

«Visualiza quién eres y únete a los demás para apoyarnos mutuamente en nuestros viajes de autodescubrimiento».

Programas para jóvenes basados en la evidencia

Según un estudio de 2011 publicado en el Journal of Adventure Education and Outdoor Learning,

“los programas exclusivos para chicas crean un espacio donde las jóvenes pueden sentirse seguras, fortalecer sus vínculos con los demás y liberarse de los estereotipos”.

Además, las experiencias al aire libre para los adolescentes se traducen en una mayor autoestima, confianza en sí mismos, independencia, autonomía e iniciativa, con resultados positivos que perduran durante años.



PRS es un proveedor de servicios que ofrece igualdad de oportunidades y no discrimina a clientes ni a voluntarios por motivos de ninguna de las características protegidas identificadas por el Departamento de Derechos Civiles del Estado de California: calcivilrights.ca.gov/employment/#/whoBody

VOLUNTARIA

El programa siempre necesita voluntarias; específicamente, El programa de Visiones desea que mujeres locales asistan a una reunión y compartan sus historias personales, sus iniciativas profesionales y sus habilidades o aficiones.

Si le interesa ser voluntaria con el programa de Visiones, envíe un correo electrónico a:

visions@plumasruralservices.org

Jennifer Ready, Coordinadora

jready@plumasruralservices.org
530-283-2735, ext. 821

FAX 530-283-3647

455 W. Main Street
Quincy, CA 95971

www.PlumasRuralServices.org



Visítenos en línea

 [prs.social](https://www.facebook.com/prs.social)

 [PRS_Inc](https://twitter.com/PRS_Inc)

 [plumasruralservices_inc](https://www.instagram.com/plumasruralservices_inc)

 [plumas-rural-svc](https://www.linkedin.com/company/plumas-rural-svc)



El programa de Visiones



Fomentando e inspirando a las jóvenes del condado de Plumas

455 W. Main Street
Quincy, CA 95971
(530) 283-2735

www.PlumasRuralServices.org

¿Qué es el programa de Visiones?

El programa de desarrollo juvenil Visiones ofrece un espacio seguro para chicas, jóvenes no binarios y aliados de entre 11 y 18 años, donde pueden fortalecer sus vínculos consigo mismos, con sus pares, con mujeres de la comunidad y con la naturaleza.

El programa se centra en fomentar la confianza en una misma, la resiliencia física y emocional, las relaciones saludables, el sentido de comunidad y la actividad física regular.



Programa extraescolar

A lo largo del año escolar, el programa de Visiones se reúne con los participantes cada dos semanas, durante dos horas después del horario escolar. Siempre que los fondos lo permiten, el programa también organiza un encuentro mensual los viernes para realizar una actividad de mayor duración.

Objetivos del programa

El programa de Visiones anima e inspira a las jóvenes a:

- construir y mantener relaciones de confianza
- encontrar pasión y propósito en la vida
- establecer técnicas de comunicación positiva y no violenta
- resolver problemas de manera creativa
- desarrollar habilidades de liderazgo
- fortalecer los vínculos familiares, con el grupo de pares, con la comunidad y con el medio ambiente

Las participantes exploran estos objetivos basados en fortalezas a través de sesiones de mentoría grupal facilitadas y actividades recreativas tanto en interiores como al aire libre..



«Realmente me gusta el programa de Visiones porque he encontrado un lugar donde puedo ser yo misma y expresarme sin ser juzgada ni sentirme mal por hacerlo».

- 2023 estudiante de décimo grado

El verano y más allá

El programa de verano se reúne semanalmente para realizar una excursión de día completo a algún lugar de la región que ofrezca oportunidades de senderismo y otras actividades recreativas al aire libre, culminando con una acampada de tres días.

«El programa de Visiones me brinda el apoyo que una comunidad puede ofrecer, en lugar de depender sola de mí misma».

- estudiante de décimo grado



El programa también ofrece algunos viajes especiales a lo largo del año o eventos comunitarios los fines de semana.

Referencias

Para obtener más información sobre el programa de Visiones o remitir a un joven al programa, comuníquese con la coordinadora Jennifer Ready al número o correo electrónico que aparecen al reverso.