

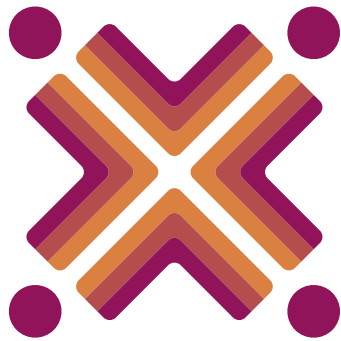


**INSTITUTO
SONORENSE
DE LA JUVENTUD**

CATÁLOGO DE ACTIVIDADES



SONORA
TIERRA DE OPORTUNIDADES



**INSTITUTO
SONORENSE
DE LA JUVENTUD**

Somos un organismo público descentralizado, de puertas abiertas, conformado por un equipo entusiasta, con la clara misión de fomentar el desarrollo integral de la juventud sonorense, favoreciendo sus derechos humanos, ofreciendo espacios de libre expresión, impulso a la cultura y el arte, actividades deportivas, crecimiento académico y profesional, además de guiarlos con estrategias de prevención y protección de la salud.

¡SOMOS LA CASA DE LAS JUVENTUDES!



PREMIO ESTATAL DE LA JUVENTUD

El Premio Estatal de la Juventud tiene el objetivo de reconocer a las y los jóvenes que, debido a sus proyectos personales, sean ejemplo de superación y éxito.



Hemos tenido la encomienda de potenciar las oportunidades que se les ofrecen a las juventudes, lo que nos ha llevado a la necesidad de incrementar tanto en el número de distinciones a participar como en el monto del premio, para que las y los ganadores tengan mayor apoyo económico para continuar con sus proyectos.

Anteriormente, se premiaban a 12 jóvenes a quienes se les entregaba un monto económico de 20 mil pesos. En la actualidad, se reconoce a 48 jóvenes y el estímulo económico es de 100 mil pesos por ganador con la intención de que continúen con su labor, servicio y/o preparación académica.





Tienen como objetivo poner al alcance de las juventudes de sectores populares y vulnerables el bienestar e inclusión social por medio de pláticas, acciones y actividades que sean insumo para la formación integral. Los Centros de Bienestar Juvenil (CBJ) operan de manera intermitente en diferentes municipios del estado en los periodos vacacionales de Semana Santa y verano.



CONTRÓLATE

"Contrólate" es un programa destinado para dar a conocer y crear conciencia entre las juventudes respecto a los riesgos de consumir bebidas alcohólicas u otras sustancias y conducir. Implementamos campañas mediáticas en diversos medios y redes sociales, así como visitas a escuelas y recorridos en colonias, cruceros y localidades para distribuir información sobre la importancia de la prevención al conducir.



CON- SENTIDO JOVEN

ConSentido Joven es un programa destinado a la prevención de problemas en las juventudes; violencia en el noviazgo, enfermedades de transmisión sexual, embarazos en adolescentes, problemas de autoestima, uso correcto de redes sociales para seguridad y adicciones.

Actividades Físicas

Activación Física

Ejercicios de actividad física en espacios grandes.

Duración aproximada: 50 minutos

Rally Deportivo

Competencia amistosa entre grupos donde alternan entre estaciones realizando diferentes dinámicas y actividades. Como lanzamiento de pelotas, jenga gigante, lanzamiento de costales, lanzamiento de boleadoras y tiro al blanco.

Duración aproximada: 50 minutos

CrossFit

Ejercicios de calistenia usualmente en espacios grandes como canchas.

Duración aproximada: 50 minutos

Torneo Deportivo

Competencia entre varios participantes para destacar en una disciplina deportiva.

Duración aproximada: 50 minutos



Taller de Rap y Habilidades para la Vida

Enseñar sobre la cultura hip hop y reflexionar el cómo deben afrontar las situaciones de la vida de una manera positiva.

Duración aproximada: 50 minutos

Taller de Arte Terapia

Reforzar el autoestima mediante la implementación de actividades artísticas básicas

Duración Aproximada: 50 minutos

Diseño y Pinta de Murales

Abordar las temáticas requeridas por las instituciones con el fin de generar un impacto positivo ya sea ambiental, conciencia social o cultural.



Educación Nutricional

Plática de Nutrición Humana

Enfocada a mejorar la alimentación y resolver las dudas de los jóvenes.

Duración aproximada: 50 minutos

Consulta Nutricional

Asesorías nutricionales personalizadas.

Horario: 11:00am a 5:00pm

Duración aproximada: 50 minutos



Plática sobre Consumo de Alcohol

Su objetivo es concientizar acerca de los efectos negativos que implica el consumo de alcohol y prevenir posibles adicciones.

Duración aproximada: 50 minutos

Plática sobre Consumo de Tabaco/Vape

Su objetivo es concientizar acerca de los efectos negativos que implica el consumo de tabaco/vape y prevenir posibles adicciones.

Duración aproximada: 50 minutos



Salud Sexual



Pláticas de Sexualidad Responsable

Informar sobre los derechos sexuales, el uso de métodos anticonceptivos y la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual.

Duración aproximada: 50 minutos

Violencia en el Noviazgo

Conocer cómo llevar una relación de noviazgo sana e identificar factores de riesgo que puedan ser indicadores de violencia dentro de la relación.

Duración aproximada: 50 minutos

Prevención de Embarazo

Tiene el objetivo de prevenir embarazos adolescentes, concientizando y reflexionando sobre las responsabilidades que conlleva tener un hijo a temprana edad, así como el uso de métodos anticonceptivos.

Duración aproximada: 50 minutos

Plática Gestión de Emociones

Favorecer el desarrollo emocional por medio de la autoconciencia emocional, autorregulación, empatía y habilidades sociales.

Duración aproximada: 50 minutos

Prevención de Depresión

Concientizar y sensibilizar acerca de la depresión ¿Cómo detectarla? y ¿Qué hacer al respecto?

Duración aproximada: 50 minutos

Plática de Ansiedad

Concientizar sobre la ansiedad, ¿Qué es?, ¿Cómo manejarla? Y consejos de cómo controlarla.

Duración aproximada: 50 minutos



Plática de Comunicación Asertiva

Informar sobre los estilos de comunicación, las habilidades sociales y las reglas para el manejo de una comunicación asertiva.

Duración aproximada: 50 minutos

Taller de Prevención del Bullying

Desarrollo de habilidades sociales en jóvenes que promuevan la prevención del bullying y la búsqueda del bienestar psicosocial.

Duración Aproximada: 6 sesiones de 45 minutos

Plática de Tolerancia a la Frustración

Aprender a identificar situaciones que generen frustración, así como autorregularnos y tomar decisiones de manera más asertiva.

Duración aproximada: 50 minutos

Consultas Psicológica

Asesorías psicológicas

Horario 11:00am a 5:00pm



Xprésate se configura como un medio para promover actividades culturales y fomentar diversas manifestaciones artísticas en entornos accesibles para todos los ciudadanos. Esta iniciativa se integra transversalmente con otras estrategias del Instituto, siendo Xprésate una herramienta que impulsa el arte urbano, la muralización, la fotografía, la pintura, la escultura, la escritura y todas aquellas expresiones que contribuyen a la edificación de un ambiente cultural en áreas socialmente vulnerables.

Disponibilidad Abierta

Taller de Ajedrez Básico

Breve introducción a las estrategias generales del ajedrez que promueven el pensamiento analítico.

Duración Aproximada: 50 minutos



Taller de Introducción a la Astronomía Básica

Introducción al manejo de telescopios, así como a la navegación del firmamento celeste.

Duración Aproximada: 50 minutos



Taller de Diseño Gráfico

Introducción al mundo del diseño gráfico, explorando sus herramientas y la forma en la que se puede implementar.

Duración Aproximada: 50 minutos



Taller de Fanzine

Introducción a la creación de revistas caseras y de bajo presupuesto, fomentando el pensamiento crítico y la accesibilidad en la creación de publicaciones editoriales que fomenten la creatividad e introduzca el diseño.

Duración Aproximada: 50 minutos



Taller de Fotografía Básica

Introducción a los diferentes elementos básicos de fotografía, así como la muestra de ejemplos nacionales e internacionales.

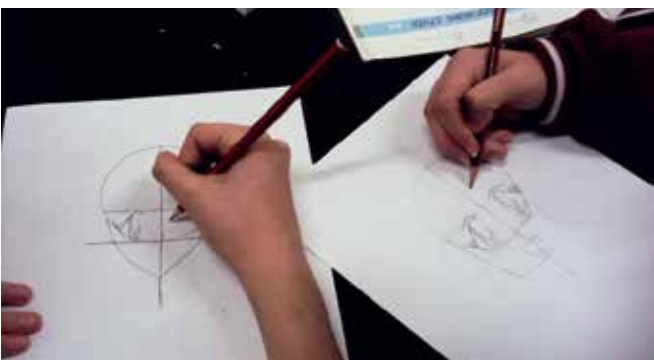
Duración Aproximada: 50 minutos



Taller de Dibujo Técnico

Introducción a la proyección de figuras en diferentes perspectivas, dando un breve acercamiento a disciplinas como la Arquitectura, Ingeniería Civil, Diseño Gráfico, etc.

Duración Aproximada: 50 minutos



FUTURO DIGNO



CENTRO DE INCUBACIÓN Y
DESARROLLO EMPRESARIAL

El Centro de Incubación y Desarrollo Empresarial (CIDE) es un servicio que tiene la finalidad de propiciar ecosistemas favorables para la creación, desarrollo y consolidación de emprendimientos, que permitan a los jóvenes construir trayectorias de trabajo innovadoras y sostenibles, mejorando su calidad de vida y su bienestar.

Actividades y talleres

Bootcamp Emprendedor

Curso intensivo para la elaboración de planes de negocio dirigido a emprendedores sonorenses. Las y los jóvenes finalizan el curso con el conocimiento para acceder a "Mi Primer Crédito" de FIDESON, con un monto de hasta \$200,000.00 pesos.

Duración Aproximada: 3 horas y media durante 4 días



Bazar Joven

Evento gratuito en donde jóvenes emprendedores del estado de Sonora, ofrecen sus productos, con la finalidad de fomentar el consumo local e incentivar el desarrollo de la economía regional.

Duración Aproximada: 4 horas



Mi Primer Proyecto

Busca incentivar el emprendimiento sostenible en jóvenes estudiantes de nivel preparatoria, por medio de un esquema educativo en donde los participantes desarrollan un proyecto de mejoramiento de las instalaciones en la que estudian y liberando, a su vez, su servicio social.

Duración Aproximada: 2 meses



Actividades y Talleres

Rol de Emprendedores

Con la finalidad de acercar a las y los emprendedores con los principales actores del ecosistema de emprendimiento, se creó una red que incluye a jóvenes emprendedores, instituciones educativas, comunidades de emprendimiento e innovación, cámaras empresariales, entre otros.



TODXS PAREJXS

El programa "Todxs Parejxs" promueve la diversidad y la pluralidad, garantizando la participación de todxs en el proceso de construcción de una sociedad más equitativa y justa. Se enfoca en crear espacios inclusivos con cero tolerancia a la discriminación.

Actividades y Talleres

Tránsito a Ciegas

Tiene como objetivo principal, generar conciencia sobre la importancia de brindar apoyo adecuado a las personas con discapacidad visual en su desplazamiento por la vía pública. A través de actividades interactivas y simulaciones, se busca sensibilizar a los participantes sobre las dificultades que enfrentan estas personas y ofrecer pautas prácticas para asistirlos de manera efectiva. Además de promover la reflexión sobre la necesidad de crear espacios públicos más seguros y accesibles para garantizar la inclusión y el bienestar de toda la comunidad.

Duración Aproximada: 50 minutos



Actividades y Talleres

Aula a Ciegas

Tiene como propósito principal sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de brindar apoyo adecuado a las personas con discapacidad visual en el entorno escolar. A través de dinámicas participativas y ejercicios prácticos, busca generar conciencia sobre las barreras que enfrentan estas personas en el ámbito educativo y ofrecer estrategias para promover su inclusión y participación activa en las aulas. Su objetivo es fomentar un ambiente de respeto, empatía y colaboración, donde las y los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para aprender y desarrollarse plenamente.

Duración Aproximada: 50 minutos





Diseño Universal y Ajuste Razonable

Inclusión y accesibilidad para hacer que servicios, lugares y productos sean accesibles para todxs. Mejorar nuestros entornos para personas con discapacidad implica eliminar barreras físicas y sociales, promoviendo la igualdad de oportunidades y el pleno ejercicio de sus derechos. Esto requiere sensibilización y educación para fomentar una cultura de inclusión.

Duración Aproximada: 50 minutos

Braille para Todos

Busca difundir este sistema, su historia y ofrecer una introducción básica a su uso. A través de actividades interactivas, se explora su importancia para las personas con discapacidad visual, proporcionando una comprensión inicial del alfabeto braille y su aplicación práctica en la vida diaria.

Duración Aproximada: 50 minutos



Introducción al Deporte Adaptado

Promover la práctica deportiva entre personas con discapacidad. Explorar sus fundamentos, modalidades y desmitificar creencias erróneas, ofreciendo una visión integral y respetuosa sobre esta disciplina.

Duración Aproximada: 50 minutos

Actividades y Talleres

Cine, Televisión y Discapacidad

Plática que destaca la presencia de personas con discapacidad en un ambiente público como el arte, la política, el deporte, medios de comunicación, etc.

Duración Aproximada: 50 minutos



**TODXS
PAREJXS**





El programa "Soy Orgullo" tiene como objetivo, crear conciencia e informar a las juventudes sobre desafíos y derechos de las personas integrantes de la comunidad LGTBIQ+ para fomentar la comprensión y el respeto hacia la diversidad. Y así, eliminar la discriminación y la violencia basada en la orientación sexual, la identidad o expresión de género.

Actividades y Talleres

Entornos Seguros para Todas las Personas

Durante esta sesión, se discuten los desafíos específicos que enfrentan las personas LGTBIQ+ en diversos entornos, como el trabajo, la escuela y la comunidad. A través de ejemplos prácticos y estrategias efectivas, los participantes aprenden cómo promover la inclusión y el respeto hacia todas las identidades de género y orientaciones sexuales. Desde la implementación de políticas de no discriminación hasta la capacitación en sensibilización LGTBIQ+, esta plática ofrece herramientas prácticas para crear un ambiente donde todas las personas se sientan seguras, valoradas y respetadas.

Duración Aproximada: 50 minutos

¿Qué tan normal es?

Es una oportunidad para explorar y desafiar los mitos, estereotipos y prejuicios que a menudo están arraigados en nuestra sociedad en relación con las personas LGTBIQ+. Durante la sesión, se abordan temas sensibles y se cuestiona la validez de estas creencias erróneas a través de ejemplos concretos, datos y reflexiones.

Duración Aproximada: 50 minutos

Actividades y Talleres

Todos los Derechos para Todas las Personas

Durante esta sesión, se discuten temas como el derecho a la autonomía corporal, la libre elección en asuntos sexuales y reproductivos, y el acceso a la educación sexual integral y a servicios de salud sexual y reproductiva. Se destaca la necesidad de garantizar que todas las personas puedan ejercer sus derechos sexuales de manera segura, libre de coerción, discriminación y violencia. La plática busca fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de respetar y proteger los derechos sexuales como parte integral de la dignidad humana.

Duración Aproximada: 50 minutos

Explorando la Diversidad

Sesión informativa diseñada para proporcionar una visión general de la amplia gama de identidades sexuales y de género dentro de la comunidad LGBTIQ+. Desde la historia del movimiento LGBTIQ+ hasta los conceptos contemporáneos de identidad y expresión de género, aborda de manera concisa y accesible los aspectos fundamentales de la diversidad sexual y de género.

Duración Aproximada: 50 minutos





MUJERES FUERZA

El programa "MujerEs Fuerza" tiene como objetivo impulsar la equidad de género mediante pláticas y talleres especializados, orientados a fortalecer la conciencia y la educación respecto a los roles de género, la igualdad de oportunidades y el reconocimiento de la diversidad, con el propósito de promover activamente la construcción de una sociedad fundamentada en la inclusión.



Actividades y Talleres

Comprendiendo la Violencia de Género

Es un tema crucial, aborda las diferentes formas de violencia que afectan desproporcionadamente a personas debido a su género, especialmente mujeres y personas LGBTIQ+. Para poder comprender este fenómeno, se implica el análisis de las raíces culturales, sociales y estructurales, así como sus impactos en las víctimas y en la sociedad en su conjunto.

Duración Aproximada: 50 minutos

Actividades y Talleres



Mujeres Emprendedoras

Exploramos historias de mujeres que han superado obstáculos y han convertido sus sueños en realidades empresariales. Desde el desarrollo de habilidades de liderazgo hasta la navegación de los desafíos financieros, compartiremos consejos prácticos y lecciones aprendidas para inspirar a otras mujeres a perseguir sus propios emprendimientos.

Duración Aproximada: 50 minutos

Empoderamiento de la Mujer

Se explora cómo las mujeres están pasando de ser simples espectadoras a protagonistas de sus propias vidas, desafiando los estereotipos de género y reclamando su lugar en la sociedad. Desde el liderazgo en el ámbito profesional hasta la toma de decisiones en el hogar, se promueve la discusión de estrategias prácticas para empoderar y hacer oír la voz de las mujeres en todos los aspectos de la vida.

Duración Aproximada: 50 minutos



Mujeres en el Deporte

En esta sesión se muestran a las mujeres que han desafiado estereotipos y barreras, demostrando habilidad, determinación y liderazgo en diversos campos deportivos. Desde atletas destacadas hasta entrenadoras y ejecutivas, las mujeres han contribuido de manera significativa al mundo deportivo, inspirando a generaciones y promoviendo la igualdad de género en todas las disciplinas. Su éxito no solo se mide en medallas, récords y logros deportivos, sino también en el impacto que tienen en la sociedad, fomentando la inclusión y el empoderamiento de las mujeres en todos los niveles del deporte.

Duración Aproximada: 50 minutos



VAMOS AL CINE

INSTITUTO SONORENSE JUVENTUD | cinépolis

El Instituto Sonorense de la Juventud brinda la oportunidad a niñas, niños y jóvenes de asistir al cine de manera gratuita a través del programa "Vamos al Cine" en virtud de un convenio de colaboración establecido con Cinépolis. Además de la proyección cinematográfica, se presenta un vídeo con el propósito de transmitir un mensaje edificante entre las y los asistentes, enfocándose en temáticas prioritarias tales como salud mental, autoestima, relaciones positivas, prevención del suicidio, entre otras.





**INSTITUTO
SONORENSE
DE LA JUVENTUD**

+52 (662) 213 1013
TELÉFONO

ISJUVENTUD@SONORA.GOB.MX
CORREO ELECTRÓNICO

**COMONFORT 52, ESQ MANUEL Z. CUBILLAS
COL. CENTENARIO, C.P. 83260**
DIRECCIÓN

