluye personas o instituciones en las que buscas influir para lograr tu objetivo. Trata de definir tus audiencias lo más claramente posible e investiga más acerca de sus motivaciones e intereses.
- **DESARROLLA TUS MENSAJES CLAVE.** Debe desarrollar tus mensajes apelando a la mente, el corazón y la capacidad de acción de las personas (las manos). Apelar a la mente o al cerebro significa usar palabras, hechos y cifras para respaldar tu gestión de incidencia. Para apelar a los corazones de las personas, debes compartir historias humanas y emotivas que cautiven y convenzan a tu audiencia. Por último, debes apelar al potencial de acción de las personas o su capacidad para involucrarse (las manos). Las personas necesitan sentirse convocadas a unirse a tus esfuerzos y quieren saber de qué forma su participación puede marcar la diferencia.
- **DECIDE CUÁLES SERÁN TUS TÁCTICAS.** ¿Qué acciones específicas pueden ayudarte a llegar a tus audiencias previstas? ¿Qué tipo de contenido las atraerá? ¿Qué plataformas utilizan? ¿A qué tipo de influenciadores o generadores de opinión son más propensos a escuchar?
- **REALIZA UNA EVALUACIÓN DE RIESGOS.** Piensa de qué manera la gente podría reaccionar a tus mensajes y contenidos. ¿Es probable que te malinterpreten o se molesten por alguna razón? Haz un plan sobre cómo abordarás las preocupaciones de salvaguarda.
- **DEFINE ACTIVIDADES Y RECURSOS CLAVE.** Establece cuáles son las actividades necesarias para implementar tu campaña digital. Averigua qué recursos financieros y humanos necesitarás para sacar adelante tu campaña.
- **DESARROLLA UN CRONOGRAMA.** Decide qué vas a hacer y cuándo. ¿Has identificado ciertos momentos en los que la gente se interesará más por el problema que has elegido?

- **INVOLÚCRATE Y MODERA.** A medida que las personas respondan a tus mensajes y contenidos, intenta involucrarlas más. Reconoce a tus seguidores y agradéceles. Si crees que es seguro hacerlo, responde a aquellos que podrían no estar de acuerdo e intenta presentar evidencia para demostrar que tu enfoque es acertado.
- **HAZ SEGUIMIENTO Y EVALÚA.** Como se discutió anteriormente, hacer seguimiento significa observar y medir el impacto de tus esfuerzos de incidencia. Si un enfoque no funciona, intenta comprender por qué y ajusta tus acciones para aumentar tu impacto. Una vez que termines tu campaña, evalúa los resultados e identifica lo que funcionó y lo que no. Así mismo, documenta las lecciones aprendidas y las recomendaciones para el futuro.



#### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.



#### Otras formas de comunicación grupal

Si bien los medios de comunicación y las redes sociales son las formas más comunes de relacionarse con las personas, otras plataformas de comunicación también te permiten conectar. Los grupos de mensajería instantánea, como los de WhatsApp, han sido efectivos para unir a las personas y ayudarlas a mantenerse en contacto. Puede que te resulte útil crear tu propio grupo e iniciar un chat que proporcione actualizaciones periódicas y mensajes a las personas interesadas. Mientras participas en estos grupos, considera cómo se pueden interpretar las cosas escritas; recuerda que las personas no pueden captar tu tono ni interpretar tu lenguaje corporal. También es una buena idea tener reglas claras de compromiso para tu grupo, asegurándote de que todos los miembros sepan lo que es apropiado discutir en el grupo.

# DESARROLLAR UN PLAN DE INCIDENCIA



A estas alturas, ya te has formado una idea de cuál es el asunto o el problema que te parece importante y probablemente te sientas ansioso(a) por comenzar. Sin embargo, antes de hacer algo, es útil contar con un plan de incidencia. Para crear tu plan, deberás utilizar toda la información que has recopilado, así como algunos detalles adicionales.

Es importante aclarar los impactos previstos desde el principio. ¿Cuál es el cambio que te gustaría ver? El impacto de tu trabajo es el efecto a largo plazo o el resultado final que deseas lograr. En lo que respecta al trabajo de incidencia, es posible que el impacto solo se torne visible con el tiempo, ¡quizás mucho después de que tu gestión de incidencia haya terminado! Por eso, conocer tus resultados esperados ahora, te ayudará a decidir cómo proceder.

Puede parecer contradictorio comenzar por visualizar el resultado esperado y planificar hacia atrás, pero tener claro el impacto que deseas lograr te ayudará a idear actividades específicas que te acerquen a tus objetivos. Abordaremos este tema nuevamente más adelante en esta sección.

#### actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**



# CONSOLIDAR LA INFORMACIÓN

Ha llegado el momento de que revises toda la información que recopilaste, empieces a consolidarla y lleves un registro escrito. Divide tu información en las siguientes áreas temáticas y piensa en las siguientes preguntas:

## PROBLEMA O PREOCUPACIÓN PRINCIPAL

Breve resumen del problema principal.

- ¿Cuál es el problema principal?
- ¿Cómo afecta a la población objetivo?
- ¿Por qué es importante este tema?

## ANTECEDENTES Y CONTEXTO POLÍTICO:

Descripción general de los factores que conducen a esta situación y consideraciones importantes sobre el entorno social y político.

- ¿Qué compromiso se ha generado en torno al tema?
- ¿Quiénes son los principales responsables de la toma de decisiones y cuál es la mejor forma de relacionarse con ellos?
- ¿Qué sensibilidades debes tener en cuenta al relacionarte con diferentes personas?

## POSIBLES ALIADOS, REDES Y PLATAFORMAS

**JUVENILES:** Diferentes personas y grupos con los que puedes colaborar o aprender.

- ¿Qué compañeros(as) pueden trabajar contigo en esta etapa inicial? ¿Cómo organizarían este trabajo conjunto?
- ¿De quién necesitarás ayuda o apoyo? ¿Qué implicaría esto?

## POSIBLES OPORTUNIDADES Y SOLUCIONES:

Una visión general de las diferentes posibilidades de abordaje de la situación.

- ¿Cuáles son algunas ideas que tienes para lograr el cambio?
- ¿Hay eventos clave u oportunidades en el futuro próximo a las que puedas vincular tu trabajo de incidencia?
- ¿Cómo puedes influir en el proceso de toma de decisiones?

**ACTIVIDADES CLAVE:** Algunas de las principales actividades necesarias para lograr tu objetivo, incluyendo a los principales actores que deben participar.

- ¿Cuál es la mejor manera de obtener apoyo para tu causa y cómo debes relacionarte con la gente para promover este apoyo?
- ¿Necesitarás algún tipo de recursos financieros o humanos para tu proyecto?
- ¿Cómo puedes obtener el apoyo financiero que necesita este proyecto?

En esta etapa, no te preocupes demasiado por escribir bien. La consideración más importante es consolidar tus ideas y asegurarte de tener una visión general y acertada

de los componentes principales descritos anteriormente. Es posible que no tengas respuestas a todas las preguntas, pero mantenlas presentes para más adelante.





### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

## #NuestraHistoria

### DANIELLE Y KERRIE, EL CARIBE

Vivimos en el Caribe, donde uno de cada tres niños vive con sobrepeso u obesidad, una de las tasas más altas de las Américas.

Durante su infancia en Antigua, Danielle luchaba con su peso y tenía dificultades para encontrar una actividad física que realmente disfrutara. Se culpaba a sí misma por no ser lo suficientemente competitiva, flexible o rápida para participar en deportes y lentamente comenzó a formar una asociación negativa con la actividad física; una realidad para muchas niñas que a menudo dura hasta la edad adulta.

A través de su investigación para obtener su título de maestría, Danielle entendió que una de las principales barreras para desarrollar programas de actividad física placenteros para los niños, niñas y adolescentes en el Caribe era que estos no participaban en el diseño de programas ni influían en las políticas que afectaban sus vidas.

Al otro lado del océano, en la isla de Barbados, Kerrie enfrentó luchas similares. Como una adolescente tímida y con sobrepeso, tenía el deseo de trabajar y marcar una diferencia en el sistema de salud del Caribe, pero le faltaba confianza y no sabía por dónde empezar.

Eventualmente, nos convertimos en defensoras de la salud trabajando para el Proyecto de Prevención de la Obesidad Infantil de la Coalición Caribe Saludable (HCC) y su capítulo juvenil, Juventud Caribeña Saludable, que ahora dirigimos. Garantizar que ningún niño, niña o adolescente se quede atrás es el núcleo del trabajo de defensa del proyecto. HCC tiene como objetivo abordar la obesidad infantil mediante el empoderamiento de las organizaciones de la sociedad civil y los jóvenes del Caribe para abogar por la implementación de políticas basadas en evidencia, que en última instancia protegen a los y las adolescentes y jóvenes.

A través de este trabajo de incidencia hemos encontrado nuestras propias voces y juntas construimos espacios para que otros(as) jóvenes activistas hagan lo mismo y defiendan entornos más activos y saludables para jóvenes como nosotras.

# ALCANZAR TU META: EL CAMBIO QUE QUIERES VER



Ahora que has realizado una lluvia de ideas y has reunido la información, es importante tener un objetivo claro a largo plazo y una idea de cómo alcanzarlo, ¡para que puedas planificar cómo llegar allí!

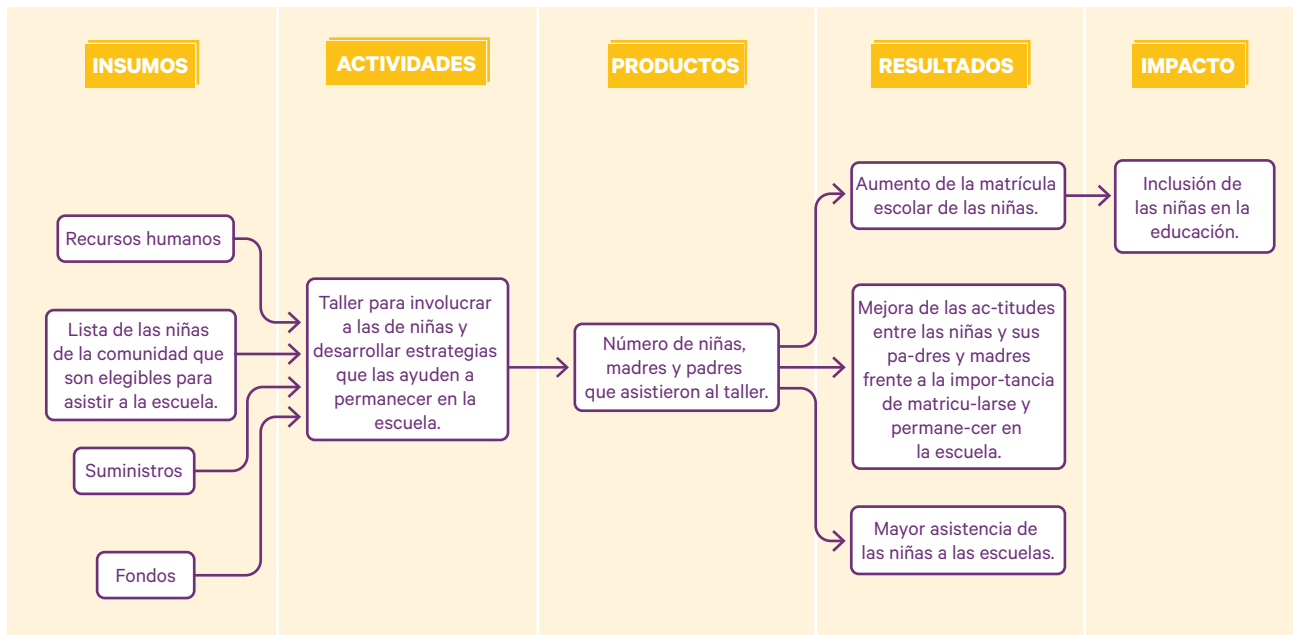
Para simplificar este proceso y definir cuáles son los pasos necesarios para alcanzar el objetivo, puede ser útil organizar la gran cantidad de información que tienes bajo un "modelo de impacto". Como su nombre lo sugiere, un modelo de impacto te pide que consideres qué impacto estás tratando de alcanzar. Al empezar a trabajar desde el impacto hacia atrás, este modelo te ayuda a comprender qué recursos, actividades y marcadores de progreso se requieren para alcanzar la meta o el impacto deseado.

Las siguientes son preguntas que debes hacerte:

- ¿Cuáles son tus **OBJETIVOS** generales o el **IMPACTO** deseado?
- ¿Cuáles son los principales cambios o **RESULTADOS** a corto o mediano plazo que esperas alcanzar?  
Esto hace referencia a los resultados a corto o mediano plazo que puedes ver en el ámbito comunitario. Puede ser útil pensar en ellos como marcadores de progreso que puedes identificar en tu comunidad como resultado de tu proyecto. Por ejemplo, tus resultados a corto o mediano plazo pueden ser que más personas se den cuenta de un determinado problema o cambien sus actitudes, habilidades, conocimientos o comportamientos como resultado de tu gestión de incidencia.
- ¿Cuáles son los **RESULTADOS DIRECTOS** o los **PRODUCTOS**?  
Los productos son los resultados inmediatos logrados a través de las actividades que realizas. Por ejemplo, podría ser la cantidad de personas que asisten a un taller o a una sesión de capacitación que organizas.
- ¿Cuáles son las **ACTIVIDADES** necesarias para lograr tus resultados a corto o mediano plazo y también para apoyar tu impacto a largo plazo?
- ¿Cuáles son los **INSUMOS** necesarios para implementar tus actividades clave?  
Estos son los recursos invertidos en el proyecto, por ejemplo, financiación, capacitación, suministros y recursos humanos.

Tus actividades, productos, resultados a corto o mediano plazo y acciones deben incluir acciones, estrategias o pasos de implementación específicos que contribuirán al logro de tus objetivos a largo plazo. Estos deben ser SMART, acrónimo que significa específico, medible, alcanzable, realista y oportuno. Un indicador SMART considera todos estos criterios para ayudarte a enfocar los esfuerzos y aumentar las posibilidades de lograr impacto.

A continuación puedes encontrar un ejemplo de un modelo de impacto, que incluye ejemplos para cada componente. Este ejemplo supone que el objetivo a largo plazo es aumentar la inclusión de niñas en las escuelas del área.



# CONSTRUIR LA INICIATIVA: ESCRIBE TU PLAN DE INCIDENCIA

Con toda la información que has recopilado y, teniendo alguna idea de cuál va a ser tu modelo de impacto, ahora puedes preparar el primer borrador de tu plan de trabajo. Un plan de incidencia realmente es solo un recurso para organizarte de una manera lógica. Puede contener diferentes piezas de información, dependiendo de lo que consideres útil.

Cada persona organiza su trabajo e ideas de diferentes maneras, por lo que debes sentirte libre de organizar tus planes de la manera que mejor te convenga.

Si recién estás comenzando tu proceso de incidencia, es posible que no tengas claro cuáles son las acciones específicas que puedes tomar u otros detalles. No te preocupes. Esto es normal y tu plan evolucionará. Un plan de incidencia rara vez permanece fijo o inamovible: crece y se desarrolla a medida que aprendes, y deberás revisarlo constantemente en función de tus experiencias. Es normal empezar y luego revisar el plan, reconsiderarlo y hacer los ajustes necesarios.

## actividad del Cuaderno de trabajo ►

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**



### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

# HACER SEGUIMIENTO A TUS ACTIVIDADES

A medida que haces una lluvia de ideas y armas tu plan de incidencia, también es importante pensar cómo le darás seguimiento a tu proyecto y como lo evaluarás.

El seguimiento o monitoreo se refiere a la recopilación periódica de información durante el proyecto, para determinar de qué manera están influyendo tus actividades y ayudarte a decidir si debes hacer algo diferente mientras implementas todo el proceso o alguna actividad en particular. Es necesario que hagas seguimiento tanto a los productos como a los resultados a corto o mediano plazo, tal como se describe anteriormente en el modelo de impacto. El seguimiento puede ofrecer información sobre el nivel de avance de una política, un programa o un proyecto en un momento dado. En otras palabras, proporciona una "foto instantánea" de la situación o estado del proyecto.

Es posible que también estés familiarizado(a) con la evaluación. La evaluación generalmente se refiere a algún tipo de proceso que, generalmente, se realiza a la mitad o al final de tu proyecto de incidencia, para averiguar si has logrado el resultado a corto o mediano plazo o el impacto inicialmente previsto. La evaluación puede llevar mucho tiempo, ser costosa y difícil. En esta guía no abarcaremos el tema de la evaluación, pero si deseas obtener más información, el sitio web La Juventud Opina puede ayudarte a encontrar diversos recursos de evaluación.

**¿Cuáles son algunos marcadores de progreso que podrías usar para evaluar tu iniciativa?**



Cualquiera puede realizar un seguimiento adecuado y esta es una excelente manera de identificar lo que va bien o mal para que puedas ajustar tus actividades de incidencia según sea necesario. A través del monitoreo, puedes ver cómo estás utilizando tus recursos, la calidad de tus actividades y si estas están teniendo un efecto. Es importante mantener una mente abierta con respecto al seguimiento y estar preparado(a) para ajustar tus actividades y revisar el abordaje de los problemas.

Por ejemplo, tomando el objetivo anteriormente planteado de incluir a más niñas en las escuelas de tu área ¿cómo sabrías si estás en camino de lograrlo? Primero debes identificar los marcadores de progreso que demostrarán si tus actividades están afectando tus resultados a corto o mediano plazo. Los posibles marcadores de progreso del ejemplo anterior incluyen un aumento en el número de niñas que asisten a la escuela, las niñas que manifiestan tener mayor confianza en su trabajo académico, un cambio en la política escolar o un número mayor de legisladores que discuten el tema. Estos marcadores medibles pueden demostrar tu progreso hacia la inclusión de más niñas en la educación; y pueden medirse a través de una actividad de monitoreo, tal como una encuesta, una hoja de asistencia u otra cosa. A continuación se presentan más detalles sobre el seguimiento a las actividades.

Como señalamos anteriormente, antes de comenzar cualquier actividad es importante planificar cómo vas a hacer seguimiento a tu trabajo de incidencia. Puedes comenzar a hacer seguimiento desde el primer día, ¿cómo era la situación antes de comenzar? Asegúrate de documentarlo. Una vez que comiences a tomar medidas e implementar tus actividades, continúa monitoreando lo que está sucediendo. Este proceso puede ayudarte a examinar de forma continua si estás en camino de lograr los resultados deseados a corto y mediano plazo. También puede ayudarte a comprender si las ideas y actividades que implementas están produciendo los cambios deseados que esperas ver o si necesitas modificar tu enfoque.

El monitoreo incluye la recopilación regular de diferentes tipos de información o datos. Elige tus métodos de seguimiento de acuerdo con los marcadores de progreso que hayas seleccionado.



Una vez que hayas identificado tus marcadores de progreso, puedes desarrollar formas de hacer seguimiento a un resultado a corto o mediano plazo—por ejemplo, un aumento en la cantidad de niñas que asisten a la escuela— y recopilar datos. ¡Dale rienda suelta a tu creatividad para determinar cómo recopilar la información para hacer seguimiento! Aquí hay algunas ideas: toma fotografías o videos registrando las necesidades y la situación de la comunidad a lo largo del tiempo; discute temas clave con diferentes miembros de la comunidad; o camina alrededor de la comunidad y toma notas de las cosas a las que tu iniciativa ha contribuido.

El seguimiento incluye la recopilación regular de diferentes tipos de información o datos. Elige tus métodos de monitoreo de acuerdo con los marcadores de progreso que hayas seleccionado. Reflexiona sobre cuáles preguntas ameritan una respuesta y cuál es la información para responder mejor a esas preguntas. Por ejemplo, tal vez desees obtener datos sobre la cantidad de niñas que han asistido a la escuela desde que comenzó tu iniciativa. ¿Qué actores pueden proporcionarte esa información? ¿Has construido una relación con esos actores?

Lo principal es que puedas utilizar la información que recopilas a través del seguimiento para mejorar tu trabajo de incidencia. Piensa en preguntas, como las siguientes: ¿tuviste los recursos (insumos) que necesitabas? Si no los tuviste, ¿en qué forma afectó eso al proyecto?, ¿qué puedes hacer para mejorar tus esfuerzos?, ¿hubo alguna consecuencia no anticipada, ya sea buena o mala?

Es importante tener en cuenta que tu plan de seguimiento probablemente incluirá múltiples mediciones para cada sección de tu modelo de impacto. Un plan de seguimiento también podría incluir un cronograma de cuándo realizar cada tipo de actividad de monitoreo, cómo recolectar y compilar información y qué hacer con ella, por ejemplo, usarla para alimentar la siguiente fase de tu proyecto o para hacer ajustes en el camino.

**Te presentamos algunos grupos importantes de personas a las que puedes involucrar en el seguimiento a tus actividades:**

**Tu población objetivo:** pregúntales si tus actividades los están ayudando y si tienen ideas para lograr el cambio deseado.

**Personal, voluntarios(as) y partes interesadas:** asegúrate de que obtengan lo que esperaban y pregúntales si tienen ideas para el cambio deseado.

**Cualquier voluntario(a) o participante que haya abandonado el proceso:** pregúntales por qué lo abandonaron y qué podría haberlos retenido.

Con el fin de ayudar a que te inspires, a continuación te presentamos algunas preguntas y respuestas para estimular el análisis desde la perspectiva del seguimiento, usando el ejemplo de cómo aumentar el porcentaje de niñas que completan la educación primaria y secundaria. Te describimos un ejemplo de cada aspecto del modelo de impacto, para darte una idea de cómo puedes diseñar y pensar en tu propia estrategia de seguimiento.

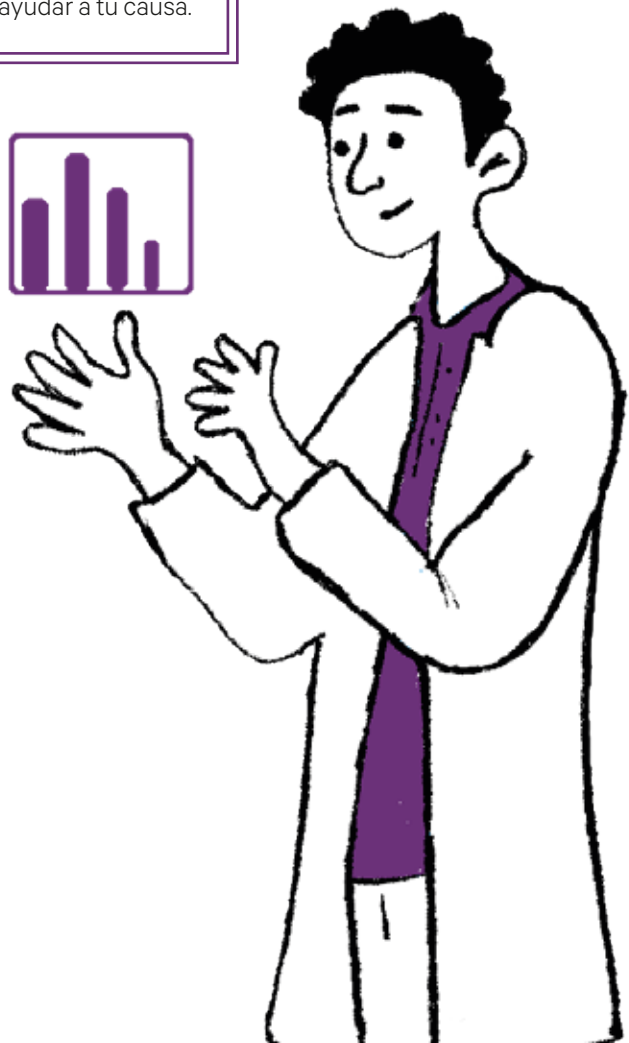
Tu plan de monitoreo puede tener varias partes. Para comenzar a prepararlo te sugerimos mantenerlo sencillo, factible y concentrarte en las actividades, productos y resultados que esperas ver a corto y mediano plazo.

	<b>¿QUÉ MEDIR?</b>	<b>¿CÓMO MEDIRLO?</b>	<b>¿CÓMO VERIFICAR?</b>
<b>INSUMOS</b>	Recursos humanos: el número de miembros del equipo que están capacitados para brindar talleres a padres, madres, cuidadores y niñas en la comunidad.	Cuenta el número de miembros del equipo que han tenido alguna capacitación formal sobre la realización de talleres de cambio de comportamiento.	Entrega al personal un cuestionario previo y posterior a la capacitación para evaluar sus conocimientos en torno a la realización de los talleres.
<b>ACTIVIDADES</b>	Número de talleres realizados para involucrar a niñas, padres, madres y cuidadores en la comunidad y enseñarles estrategias útiles para que ellas permanezcan en la escuela.	Cuenta el número de talleres que has implementado en las últimas dos semanas.	Utiliza los informes y registros de tu programa para realizar seguimiento a los talleres que realizaste.
<b>PRODUCTOS</b>	Número de niñas, madres, padres y cuidadores que asistieron a los talleres.	Cuenta el número de niñas, madres y padres que asistieron a los diferentes talleres que preparaste.	Utiliza un registro de asistencia en cada taller para determinar cuántas personas asistieron.
<b>RESULTADOS</b>	Porcentaje de niñas, madres y padres con actitudes más favorables con respecto a permanecer matriculadas y asistir a la escuela.	Calcula el número de madres, padres y niñas, como porcentaje de todos los padres, madres y niñas en la comunidad, que expresaron tener actitudes más favorables hacia la inscripción y permanencia de las niñas en la escuela.	Realiza una encuesta a nivel comunitario con todos los actores involucrados, sobre su interés al inicio y posterior a los talleres, para ver si las actitudes han cambiado y de qué manera.
<b>IMPACTO</b>	Porcentaje de niñas que completan la educación primaria y secundaria.	Calcula el número de niñas, como porcentaje de todas las niñas de la comunidad, que completan su educación primaria y secundaria.	Lleva a cabo una encuesta a nivel comunitario de todas las niñas de la comunidad que son elegibles para participar de la educación primaria y secundaria.

Aquí hay algunas preguntas adicionales que puedes usar para reflexionar, así como para ajustar y mejorar continuamente tu proyecto de incidencia:

- Piensa en tu propia experiencia y considera qué cambios has experimentado. ¿Has aprendido algo que cambiaría el tipo de actividades que habías planeado inicialmente?
- Revisa el contexto social y político, ¿cuáles son algunos de los factores contextuales que afectan tu iniciativa?
- ¿Cuáles son algunos de los elementos que facilitan y aquellos que obstaculizan el avance de tu trabajo?
- Examina otras actividades de incidencia. ¿Existen otros programas o iniciativas comunitarias que puedan apoyar o dificultar tu proyecto? ¿Podrían estar influyendo en los cambios que ves en tu comunidad? ¿Te has comunicado con los líderes del programa para conversar sobre posibles formas de colaborar?

Los **datos cuantitativos** son objetivos y se miden y transmiten con números y gráficos. Por otro lado, los **datos cualitativos** son subjetivos y descriptivos, y se centran en las características de un tema o elemento, así como en las opiniones de las personas. Ambos tipos de datos pueden ayudar a tu causa.





# PENSAR MÁS ALLÁ DE LA INCIDENCIA



Es importante recordar que la incidencia no es un evento sino un estilo de vida. Debes reforzar los principios de tu plan de incidencia con la forma como vives y las decisiones que tomas. Es fácil que te sientas abrumado(a) por los desafíos que enfrentas y es posible que no siempre sepas qué hacer en tu vida diaria para abordar estas preocupaciones. Pero la gente suele subestimar la importancia de las decisiones que toma con respecto a su estilo de vida. Todos los días tomas decisiones sobre los alimentos que comes y la forma en que tratas a las personas, los animales o el medio ambiente. Todas estas elecciones reflejan tus principios.

Los cambios no ocurren solo a nivel macro. De hecho, algunos de los cambios más relevantes ocurren localmente, en tu comunidad y en tu vida. ¡Tu rutina es importante!

Dado que el cambio se produce en pequeños pasos, es importante que además de evaluar tu trabajo de incidencia, también pienses en tus propias acciones como ciudadano(a). El cambio puede ser tan simple como llevar tu propia bolsa de compras a la tienda para reducir los plásticos de un solo uso o comprar alimentos a los agricultores locales para apoyar a tu comunidad. También puede ser más complejo, como trabajar para superar tus propios sesgos o prejuicios y abrirte a comprender la realidad de otras personas.

Siempre que puedas, elige predicar con el ejemplo. Es una de las estrategias más poderosas y duraderas para abogar por el cambio. Debes convertirte en el cambio que deseas ver en el mundo, así que asegúrate de que la forma en la que actúes respalde tus valores y tu causa.

## DAR SEGUIMIENTO A TU PROCESO

Has progresado un poco en la incidencia sobre un tema que te apasiona, pero ¿qué sucede a continuación? Si el desarrollo de tu labor lleva mucho tiempo, ¿qué haces mientras esperas a que se produzca una decisión o un cambio? El seguimiento que deberás hacer a los avances de tu trabajo variará según la naturaleza de tu labor de incidencia, las personas con las que estás colaborando y lo que estás tratando de lograr. Por ejemplo, si trabajaste para incidir sobre la política, mantente informado(a) sobre los próximos pasos. Contar con una política establecida es solo un comienzo. Para que ocurra un cambio real, es necesario que las políticas sean implementadas.


A continuación se presentan algunas ideas para que continúes avanzando mientras esperas que los tomadores de decisiones actúen.

**Si tu proyecto de incidencia lleva mucho tiempo, ¿qué haces mientras esperas a que se produzca una decisión o un cambio?**



# MANTÉN EL CONTACTO CON LAS PARTES INTERESADAS CLAVE Y LOS PRINCIPALES ACTORES QUE HAN MANIFESTADO SU APOYO

Para que tu trabajo de incidencia sea exitoso, es fundamental hacer seguimiento a los contactos que has establecido durante el proceso. Las partes interesadas suelen ser personas muy ocupadas con agendas apretadas, por lo que hay que encontrar la manera de facilitar que se puedan comprometer con tu causa. Una forma sencilla de hacerlo es manteniéndote en contacto.

A lo largo de tu proceso de incidencia, te relacionarás con un amplio abanico de personas. Establece una relación con una de estas personas y considera cómo puedes explorar nuevas ideas o involucrarte en otras iniciativas. Mantener un buen grupo de contactos en varios campos también resultará útil para tus actividades futuras. Puedes echar un vistazo a la sección sobre ampliación de **redes de contacto y fomento de alianzas**  solidarias para obtener más orientación. Aquí hay algunos consejos:



Cuando asistas a eventos o te reúnas con posibles socios, asegúrate de anotar tus datos de contacto —número de teléfono, correo electrónico o usuario en redes sociales— o pide una tarjeta de presentación.



Organiza tus contactos en algún lugar, ya sea en un papel o en una hoja de cálculo. Toma nota de dónde interactuaste con cada persona e incluye comentarios sobre lo que discutieron y cómo podrían colaborar en el futuro.



Envía un mensaje de cortesía el día después de conocer a alguien para agradecerle la reunión y asegurarte de que tiene tus datos de contacto.



Continúa consultando esta lista durante tu proceso de incidencia y ponte en contacto con posibles socios para trabajar juntos.




Finalmente, asegúrate de dar retroalimentación a todas las personas que te hayan ayudado en tu proceso. Es fundamental mantener a tus contactos informados sobre tu progreso, incluidos tus compañeros(as) y aquellos que te apoyan en línea.

Esto puede parecer una lista abrumadora de actividades dado que tu red seguirá creciendo a medida que continúes con tu trabajo de incidencia. ¿Cómo puedes hacerles seguimiento a todos tus contactos? Estableciendo prioridades. Por lo general, no tendrás que ponerte en contacto

con todos al mismo tiempo. Al contrario, puedes organizar tus actividades de seguimiento en un calendario, de forma que resulte factible mantenerte en contacto con diferentes personas.

## DAR SEGUIMIENTO AL PROGRESO DE TU TRABAJO

Si tu proceso de incidencia condujo a una decisión, como la adopción de una política o la decisión de poner en marcha algún cambio, debes hacer seguimiento a los responsables de la toma de decisiones para asegurarte de que la lleven a cabo. Llámalos o escríbeles para demostrarles interés por su trabajo y ofrécete a apoyarlos en las siguientes etapas del proceso. Recuerda siempre revisar tus objetivos y marcadores de progreso en la sección relacionada con la **planificación del proceso de incidencia** . A veces, una parte importante de tu trabajo consiste en crear conciencia sobre el progreso de un cambio de política y los posibles obstáculos que lo frenan.

El seguimiento a los tomadores de decisiones puede llevar tiempo, así que comparte la responsabilidad con tu equipo de incidencia. A medida que avanza tu trabajo, es importante desarrollar la habilidad de delegar roles y compartir deberes con los miembros de tu equipo. Así puedes reducir la carga de trabajo que supone el seguimiento, convirtiéndolo en una actividad colaborativa y divertida para el equipo.



# MANTENER EL BIENESTAR MENTAL DE LOS Y LAS JÓVENES ACTIVISTAS



Ser un(a) joven(a) activista puede ser increíblemente gratificante, pero también puede afectar tu salud emocional y mental. Los desafíos y sentimientos comunes que experimentan los y las jóvenes en su proceso de incidencia incluyen estrés, angustia, ira, culpa, decepción, agobio, falta de motivación, fatiga y desesperanza. ¡Estos son sentimientos normales y, en ocasiones, pueden ser difíciles de manejar!

Cada joven afronta sus experiencias de una manera diferente. A veces puedes sentirte abrumado(a) y como si tus sentimientos fueran imposibles de manejar. Otras veces puedes sentir que eres capaz de manejar tus sentimientos, pero estos permanecen en el fondo de tu mente molestandote. Es importante reconocer que tienes habilidades internas y externas, así como conocimientos y opciones de apoyo a los que puede recurrir para encontrar ayuda y oportunidades de sanación.

En tu rol como joven activista y defensor(a), te preocupas por los problemas, el dolor y los desafíos que enfrentan otras personas. La empatía puede ser uno de tus puntos fuertes. Si bien, cuidar de los demás puede ser fácil para ti, tomar conciencia de tus propias necesidades y cuidar de ti mismo puede parecer más difícil. Mantener el equilibrio entre la energía que dedicas a cuidar de los demás y la que te dedicas a ti mismo(a) es importante para el trabajo que haces y para tu propio bienestar. Las siguientes secciones sugieren formas de cuidar emociones, como el estrés, y saber cómo pedir ayuda y dónde encontrarla.

**Muchos jóvenes luchan por encontrar las palabras que necesitan para hablar sobre cómo se sienten. ¡No estás solo(a)!**



Para obtener recursos más detallados sobre bienestar mental e incidencia, incluidas las definiciones relacionadas con la salud mental, consulta **A Global Youth Mental Health Advocacy Toolkit** (Orygen) y **Resiliencia y Auto-Cuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento: Un fanzine para activistas y voluntaries** (Amnistía Internacional).

# CUIDAR TUS EMOCIONES

Para alcanzar una mejor salud física y mental, aprende a identificar tus emociones y a manejarlas, lo que también se conoce como regulación emocional. He aquí algunas formas de hacerlo:

## COMPRUEBA TU ESTADO DE ÁNIMO CON REGULARIDAD

Aprender a ser consciente de cómo te sientes es el primer paso para gestionar tus sentimientos. Separa un tiempo cada día para preguntarte: ¿qué sentimientos he experimentado hoy?, ¿cuáles son los tres sentimientos más comunes que he experimentado esta semana? Piensa en qué puede haber contribuido a que te sientas bien o mal, para ayudarte a identificar los desencadenantes que te hacen sentir mal o los que te animan.

## RECUÉRDATE CONSTANTEMENTE QUE TODOS LOS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS

Es importante aprender a aceptar como te sientes y a no desestimar tus sentimientos. Recuerda que es normal y saludable sentir diversas emociones. A veces, sin embargo, las emociones conducen a pensamientos negativos que afectan la forma como actúas y los enfrentas. Puede ser útil que replantees este tipo de pensamientos negativos. Aquí hay algunos ejemplos de cómo hacerlo.



### Pensamientos negativos

### Afirmaciones reformuladas

Tener sentimientos desagradables me hace débil.

Enfrentar mis sentimientos difíciles requiere fuerza y valor.

Mis sentimientos no son tan importantes como los sentimientos de otras personas.

Mis sentimientos son tan válidos como los de otras personas.

Otras personas esperan que sea positivo(a) todo el tiempo.

Esta es una expectativa poco realista; los sentimientos negativos o difíciles son humanos.

No puedo enfrentar mis sentimientos negativos y difíciles.

Puedo encontrar formas positivas de sobrellevar la situación y tengo recursos a mi disposición.

**ENCUENTRA FORMAS POSITIVAS DE SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN**

**actividad del Cuaderno de trabajo ►**

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! **Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.**

Cuando experimentas sentimientos negativos o difíciles es importante encontrar formas positivas y seguras de ayudarte a superarlos. Algunas ideas incluyen:

- **ESCUCHAR** música.
- **VER** tu película o programa de televisión favorito.
- **COMER** comidas saludables.
- **CONVERSAR** con un(a) amigo(a).
- **RECIBIR UN ABRAZO** de alguien en quien confíes.
- **RECIBIR CONSEJOS** de una persona adulta de confianza.
- **MOVER** el cuerpo y hacer ejercicio.
- **REDUCIR** el tiempo que pasas en línea.

Otra actividad es escribir tres cosas que encuentres divertidas y agradables y tres personas en tu vida que siempre te ayuden a sentirte bien. Guarda esta información y úsala como referencia cuando sientas que estás pasando por un momento difícil.

**DE FORMA RESPETUOSA, COMUNÍCALES A LOS DEMÁS LO QUE QUIERES Y NECESITAS**

Los comentarios de los y las jóvenes activistas de diferentes partes del mundo dan cuenta de un tema común: a veces, puede ser difícil decir “no”, o pedir las cosas que necesitas. De hecho, ser asertivo es una habilidad aprendida, y como con cualquier habilidad, se mejora con la práctica. Como activista y defensor(a) de la juventud, puede que se te dé bien comunicar lo que piensas y defender tus causas o a las demás personas.

- **Tómate el tiempo para pensar en lo que quieres y necesitas, en lugar de solo pensar en lo que otros quieren y necesitan de ti.**
- **O habla en primera persona. Comienza tus frases con la palabra “yo” o “mi” para pedir lo que quieres o lo que necesitas:**
  - “Mi preocupación es que...”
  - “Yo pienso que...”
  - “Yo siento que...”
  - “Yo estoy...”
  - “Yo necesito...”
  - “A mí me gustaría...”
  - “Yo espero que...”



La asertividad es una forma de comportarnos en la que somos capaces de comunicar nuestros sentimientos, pensamientos y creencias de manera abierta, honesta y sin vulnerar los derechos de otras personas.



- Di “no”. Aprender cuándo y cómo decir “no” es una forma importante de cuidarse. Decir “no” puede ser difícil. A continuación te presentamos algunas ideas y frases que te pueden ayudar.
- O diles a los demás que son importantes, pero que tú también lo eres:
  - “Te lo agradezco, pero no, gracias.”
  - “Me preocupo por ti, pero no puedo.”
  - “Puedo ver por qué esto podría ser adecuado para ti, pero no funciona bien para mí.”
- O sugiere una alternativa, pero asegúrate de que funcione para ti:
  - “Hoy no tengo tiempo, pero ¿quizás en unas semanas?”
  - “Esto no es muy factible para mí, ¿quizás podrías preguntarle a X?”
  - “No quiero hacer X en este momento, pero ¿qué tal si mejor hacemos Y?”

## MANEJA EL ESTRÉS

Muchas experiencias o eventos pueden causar estrés en la vida diaria y algunos eventos más significativos pueden causar una mayor tensión. No estás solo(a). Todos experimentamos estrés en algún momento de nuestras vidas, y hay diferentes técnicas que pueden ayudar a manejarlo de manera positiva.

Como te señalamos anteriormente, comprobar tu estado de ánimo es un buen comienzo. Simplemente, haz una pausa para pensar y reflexionar: ¿cuáles son las tres cosas principales que te han causado estrés esta semana?, ¿cuáles son las tres cosas principales que te han ayudado a reducir el estrés esta semana? No puedes escapar del estrés, pero puedes aspirar a mantener el equilibrio en tu vida.

También puede ser útil reconocer la forma en que el estrés afecta tu cuerpo y mente:

- Los síntomas emocionales pueden incluir sentirse triste o retraído(a) o experimentar un miedo abrumador y repentino, una preocupación intensa o cambios de humor abruptos.
- Los síntomas físicos pueden incluir palpitaciones, respiración acelerada, sudoración, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, pérdida del apetito o cambios drásticos de peso.
- Los síntomas conductuales pueden incluir discusiones o arrebatos repentinos de ira, autolesiones, aumento o uso inusual de drogas, alcohol o tabaquismo, distanciamiento de amigos o familiares, cambios en los patrones de sueño o cambios drásticos en la personalidad.
- Los síntomas cognitivos pueden incluir pensamientos acelerados, incapacidad para concentrarse o pensamientos confusos.



### Ejercicios relajantes

La respiración lenta y profunda es una de las formas más sencillas y rápidas de calmar el cuerpo cuando te sientes demasiado estresado(a) o experimentas sentimientos fuertes y difíciles. **Aquí** hay un video con ejercicios de respiración que te servirá de guía. Mantén este truco a mano para los momentos abrumadores. Este breve video de la Organización Mundial de la Salud (OMS) también ofrece la siguiente técnica de conexión a tierra que puede ayudar:

- Cierra los ojos y siéntate cómodamente.
- Observa cómo te sientes y lo que estás pensando.
- Tranquilízate y conéctate con tu cuerpo, haciendo tres respiraciones lentas y profundas.
- Vuelve a centrarte en tu entorno y utiliza tus diferentes sentidos: ¿qué ves?, ¿qué escuchas?, ¿qué hueles?, ¿qué saboreas? y ¿qué sientes?

Si en algún momento te sientes incómodo(a), date la oportunidad de hacer una pausa o detenerte y volver a iniciar. Esto puede costar un poco de práctica hacerlo bien y obtener todos los beneficios, pero sigue intentándolo.

Para obtener más habilidades prácticas sobre cómo lidiar con el estrés, consulta la publicación de la OMS **En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada**. Unos pocos minutos al día son suficientes para practicar las técnicas de autoayuda que te describimos en esta guía, que puedes usar de forma independiente o con los ejercicios de audio que las acompañan.



## #MiHistoria

### ANJALI, INDIA

La salud mental es un asunto político. He llegado a aprender eso a través de mis experiencias trabajando con comunidades y, como alguien, en camino a la recuperación. Ser un profesional de la salud mental con una experiencia propia ha sido un camino desafiante. Cuando comencé, creía firmemente que la responsabilidad de nuestro bienestar era únicamente nuestra. Sin embargo, tras haber trabajado durante cuatro años en participación comunitaria e incidencia, me he dado cuenta de que ese no es el caso. El acceso a atención médica, seguridad social, justicia, trabajo y educación son derechos humanos fundamentales y necesarios para la recuperación y nuestros gobiernos nos lo deben garantizar.

Una niña que había estado trabajando como trabajadora infantil desde los 9 años dijo: “Nosotros no pensamos en el estrés; tenemos que sobrevivir. Nací para ayudar a mi familia”. Al principio, me preguntaba si alguna ley podría ayudarla a romper la trampa de la pobreza y abordar el trauma transgeneracional, pero las leyes se enfocaban simplemente en sacar a la niña de su familia y colocarla en una institución de cuidado infantil, que puede parecer una prisión juvenil.

Me di cuenta de que nuestras leyes eran defectuosas y que también lo era el sistema. Mi idea de incidencia podría incluso dañar a esta niña pequeña, si ignorara el contexto de su vida. Sus padres no querían hacerla trabajar y, de hecho, la cuidaban y la amaban. Ellos también se sentían impotentes. Era la primera vez que me encontraba en lo más profundo de la zona gris de la ética. Esto me ayudó a reflexionar acerca de quién puede decidir acerca de sus propias necesidades y el curso de su vida. Después de colaborar con la familia como parte de un programa en el terreno, mi organización pudo apoyar a la familia asegurando mejores oportunidades de empleo para ambos padres y alertándolos sobre oportunidades de educación gratuita para las niñas, como parte del Programa Nacional de Educación de nuestro país.

Para mí, la incidencia significa amplificar las voces y crear oportunidades sostenibles y participativas para las personas a las que apoyamos. Siento gratitud y satisfacción al saber que las comunidades con las que trabajamos confían en nosotros.



#### Mensaje emergente. Los recursos de La Juventud Opina

¿Sabías que el sitio web de UNICEF, La Juventud Opina, tiene varios recursos para ayudarte a aprender más sobre los términos clave de incidencia juvenil? ¡Encontrarás esto en la sección '**Fortalece tu trabajo de incidencia**'! Visita la [página web](#) y dale un vistazo.

# DETERMINAR CUÁNDO NECESITAS AYUDA

Puedes sentir temor de admitir que necesitas apoyo, pero hacerlo es una señal de valentía y fortaleza.



Recuerda, no es necesario llegar a un punto de ruptura antes de pedir ayuda.

Aquí hay ocho señales que indican que podrías necesitar apoyo para gestionar tus sentimientos o cuidar tu salud y bienestar mental:

- Tener dificultades para levantarte de la cama o sentirte cansado(a) todo el tiempo.
- Aislarte y evitar amigos(as) o tareas que debes hacer.
- Perder el interés por las actividades habituales.
- Tener problemas de concentración.
- Experimentar irritabilidad.
- Sentirse triste la mayor parte del día, casi todos los días.
- Tener pensamientos o sentimientos de querer hacerte daño, o sentir que la vida no tiene sentido.
- Experimentar cualquiera de los síntomas anteriores durante más de un par de semanas.



# BUSCAR AYUDA

Mantener una mente y un cuerpo saludables significa buscar constantemente diferentes acciones a emprender y métodos que puedes usar para apoyar tu proceso. Es igualmente importante saber dónde obtener información y apoyo cuando los necesites. Nunca estás solo(a). Hay diferentes estructuras y métodos de apoyo que están disponibles para ti en varios momentos de tu proceso de incidencia. Crear un sólido conjunto de herramientas con recursos de apoyo puede ayudar en los momentos difíciles.

Ya cuentas con algunas herramientas que te han enseñado a respirar, a reflexionar sobre una situación o sentimiento, y a transitar por la adversidad con calma. Si en algún momento sientes que estás teniendo una verdadera crisis de salud mental, llama al número de emergencias local o a tus contactos médicos para que te refieran a un servicio adecuado. Sin embargo, si no te enfrentas a una emergencia, puedes encontrar apoyo en tus amigos, amigas y colegas.

## Cuando necesites:

- **CONSUELO**, habla con un amigo(a) en quien confíes.
- **ORIENTACIÓN**, recurre a una persona adulta en quien confíes.
- **APOYO**, habla con un líder comunitario o alguien en tu comunidad que te apoye.
- **PERSPECTIVA**, interactúa y relaciónate con otros y otras jóvenes que pasan por situaciones similares.

Aunque pedir ayuda puede dar miedo, la ayuda de otras personas puede cambiar tu vida de una manera positiva. Si tienes dificultades y no sabes qué decir o cómo expresar que necesitas ayuda, prueba algunos de estos ejemplos:

- **Cuando no sabes lo que necesitas:** “Me siento \_\_\_\_\_. No estoy seguro(a) de qué pedir, pero creo que necesito algo de apoyo. ¿Estás libre para hablar (día/hora)?”
  - **Cuando te sientas atascado:** “Estoy en un momento difícil. ¿Podemos (reunirnos/etc.) el (fecha)? Me encantaría tu ayuda para pensar en algunas ideas y hacer un plan”.
  - **Cuando no quieres hablar de eso:** “Estoy atravesando por un mal momento, pero aún no estoy listo(a) para hablar al respecto. Me encantaría conversar o hacer una actividad juntos para distraerme”.
  - **Cuando necesites sentirte conectado(a) con otras personas:** “¿Puedes comunicarte conmigo (fecha/todos los días) para asegurarte de que estoy bien?”
- ★ “No me ha ido bien. ¿Te importaría enviarme un mensaje de texto todas las mañanas para decirme ‘hola’? Realmente me ayudaría.”
  - ★ “Hola amigo(a). He estado un poco triste últimamente. ¿Quieres que interactuemos por Snapchat/nos enviemos selfis antes de acostarnos todas las noches, solo para ver cómo estamos?”
  - ★ “Me siento un poco triste. ¿Qué te parece que seamos compañeros(as) de autocuidado? Podríamos enviarnos mensajes de texto una vez al día para compartir algo que hayamos hecho para cuidar de nosotros mismos. Me encantaría escuchar tus ideas.”
  - ★ “Últimamente me he aislado. ¿Qué te parece si nos comunicamos unas cuantas veces a la semana? Me encantaría estar más en contacto.”
  - ★ “¿Puedes compartir conmigo un recuerdo favorito o recordarme alguno de nuestros buenos momentos juntos?”

*Agradecimiento y crédito a Sam Dylan Finch por este contenido*

# TU LISTA DE RECURSOS PERSONALES

Tu kit de herramientas no está completo sin recursos adicionales. Dedicar un tiempo para encontrar las organizaciones y grupos de apoyo disponibles en tu comunidad, antes de que los necesites.

Algunos ejemplos incluyen:

- **LÍNEAS DE AYUDA.** Encuentra los números de teléfono o las direcciones web de las líneas de ayuda locales, provinciales, nacionales e internacionales que apoyan la salud mental y física.
- **GRUPOS DE APOYO.** Busca la información de contacto de varios grupos que ofrecen apoyo entre pares, ya sea en línea o en persona.
- **SITIOS WEB.** Mantén una lista de organizaciones centradas en la salud mental y el bienestar, junto con la información de su sitio web.
- **REDES SOCIALES.** Sigue las cuentas que ofrecen motivación diaria, así como las cuentas de organizaciones enfocadas en la salud mental y el bienestar.
- **GRUPOS PROFESIONALES.** Únete a grupos de personas con intereses similares para apoyar su causa y su proceso; también pueden ayudarte cuando te sientas abrumado(a).
- **PROFESIONALES.** Acude a un profesional de la salud mental durante los momentos difíciles.



## actividad del Cuaderno de trabajo ▶

¡Hay una actividad para ayudarte a desarrollar tu proyecto de incidencia! Consulta el Cuaderno de trabajo de esta guía.

# SENTIRSE ATASCADO



Es posible que en varios momentos del proceso de incidencia te sientas estancado(a), confundido(a) o desmotivado(a). No te desespere. Esta es una parte normal del proceso y, a menudo, estos son los momentos cuando mejor se aprende.

**BUSCA APOYO.** Trata de encontrar a alguien con quien puedas hablar y compartir ideas: un amigo o amiga, tutor(a), padre, madre, maestro(a) o colega. El apoyo personal y el aliento son importantes, así que intenta encontrar a alguien con quien conectar.

**RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO(A).** A veces serás la primera persona en trazar un camino que otros puedan seguir, y esta puede ser una experiencia solitaria. Recuerda que jóvenes de todo el mundo han emprendido tareas similares y han enfrentado desafíos semejantes a los tuyos. Lee las historias de otras personas, busca ejemplos similares a los tuyos y observa cómo otros han manejado sus situaciones. Conéctate con jóvenes en diferentes plataformas — en tu comunidad local o en un grupo en línea— para compartir ideas. Al hacer esto, comenzarás a desarrollar soluciones creativas o innovadoras.

**NO INTENTES HACER TODO POR TU CUENTA.**

Puedes ser el principal impulsor de una causa, pero no eres sobrehumano y no puedes hacerlo todo por tu cuenta. Es sencillo asumir demasiadas cosas y agotarse fácilmente, así que asegúrate de cuidar de ti mismo(a), así como de tu causa. Comienza a formar un equipo de personas que puedan ayudarte a alcanzar tus objetivos. Recuerda que todos tienen un conjunto diferente de destrezas y habilidades, y que al trabajar en equipo puedes distribuir mejor la carga de trabajo y participar en el proceso de incidencia de una manera más eficaz.

**RECURRE A LOS RECURSOS Y PERSONAS DISPONIBLES.** Existen muchos recursos para apoyarte durante tu proceso de incidencia. Echa un vistazo a **La Juventud Opina**, el **Internet de las Cosas Buenas** y otras plataformas para encontrar inspiración y orientación. Busca organizaciones que trabajen en los temas que te interesan para obtener apoyo y posiblemente poder colaborar con otros jóvenes.

¿Qué debes hacer si te sientes estancado(a)?





# ÚLTIMAS REFLEXIONES, POR AHORA...



# QUERIDO(A) LECTOR(A),

Querido(a) lector(a),

Tenemos otra confesión que hacerte, ...aún no hemos terminado.

Si has llegado a este punto, es posible que ya te hayas dado cuenta de que la incidencia es un proceso continuo. Justo cuando crees que has terminado, es posible que te encuentres ante un nuevo comienzo. A lo largo de este viaje, con suerte, podrás ver algunos cambios maravillosos como resultado de tu trabajo, pero recuerda que el crecimiento es un proceso y lleva tiempo.

Al mirar hacia el futuro, debes ser lo suficientemente valiente como para tomar medidas ambiciosas y recordar que las políticas implementadas hoy, solo pueden mostrar resultados para los y las jóvenes que vienen después de ti.

Mantente fuerte, sé paciente, recuerda que no estás solo(a) y ten en cuenta que eres parte de una increíble generación de jóvenes en todo el mundo que están listos para asumir el liderazgo.

Las y los creadores de la Guía para la incidencia  
de los y las jóvenes, 2018

## AGRADECIMIENTOS-2022

A partir de 2020, el equipo de Participación y Desarrollo de Adolescentes (ADAP) de UNICEF en la sede se asoció con ASU para adaptar la guía, con el apoyo del Programa de Salud Joven de AstraZeneca, para garantizar que fuera relevante para los y las jóvenes de todo el mundo.

Sobre la base sólida de la guía original de 2018 y con el apoyo de los aportes de una encuesta mundial, los y las jóvenes activistas de Antigua, Barbados, Brasil, Bulgaria, Colombia, India, Indonesia, Santa Lucía, Estado de Palestina y Venezuela se unieron para revisar y agregar contenido. Reconocemos y apreciamos enormemente el trabajo y las contribuciones de Kerrie Barker, Alejandro Daly, Natalie Esmail, Vinicius Gaby, David Henry, Diliyan Manolov, Anjali Singla, Margianta Surahman y Danielle Walwyn, así como de nuestros revisores: Christabel Netondo Nyongesa, Albain Tchangou, y el equipo SAIIA dirigido por Desirée Kosciulek.

Agradecemos a los equipos de UNICEF que dirigieron el trabajo de la guía actualizada y proporcionaron información y revisiones técnicas: Maryam Elgoni, Marcy Levy, Katarzyna Pawelczyk, Patsy Nakell, Nadia Samie-Jacobs, Chantelle Booyesen, Malvikha Manoj, Tyler Drayton, Joanne Lee, Liliana Carvajal, Joanna Lai y Tanvi Jain. También extendemos nuestro agradecimiento a Claire O'Kane y a Sarah Watts por una revisión externa de la sección de bienestar mental.

Estamos agradecidos por el hermoso trabajo de Paolo Ciampagna y Elena Panetti en el diseño de la Guía para la

promoción de los jóvenes y por las fantásticas ilustraciones de **Njung'e Wanjiru**. También estamos agradecidos con Amy Souza por sus cuidadosas revisiones y ediciones. Gracias a todos los miembros de este equipo.

Mientras que desarrollábamos la guía, recurrimos a varios recursos excelentes. Estos incluyen recursos de la Organización Mundial de la Salud sobre bienestar mental; el recurso de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, **Seguimiento y evaluación de programas de prevención del uso indebido de sustancias por los jóvenes**; los **aportes** de Sam Dylan Finch sobre la salud mental; los **consejos** de Vivian Hairston Blade sobre las alianzas solidarias y las redes; y el **kit de herramientas** de Orygen y el **cuaderno de trabajo** de Amnistía Internacional sobre el bienestar y activismo.

## AGRADECIMIENTOS- 2018

Esta Guía para la promoción de los jóvenes (2022) se basa en la versión original de Guía para la promoción de los jóvenes (2018), que fue una iniciativa de la Oficina Regional de UNICEF para África Oriental y Meridional, bajo la dirección de la Unidad de Servicio de UNICEF en África (ASU). La guía original fue el resultado de una serie de talleres, compromisos remotos y contribuciones con y por jóvenes de África subsahariana que compartieron sus historias de promoción y participación de los y las jóvenes, con participantes seleccionados del taller que también se unieron al proceso de creación conjunta.

Gracias a los colegas de UNICEF en Costa de Marfil, Kenia, Mozambique y Uganda por facilitar los talleres de la Guía para la promoción de los jóvenes de 2018. Gracias a los participantes del taller que compartieron sus experiencias y puntos de vista sobre la promoción de los jóvenes. Costa de Marfil: Christelle Anokoua; Sarah Bintou Traoré (cocreadora); Cheick Diallo (cocreador); Mory Diomandé (cocreador); Mohamed Mehdi Fadiga (cocreador); Jean Wilfried Koffi; Mohamed Lamine Keita; Nikiema Tara (cocreadora); Kherann Yao; Aicha Yele Soro. Kenia: Azra Bhanji; James Ewar; Jabu Issa; Stacy Katua (cocreadora); Brian Koech; Francisca Ndinda; Joseph Ngochi; Mercy Nyaboke; Valdore Obuya; Happiness Odawa; Linda Olango (cocreador); Ezra Yego. Mozambique: Keizer Aly; Timothy Harris; Júlio Júlia José; Mardel Juma; Edmilson Lopes Saveca; Raima; Francisco Manjate; Gina Mariana; Antonio Mate; Emily Micas; Leticia Siteo; Albertina Zandamela. Uganda: Justin Aduku; Ector Ahabwe; Betty Akech; Lucky Anyijuka; Cecilia Aporon; Regina Chelenangat; Charles Dengel; Dorcus Econi; Fatuma Hassan Napeyok; Joram Higenyi; Marvin Isabirye; Barbara Kamukyaya; Abraham Lokeon; Alfred Lowoton; Jonathan Mseko; Allan Mukama; Fauza Naibara; Latifah Nansubuga; Florence Nawal; Jonathan Nsereko; Achia Nelly Raphael.

La guía de 2018 se basó en historias de jóvenes de toda África. Para capturar las historias reales estos jóvenes activistas, se realizó una convocatoria abierta para que jóvenes africanos(as), de entre 13 y 25 años, compartieran sus historias sobre cómo abogan por el cambio en sus comunidades. Gracias a los colaboradores de la historia: Ahmed Abdi Ali (Kenia);

Salim Sango Aliyu (Camerún); Ibiyinka Amokeodo (Nigeria); Lima Bamba (Costa de Marfil); Eneless Banda (Zambia); Maimouna Barry (Guinea); Tameryn-Lee Bezuidenhoudt (Sudáfrica); Alain Binamungu (República Democrática del Congo); Eude Kaltani Bokossa (Nigeria); Tyler Booth (cocreador) (Sudáfrica); Kobenan Paul Martial Bossian (Costa de Marfil); Sandile Wellington Cengani (Sudáfrica); Linda Ceza (Sudáfrica); James Chitemo (Tanzania); Aka Christelle (Costa de Marfil); Ahoua Fatim Coulibaly (Costa de Marfil); Irie Ferdinand Djebi (Costa de Marfil); Dimakatso Dlamini (Sudáfrica); Malachi Dorwu (Ghana); Frank Ernest (Tanzania); Kouassi Sylvain Faithe (Costa de Marfil); Magdalena Goda (Tanzania); Oumou Ahmadou Goundam Koï (Malí); David Hariohay (Tanzania); Martin Hitimana (Burundi); Doreen Itabi (Tanzania); Jackson Kabuu (Kenia); Allen Kaiza (Tanzania); Louise Kongolo Kanza (Sudáfrica/ República Democrática del Congo); Wedson Kazambwe (Malawi); Irena Mkunde Kinabo (Tanzania); Yendoumpangue Kolani (Togo); Maimouna Kone (Costa de Marfil); Charles Emmanuel Kouadio (Costa de Marfil); Kouamé Yves-Landry Kouakou (Francia); Letisha Lalbahadur (Sudáfrica); Ditebogo Lebea (Sudáfrica); Godfrey Saimon Luvanda (Tanzania); Noko Mabasa (Sudáfrica); Hadija Maganga (Tanzania); Mamello Makhele (Lesoto); Bongani Mantjate (Sudáfrica); Omolemo Matseke (Sudáfrica); Louisa Fidelis Mayombo (Tanzania); Mondli Mhlongo (Sudáfrica); Mpho Tlhalefo Mogane (Sudáfrica); Bonolo Moikanyane (Sudáfrica); Zoleka Monta (Sudáfrica); Ella Mossou (Costa de Marfil); Phakamani Sakhile Mpanza (Sudáfrica); Farai Mubaiwa (cocreador) (Sudáfrica); Loveness Mudzuru (Zimbabwe); Innocent Mugerwa (Uganda); Herbert Mukisa (Uganda); Shephard Murombo (Zimbabwe); Vianney Nduwimana (Burundi); Rebecca Nekesa (Kenia); Onditi Emmanuel Nyatichi (Kenia); Maimouna Fatim Ouattara (Costa de Marfil); Koketso Phetla (Sudáfrica); Charity Prince (Tanzania); Nonhlanhla Botshelo Pule (Sudáfrica); Gugulethu Resha (cocreador) (Sudáfrica); Edwin Shadrack (Tanzania); Hellen Sisya (Tanzania); Siviwe Somi (cocreador) (Sudáfrica); Olarip Tomito (Tanzania); Frédéric Yao (Costa de Marfil); Obin Eric Donald Yapo (Costa de Marfil); Idene Zaongo (Costa de Marfil).











unicef 

para cada infancia

