

Cartilla

Mujeres
Mujeres de hechos y derechos



Créditos:

Marco del convenio:

Autora: Karen Arias Pineda

Aportes a los contenidos:

Equipo Fundación Mujer y Futuro

Diseño gráfico: Karen Arias Pineda

Bucaramanga, Colombia, 2015.

Tabla de contenido

Presentación.....	5
De tres en tres, metodología de trabajo.....	6
cuatro herramientas y muchas posibilidades.....	8
Género y autoestima.....	12
Derechos sexuales y reproductivos y toma de decisión.....	17
Política pública de mujeres y comunicación.....	22
Derechos humanos y pensamiento crítico.....	29
Para ser felices.....	34
Guía de uso de los materiales.....	36
Cartilla Miradas, mujeres de hechos y derechos.....	38
Ver para crear.....	39
Quita penurias.....	40
De retazo en retazo se arman los lazos.....	41
Somo singulares.....	42



Presentación.

Bienvenida, acaba de llegar a un mundo en donde le haremos propuestas para avanzar hacia una vida más equitativa e igualitaria para las mujeres. Para orientarse en el camino se requiere de lideresas, y nadie mejor que usted para hacerlo.

Hoy le hacemos entrega de esta cartilla que contiene una metodología de trabajo con cuatro herramientas didácticas. Cada una de ellas es un camino para fortalecerse, tanto usted como otras mujeres.

Como le compartimos al principio, aquí buscamos avanzar hacia una vida diferente, por ello le mostramos rutas y caminos. Lo que vamos a hacer no va a cambiar el mundo, pero sí a las personas que lo harán, por ello es clave que invite a las mujeres de su barrio, vereda o comuna.

Muchas de las propuestas reunidas aquí hacen énfasis en generar acciones que promuevan la convivencia con equidad de género y respeto de los derechos de mujeres y hombres en el territorio

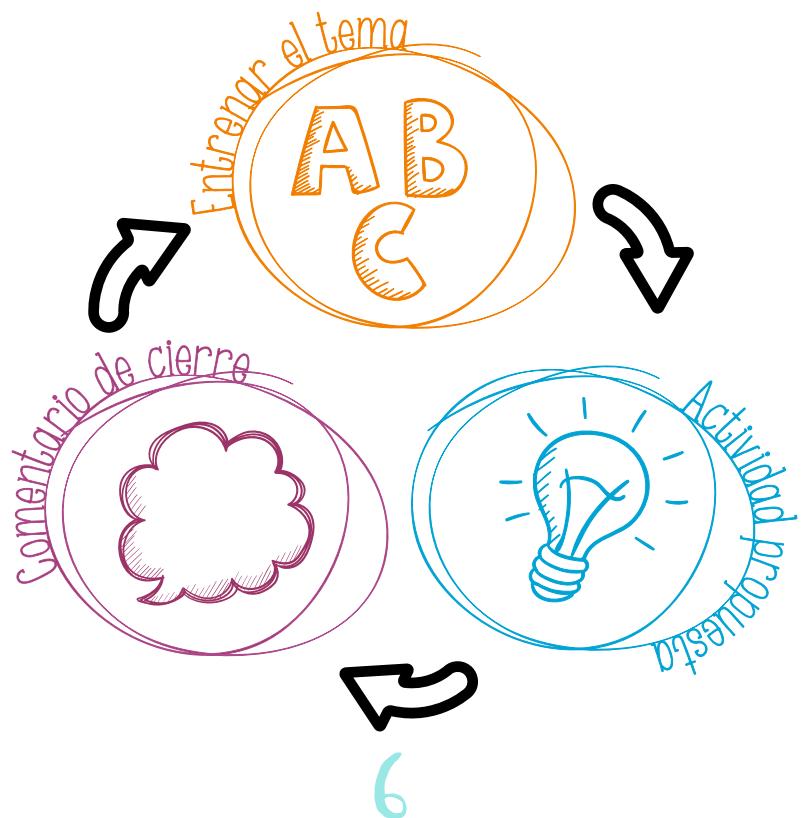
De tres en tres

, metodología de trabajo

Cada vez que se avance por las diferentes temáticas, se darán tres pasos básicos:

1. Entrenar el tema: para fortalecer los conocimientos y tener buen manejo de las temáticas.
2. Actividad propuesta: para tener herramientas que contribuyen al empoderamiento en derechos y desarrollo de habilidades.
3. Comentario de cierre: invitación a realizar acciones para fortalecernos.

Los tres se realizan una y otra vez, no para realizar lo mismo, sino para hacerlo mejor.



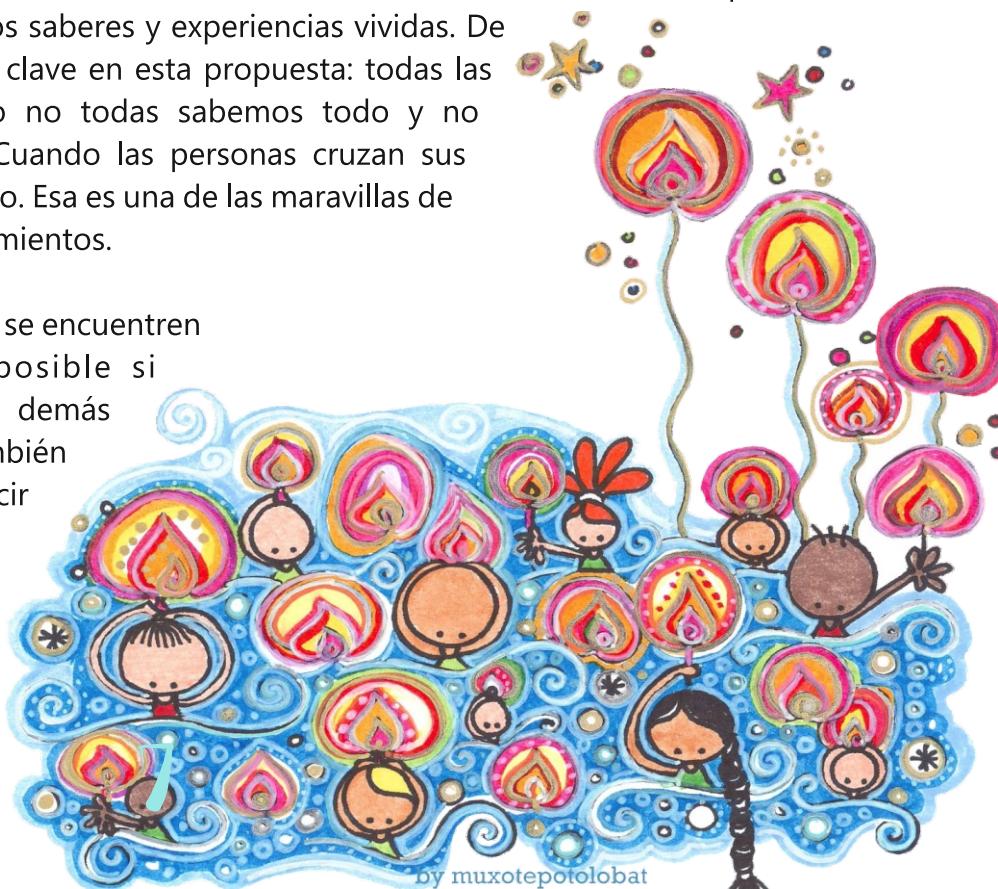
Un cuento corto

de Eduardo Galeano:

"Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. El mundo es eso -reveló- un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende"

Así somos las personas, fueguitos de muchas dimensiones, colores e intensidades, que pueden ser comparados con los saberes y experiencias vividas. De ahí nace otro principio que es clave en esta propuesta: todas las personas sabemos algo, pero no todas sabemos todo y no sabemos siempre lo mismo. Cuando las personas cruzan sus saberes pueden crear uno nuevo. Esa es una de las maravillas de aprender compartiendo conocimientos.

Generar un ambiente en el cual se encuentren muchos saberes solo es posible si escuchamos lo que dicen las demás personas; cuando se educa también se es educado, y más allá de decir lo que se debe hacer, la clave está en escuchar, dialogar y analizar para tomar decisiones.



Cuatro herramientas y muchas posibilidades

Esta cartilla hace parte de la mochila de materiales educativos Miradas: mujeres de hechos y derechos. En ella se incluyen herramientas pedagógicas para desarrollar los temas propuestos; cada una está identificada con un nombre y propone una forma de abordar los temas. Los materiales y la cartilla están diseñados para acercarnos para conversar sobre los temas definidos. Las herramientas invitan a conversar, dialogar e intercambiar ideas y reflexiones. Aquí le planteamos dudas y reflexiones, ofrecemos caminos y hacemos una invitación para avanzar hacia una vida incluyente y con equidad de género.



La acción está por comenzar

En las siguientes páginas iniciará el proceso y entrenamiento en las temáticas. De nuestra parte algunas recomendaciones importantes:

- Empiece leyendo lo que propone cada sesión
- Trabaje con las mujeres de su barrio, vereda o comuna
- Explore su creatividad e invente nuevas cosas; esta propuesta requiere de todas sus habilidades como líderesa.

La propuesta de trabajo se divide en ejes temáticos y ejes dinamizadores; para trabajar cada una contará con una herramienta didáctica, la cual motivará la conversación y el aprendizaje. Tenga presente el siguiente cuadro:

Material didáctico	Eje temático	Eje dinamizador
Ver para crear	Género	Autoestima
Quita penurias	Derechos sexuales y reproductivos	Toma de decisiones
Somos singulares	Política pública	Comunicación
De retazo en retazo se arman los lazos	Derechos humanos	Pensamiento crítico

Ahora ¡que comience la acción! bienvenida y adelante.

Mujeres que miran profundamente

"Hubo un tiempo, hace mucho tiempo, en que nadie miraba... No es que no tuvieran ojos los hombres y mujeres que se caminaban estas tierras. Tenían de por sí, pero no miraban".

Galeano, el autor de este cuento Historia de las miradas, no sólo se refiere al mero acto de mirar con los ojos; recordemos que las personas tenemos la capacidad de descubrir el mundo también desde otros sentidos. Esto se debe a que entre los cinco sentidos existen una comunicación constante y estrecha: la vista le dice algo al gusto, el olfato a la vista, y así sucesivamente; entre ellos se genera una gran conversación y comunicación, que es inherente a las personas.

Así que todas las personas podemos ver, pero no todas vemos lo mismo; por ello para identificar las discriminaciones y violencias de géneros y las vulneraciones de nuestros derechos se requiere a veces de un proceso de sensibilización, fortalecimiento continuo y reflexión.

El trabajo que se iniciará busca que las mujeres aprendamos, en este caso a mirar de manera más profunda. Para ello se requiere entrenamiento. A continuación, le sugerimos un ejercicio que puede hacer en cualquiera de las sesiones que realice:

Invite a las participantes a que recuerden el viejo refrán "me conozco como la palma de mi mano". Pídale que miren esa parte de su cuerpo, que la recorran lentamente, dedo por dedo, uña a uña... es probable que descubran o revivan algo que tenían olvidado.

Luego pídale que en una hoja escriban tres características de sus manos, el nombre de dos personas a las que les gustan acariciar y un recuerdo que haya dejado una cicatriz en sus manos.

Compartan el ejercicio y pida a las participantes que cuenten cómo se sintieron, si vieron cicatrices que no se conocían y si recordaron momentos especiales de sus vidas.

Cierre la actividad recordando que conocernos y reconocernos es un punto clave en nuestras vidas, y sobre todo en el camino para identificar vulneraciones y violencias de género. Y puede que el viejo dicho mencionado no sea tan cierto dado que todo el tiempo nos estamos descubriendo y fortaleciendo como personas; somos seres en construcción, que aprendemos, reaprendemos y... podemos desaprender.



Género y autoestima



somos personas inacabadas

Hace cientos de años Platón, un gran filósofo y pensador propuso estas palabras llenas de sentido: "Retírate dentro de ti mismo y obsérvate; si no te encuentras bello, haz como quien crea una estatua, corta aquí, suaviza allá, hasta que consigas dar a tu imagen un bello rostro". Las personas continuamente estamos creándonos y construyéndonos como seres humanos; somos una especie inacabada y esto nos da la posibilidad de hacer transformaciones. Por ello somos personas especiales, únicas e incomparables.

La invitación es a escuchar su voz interior y, como dice Platón, a suavizar y cortar donde crea necesario. Para ello se requiere de muchos ingredientes, uno clave es la autoestima. Muchas veces hemos escuchado la frase "quiera a sí misma"; es probable que estas palabras hayan pasado por nuestra mente sin mayor explicación y que pensamos que nuestros niveles de amor propio se encuentran en el punto más alto. A eso le llamamos autoestima; a través de ella podemos identificar si sentimos felicidad, amor, dolor e incluso rechazo.

La autoestima se construye y tiene sus alti-bajos; una autoestima alta facilita la vida y las relaciones interpersonales.

¿Cómo sabemos si una persona tiene la autoestima baja? ¿Cómo sabemos que la tiene alta? A medida que avancemos podemos descubrir algunas respuestas a estos cuestionamientos.



Los conceptos claros... ¿y el chocolate?, espeso

A diario utilizamos millones de palabras para comunicarnos verbalmente. Empleamos algunas palabras de forma adecuada, otras necesitan aclaración y precisión.

Veamos algunas:

Sexo: se refiere a las características físicas y biológicas de hombres y mujeres, innatas y diferentes según correspondan al sexo masculino o femenino.

Género: se refiere a la construcción social de las diferencias sexuales, a los aprendizajes socio-culturales de las conductas, actividades y roles de las personas según sean hombres o mujeres. Corresponde a los atributos que la cultura construye y atribuye como "propios" del ser hombre o del ser mujer. Estos atributos se transmiten a través del proceso de socialización y pueden ser transformados.

Roles de género: se refieren a los roles sociales y actividades atribuidos de manera diferenciada a las personas según sean de sexo masculino o femenino. Estos roles son aprendidos y pueden ser modificados.

Factores de socialización de género son: pautas de crianza, familia, escuela, cuentos infantiles, medios masivos de comunicación, iglesias y religiones, publicidad etc.

Espacios tradicionalmente masculinos: los espacios públicos en los que se realizan roles productivos y propios de hombres proveedores y tomadores de decisiones políticas y económicas.

Espacios tradicionalmente femeninos: los espacios privados, del hogar; en los que se realizan roles reproductivos y de cuidados de otros.

Discriminación de género: exclusión y trato diferente aplicados a personas por su pertenencia a un sexo determinado, generalmente el femenino, o por su opción sexual, generalmente diferente a la atribuida a su sexo reconocido.



Propóngale a las mujeres participantes que recuerden su lugar y un objeto favorito; estos pueden ser del presente o de su infancia. Invítelas a que hagan un dibujo en el que incluyan las cosas que más les gustaban de estos dos elementos, de los recuerdos que les traen, de las sonrisas que le robaron ... en fin que reviva lo que tenía guardado. Luego, pídale que comparten lo dibujado, intentando responder las siguientes preguntas: ¿Por qué son importantes estas dos cosas? ¿Aún tienen el mismo sentido hoy? ¿Por qué? ¿Quitaría o agregaría algo? ¿Por qué? ¿Quiénes hacían que ese lugar u objeto fuera especial?

Busque en la mochila el material **Ver para crear**. Recuerde que este tendrá por objetivo contribuir al fortalecimiento del eje temático género y el eje dinamizador autoestima. Desarrolle la dinámica propuesta en las páginas finales de esta cartilla.

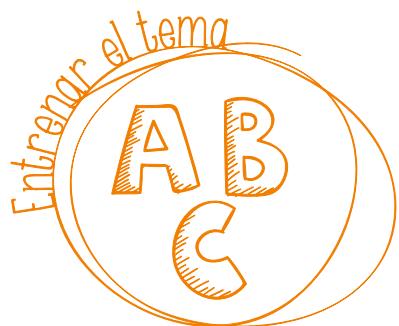


Las personas estamos llamadas a trasformar realidades que discriminan, violentan, marginan y vulneran; solo requerimos de unos lentes sin empañar que contribuyan a la búsqueda de situaciones en las cuales se ignoren los derechos o libertades que tenemos. Propongo: Las mujeres queremos trasformar las realidades que nos discriminan, violentan, marginan y vulneran; para ello requerimos de unos lentes sin empañar que nos permitan identificar las situaciones en las cuales se ignoran y vulneran nuestros derechos y libertades

"Una sola golondrina no hace el verano", y una sola acción no transformará nuestro mundo; pero varias acciones conscientes y coordinadas pueden lograr cambiar los comportamientos, que son los que mueven a hombres y mujeres.

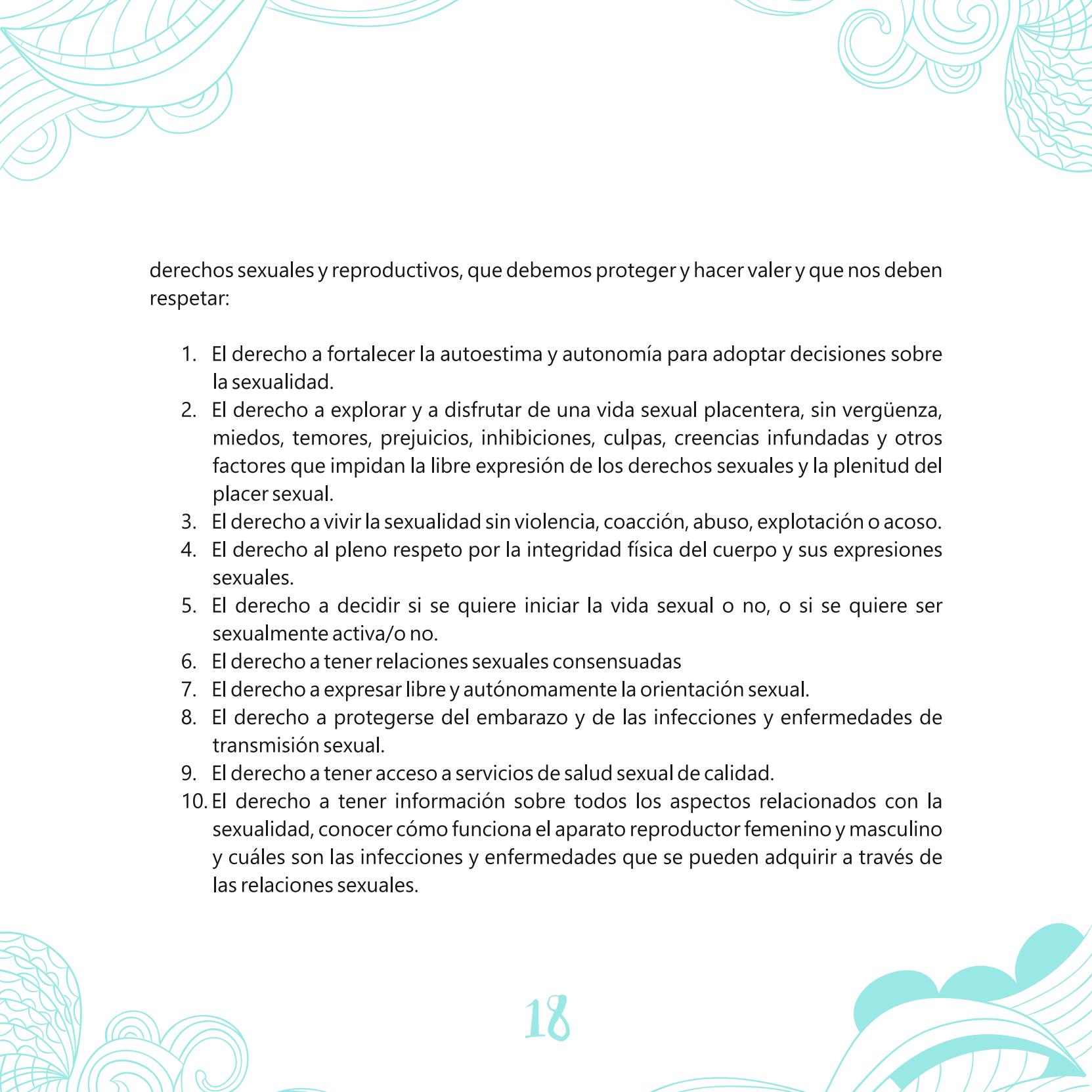


Derechos sexuales y reproductivos y toma de decisión



Existe un principio en la gente y es el de la diferencia, Estanislao Zuleta un autor colombiano lo define como el derecho más importante que tenemos las personas, el derecho a no ser fotocopia de nadie. Como somos diferentes, nuestros pensamientos y conocimientos no son los mismos. Para introducir este tema, indague con las mujeres del grupo si saben qué son los derechos sexuales y reproductivos, cuáles conocen y de qué trata cada uno. Escuche las repuestas y luego complemente con lo que le presentamos a continuación.

Las mujeres tenemos derechos sexuales y libertades; los hombres también pero estos derechos son menos respetados para las mujeres. Según Profamilia, tenemos en total 10

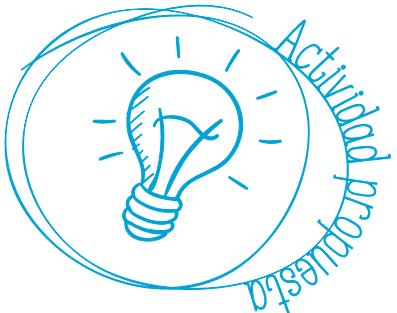


derechos sexuales y reproductivos, que debemos proteger y hacer valer y que nos deben respetar:

1. El derecho a fortalecer la autoestima y autonomía para adoptar decisiones sobre la sexualidad.
2. El derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera, sin vergüenza, miedos, temores, prejuicios, inhibiciones, culpas, creencias infundadas y otros factores que impidan la libre expresión de los derechos sexuales y la plenitud del placer sexual.
3. El derecho a vivir la sexualidad sin violencia, coacción, abuso, explotación o acoso.
4. El derecho al pleno respeto por la integridad física del cuerpo y sus expresiones sexuales.
5. El derecho a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no, o si se quiere ser sexualmente activa/o no.
6. El derecho a tener relaciones sexuales consensuadas
7. El derecho a expresar libre y autónomamente la orientación sexual.
8. El derecho a protegerse del embarazo y de las infecciones y enfermedades de transmisión sexual.
9. El derecho a tener acceso a servicios de salud sexual de calidad.
10. El derecho a tener información sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, conocer cómo funciona el aparato reproductor femenino y masculino y cuáles son las infecciones y enfermedades que se pueden adquirir a través de las relaciones sexuales.

Analice con el grupo que ejercer sus derechos sexuales y reproductivos y hacerlos respetar, puede resultar una tarea no tan sencilla, sobre todo para las mujeres. Esto se debe a que las mujeres históricamente han sido llamadas a ser madres y esposas de acuerdo a los imperativos establecidos por la cultura patriarcal y machista. Estos roles de género que dictan a la vez a las mujeres la forma de vivir su sexualidad son aprendidos y se transmiten a través de la socialización; igualmente pueden modificarse. Las cosas cambian; así como las personas crecemos y nos transformamos, también lo hacen las sociedades. Estos cambios son frutos de luchas de mujeres que nos precedieron y se requiere un trabajo continuo para que estos cambios permanezcan y se fortalezcan.





Le proponemos el siguiente juego. Pídale a las mujeres participantes que imaginen que a la zona ha llegado una peste que amenaza con acabar con el barrio completo; se llama la peste de la indiferencia; y todas están contagiadas. Explícales que se deben proteger de este gran mal; cada una pensará en un posible antídoto que lo combatá. Cuando ya lo tengan en mente, cada una se lo aplicará a la compañera que desee; este puede ser un abrazo fuerte, un momento para mirarse fijamente, una serenata, o lo que se les ocurra...

Converse con ellas que en ocasiones ocurre esto con las personas y se convierten en gente indiferente ante situaciones que viven su familia de sangre, o familia de vida (amistades, vecinas etc). Escuchar, mirar y dialogar son herramientas poderosas que contribuyen en la transformación de realidades.

Busque en la mochila el material **Quita Penurias**. Desarrolle la actividad sugerida en las páginas finales, tenga presente que el objetivo será conocer y fortalecer el eje temático derechos sexuales y reproductivos, el cual va con el eje dinamizador toma de decisión. Recuerde que el material es un pretexto para conversar, reflexionar y repensar las situaciones cotidianas.

Comentario de cierre

La práctica nos convierte en maestras, así lo dice el refrán. Y la clave es ofrecer más oídos para escuchar, más manos para abrazar, y más cariño que ofrecer; una mujer teje lazos con otras personas o redes, es una persona que toma decisiones, que se fortalece a diario y que evita de muchas formas que sus derechos se vulneren. Otra clave la encontramos en la compañía, fortalecer lazos de solidaridad con otras mujeres, es mejor estar acompañado que en solitario; de ahí radica la importancia de no permitir que la peste de la indiferencia entre a nuestra casa o barrio.





Política pública de mujeres y comunicación

Un cuento para empezar, compártalo con el grupo.

La sopa de piedra

En un pequeño pueblo, una mujer se llevó una gran sorpresa al ver que había llamado a su puerta un extraño, correctamente vestido, que le pedía algo de comer.



-Lo siento-, dijo ella, -pero ahora mismo no tengo nada en casa-.

-No se preocupe-, dijo amablemente el extraño: -Tengo una piedra en mi cartera; si usted me permitiera echarla en una olla de agua hirviendo, yo haría la más exquisita sopa del mundo. Una olla muy grande, por favor-.

A la mujer le picó la curiosidad, puso la olla al fuego y fue a contar el secreto a sus vecinas. Cuando el agua rompió a hervir, todo el vecindario se había reunido allí para ver al extraño y su sopa de piedra. El extraño dejó caer la piedra en el agua, luego probó una cucharada con verdadera deleitación y exclamó -¡Deliciosa! Lo único que necesita es unas cuantas papas-.

-Yo tengo algunas-, gritó un hombre desde la parte de atrás. Y en pocos minutos regresó con una gran bolsa de papas que fueron derecho a la olla. El extraño volvió a probar el brebaje, y añadió pensativo: -Si tuviésemos un poco de carne haríamos un cocido de lo más apetitoso...

Otra ama de casa salió zumbando y regresó con un gran pedazo de carne que el extraño, tras aceptarlo cortésmente, introdujo en la olla. Cuando volvió a probar el caldo, puso los ojos en blanco y dijo: -¡Ah, que sabroso! Pero si tuviésemos unas pocas verduras sería perfecto...-.



Un señor se fue corriendo a su casa y regresó con una cesta de cebollas y zanahorias. Después de introducirlas en la olla, el extraño probó de nuevo el guiso y, con tono autoritario, dijo: -¡Sal!-. Al punto la dueña de la casa proporcionó dicho ingrediente.

A continuación, el extraño, dio otra orden: -¡Platos para todo el mundo!-. La gente se apresuró a ir a sus casas en busca de platos. Algunos regresaron trayendo incluso pan y frutas.

Luego se sentaron todos a disfrutar de la espléndida comida, mientras el extraño repartía abundantes raciones de su increíble sopa. Todos se sentían extrañamente felices mientras reían, charlaban y compartían, por primera vez, su comida. En medio del alborozo, el extraño se escabulló, silenciosamente, dejando tras de sí la milagrosa sopa de piedra, que ellos podrían usar siempre que quisieran hacer la más deliciosa sopa del mundo.

Este cuento nos recuerda la importancia del trabajo en equipo y de manera colaborativa. Todas las personas tienen algo que aportar en los procesos y las mujeres desde cada rol contribuyen en los proyectos políticos y educativos de nuestra sociedad.





.La expresidenta de Chile afirma que "no es posible en ningún país, avanzar en el desarrollo si se excluye del progreso a quienes representan a la mitad de la población" es decir a las mujeres. Sin embargo para asegurar los derechos de las mujeres y su participación a la vida pública y política del país, es necesario la formulación de políticas públicas específicas para mujeres y equidad de género.

Las siguientes líneas buscan acercarnos a las políticas públicas y su importancia en la vida diaria de las mujeres u otra franje de población específica, discriminada o marginada. Para ello aclararemos algunos conceptos:

¿Qué es una política pública?

Son decisiones tomadas por actores públicos a fin de resolver un problema puntual.

¿Qué es una política pública con enfoque de género?

Para las políticas públicas con enfoque de género, se deben tener en cuenta las necesidades y problemáticas diferenciales de las mujeres.



Michelle Bachelet
expresidenta Chile





Indague con las mujeres del grupo lo que hacen desde que se levantan hasta que se acuestan. , Pídale que escriban todo lo que recuerdan. Después de compartir las actividades cotidianas de cada una, se puede insistir en que con cada una de esas labores, cada una de ellas está contribuyendo a la construcción de la sociedad. Las personas que están a su alrededor son o serán las que al igual que ellas serán las entrenadoras y constructoras de sociedades equitativas, que respetan las diferencias y los derechos humanos. Ellas y las demás mujeres que van a sensibilizar y formar, van a ser las entrenadoras y motores de cambios, hacia un país en el que se respete las diferencias y los derechos de las mujeres con enfoque de equidad.

Busque en la mochila el material **"De retazo en retazo se arman los lazos"** el cual ayuda a que las mujeres identifiquen el rol político que cumplen en las sociedades; desarrolle la actividad que se propone o invente una nueva.



Comentario de cierre



Todas las mujeres deben poder participar en las trasformaciones políticas de la sociedad; cada una lo puede hacer de manera diferente y desde sus espacios de vida (hogar, trabajo, espacios comunitarios) y desde sus roles. No todas lo hacen desde el mismo escenario, pero todas pueden tener las mismas capacidades trasformadoras.

De poco sirven las ideas si no se llevan a la práctica. Proponga el puñado de acuerdos, que no es otra cosa que decir en voz alta un compromiso que como mujer pueda realizar para contribuir a la construcción de la equidad de género en su comunidad y en el país. Recuérdelles que no necesariamente la idea más grande generará los cambios más profundos, pueden ser cosas sencillas que contribuyan a diario con el objetivo.

Compártales este cuento que ilustra de manera clara la misión del puñado de acuerdos.



El granito de arena

Un hormiguero fue destruido por el invierno. Las hormigas, aterrorizadas, se movían de un lado para otro en medio de un coro de lamentos. La reina gritaba como una loca y los soldados, asustados, atropellaban a todo el mundo. Una hormiguita levantó la voz y dijo:

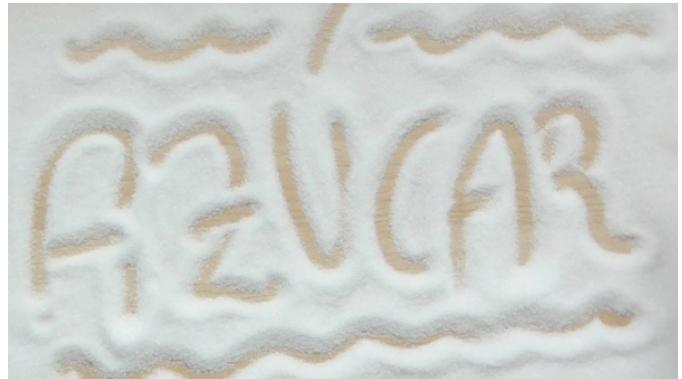


- Hace días vi cómo a unos hombres se les cayeron sus casas. Al principio todo era pánico y angustia, pero uno de ellos animó a los demás diciéndoles que, unidos, podrían reconstruir sus hogares, que no perdieran la fe, y que todos colocaran su granito de arena para salir adelante.

- ¿Y usted quiere decir con eso que ante este desastre va a poner su granito de arena? - gritó iracunda la reina.

- No, yo solo quiero poner mi granito de azúcar - dijo la hormiga.

Con esto concluimos que todas las mujeres tenemos algo que aportar, no todas tenemos lo mismo, pero si los sumamos, tendremos un mecanismo poderoso que contribuirá a la transformación de los pensamientos discriminatorios y violentos.

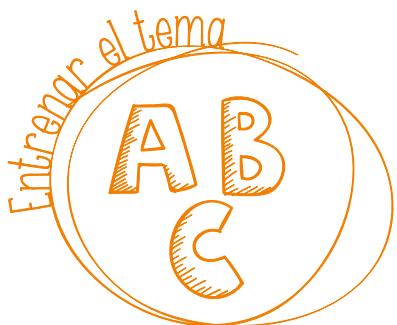


Derechos humanos y pensamiento crítico.

Cada día las mujeres viven situaciones que las hacen sentir seguras o inseguras de sí mismas. Pídale a cada una que recuerde momentos en los que se haya sentido de esta manera, segura e insegura.

Después de compartir algunos recuerdos, comente que estas situaciones de seguridad o inseguridad se deben a que en ocasiones tenemos sentimientos de peligro que nos hacen sentir vulnerables ante acontecimientos particulares. Por ejemplo, cuando estamos en nuestros hogares y se enferma algún miembro de la familia, si tenemos los servicios médicos cubiertos, puede que se genere más tranquilidad que si ocurre lo contrario.



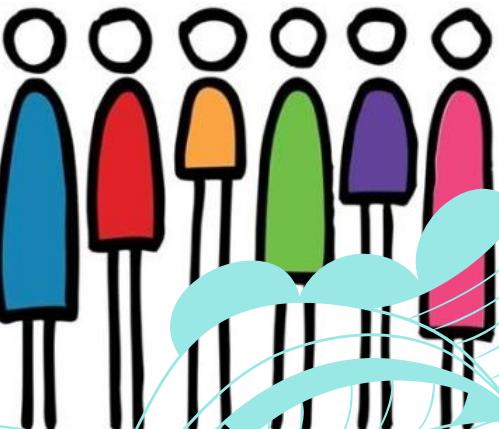


Los derechos humanos son innatos e inalienables, es decir que todas las personas incluso antes de nacer, ya los poseen y nadie puede renunciar a ellos. El Estado es el encargado de garantizar los derechos humanos de todos y todas.

Los derechos de las mujeres son derechos humanos, y algunas personas consideran que los derechos sexuales y reproductivos, vistos en líneas anteriores, son los más humanos de todos los derechos.

Los derechos que no se conocen, no se defienden y se pueden perder; esta premisa la debemos tener presente.

Las personas tenemos diversas habilidades que nos ayudan a llevar una vida más grata y placentera. Una de ellas es el pensamiento crítico, el cual es la capacidad de llegar a conclusiones propias, sin ser inducidas o sugeridas por alguien; la persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las realidades de manera crédula.



El hombre de color

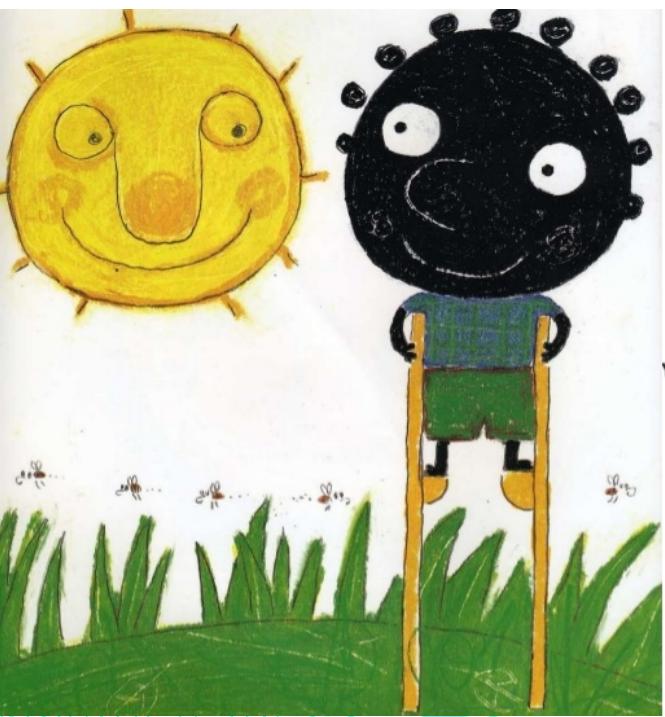
Yo -hombre negro- cuando nací era negro.
Tú -hombre blanco- cuando naciste eras rosa.

Cuando yo crecí, yo era negro.
Cuando tú creciste, tú eras blanco.
Cuando yo tomo el sol, yo soy negro.
Cuando tú tomas el sol, tú eres rojo.
Cuando yo tengo frío, yo soy negro.
Cuando tú tienes frío, tú eres morado.

(....)

¡Y TÚ me llamas hombre de color!

El hombre de color es una historia que nos pone a pensar y repensar nuestras formas de ver las cosas. Este cuento no solo aplica para hablar del color de la piel, las discriminaciones también se ven entre hombre y mujeres, adultos y niños o niñas, ancianos y jóvenes. Las discriminaciones se presentan en muchos grupos en donde existen situaciones de subordinación.

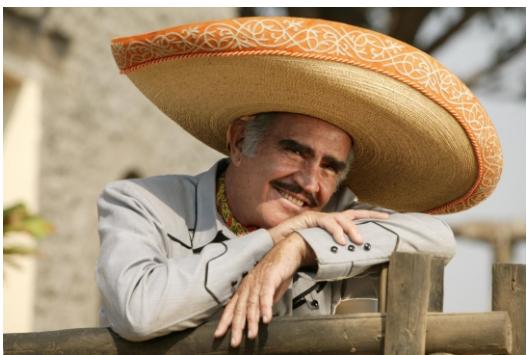


Yo, cuando crecí,
era *negro*.



Esta actividad se llama ja recomponer historias! Pídale a las mujeres que hagan una composición musical trasformando una canción conocida de Vicente Fernández llamada "Hablando de mujeres y traiciones". Les damos la primera línea: "Hablando de maridos y ronquidos". Al finalizar, pídale que la compartan y haga una reflexión sobre la importancia de ver las cosas desde otros puntos de vista, de trasformar lo que consideramos nos afecta o violenta nuestros derechos.

Luego busque en la mochila el material Somos singulares, el cual busca que las personas comprendamos que los derechos humanos no tienen horario ni fecha en el calendario como dice la canción, que son de todas las personas y para todas. Desarrolle la actividad y reflexionen sobre el tema.



singulares



Del derecho al hecho hay poco trecho. Para seguir con la lógica de trasformar historias, canciones o refrenes, les compartimos esto que nos reta y nos invita. La propuesta que aquí le hacemos busca que se trabaje cada día por ser mujeres que piensan, sienten y ejercen sus derechos desde todos los escenarios en donde se desarrollan. Sabemos que esta tarea requiere de trabajo, esfuerzo, pero sobre todo confianza en sí misma, en sus capacidades y habilidades para ejercerlos y hacerlos valer.

Derechos Hechos



Para ser felices

"Cuenta la leyenda que antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura.

Uno de ellos dijo:

-Pronto serán creados los humanos. No es justo que tengan tantas virtudes y tantas posibilidades. Deberíamos hacer algo para que les sea más difícil seguir adelante. Llenémoslos de vicios y de defectos; eso los destruirá.

El más anciano de los duendes dijo:

-Está previsto que tengan defectos y dobleces, pero eso sólo servirá para hacerlos más completos. Creo que debemos privarlos de algo que, aunque sea, les haga vivir cada día un desafío.

-¡¡¡Qué divertido!!! -dijeron todos.

Pero un joven y astuto duende, desde un rincón, comentó:

-Deberíamos quitarles algo que sea importante...
¿pero qué?

Después de mucho pensar, el viejo duende exclamó:

-¡Ya sé! Vamos a quitarles la llave de la felicidad.
-¡Maravilloso... fantástico...excelente idea! -gritaron los duendes mientras bailaban alrededor de un caldero.

El viejo duende siguió:

-El problema va a ser donde esconderla para que no puedan encontrarla.



-No, recuerda que tienen fuerza y son tenaces, escalarían el monte y el desafío terminará.

El tercer duende dijo:

-Escondámosla en el fondo del mar. -No dijo otro, recuerda que tienen curiosidad, alguien inventará una máquina para bajar y la encontrará.

El tercero dijo:

-Elijamos algún planeta. A lo cual los otros dijeron: no, recuerda su inteligencia, algún día inventarán una nave que pueda viajar a otros planetas y la descubrirán.

Un duende viejo, que había estado escuchando en silencio se puso de pie y dijo:

-Creo saber dónde ponerla, debemos esconderla donde nunca la buscarían

Todos voltearon asombrados y preguntaron.

- ¿Dónde?

-El duende respondió:

-La esconderemos DENTRO DE ELLOS MISMOS... muy cerca de su corazón.

La risa y los aplausos se multiplicaron. Todos los duendes reían:

-¡Ja...Ja... Ja...! Estarán tan ocupados buscándola fuera, desesperados, sin saber que la traen consigo todo el tiempo.

El joven escéptico acotó:

-Los hombres tienen el deseo de ser felices, tarde o temprano alguien será suficientemente sabio para descubrirla y se lo dirá a todos.

-Quizás suceda así -dijo el más anciano de los duendes-, pero los hombres también poseen una innata desconfianza de las cosas simples. Si ese hombre llegara a existir y revelara que el secreto está escondido en el interior de cada uno nadie le creerá.

Ahí está la clave de muchas cosas que hacemos diariamente, en la felicidad. Las personas que hacemos parte de una familia, un barrio o una comuna, estamos llamadas a realizar acciones que trasformen realidades inequitativas, pero que también nos hagan felices; si impregnamos de felicidad cada cosa que hacemos, no habrá riesgo de amenaza que nos lastime con facilidad, esa premisa hará que las personas que tenemos cerca avancen por sus propios medios a lugares más justos.

Guía de uso de los materiales

Como hemos compartido en líneas anteriores estos cuatro materiales nos ayudan a acercarnos a los temas y trabajarlos con las mujeres. Sirven para concretar ideas y conversar alrededor de los cuatro ejes temáticos y cuatro dinamizadores.

Material didáctico	Eje temático	Eje dinamizador
Ver para crear	Género	Autoestima
Quita penurias	Derechos sexuales y reproductivos	Toma de decisiones
Somos singulares	Política pública	Comunicación
De retazo en retazo se arman los lazos	Derechos humanos	Pensamiento crítico

No son para aburrir, al contrario, son para motivar la reflexión, animar los aprendizajes y repensar las realidades. Los materiales han sido diseñados para trabajar con grupos de no más de 10 mujeres, de todas las edades. Se sugiere mantenerlos en sus bolsas, para no perder piezas y evitar confusiones.

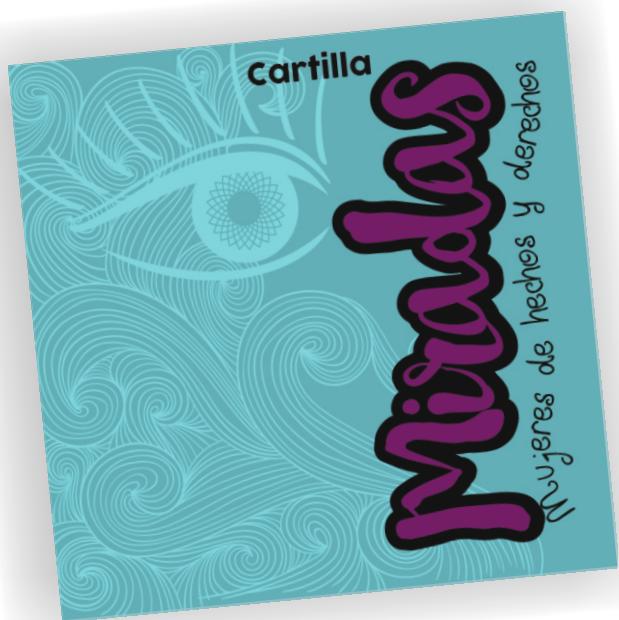
Son materiales que no requieren electricidad, ni otro aparato para que funcionen, sólo requieren la creatividad y el entusiasmo de la lideresa que los ponga en funcionamiento. Son resistentes, pero no indestructibles, por ello requieren de todo el cuidado y amor que usted les pueda tener.

Todo material en su interior contiene una sustancia y sabor inimaginable que sólo descubrirán en los encuentros formativos. No sabrá igual para todas las personas, pero la lideresa la irá encontrando a medida que avance en el proceso.



Cartilla Miradas: mujeres de hechos y derechos.

Esta guía da elementos para animar los encuentros formativos con las mujeres. Presenta dinámicas, juegos, refranes y contenidos técnicos que ayudarán en el trabajo con ellas. Empiece por leer la presentación, luego puede tomar cualquiera de los temas, no necesariamente lo debe hacer en el orden que le proponemos, téngala siempre a la mano, la orientará a la hora de enseñar los temas propuestos.



Ver para crear

Contenido: una manta estampada, 20 palabras distintas y dos gafas color violeta.

Objetivo: Reflexionar sobre el enfoque de género y los roles culturales asociados a las mujeres; adicionalmente busca fortalecer el autoestima en cada participante.

Indicaciones para el uso.

Entregue a cada mujer una o dos palabras de las que encuentran en la bolsa. Pídeles que las coloquen en la parte del cuerpo en donde creen que nace ese sentimiento; recuerde que no hay respuesta mala, todas son válidas y seguro tendrán argumentación y justificación.

Escuche las repuestas que cada una da; si considera necesario refuerce el tema de género y autoestima. Luego del refuerzo, pídale a dos mujeres que se pongan las gafas de género, las de color violeta. Se dice que estas gafas contribuyen en la identificación de vulneraciones, inequidades y derrumban creencias sobre los roles de las mujeres en las sociedades.

Pídale que miren nuevamente con las gafas puestas y se pregunten si los sentimientos o las palabras se mantienen de la misma manera; es probable que cambien de opinión. Escuche nuevamente las respuestas e indague por qué realizaron los cambios.

Refuerce nuevamente la temática y cierre la sesión.

Quita penurias

Contenido: dos muñecas artesanales.

Objetivo: Reforzar los derechos sexuales y reproductivos y la toma de decisiones frente a situaciones cotidianas.

Indicaciones para el uso.

Para esta actividad organice el grupo en círculo, las mujeres pueden estar sentadas. Saque de la bolsa las dos muñecas artesanales y entregue una a la mujer que está a su derecha y otra a la que está a su izquierda. Cada una contará una historia en donde haya sentido que sus derechos sexuales y reproductivos hubieran sido maltratados o vulnerados. Lo hará de la siguiente forma:

La muñeca se presentará con el nombre de la mujer, el cual se dirá en voz alta. Luego compartirá la historia como si esta le hubiera ocurrido a la muñeca. Al finalizar el ejercicio pasará la muñeca a su compañera de la izquierda o derecha la cual hará lo mismo.

Para cerrar la sesión, compártales que la muñeca es la encargada de llevarse la pena o tristeza que tenía en su corazón, y con ella se ha ido parte de ese dolor.



De retazo en retazo se arman los lazos

Contenido: 1 pedazo grande de tela, 20 pedazos de tela más pequeños y de distintos colores, 15 lazos de cinta, 10 botones, aguja e hilo.

Indicaciones para el uso.

Saque de la mochila la tela grande y los demás materiales. Previamente le sugerimos que enhebre la aguja para avanzar sin dificultad. Coloque la tela grande en el centro del círculo y los demás materiales a su alrededor. Luego, pídale a las mujeres que una a una tome alguno de los materiales que le llame la atención, solo uno. Deles unos minutos para que respondan la siguiente pregunta: ¿qué no le puede faltar a las políticas públicas con enfoque de género? La escribirá en forma de verso, canción, refrán o la composición que desee. Ya teniendo la respuesta lista, de manera individual tomarán la tela grande y escogerán un lugar de ella en donde deseen colocar su aporte a la política pública, el cual estará simbolizado por el material que haya seleccionado.

En voz alta cantará, recitará o simplemente narrará su respuesta. La cual quedará adherida a la tela y será un aporte clave dentro de los procesos. Recuérdelle al grupo que los aportes a la política pública deben ser cosas que tengan a su alcance y puedan de manera real aportar, como sensatez, creatividad, vida, amor etc.

Para cerrar, recuérdelles que así también se construyen las políticas públicas, con el aporte de muchas personas, y ellas están llamadas a participar de estos procesos, por ello es clave hacer alianzas, trabajar de la mano con las Juntas de Acción Comunal, o con la lideresa o el líder que este participando del proceso; porque tal y como lo dice el nombre del material, "De retazo en retazo se arman los lazos"



Somos singulares

Contenido: Dos rompecabezas de 17 fichas, cada una representará una comuna de Bucaramanga.

Indicaciones para el uso.

Se dividirá el grupo en dos, a cada sub grupo se le entregará un rompecabezas. Se les pedirá que los armen según consideren sea pertinente. El rompecabezas al igual que las monedas tendrá dos caras, y las dos son invitaciones a contribuir desde el rol de cada una en el fortalecimiento y la promoción de los derechos humanos. Compártales que ese es el mapa de las comunas de Bucaramanga, que al igual que ellas, en otros barrios, cientos de mujeres se están formando y empoderando para contribuir en la construcción de barrios y ciudades más equitativas, en donde se respeten los derechos de las mujeres y las diferencias.

Adicionalmente, el rompecabezas tiene cada derecho en la otra cara, pídale que seleccionen uno en cada grupo y que hagan una propuesta para trabajarla desde sus casas, trabajo u barrio. Recuérdale que se pueden apoyar en las Juntas de Acción Comunal, con las lideresas del barrio o con otro grupo que consideren necesario para desarrollar la idea.

Al finalizar la deben socializar y compartir la forma como la trabajarán.

