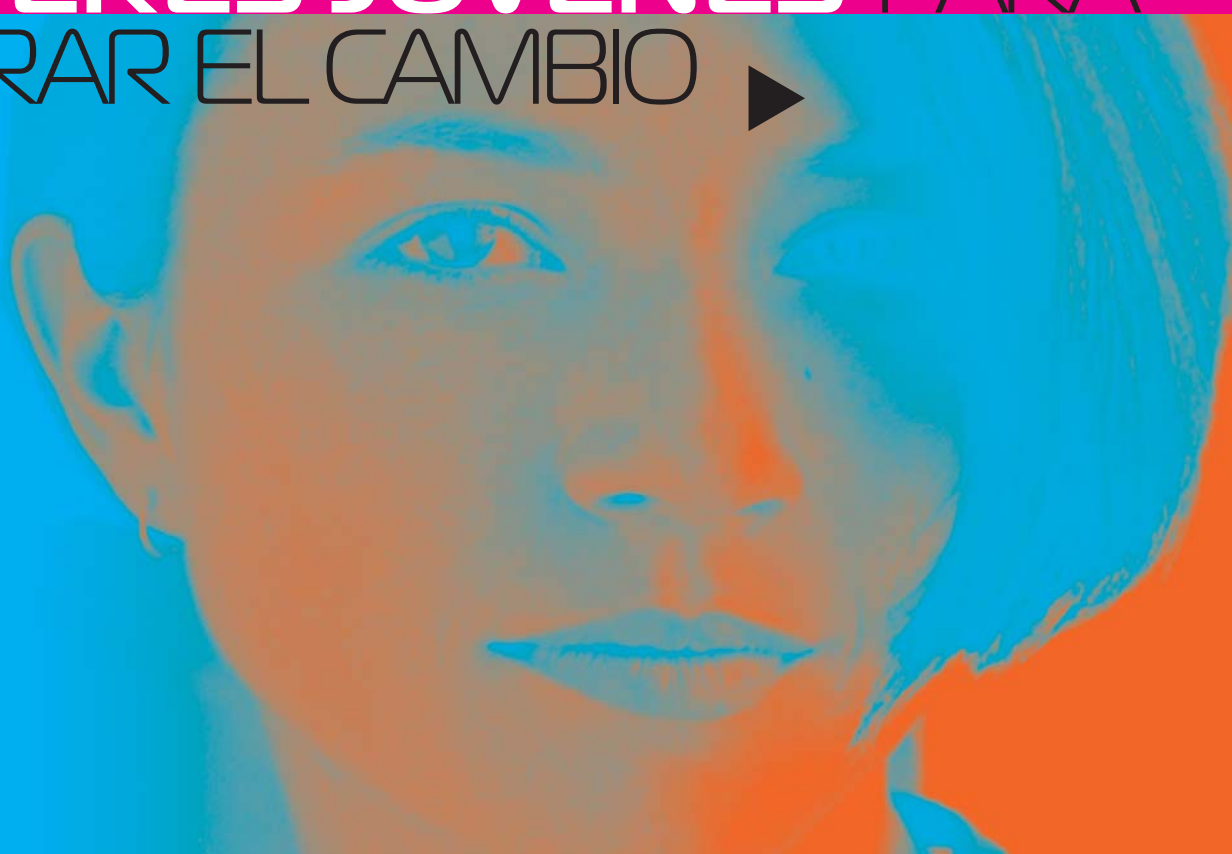


CAPACITACIÓN DE **MUJERES JÓVENES** PARA LIDERAR EL CAMBIO ▶



AGRADECIMIENTOS

“Capacitación de mujeres jóvenes para liderar el cambio” es el resultado del trabajo intenso y la creatividad de muchas personas. La YWCA Mundial extiende su gratitud a:

El FNUAP – Fondo de Población de las Naciones Unidas - por su generoso apoyo para producir este manual.

Natalia Aleksandrovich de Bielorrusia, Tarusila Bradburgh de Papua Nueva Guinea, Kylie Head de Canadá, Grace Kyriakos de Líbano, Cecilia Mucosa Chomba de Zambia, Katya Pineda de El Salvador, Lourdes Saad Olivera de Argentina, Judith Vink de Bélgica y Henriette Yimguin de Camerún, miembros del grupo de recursos de mujeres jóvenes por el inapreciable valor de su orientación y guía.

A las participantes y facilitadoras de Bielorrusia, El Salvador, Jamaica, Líbano, Filipinas y Zambia quienes en los talleres de prueba piloto aseguraron con sus comentarios y sugerencias que este documento sea útil y práctico.

Roselle Dalzine de Trinidad y Tobago y Leila Passah de India quienes ayudaron a transformar ideas brillantes en un recurso tangible.

CAPACITACIÓN DE MUJERES JÓVENES PARA LIDERAR EL CAMBIO

Producido por

YWCA Mundial

La YWCA está al frente de la capacitación de mujeres y niñas para que asuman la defensa de sus derechos y el liderazgo en el cambio social, político, económico y cívico. En la actualidad, la YWCA llega a más de 25 millones de mujeres y niñas de 122 países proporcionándoles el espacio y las habilidades y destrezas para su formación como líderes para el beneficio de comunidades enteras. El propósito de la YWCA Mundial es capacitar mujeres y niñas, líderes en todo el mundo, para que hagan realidad los derechos humanos, la salud, la seguridad, la dignidad, la libertad, la justicia y la paz para todos los pueblos.

Con el apoyo de

FNUAP

El FNUAP, Fondo de Población de las Naciones Unidas, es un organismo internacional de ayuda al desarrollo y promueve el derecho de mujeres, hombres y la niñez a disfrutar de una vida con salud e igualdad de oportunidades. El FNUAP presta su apoyo a los países mediante datos referentes a la población para articular políticas y programas que conduzcan a reducir la pobreza y a asegurar que todo embarazo sea deseado, todo parto sea seguro y que toda persona esté libre del VIH y SIDA y toda niña y toda mujer sea tratada con dignidad y respeto.



World YWCA



CAPACITACIÓN DE MUJERES JÓVENES PARA LIDERAR EL CAMBIO

Un manual de recursos de fácil utilización diseñado para que las mujeres jóvenes puedan preparar y facilitar talleres de trabajo.



United Nations Population Fund
220 East 42nd St. New York, NY 10017 U.S.A
Tel 001 212-297-5000
www.unfpa.org



World YWCA 16, Ancienne Route
CH - 1218 Grand-Saconnex, Geneva, Switzerland
Tel (+41) 22 929 6040 Fax (+41) 22 929 6044
Email: worldoffice@worldywca.org
www.worldywca.org

CAPACITACIÓN DE
MUJERES JÓVENES PARA
LIDERAR EL CAMBIO ▶



índice

Prefacio	2
Introducción	3
Consejos para las facilitadoras	4
Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono	5
El liderazgo de las mujeres jóvenes	15
Justicia Económica	23
VIH y SIDA	33
Derechos humanos	49
Paz	71
Autoestima e imagen corporal	81
Salud sexual y reproductiva	95
Violencia contra las mujeres	109

prefacio

Las mujeres jóvenes encuentran desafíos en la vida diaria. Además de tener que participar en la lucha de su comunidad por los recursos limitados como el agua, la tierra y el trabajo, muchas sufren sistemáticamente la discriminación sólo por ser mujeres. Aquí se incluye la violencia física y la sexual, el mantenerlas fuera del colegio, la desproporcionada exposición a la infección por VIH y la falta de acceso a la propiedad y a otros derechos.

Sin embargo, las mujeres jóvenes de todo el mundo poseen colectivamente el poder para el cambio en sus vidas, sus comunidades y el mundo en el que vivimos. Al tiempo que enfrentan desafíos en el día a día, las mujeres jóvenes están desarrollando continuamente maneras innovadoras y efectivas de mejorar sus vidas. Al aunar su sabiduría y creatividad, las mujeres jóvenes están al frente del cambio.

Al entender que la inversión en liderazgo de mujeres jóvenes es esencial para el cambio social en el presente y para el futuro, la YWCA Mundial con el apoyo generoso de la FNUAP, ha desarrollado este recurso para la capacitación para y por las mujeres jóvenes.

“Capacitación de Mujeres Jóvenes para Liderar el Cambio” ha sido diseñado para dar apoyo al desarrollo de las habilidades y destrezas de las mujeres jóvenes, para capacitarlas para que asuman el liderazgo en los temas que les conciernen. Este recurso ofrece participar activa y plenamente en la motivación y potenciación de las mujeres jóvenes para afirmarlas en sus habilidades catalizadoras del cambio y así movilizar a otras para que hagan lo mismo. Es una herramienta flexible para aprender y explorar los derechos humanos y la violencia dirigida contra las mujeres así como temas de imagen corporal, autoestima y desarrollo de cualidades para el liderazgo. Mujeres jóvenes de África, Asia, el Caribe, Europa y América Latina ya han realizado en cinco talleres pruebas de campo con este manual.

“Un pequeño grupo de personas reflexivas pueden cambiar el mundo. De hecho siempre ha sido así.”

Margaret Mead

“La necesidad de un cambio abrió un surco directo al centro de mi mente.”

Maya Angelou

La YWCA Mundial reafirma la importancia del liderazgo de las mujeres jóvenes y su participación significativa en los procesos de toma de decisiones. Esto se logra en parte a través de una representación obligatoria de al menos un 25% de mujeres jóvenes en todos los órganos decisorios de las asociaciones nacionales y de la Mundial. Actualmente, la mitad de los miembros de la Junta Directiva de la YWCA Mundial son mujeres jóvenes. Además, la YWCA Mundial ofrece cursos de formación para mujeres jóvenes y apoyo para que se conviertan en líderes efectivas. Aquí se incluyen programas de pasantías y de intercambio, capacitación para el liderazgo para mujeres jóvenes en cualquiera de las reuniones regionales o mundiales, así como un foro electrónico para dar apoyo e información en red a líderes jóvenes en todos los niveles. Más de 600.000 mujeres jóvenes han pasado por esta formación para el liderazgo en los últimos cuatro años lo que significa aproximadamente el 40% de todas las oportunidades promovidas por la YWCA en todo el mundo en materia de formación.

El FNUAP está orientado por el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (ICPO) acordado en El Cairo en 1994 y por otros acuerdos internacionales afines como lo es la Declaración del Milenio de las Naciones Unidas. El documento ICPO afirma que la capacitación y la autonomía de las mujeres y la mejora de sus condiciones de vida, la salvaguarda de los derechos humanos de la población joven, la promoción de la igualdad y la equidad de género son de la máxima importancia. Proporcionar a la juventud oportunidades de aprender y de proteger su salud, lo que incluye su salud sexual y reproductiva, es crucial para que los adolescentes y los jóvenes alcancen su pleno potencial. El FNUAP trabaja con un abanico de socios y con personas jóvenes para alentar al desarrollo de mujeres y hombres jóvenes por medio de programas que fomenten la participación, sean sensibles a las culturas y respetuosos de los derechos humanos. El FNUAP se enorgullece de trabajar en asociación con la YWCA Mundial en la producción de este manual que está llamado a ser uno de los más provechosos recursos disponibles para el desarrollo y la capacitación de la juventud.

Esperamos que este manual se convierta en una herramienta valiosa para apoyar y empoderar a las mujeres jóvenes de todo el mundo.


Rogelio Fernández-Castilla
Director, División de apoyo técnico
FNUAP


Natalie Fisher-Spaltton
Vicesecretaria General
YWCA Mundial

introducción

Un manual de recursos de fácil utilización diseñado para que las mujeres jóvenes puedan preparar y facilitar talleres de trabajo.

Capacitación de las Mujeres Jóvenes para liderar el Cambio es una herramienta de trabajo para que las jóvenes actúen como catalizadoras de cambios positivos en sus vidas y comunidades. Este manual ha sido diseñado por y para mujeres jóvenes como parte del compromiso de la YWCA Mundial con la preparación de líderes jóvenes efectivas. Este manual ha sido diseñado para colocar a las jóvenes al frente de su propia educación y capacitación para pasar a la acción en las situaciones cruciales que afectan sus vidas. Los módulos de los que se compone este manual están dirigidos a promover la propia determinación de la mujer joven a adquirir la preparación necesaria para asumir el liderazgo y su concienciación sobre sus fortalezas y los derechos que la asisten. Crea oportunidades prácticas para que las jóvenes determinen y dirijan los cambios en sus vidas.

Un grupo de recursos formado por líderes jóvenes y activistas, de menos de 30 años, procedentes de nueve países, está en el origen de la producción de esta publicación. Después de varias consultas, fueron siete los temas principales identificados que dejan sentir su mayor impacto en las jóvenes. Estos temas son: VIH y SIDA, salud sexual y reproductiva, autoestima e imagen corporal, violencia contra las mujeres, derechos humanos, justicia económica y paz. Este manual se adentra en estos temas al tiempo que proporciona información y herramientas con el fin de:

Ganar perspectiva en estos campos

Facilitar la formación para la educación y movilización entre iguales a fin de cooperar en estas áreas

Desarrollar habilidades y destrezas en la defensa de los derechos y pasar a acciones concretas frente a los problemas

El manual ha sido puesto a prueba en Bielorrusia, Jamaica, El Salvador, Líbano, Zambia y Filipinas para asegurar su naturaleza práctica y empática con la juventud de diferentes ambientes culturales.

Las guías para los talleres de los módulos de este manual han sido pensadas con un contenido lúdico y didáctico a la vez que comprometido sin tener que acudir a “facilitadoras expertas”. El programa educativo es flexible y acepta ajustes tales como traer conferenciantes o personas que actúen como recurso, siempre según las necesidades de las participantes. Los módulos pueden utilizarse por separado o en la combinación adecuada a los

intereses, requerimientos, tiempo disponible y recursos de las participantes. Quizás las usuarias deseen celebrar talleres de un día o de medio día por módulo. También, pueden combinar todos los módulos en un curso de capacitación para el liderazgo de ocho días de duración. Asimismo, encontrarán series de ejercicios de ambientación a la reunión, de presentación al grupo y para romper el hielo, que podrán ser incorporados a los cursos cuando lo estimen necesario.

Aunque haya sido diseñado específicamente para ser una herramienta en las manos de mujeres jóvenes, este manual también puede ser un recurso valioso para organizaciones y personas que trabajen a favor de las mujeres jóvenes.

A continuación exponemos los principios que, al trabajar con mujeres jóvenes, promueven la cooperación a través de generaciones y el desarrollo de programas efectivos.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA TRABAJAR CON MUJERES JÓVENES

RESPECTO

Confíe en la capacidad de liderazgo de las mujeres jóvenes y de superación de los problemas. Pedimos espacio y apoyo para liderar.

CONSULTA

Pregunte a las jóvenes cómo solucionarían los problemas que enfrentan. Involúcrelas en la toma de decisiones que afecten nuestras vidas.

APRENDER ENTRE IGUALES

Las jóvenes son más receptivas cuando aprenden las habilidades y destrezas gracias a otras jóvenes como ellas. Proporcione espacios para que las jóvenes colaboren y aprendan entre ellas.

APERTURA

Creatividad y mentes abiertas. Respete y anime a las mujeres jóvenes a resolver conflictos de manera creativa.

EXPERIENCIA

Las mujeres jóvenes aprenden mejor haciendo. Propicie oportunidades para aprender adquiriendo experiencia. Permítales correr riesgos y aprender de los errores cometidos.

DIVERSIÓN

No nos olvidemos de reír y de pasarlo bien. Las mujeres jóvenes agradecen el valor de los buenos momentos compartidos, incluso al trabajar con tesón por el cambio social.

consejos para las facilitadoras

DAR A LA REUNIÓN EL TONO ADECUADO

Esencial es el establecimiento de un clima cordial y positivo desde el comienzo de cada taller. Insistir en la importancia de respetar la confidencialidad y las diferencias de opinión. Fomentar el espíritu de hermandad y de divertimento entre las participantes. Presentarse al grupo, romper el hielo y cargarse de energía ayudan a crear el ambiente propicio en el que las participantes se sientan seguras pero crecidas ante los retos. El ejercicio llamado “Reglas básicas” es de especial utilidad cuando traten temas delicados como la violencia y la autoestima.

MEZCLAR Y REAJUSTAR

Muchos de los temas tratados en este manual están interrelacionados. No se dejen atar por el diseño de los talleres propuestos. Si, por ejemplo, quisieras organizar un taller centrado en la influencia de la autoestima o la violencia contra las mujeres, elige las actividades de cada taller que sean más relevantes para tus objetivos y así crear tu propio curso hecho a la medida. Puede pasar que sientas que uno de los ejercicios del módulo de justicia económica puede servir para reforzar el mensaje de paz con justicia. Pues: ¡adáptalo! Y, si no, también puedes unir varios talleres para organizar un curso de liderazgo de una semana de duración. Las guías para los talleres de este manual son mechas para encender la acción y la capacitación de las jóvenes. Deja que estos ejercicios inflamen tu creatividad para movilizar mujeres jóvenes de tu comunidad para que actúen frente a los problemas que las rodean.

CUIDADO DEL CONTEXTO

Mujeres jóvenes para liderar el cambio se dirige a un público muy amplio, el de las mujeres jóvenes de todo el mundo. Esto significa que algunos ejercicios o situaciones incluidas en el manual podrían no ser de aplicación a la realidad de las mujeres jóvenes en tu comunidad. Tómate tu tiempo mientras preparas el taller para realizar ajustes en estas actividades para que se adapten mejor al grupo con el que trabajes. Esto significará dejar a un lado ciertas cosas o cambiar el guión de alguna historia o situación para que se ajuste más a la realidad de tu comunidad. Tú eres la experta en tu contexto local. Aprovecha tu pericia para imprimirle un valor añadido a la experiencia de aprender de las participantes.

PREPARACIÓN

El manual comienza cada capítulo con una introducción básica al tema tratado. Pero, posiblemente no baste para habilitarte para que des respuesta a las preguntas que surjan durante el taller. Como parte de los preparativos para el taller, investiga y amplía por tu cuenta el temario. Asegúrate de ganar confianza en tu capacidad para contestar a las preguntas posibles de las participantes. En caso de que tu grupo quisiera entrar más en detalle, piensa en la posibilidad de invitar a un/una conferenciante especializada en los temas correspondientes como parte del taller o llevar al grupo a una inmersión en un proyecto de investigación para recoger más información.

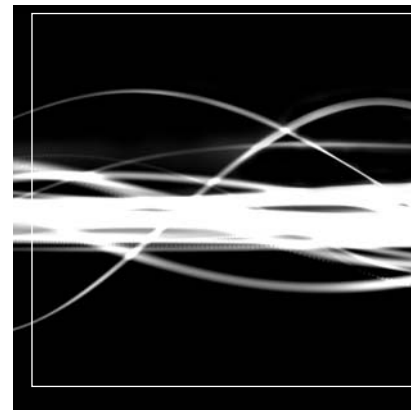
LOS DESAFÍOS

Algunos de los temas abordados por este manual pueden poner al descubierto experiencias dolorosas de las participantes. Actúa con sensibilidad, flexibilidad y da el tiempo necesario para confortar a las participantes, hablar con ellas en privado y sugerirles dónde pueden recibir más ayuda- puede ser en un centro local de ayuda en los casos de violación-en caso necesario. Demuéstrale tu comprensión y no tengas miedo a pedirles permiso para buscar la ayuda de alguien con más experiencia y conocimiento de causa.

En caso de que surgieran en el transcurso del taller preguntas que no puedas responder, admite que no conoces todas las respuestas y genera lluvia de ideas sobre cómo conseguir la información necesaria. Quizás puedas conseguir direcciones al término de la jornada para el día siguiente o la hora del almuerzo también podría ser usada como pausa para investigar. Sé creativa y trabaja con las participantes para encontrar una solución.

Aviso importante para las facilitadoras: Al estar preparándose para un taller de trabajo dediquen tiempo a cerciorarse de que las actividades previstas sean relevantes para el contexto local, por ejemplo, haciendo más preguntas cuando se estén poniendo de acuerdo sobre los planes. Una buena idea para aumentar la motivación de las participantes puede ser la entrega de certificados de asistencia u otro detalle.

romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono



Al agregar ejercicios para romper el hielo, para presentarse al grupo y para establecer el tono en un taller de trabajo estamos ayudando a:

- ▼ Crear una atmósfera positiva en el grupo
- ▼ Relajar a las participantes
- ▼ Derribar barreras sociales
- ▼ Cargarse de energía y motivar
- ▼ Alentar a las participantes a pensar por su cuenta
- ▼ Permitir a las participantes que se conozcan entre ellas

ACTIVIDAD 1

DURACIÓN: 30 MINUTOS

LAS REGLAS BÁSICAS

(PARA ESTABLECER EL TONO DE LA REUNIÓN)

Objetivos:

Informar a las participantes sobre los objetivos del taller

Establecer el tono de apertura y de respeto dentro del grupo como parte del programa del taller de trabajo

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Objetivos del taller de trabajo a la vista de todas en la pizarra de papel
- Pizarra de papel
- Marcadores/rotuladores

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel a la vista de todas.

Desplegar los objetivos del taller de trabajo a la vista de todas.

En qué consiste la actividad:

La facilitadora explica al grupo los objetivos del taller y de cuán importante es ponerse de acuerdo sobre unas reglas básicas para que el trabajo conjunto sea productivo. Facilitadora y participantes pueden aportar ideas sobre reglas elementales. El grupo debe dar su consentimiento antes de añadir cualquier nueva norma a la lista de reglas.

Instrucciones para la facilitadora

1. Explicar los objetivos del taller de trabajo a las participantes y dejar la lista de objetivos a la vista mientras dure el taller de trabajo.
2. Explicar la importancia de las reglas básicas para asegurar el éxito del taller. Indicar a las participantes que cada una de ellas podrá sugerir una norma y que el grupo deberá expresar su conformidad antes de que sea añadida a la lista definitiva de reglas.
3. Invitar al grupo a proponer normas y a escribir el título "NUESTRAS REGLAS" en la parte superior de la pizarra de papel.
4. En caso de que nadie propusiera nada, la facilitadora puede sugerir una como la de no usar palabras ofensivas contra nadie o no ser agresivos en la crítica, o volver al grupo puntualmente tras los descansos o escuchar con atención a las demás. Así ayudará al grupo a romper el hielo y habrá mayor participación.
5. Una vez cerrada la lista, colocarla a la vista de todas mientras dure el taller.

ACTIVIDAD 2

DURACIÓN: 1 HORA

HABLAR CON OBJETIVIDAD

(EJERCICIO PARA PRESENTARSE EN GRUPO)

Objetivos:

Ayudar a las participantes a que se conozcan entre sí

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparación:

Ninguna

En qué consiste la actividad:

Las participantes tendrán 15 minutos para encontrar un objeto que represente algún aspecto de ellas mismas. Las participantes se presentarán al grupo a través de ese objeto seleccionado.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Diga a las participantes que tienen 15 minutos para buscar en el área dónde están, tanto dentro como afuera si es posible un objeto que según ellas represente una de sus características o maneras de ser.
2. Al cabo de quince minutos llame a las participantes para que vuelvan al grupo.
3. Pida a cada una de las participantes que diga o que muestre el objeto seleccionado por ella misma y que explique lo que representa. Por ejemplo: "Me llamo Susana y elegí la piedra porque es fuerte pero también suave como yo".

ACTIVIDAD 3

DURACIÓN: 30 MINUTOS

DE UN VISTAZO (EJERCICIO PARA PRESENTARSE EN GRUPO)

Objetivos:

Ayudar a las participantes a aprenderse los nombres de las demás y de dónde vienen.

Ilustrar que los juicios de valor basados en la apariencia física no son fiables.

Ayudar a las participantes a sentirse más cómodas en el grupo.

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo

En qué consiste la actividad:

Después de dedicar unos segundos a observar, se le pide a cada participante que presente a la joven que está sentada a su derecha. Y, la mujer joven que haya sido presentada corregirá cualquier inexactitud sobre su persona y después presentará a su vez a la joven a su derecha. Este ejercicio muestra que las conclusiones a las que llegamos sobre las personas basándonos solamente en su apariencia pueden llevar a error.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Con las participantes sentadas en círculo decirles que tienen unos cuantos segundos para observar a la joven sentada a su derecha y para presentarla basándose únicamente en lo que hayan observado. Explicar que con frecuencia nos formamos opiniones sobre las personas basándonos solamente en su apariencia física y que con este ejercicio pondremos a prueba si habíamos acertado en nuestra observación.
2. Al presentar a la otra persona tienen primero que decir su nombre, edad, número de hermanos y hermanas y algún hobby o afición.
3. La participante que haya sido presentada corregirá cualquier inexactitud sobre su persona y después presentará a la joven sentada a su derecha.
4. Cuando hayan sido presentadas todas las participantes realizar un debate corto sobre lo aprendido con este ejercicio de presentaciones.

ACTIVIDAD 4 ERES UNA OBRA DE ARTE

(EJERCICIO PARA PRESENTARSE EN GRUPO)

DURACIÓN: 1 HORA

*Se ha diseñado esta actividad para grupos que no han trabajado juntos anteriormente. Para los grupos que ya se conozcan de otras veces es mejor aplicar una actividad para romper el hielo.

Objetivos:

Ayudar a las participantes a aprenderse los nombres de las demás y de donde vienen
Ayudar a las participantes a sentirse más cómodas en el grupo

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Por lo menos una hoja de papel para dibujar por participante (*Es importante tener más papel por si fuera necesario)
- Suficientes marcadores, lápices de cera o lápices de diferentes colores para compartir en el grupo

(*cuentas de colores, hojas de árboles, purpurita, pegamento, restos de papel de envolver regalos, tiras de telas, revistas viejas, papel y otro tipo de materiales para manualidades que despierten la creatividad y hagan esta actividad divertida)

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel a la vista de todas.
Tener preparada una mesa o una canasta con todo el material para las manualidades.

En qué consiste la actividad:

Por parejas, a cada participante le tocará aprender lo más posible de la otra durante cinco minutos. Con lo que hayan captado, las participantes realizarán un trabajo manual con el material disponible. Cuando vuelvan a la plenaria cada una de las participantes presentará a su pareja mediante la obra de arte inspirada en ella.

Instrucciones para la facilitadora:

1. dividir al grupo por parejas al azar.
2. Dar a cada participante una hoja de papel para dibujar.
3. Explicar que cada participante tiene cinco minutos para aprender todo lo que pueda sobre su pareja y, a continuación, quince minutos para crear una obra de arte inspirada en lo que sepan de ella. Decir a las participantes que la facilitadora les avisará cuándo deberán pasar a la siguiente fase.
4. Animar a las participantes a ser creativas tanto en las preguntas que hagan para conocer mejor a la compañera como en su trabajo artístico. Explicar que no es obligatorio reproducir fielmente el retrato de la pareja sino que puede ser un cuadro abstracto en el que esté representada la personalidad de ella mediante formas y colores.
5. Indicar dónde está la mesa y la canasta con el material para elaborar su obra de arte.
6. Aclarar cualquier duda antes de comenzar la actividad.
7. Cronometrar cada fase: cinco minutos por pareja y quince minutos para el trabajo artístico.
8. Transcurridos los 25 minutos pedir que expongan sus cuadros para que todas los vean. Distribuir cinta adhesiva, chinchetas o métodos alternativos para ello. Recordar a las participantes que pueden poner título a su obra.
9. Dar a cada participante la oportunidad de describir su cuadro y explicar lo que representa sobre su compañera.

ACTIVIDAD **5** JOYERÍA MUY PERSONAL

(EJERCICIO PARA PRESENTARSE EN GRUPO)

DURACIÓN: 1 HORA

Se ha diseñado esta actividad pensando en grupos de jóvenes que trabajan juntas por vez primera. Para los grupos que ya se conocen elija mejor una actividad para romper el hielo.

Objetivos:

Dar a las participantes la oportunidad de reflexionar sobre su propia personalidad.
Darles un espacio para que intercambien información con las demás sobre su persona.
Ayudar a las participantes a aprenderse el nombre de las demás.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Un surtido de cuentas de colores de tipos variados.
- Pequeños tazones o cajitas para las cuentas de colores
- Etiquetas para cada caja o tazón
- Cordel

Preparativos:

Asignar a cada tipo de cuenta de color un atributo. Por ejemplo: las azules pueden representar la generosidad, las rojas serían la amistad y las de color café, la determinación.

Colocar cada tipo diferente de cuenta en un recipiente diferente con su etiqueta correspondiente.

Asignarle a un recipiente de cuentas de colores la etiqueta "rasgo especial desconocido".

Disponer una mesa con cuentas de colores, cordel, tijeras y otros materiales para las manualidades.

En qué consiste la actividad:

Las participantes contarán con 15 minutos para crear una joya con el material disponible con las cuentas de colores que mejor representen su manera de ser. Cuando vuelva el grupo a la plenaria cada participante se presentará describiendo su personalidad con la joya creada por ella.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Explicar a las participantes en qué consiste la actividad.
2. Decir a las participantes con cuánto tiempo cuentan para crear su joya.
3. Dar a cada participante la oportunidad de presentarse al grupo describiéndose con la ayuda de su joya. Cuando la participante haya añadido una cuenta de colores del recipiente marcado con "rasgo especial desconocido", preguntarle si está dispuesta a explicarle al grupo cuál es.

ACTIVIDAD 6 DÍGALO SIN PALABRAS

(EJERCICIO PARA PRESENTARSE EN GRUPO)

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Ayudar a las participantes a aprenderse los nombres de las demás y su trasfondo personal.

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

Por parejas, cada participante le dirá a la compañera tanto como pueda sobre sí misma pero sin hablar. Cuando vuelvan a la plenaria cada participante presentará su pareja al grupo.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Divida a las participantes por parejas.
2. Cada participante tendrá 10 minutos par contarle a su pareja todo lo que pueda sobre sí misma sin hablar y sin ningún sonido. Solamente con mímica, actuación y movimientos.
3. Cuando hayan pasado los veinte minutos, las participantes volverán a la reunión en grupo.
4. Dé a cada participante la oportunidad de presentar a su compañera.
5. Tras cada presentación permita a la compañera descrita la posibilidad de añadir o corregir la información sobre su persona.

ACTIVIDAD 7 CARIÑO, ¿ME QUIERES?

(EJERCICIO PARA ROMPER EL HIELO/ CARGARSE DE ENERGÍA)

DURACIÓN: 20 MINUTOS

Objetivos:

Cargar de energía a las participantes y ayudarles a sentirse cómodas en el grupo.

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

Las participantes formarán un círculo y una de ellas se colocará en medio del círculo. La mujer en el centro elegirá a cualquiera de las participantes y la mirará a los ojos al tiempo que le dice "Cariño, si me quieres, sonríe". La llamada "cariño" intentará no sonreír pero si lo hiciera tendrá que pasar al centro del círculo en lugar de la que ocupaba ese lugar.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Pedir a las participantes que se coloquen en círculo con una de ellas en el centro.
2. Explicar a las participantes que la compañera en el centro podrá dirigirse a cualquiera de ellas para decirle: "Cariño, si me quieres, sonríe". La llamada "cariño" deberá evitar sonreír, pero si lo hiciera, tendrá que ocupar el lugar de la del centro.
3. Decir a las participantes que, en caso de duda, todas podrán ayudar a decidir si el gesto esbozado ha sido una sonrisa o no.

ACTIVIDAD 8 YO, UNA VEZ...

(EJERCICIO PARA ROMPER EL HIELO/ CARGARSE DE ENERGÍA)

DURACIÓN: 20 MINUTOS

Objetivos:

Cargar a las participantes de energía y ayudarlas a sentirse cómodas en el grupo.

Ayudar a las participantes a conocerse mejor

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

Podrán estar sentadas o de pie, pero en círculo. Cada participante tendrá su turno para decir lo que hizo alguna vez. Por ejemplo: “Una vez me enamoré de un vegetariano” o “Una vez, yo solita, preparé la comida para más de 20 personas”. Y, al oírla, las que hayan hecho alguna vez lo mismo, correrán al centro del círculo y se estrecharán las manos en señal de victoria.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Pedir a las participantes que formen un círculo y explicarles que cada una tendrá la oportunidad de contar al resto algo importante que haya hecho alguna vez. Dar un ejemplo.
2. Explicar que las participantes que hayan hecho lo mismo alguna vez deberán correr al centro del círculo a felicitarse chocando las manos, o dándose un abrazo o palmadas en la espalda.
3. Permitir que cada una diga algo con la frase: “Yo, una vez...”

ACTIVIDAD 9 TÚ

(EJERCICIO PARA ROMPER EL HIELO/ CARGARSE DE ENERGÍA)

DURACIÓN: 20 MINUTOS

Objetivos:

Cargar de energía a las participantes y ayudarlas a sentirse cómodas en el grupo.

Necesitarás:

Una facilitadorar

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

Las participantes forman un círculo y una de ellas reclama la atención de alguna de las otras del círculo al tiempo que le dice: “Tú”. Ésta le dice a otra con un gesto: “Tú”. Y, esta otra se dirige a otra en el círculo y le dice: “Tú”. No es necesario seguir ningún orden preestablecido para decirle “tú” a otra participante. Pero, sí es importante darle mayor intensidad al gesto y al volumen de la palabra “tú”. La intensidad del gesto y el volumen de la palabra seguirán aumentando hasta que alguna de las participantes haya llegado a tal nivel de energía que la siguiente persona que deba decir “tú” al no poder elevar más el tono tenga que volver atrás disminuyendo la intensidad y el volumen hasta que el gesto desaparezca y la palabra “tú” no se escuche sino que sea solamente musitada por la otra. Es en ese momento cuando sin mover los labios se pasa el “tú” a la otra con el movimiento de ojos y llegará un momento cuando no habrá más posibilidad de saber quién es el nuevo “tú” pero el “tú” seguirá siendo pasado a otra. Terminará el juego cuando se pierda el “tú”.

Instrucciones para la facilitadora

1. Pida a las participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Explíqueles en qué consiste la actividad basándose en las notas arriba apuntadas.

* Este ejercicio favorece la cohesión del grupo y que todas las participantes sientan cómo se establece entre ellas una conexión psíquica.

ACTIVIDAD 10 BOOM CHICKA

(EJERCICIO PARA ROMPER EL HIELO/ CARGARSE DE ENERGÍA)

DURACIÓN: 20 MINUTOS

Objetivos:

Cargar de energía a las participantes y ayudarlas a sentirse más cómodas en el grupo.

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

Las participantes se ponen de pie y la facilitadora dice una serie de palabras que el grupo debe repetir exactamente igual, de la misma manera y con el mismo volumen.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Pida a las participantes que se pongan de pie y formen un círculo. Explíqueles que deben repetir todo lo que diga la facilitadora de la misma manera y con el mismo volumen.
2. El ejercicio es el siguiente:
 - Facilitadora: "Yo digo BOOM"
 - Participantes: "Yo digo BOOM"
 - Facilitadora: "Yo digo boom-chicka"
 - Participantes: "Yo digo boom-chicka"
 - Facilitadora: "Yo digo boom-chicka-boom"
 - Participantes: "Yo digo boom-chicka-boom"
 - Facilitadora: "Yo digo boom-chicka-rocka-chicka-rocka-chicka-boom"
 - Participantes: "Yo digo boom-chicka-rocka-chicka-rocka-chicka-boom"
 - Facilitadora: "¡Oh sí!"
 - Participantes: "¡Oh sí!"
 - Facilitadora: "Una vez más"
 - Participantes: "Una vez más"
 - Facilitadora: con voz de ópera, lenguaje de signos, con susurros, voz sexy, palabras rápidas, palabras lentas, etc.
3. Cada vez que cambie de estilo, las participantes harán lo mismo.
4. Una variación del juego sería que alguna de las participantes en algún momento dirigiera el juego en lugar de la facilitadora y así sucesivamente.

ACTIVIDAD



ATRÁPALA (CLAUSURA DEL TALLER)

DURACIÓN: 10 MINUTOS

Objetivos:

Identificar lo que las participantes han aprendido.

Clausurar la sesión con espíritu positivo

Necesitarás:

- Una pelota pequeña
- Quitar las sillas de en medio para que las participantes formen un círculo, de pie.

En qué consiste la actividad:

A una de las participantes se le da la pelota para que se la tire a otra para que la atrape y diga algo que haya aprendido o algo del taller de trabajo que pueda aprovechar más adelante.

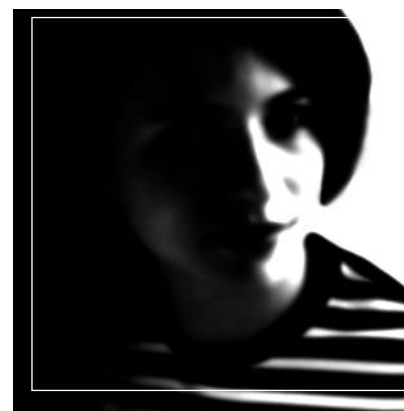
Instrucciones para la facilitadora:

- 1 Cada participante podrá tirarle la pelota a otra para que la atrape y diga en voz alta al grupo algo que haya aprendido o que haya encontrado útil para más adelante.
- 2 Cuando cada una haya tenido su turno, la facilitadora les dará las gracias por su participación y aportaciones durante la jornada y dará un resumen de los puntos clave de las sesiones de trabajo.



el liderazgo de las mujeres jóvenes

DESARROLLO DEL LIDERAZGO



desarrollo del liderazgo

Esta sección presenta cinco actividades para que las jóvenes exploren diferentes cualidades para el liderazgo, identifiquen su propio estilo de liderazgo y preparen un plan para aprovechar su potencial para el liderazgo.

¿Para qué capacitar a mujeres jóvenes para el liderazgo? ¿En qué se diferencia su liderazgo de los otros?

Como mujeres jóvenes rechazamos la etiqueta de víctima y nos damos cuenta de que aceptar la vida con sus retos nos convierte en las personas más competentes para liderar el cambio y proveer soluciones para las situaciones difíciles. Somos agentes de cambio y nuestro liderazgo puede aportar vitalidad, creatividad y coraje para el cambio social. Tenemos el poder de inspirar y movilizar a otras personas para la acción positiva. Podemos alentar el cuestionamiento de sistemas y creencias que limitan nuestras vidas y nuestras decisiones. Con valor podemos enfrentarnos incluso a las injusticias que existían antes de que viniéramos al mundo. Aunque la generación anterior se haya ido, con el liderazgo de las mujeres jóvenes se asegura que el cambio social no se detenga hasta que se consigan la paz, la justicia, la salud, la dignidad humana y el cuidado del medio ambiente en toda la tierra y para todas las personas. Al apoyarnos mutuamente aseguramos que el liderazgo de las mujeres jóvenes se mantenga firme frente a prejuicios de edad y género y se acreciente el poder para generar cambios.

Mientras seguimos desarrollándonos y definiendo nuestro liderazgo, sabemos que son de incalculable valor el consejo y el ejemplo de las mujeres de más edad y mayor experiencia que nosotras. Al trabajar juntas, las mujeres de todas las edades pueden ayudarse a crecer y madurar, sacando el máximo provecho a su potencial y puntos fuertes para lograr el cambio..

ACTIVIDAD



DURACIÓN: 45 MINUTOS

EL COCHE Y EL CONDUCTOR (LIDERAZGO)

Objetivos:

Explorar las consecuencias emocionales de ser conductora y de ser seguidora.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Un espacio cerrado para que deambulen las participantes
- Asientos dispuestos en círculo
- Pizarra de papel, folios y marcadores/rotuladores

Preparativos:

Para que el ejercicio tenga más emoción pueden colocarse obstáculos, pueden ser sillas y mesas, en el circuito.

Disponer asientos en círculo

En qué consiste la actividad:

Las participantes trabajan en parejas: una será el coche y la otra, el conductor. La que hace de coche deberá tener los ojos cerrados y seguir las instrucciones de la conductora que estará colocada detrás para guiarla sin palabras y únicamente con una serie de señales previamente acordadas. La conductora está obligada a proteger al coche de los choques. El debate en grupo se centrará en las consecuencias emocionales de liderar y de obedecer ciegamente.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Divida al grupo al azar en parejas y pida que se distribuyan por la sala. Trate de asignar como parejas a las que no se conocen muy bien.
2. Asigne el papel de coche a una de la pareja. La otra será la conductora.
3. Explique que la función del coche es cerrar los ojos y dejarse guiar por las instrucciones de la conductora.
4. Explique que la función de la conductora es mantener los ojos muy abiertos y evitar que el coche choque.
5. Explique a las participantes que no está permitido hablar y que las instrucciones serán dadas con golpecitos:
 - > Golpecito a mitad de la espalda significa “camina”
 - > Golpecitos consecutivos a mitad de la espalda significan “camina más rápido”.
 - > Golpecito en hombro derecho, “gira a la derecha”
 - > Golpecito en hombro izquierdo, “gira a la izquierda”
 - > Golpecito en la cabeza, “para”

Los golpecitos serán dados con suavidad
6. Después de que se haya asegurado que todas comprenden las instrucciones, podrá dar comienzo el ejercicio.
7. Transcurridos uno o dos minutos, permita que cambien los roles en la pareja. Los coches serán las conductoras y viceversa.
8. Pasados uno o dos minutos finalizará el ejercicio y las participantes ocuparán sus asientos.
9. Utilice los apuntes que vienen a continuación para guiar el debate.

see page 21

ACTIVIDAD 2

BUENA LÍDER/MALA LÍDER (LIDERAZGO)

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Explorar las cualidades de un buen y de un mal liderazgo

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Por lo menos una hoja de papel por participantes. * Es útil tener papel adicional.
- Bolígrafos o lápices para todas las participantes
- Pizarra de papel y rotuladores/marcadores

Preparativos:

Colocar los asientos en círculo y la pizarra de papel a la vista de todas.

Trazar dos columnas sobre la hoja de la pizarra de papel y escribir para cada una su título: Buen líder, para una columna y Mal líder, para la otra columna..

En qué consiste la actividad:

Se le pide a cada participante que piense en líderes dignos de admiración y en líderes que producen rechazo. Que cada participante escriba tres cualidades que les hacen ser buenas líderes y tres maneras de ser que les transforman en malas líderes. La discusión en grupo girará en torno a qué convierte a una persona en líder efectivo y cómo evitar el liderazgo negativo.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Entregar papel y lápiz/bolígrafo a cada participante.
2. Pedir a las participantes que piensen en líderes admirables; por ejemplo, su madre, la líder de la comunidad, una persona célebre, una personalidad política y que escriban qué tres cualidades las convierten en líderes efectivas.
3. A continuación pedir a las participantes que piensen en líderes rechazables; por
4. ejemplo, Adolfo Hitler, algún profesor/a, etc. Que escriban tres maneras de ser que convierten a estas personas en malos líderes.
5. Pasados diez minutos, pida a cada participantes que lea lo que ha escrito y cópielo en la columna correspondiente, bajo Buen líder o Mal líder. Hablar en grupo sobre los parecidos y las diferencias entre las cualidades apuntadas. ¿Hubo alguna sorpresa? ¿Existe algún parecido entre las cualidades para ser buen líder y las cualidades para ser un mal líder? ¿Las personas a las que no admiramos tienen también cualidades parecidas a las que sí admiramos? ¿Cómo podemos evitar convertirnos en malos líderes? ¿Qué podemos hacer para convertirnos en líderes efectivos?
6. Terminada esta primera fase de discusión, pedir a cada participante que reflexione sobre las cualidades identificadas por el grupo para buenos y malos líderes y que escriba:
 - > las cualidades positivas que ella crea tener
 - > las cualidades positivas que ella quiere desarrollar
 - > las cualidades negativas que ella quiere controlar o erradicar.
7. Pida a las participantes que guarden sus notas para más adelante

ACTIVIDAD **3** LA MISS LÍDER (LIDERAZGO)

DURACIÓN: 4 HORAS

Objetivos:

Habilitar a las participantes para que descubran su propio estilo de liderazgo y sus cualidades gracias a la experiencia nacida de la práctica.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Por lo menos una hoja de papel por participantes. *Es útil tener papel adicional
- Bolígrafos o lápices para todas las participantes
- Varias tablas de madera para trabajos manuales
- Varios periódicos viejos
- Suficiente material para manualidades para todas las participantes, como tijeras, cinta adhesiva, pegamento, plumones/rotuladores o lápices de cera. Material optativo: retazos de tela, hojas de árboles, piedras, purpurita, etc.
- Caramelos de algún tipo para recompensar a las participantes
- La lista de dificultades a superar. La encontrarán a continuación.

Preparativos:

Colocar sobre una mesa todo el material disponible para el trabajo artístico.

En qué consiste la actividad:

Se divide a las participantes en grupos de cuatro o de cinco. Cada una de las mujeres jóvenes tendrá su oportunidad para dirigir al grupo en una tarea cronometrada. De esta manera podrá explorar su estilo de liderazgo.

Instrucciones para la facilitadora:

*Teniendo en cuenta que es una actividad muy larga, es muy importante controlar el tiempo previsto para cada tarea. Incluso puede programar una pausa de descanso a mitad de la actividad si viera a las participantes cansadas.

1. Entregue papel y lápiz/bolígrafo a cada participante.
2. Divida a las participantes en equipos con el mismo número de jugadoras si es posible, de cuatro o de cinco.
3. Explique al grupo que tendrá que superar una serie de pruebas y que cada prueba deberá ser superada en quince minutos. A cada jugadoras le tocará ser líder en una de las pruebas y no repetirá como líder a menos que las demás ya lo hayan hecho. Al final de cada prueba superada, se hará entrega de premios simbólicos a los equipos ganadores, es decir, a los que hayan superado la prueba en el tiempo asignado.
4. Las participantes deberán saber que al final de cada prueba dispondrán de cinco minutos para evaluar por escrito a la líder del equipo en esa prueba. También deberá autoevaluarse por escrito la líder. Anime a las participantes a enumerar las cualidades que le dieron efectividad como líder y áreas en las que podría haberlo hecho mejor. Guardarán las notas para el debate en plenaria cuando hayan superado todas las pruebas.
5. Cuando todas hayan entendido las instrucciones, diga a los grupos cuál es la primera prueba y déles un minuto para elegir a su líder, antes de poner en marcha el cronómetro. Todos los grupos se pondrán a trabajar en la prueba al mismo tiempo. Los grupos que completen las tareas en el tiempo asignado podrán recibir pequeños premios.
6. Al finalizar la actividad y cuando todas hayan tenido la oportunidad de liderar a su equipo en alguna de las pruebas pida a todas las participantes que vuelvan a reunirse en plenaria para hablar de lo aprendido. Para la discusión en grupo utilice las guías presentadas a continuación.

GUÍAS PARA LA DISCUSIÓN EN GRUPO:

- ▼ Dé a cada participante la oportunidad de oír los comentarios de las jugadoras de su equipo sobre su estilo de liderar. Insistir en la importancia de hacer los comentarios con todo respeto hacia la persona. Deberán mencionar aspectos positivos de la líder y aspectos en los que podría mejorar.
- ▼ Después de escuchar los comentarios permita que la líder sobre la cual se ha hablado diga a su vez cómo le fue en la experiencia. ¿Qué fue lo que disfrutó? ¿A qué dificultades se enfrentó? ¿Qué aprendió sobre ser líder? ¿Qué aprendió sobre ella misma? ¿Concuerdan las cualidades que ella aplicó al liderar a su equipo con las cualidades apuntadas por ella en sus notas personales en la Actividad 2: Buen líder/mal líder? ¿O, hubo sorpresas?
- ▼ Dé a cada participante la oportunidad de escuchar a sus compañeras y de compartir con las demás sus propias reflexiones.
- ▼ Dé a cada participante un máximo de cinco minutos para expresarse.

LAS PRUEBAS A SUPERAR:

- ▼ Construir el edificio más grande y más bello de todos. A los equipos se les proporciona el mismo material en las mismas cantidades. Entre el material puede haber: tablero de madera, tijeras, cinta adhesiva, rotuladores y otras cosas para trabajo artístico.
- ▼ Construir una máquina humana con la participación de todas las jugadoras del equipo. Los equipos deberán poder explicar lo que hace la máquina y cuál es la función de cada jugadora en esa máquina.
- ▼ Montar una obra de teatro de dos minutos de duración que empiece por la línea: “¿Respira todavía?”
- ▼ Inventar un nombre para un país imaginario y diseñar su bandera. Las jugadoras deberán poder explicar el significado de cada uno de los elementos de la bandera.
- ▼ Diseñar y confeccionar el traje nacional de un país imaginario con ayuda de periódicos viejos y el material disponible. Una jugadora deberá ponérselo y actuar como modelo mientras las otras explican al grupo su significado.
- ▼ Escribir un homenaje a un héroe nacional de un país imaginario.
- ▼ Escribir la coreografía para un baile y explicar lo que representa, por ejemplo, la danza de la lluvia, para una boda, etc. Todas las jugadoras deberán participar en el baile.
- ▼ Inventar un juego. Todas las jugadoras deberán ser capaces de explicar las reglas del juego y en qué consiste.
- ▼ Crear un producto y su anuncio publicitario para la televisión.
- ▼ Montar una representación teatral de dos minutos de duración que empiece por la línea: “¿De verdad es así de grande?”

ACTIVIDAD 4 TENGO UN SUEÑO (LIDERAZGO)

DURACIÓN: 2 HORAS

Objetivos:

Permitir a las participantes establecer metas y desarrollar un plan para el desarrollo de su propio liderazgo.

Ayudar a las participantes a desarrollar habilidades y destrezas para la planificación estratégica.

Promover la solidaridad y el apoyo entre las líderes jóvenes.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- El suelo limpio o suficientes mantas o sábanas para cubrir el suelo y permitir que las participantes se acuesten sobre ellas
- Por lo menos una gran hoja de papel para dibujar por participante. * Es útil contar con papel adicional
- Bolígrafos, lápices y otro material para trabajo artístico
- Pizarra de papel, papel y marcadores
- Música de fondo tranquila y relajante (Optativa)

Preparativos:

Colocar los asientos en círculo y la pizarra de papel a la vista de todas.

Escribir las siglas en inglés “SMART” Y “SWOT” en una de las hojas de la pizarra de papel.

Extender las mantas o sábanas en el espacio disponible para que las participantes se tumben en el suelo.

En qué consiste la actividad:

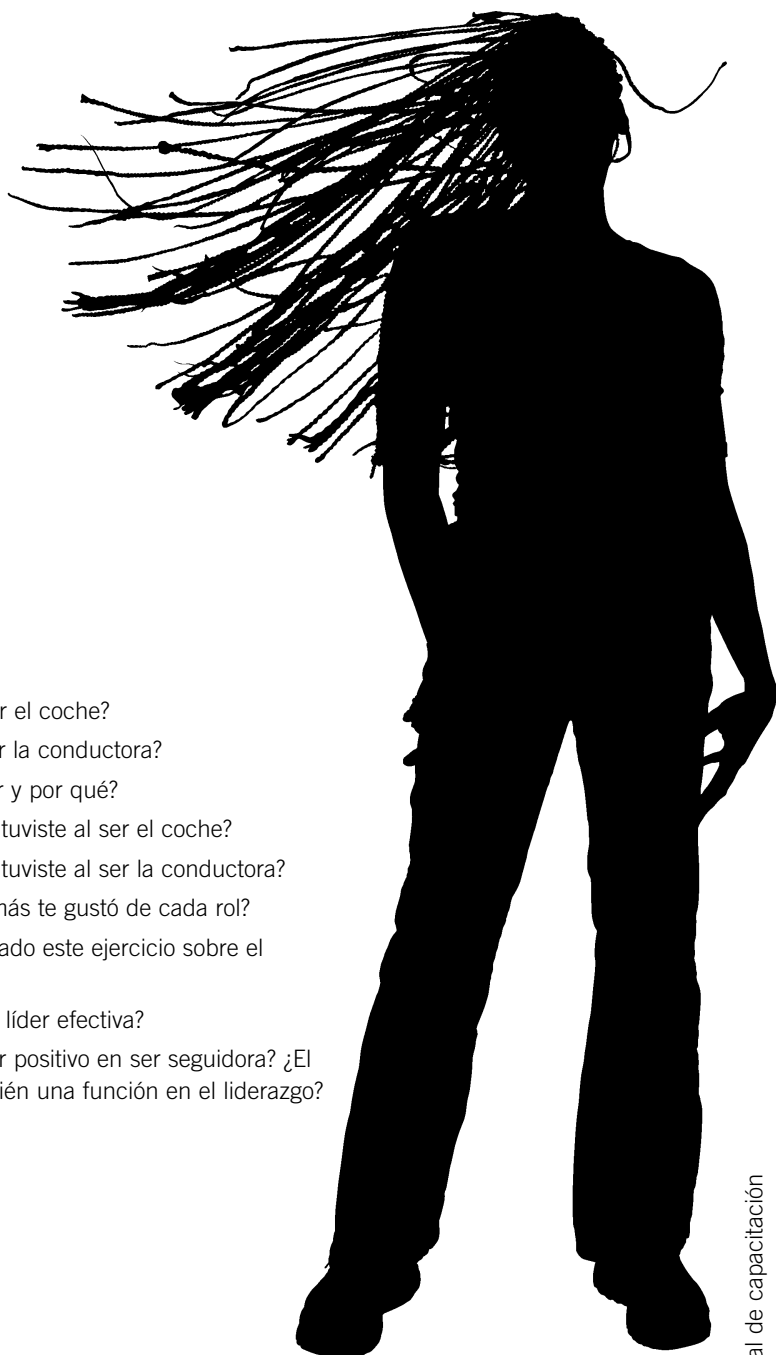
Se pedirá a las participantes que se acuesten en el suelo y que imaginen un futuro para sus comunidades. Después deberán trazar una hoja de ruta o itinerario desde la situación actual de su comunidad hasta la realización de su visión del futuro. Este ejercicio ayuda a las participantes a desarrollar pasos prácticos para pasar de un sueño a una realidad.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Invite a las participantes a que se acuesten en el suelo y se relajen con los ojos cerrados.
2. Anímelas a que respiren profundamente y relajen su cuerpo y mente completamente.
3. Guíe a las participantes para que piensen en sus comunidades. Que piensen en la razón por la cual aman su comunidad y qué desearían que fuera diferente en su comunidad.
4. A continuación pida a las participantes que piensen en sus comunidades en los próximos cinco años. Pero esta vez no tienen que pensar en la realidad sino más bien permitir que sus mentes sueñen con un maravilloso futuro para sus comunidades.
5. Pida a las participantes que abran sus ojos cuando se sientan preparadas para volver a sus asientos.
6. Una vez que todas estén de nuevo sentadas, les hace entrega de papel y material para manualidades.
7. Pida a cada una que escriba rápidamente unas cuantas notas sobre la realidad actual de sus comunidades y sobre su sueño del futuro. Anime a las participantes para que piensen en cómo pueden trabajar con los hombres y los niños para hacer realidad sus sueños.
8. Pasados cinco minutos, pida a las participantes que escriban cómo piensan que pueden contribuir a que este sueño para el futuro se convierta en realidad y que trace una hoja de ruta que vaya desde el presente hasta el sueño en el futuro.
9. Explique que el itinerario deberá incluir un análisis personal “SWOT” y objetivos “SMART”.
10. Explique que las iniciales “SWOT” quieren decir “strengths” (puntos fuertes), “weaknesses” (puntos débiles), “opportunities” (oportunidades) y

“threats”(amenazas). Y que por lo tanto cualquier análisis SWOT incluye explorar los puntos fuertes que deberán aprovecharse al máximo, los puntos débiles que deberán ser tenidos en cuenta, las oportunidades que no deberemos dejar pasar y las amenazas que deberemos evitar.

11. Explicar que los objetivos “SMART” se refieren a “specific” (específico), “measurable” (medible), “attainable” (asequible), “realistic” (realista) y “tangible” (tangibile).
12. Dé 45 minutos a las participantes para que tracen su propia propuesta para el itinerario a seguir.
13. Cuando sus hojas de ruta o itinerarios estén terminados pida a las participantes que elijan a otra de las participantes para que sea su pareja y puedan revisar juntas el plan trazado e intercambiar opiniones. Pida a las parejas que se responsabilicen en ayudar a la compañera en la consecución de sus planes.
14. Al final de la sesión exponer en un lugar visible todos los itinerarios y den a cada participante la oportunidad de compartir su análisis SWOT y sus objetivos SMART con el resto del grupo.

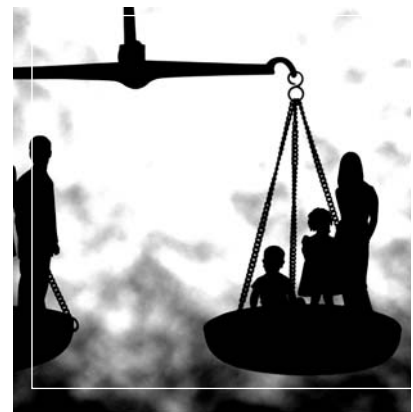


APUNTES PARA EL DEBATE: para Actividad 1

- ▼ ¿Qué se siente ser el coche?
- ▼ ¿Qué se siente ser la conductora?
- ▼ ¿Qué prefieres ser y por qué?
- ▼ ¿Qué dificultades tuviste al ser el coche?
- ▼ ¿Qué dificultades tuviste al ser la conductora?
- ▼ ¿Qué fue lo que más te gustó de cada rol?
- ▼ ¿Qué te ha enseñado este ejercicio sobre el liderazgo?
- ▼ ¿Qué significa ser líder efectiva?
- ▼ ¿Existe algún valor positivo en ser seguidora? ¿El seguir tiene también una función en el liderazgo? Si es así, ¿cuál?

justicia económica

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

Quando entramos en www.globalisationguide.com leemos que la globalización es “el rápido aumento de intercambios económicos, sociales y tecnológicos a través de las fronteras bajo condiciones de capitalismo”. Esto significa que los textiles vendidos en Europa puedan haber sido fabricados en Kampuchea, que una hamburguesa del Mc Donald’s pueda ser disfrutada tanto en Detroit como en Dubai y que a los jóvenes de Corea les gusten las fiestas al ritmo de música rap.

Por los canales de la televisión por cable, el internet y los acuerdos de libre comercio, la información, la cultura, el dinero, los bienes y servicios fluyen cruzando el globo en cantidades sin precedentes. El problema es que este flujo se ha dado principalmente en una dirección . Menos del 6% de la población del mundo está conectada a internet y el 88% de ellos se encuentra en países industrializados. Muchas de las grandes corporaciones han trasladado sus fábricas a países en desarrollo donde el bajo costo de la mano de obra se traduce en mayores beneficios al vender los productos en los países de mayor riqueza. Los acuerdos de libre comercio han hecho posible que los bienes subsidiados exportados desde los países desarrollados sean más baratos que los producidos por agricultores y manufactureros locales de los países en vías de desarrollo.

Hay mucho qué ganar con la globalización y el libre comercio pero para ello hay que contar con la necesaria riqueza, estudios y poder.

¿QUIÉNES SON LOS ACTORES PRINCIPALES?

La Organización Mundial del Comercio (OMC) www.wto.org fue fundada para administrar las reglas de comercio internacional acordadas por sus 123 países miembro. Las reglas de la OMC dificultan que los países puedan promover su industria local frente a las importaciones que llegan de otros países o que puedan favorecer a las importaciones de un país por encima de las de otro país.

El Fondo Monetario Internacional (FMI) www.imf.org fue fundado para “promover la cooperación internacional financiera, ayudar a la estabilidad en los tipos de cambio y sistemas organizados de intercambio de dinero entre países y proporcionar temporalmente ayuda financiera a los países que tengan problemas con su balanza de pagos”. A cambio de dar ayuda financiera temporalmente a los países, el FMI por lo general exige una reforma de las instituciones.

El Banco Mundial www.worldbank.org otorga préstamos para proyectos de desarrollo a los países pobres. El banco hace préstamos para proyectos de inversión, como en agua potable y salubridad e higiene, educación para la gestión de los recursos naturales y salud. También realiza préstamos para lo que llaman proyectos de ajuste con el fin de ayudar a los gobiernos a emprender reformas políticas como es mejorar la administración del sector público.

Son estas instituciones las que generalmente sostienen que el crecimiento del intercambio comercial entre países aumenta la riqueza de cada persona y que el comercio permite a los más eficientes producir bienes y servicios a precios más bajos. Sin embargo, los resultados de este sistema han llevado a los países pobres a ser usados como factorías con problemas aparejados como la contaminación del medio ambiente y la explotación de los trabajadores.

LA POSICIÓN DE LAS MUJERES

Las mujeres y niñas en todo el mundo conforman el 70% de lo que se estima ser mil trescientos millones de personas en condiciones de pobreza, dos terceras partes de esos mil millones son adultos analfabetos y de los 130 millones de niños dos terceras partes no están escolarizados.

Si, las mujeres están entre las personas que soportan la dura carga de las deficiencias de la globalización y, al mismo tiempo, son el mayor recurso sin explotar de todo el mundo para cambiar el rumbo de la injusticia económica.

Una mujer trae esperanza a su familia. Muchas mujeres traen esperanza a la humanidad. Los estudios realizados demuestran que, más que los hombres, son las mujeres las que suelen devolver la totalidad de los préstamos recibidos y dentro del plazo acordado. También, indican que el acceso de la mujer a la enseñanza primaria, por lo menos, asegura que toda la familia reciba mejores cuidados tanto de alimentación como de salud. Por lo tanto, la igualdad de acceso a la educación, créditos financieros, a poseer en propiedad y al empleo para las mujeres asegura la justicia económica y la sustentabilidad para todos los demás.

hechos reales



- ▼ De acuerdo a un informe de 1998 del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el 20% de la población de los países desarrollados consume el 86% de los bienes producidos en el mundo.
- ▼ Según un informe del Banco Mundial, de 1999, el mundo en vías de desarrollo devuelve 13 dólares americanos por cada dólar americano que recibe en calidad de préstamo.
- ▼ En su artículo “600.000 se convierten en millonarios en 2004” (“Some 600 000 join millionaire ranks in 2004”), Eileen Alt Powell afirma que la riqueza total de los 8.3 millones de personas más ricas del mundo “subió 8,2 % hasta llegar a US \$30.8 billones en 2004 dándoles así el control de aproximadamente la cuarta parte de los activos financieros de todo el mundo.” En otras palabras, cerca de 0,13% de la población mundial controlaba el 25% de los activos mundiales en 2004.
- ▼ De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia: “Mientras que se estima que las mujeres realizan dos terceras partes del trabajo del mundo, solamente ganan la décima parte de esos ingresos y poseen menos del uno por ciento de las propiedades del mundo.”

capacitar

En este módulo encontrarás detalles sobre como organizar un taller de trabajo para educar a mujeres jóvenes sobre las injusticias de la actual distribución global de la riqueza y presentarles el reto de explorar cuál es su propia responsabilidad en la promoción de la justicia económica.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluidas.

TALLER

TAMAÑO DEL GRUPO: 15 - 25

Objetivos:

Proporcionar a las participantes una clara comprensión de cómo los mecanismos de la distribución de la riqueza y el poder afectan la capacidad de las personas de satisfacer sus necesidades básicas y de vivir dignamente.

Proporcionar a las participantes ideas claras sobre cómo los derechos humanos van de la mano con la justicia económica.

Desafiar a las participantes a explorar su propia responsabilidad en la promoción de la justicia económica.

Material necesario:

- Una facilitadora
- Bolígrafos y block de notas para las facilitadoras
- Pizarra de papel
- Rotuladores (plumones)
- Asientos cómodos para todas las participantes
- Paredes disponibles u otras estructuras parecidas que permitan desplegar los carteles de papel con el trabajo realizado
- Cinta adhesiva de celofán, chinchetas(tachuelas) o cualquier otra cosa para sujetar el papel a las paredes
- Copias de los textos de trabajo disponibles para todas las participantes
- 100 monedas

Material optativo:

- Material de manualidades como lápices de punta de fieltro(plumones), tijeras, pegamento, cuentas de colores, hojas, semillas, purpurita, papel de envolver regalo sobrante, retazos de tela, revistas viejas, papel, etc
- Bebidas refrescantes para la pausa de la mañana y de la tarde
- Almuerzo para todas las participantes
- Cucharas, imanes pequeños, mitones

Preparación:

Disponer los asientos en círculo y coloque la pizarra de papel en un lugar visible para todos los participantes que estarán sentados en círculo.

Repasar en qué consiste la actividad y asegúrese de contar con todo el material necesario antes de empezar.

Trazar tres columnas en la pizarra de papel con estos títulos: Gran riqueza y poder, Algo de riqueza y poder, Poca riqueza y poder.

ACTIVIDAD

1

PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo “Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono”

ACTIVIDAD

2

LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre “El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”

ACTIVIDAD 3 GOBERNAR EL MUNDO

DURACIÓN: 2 HORAS

Objetivos:

Proporcionar a las participantes ideas claras sobre cómo afecta la distribución de la riqueza y el poder a la capacidad de las personas para satisfacer las necesidades básica y vivir humanamente y con dignidad.

Proporcionar a las participantes una idea clara de cómo los derechos humanos van unidos a la justicia económica.

Desafiar a las participantes a explorar su propia responsabilidad en la promoción de la justicia económica.

Necesitarán:

- una facilitadora
- 100 monedas
- pizarra de papel
- rotuladores (plumones)
- asientos cómodos para todos los participantes
- Paredes o estructuras parecidas sobre las cuales mostrar el trabajo realizado
- Cinta adhesiva, chinchetas y otras maneras de sujetar el papel a la pared
- Copias del material escrito para todos los participantes

Material optativo:

- Material de manualidades como rotuladotes, tijeras, pegamento líquido, cuentas de colores, hojas, purpurita, papel sobrante de envolver regalos, retazos de tela, revistas viejas, papel, etc.
- Cucharas, imanes y mitones.

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel en un lugar visible para todos.

· Trazar tres columnas sobre la pizarra de papel con los título: Gran Riqueza y Poder, Algo de Riqueza y Poder, Poca Riqueza y Poder.



PRIMERA PARTE LA LUCHA

TIEMPO. 30 MINUTOS

En qué consiste la actividad:

Las 100 monedas representan toda la riqueza esparcida por el mundo y las participantes intentan apoderarse del mayor número de monedas sin tocarse entre ellas.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Explicar a las participantes que en esta actividad les tocará repartirse la riqueza y el poder del mundo entre ellas. La riqueza está representadas por las 100 monedas.
2. Se aplica una sola regla: ninguna participante puede tocar a otra miembro del grupo en ningún momento. El castigo será entregar una de sus monedas a la persona a la que haya tocado.
3. Al azar elijan tres participantes a las que se mantendrá al margen de la actividad.
4. A las participantes restantes se les pide que formen un círculo. Además, se esparcirán las monedas de manera uniforme en el centro del círculo.
5. Dar mitones a los participantes para que se los pongan pero sin decirles cuál es la razón. Se les dirá más tarde. Otras posibilidades: Para recalcar que algunas comienzan con más que los demás podrían dar cinco monedas desde el principio a dos o tres jugadoras o equipar a algunas participantes con cucharas o imanes para facilitarles el trabajo de recoger monedas.
6. Dar el aviso de salida para iniciar el juego precisándoles que pueden recoger las monedas que quieran pero sin tocarse entre ellas.
7. Cuando hayan recogido todas las monedas, pedir a cada joven que diga al grupo a cuánto asciende su riqueza.
8. Apuntar el nombre de la participante y su número de monedas en la pizarra de papel en la columna correspondiente: “Gran Riqueza y Poder” para las que tengan seis o más monedas, “Algo de riqueza y poder” para tres a cinco monedas y “Poca riqueza y poder” para dos monedas o menos.
9. Recordar al grupo que las monedas representan la riqueza y el poder en el mundo. La cantidad que poseen afectará su capacidad para satisfacer sus necesidades básicas (p.ej. educación básica, alimentos y nutrición equilibrada, buenos cuidados de la salud, vivienda) y los deseos (estudios superiores, coches, ordenadores, juguetes, televisión y otros artículos de lujo)
10. Explicar que las participantes con seis o más monedas tendrán cubiertas sus necesidades básicas y la mayoría de sus “deseos”, que los de tres a cinco monedas solamente cubrirán sus necesidades básicas y los de dos o menos monedas tendrán dificultades para sobrevivir debido a enfermedades, falta de estudios, malnutrición y vivienda precaria.
11. A la luz de esta información decir a las participantes que pueden, si así lo desean, dar monedas a otras, aunque no están obligadas a ello.
12. Informar a las participantes que las que compartan su riqueza recibirán los honores que se reservan a los “donantes” y sus nombre aparecerán escritos en la pizarra de papel.
13. Permitir a las participantes unos minutos para que se redistribuyan las monedas entre ellas. Y, apunten los nombres de las que dieron monedas y cuántas.
14. Escribir una lista con los nombres en la pizarra de papel.
15. Preguntar quién ha cambiado de categoría como resultado de dar y recibir monedas y apunten los cambios en la pizarra de papel.
16. Señalar que algunas personas en cualquier país del mundo carecen de lo más básico como alimentos, educación, cuidados de la salud y vivienda. Señalen que otros, de la misma comunidad o país, son capaces de adquirir casi todo lo que necesitan y desean.
17. Entregar el material informativo de la actividad 3 : “La Justicia Económica es un Derecho Humano” y explicar que cubrir las necesidades básicas de la vida constituye un derecho humano.

MATERIAL PARA LA
ACTIVIDAD 3:
**la justicia
económica es un
derecho humano**

EL CONVENIO INTERNACIONAL DE DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES.

Este convenio entró en vigor el 3 de enero de 1966. Estos son algunos de los derechos humanos amparados por este convenio.

- ▼ El derecho a la autodeterminación. En virtud de este derecho los pueblos determinan libremente su estado político y eligen en libertad su desarrollo económico, social y cultural.
- ▼ Todos los pueblos, para sus propios fines, disponen en libertad de sus riquezas y recursos naturales sin perjuicio de cualesquiera obligaciones nacidas de la cooperación económica internacional basada en el principio del beneficio mutuo y del derecho internacional. En ningún caso puede un pueblo ser privado de sus propios medios de subsistencia.
- ▼ El derecho a estar libre de discriminación de cualquier tipo, por raza, color, sexo, lenguaje, religión, política u opinión, origen nacional o social, propiedad, nacimiento o algún otro estado.
- ▼ La igualdad de derecho para hombres y mujeres de disfrutar de todos los derechos económicos, sociales y culturales.
- ▼ El derecho al trabajo que incluye el derecho de todos a la oportunidad de ganarse la vida con un trabajo libremente elegido o aceptado.
- ▼ El derecho de todos a disfrutar de condiciones laborales justas y favorables.
- ▼ El derecho de todos a formar sindicatos y a afiliarse al sindicato de su elección sujetándose a las normas de la organización concernida para la promoción y protección sus intereses económicos y sociales.
- ▼ El derecho de todos a la seguridad social, lo que incluye el seguro social.
- ▼ El derecho de entrar en el matrimonio con el libre consentimiento de los próximos cónyuges.
- ▼ El derecho de las madres a una protección especial durante un periodo razonable antes y después del nacimiento del hijo. Durante ese periodo las madres trabajadoras tendrán derecho a un permiso de maternidad remunerado para ausentarse del trabajo acompañado de las prestaciones adecuadas de seguridad social.
- ▼ El derecho a medidas especiales de protección y asistencia para todos los menores de edad sin discriminación por razones relacionadas con sus padres u otros. Los menores de edad deberán ser protegidos de la explotación económica y social. Emplearlos en trabajos contrarios a la moral o la salud peligrosos para la vida o con probabilidad de obstaculizar su desarrollo normal será castigado por la ley.
- ▼ El derecho de toda persona a un nivel apropiado de vida para ella y sus familia, lo que incluye alimentos, vestido y vivienda y a la mejora continua de sus condiciones de vida.
- ▼ El derecho fundamental de toda persona a estar libre de pasar hambre.
- ▼ El derecho de toda persona a disfrutar del nivel más alto asequible de salud mental y física.
- ▼ El derecho de todos a la educación. La educación estará dirigida hacia el pleno desarrollo de la persona humana y al sentido de su dignidad y fortalecerá el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales. La educación habilitará a las personas a participar efectivamente en una sociedad libre, promoverá el entendimiento, la tolerancia y la amistad entre las naciones y todos los grupos étnicos, raciales y religiosos y ampliará las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

SEGUNDA PARTE **PLAN DE ACCIÓN PARA LA JUSTICIA ECONÓMICA**

DURACIÓN: 30 MINUTOS

En qué consiste la actividad:

Las participantes estarán divididas en grupos de acuerdo a la cantidad de monedas en su poder. Las tres participantes que se quedaron al margen del juego en el ejercicio anterior serán asignadas al azar a los grupos. Los grupos diseñarán un plan para la distribución justa de la riqueza del mundo. Se someterán los planes a votación y se llevará a cabo el plan que más votos reciba.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Dividir a las participantes de acuerdo a su categoría de riqueza y poder .
2. Colocar al azar en alguno de los grupos a las tres que no participaron. Observar qué reacción tienen al ser colocadas en un grupo y no en otro, pero sin hacer comentarios en ese momento sobre su destino final mientras que no haya finalizado el ejercicio.
3. Informar a los grupos que contarán con 20 minutos para desarrollar un plan para la justa distribución de la riqueza mundial (las monedas).
4. Cada uno de los grupos deberá estar preparado para presentar su plan
 - a. diciendo por qué es justo
 - b. explicando qué hay que hacer
5. Los grupos pueden ser tan creativos como quieran en el método de presentación y deberán estar preparados para responder a las preguntas de los otros participantes sobre su plan.
6. Terminadas todas las presentaciones anunciar que mediante votación se elegirá un plan de entre todos los demás para ser adoptado.
7. Informar a las participantes que las jóvenes con seis o más monedas tienen cinco votos, las de tres a cinco monedas tienen dos votos y las de dos o menos monedas tienen medio voto. “Esto ayuda a recordar el hecho de que con frecuencia la riqueza y el poder para decidir van unidos.
8. Dar paso a la votación y contar los votos.
9. Poner en acción el plan ganador y redistribuir las monedas si fuera necesario.

TERCERA PARTE EXPRESÁNDOSE EN VOZ ALTA

DURACIÓN: 1 HORA

En qué consiste la actividad:

Las participantes darán su opinión sobre las actividades, qué sintieron y qué aprendieron.

Instrucciones para la facilitadora:

Use las siguientes preguntas para guiar el debate. Dedicar tiempo a debatir los cambios necesarios y los cambios realizados.

APUNTES PARA EL DEBATE EN GRUPO

- ▼ ¿Cómo te sentiste al ver cómo se conseguían y repartían las monedas?
- ▼ ¿Se te trató con justicia?
- ▼ ¿Hubo alguien que se desprendiera de sus monedas? ¿Te tocó regalar o recibir monedas? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué sentiste?
- ▼ ¿Qué fue lo que determinó que la gente diera o se quedara con las monedas? ¿Fue el saber lo que representaban las monedas; tener el nombre escrito en la pizarra de papel; sentirse culpable, o algún otro factor?
- ▼ ¿Qué aspectos de este juego representaron la manera en que se reparten la riqueza y el poder en el mundo?
- ▼ ¿Qué decir de las tres participantes, de la manera en que fueron asignadas a un grupo? ¿Fueron tratadas con justicia? ¿Lo que les pasó es similar a lo que sucede a las personas en el mundo? ¿Cuáles son esas personas? ¿Es una cuestión puramente del azar el grupo al que terminamos perteneciendo?
- ▼ ¿Qué decir sobre las participantes con mitones o con cucharas? ¿Qué tipo de personas del mundo están ahí representadas? ¿A qué grupo terminaron perteneciendo?
- ▼ ¿Qué sienten los miembros de los diferentes grupos acerca de la situación en la que han quedado? ¿El plan recomendado para asegurar un reparto justo refleja el que el grupo tuviera más o menos monedas?
- ▼ ¿Comprendes mejor la situación o la actitud de las personas/naciones pobres después de participar en este juego? ¿O la situación o actitud de las personas/naciones con riquezas?
- ▼ ¿Por qué algunas personas obtuvieron más posibilidades de votar que otras? ¿Ha sido una representación exacta de los que tienen más o menos poder en el mundo?
- ▼ ¿Quiénes son “los que tienen y los que no tienen” en el mundo de hoy? ¿Qué países son “los que tienen y los que no tienen”? ¿Quiénes son “los que tienen y los que no tienen” en nuestro país hoy? ¿En nuestro estado o comunidad? ¿Por qué?
- ▼ ¿A “los que tienen” debería preocuparles la situación de “los que no tienen”? ¿Basándose en qué razones: económicas, morales/religiosas, políticas? ¿Por qué “los que tienen” habrían de dar dinero o recursos a “los que no tienen”? ¿Es esta una forma de solucionar los problemas de pobreza?
- ▼ ¿Qué podrían hacer “los que no tienen” para mejorar su situación? ¿Qué acciones han emprendido en el mundo y en su comunidad “los que no tienen” para remediar las desigualdades de riqueza y poder?
- ▼ ¿Crees que debería haber una redistribución de la riqueza y el poder en todo el mundo? ¿Por qué si o por qué no? Si afirmativo, ¿qué propones para lograrlo? ¿Qué principios guiarían tus propuestas de cambio?
- ▼ ¿Crees que debería haber una redistribución de riqueza y poder en este país? ¿Por qué o por qué no? Si afirmativo, ¿qué propones para lograrlo? ¿Qué principios guiarían tus propuestas de cambio?

actuar

Hay muchas maneras en las que te puedes unir a la lucha por la justicia económica. Lee las siguientes ideas, añade las tuyas propias y actúa a favor de la justicia económica. Toda acción, grande o pequeña, marca la diferencia. ¡Tienes el poder de cambiar el mundo para bien!

Aprende sobre la globalización, el comercio mundial y sus efectos sobre las mujeres, especialmente en los países pobres. Para ser defensora efectiva de la justicia hay que tener una buena comprensión de las cuestiones relevantes.

Puedes empezar por la biblioteca de tu localidad o las páginas web para iniciar tus investigaciones: www.e-alliance.ch and www.unifem.undp.org/trade

Presta tu apoyo a los productos y empresas que se adhieran a las prácticas del comercio justo. Son muchas las compañías que en su publicidad y etiquetas anuncian que practican el comercio justo, busca el logo correspondiente en sus productos. Niégate a comprar productos de las empresas cuyas prácticas comerciales promuevan la pobreza y la discriminación de las mujeres.

En esta página web encontrarás una lista de las empresas que practican el comercio justo en el mundo:

www.ifat.org/memberslists.html

HERRAMIENTA PARA LA ACCIÓN: grupos de presion

¿PARA QUÉ HACER UNA CAMPAÑA DE PRESIÓN?

El “lobbying” es un gran catalizador del cambio al ejercer presión sobre los legisladores y demás personas que ocupan cargos de influencia para que cambien las normas de política que ocasionan problemas. Existen dos formas de cabildeo o “lobbying”: el directo y el de la base popular. Con el “lobbying” directo transmites tu manera de pensar a los que están en el poder y les pides que actúen de una forma específica. El “lobbying” de base popular busca convencer y capacitar al público en general para que a su vez sean ellos los que ejerzan presión sobre los legisladores para que cambien de actuación.

CONSEJOS ÚTILES PARA HACER “LOBBYING”

- ▼ Tienes que saber lo que quieres. Tu campaña deber tener un objetivo específico y claramente marcado. Pregúntate si quieres:
 - corregir una injusticia
 - obtener más recursos públicos para remediar un problema.
 - derrotar lo que te parece una ley peligrosa
 - cambiar la manera en que una agencia del estado realiza su trabajo
 - otras cosas
- ▼ Deberás entender el sistema y dónde encajas. Para hacer una campaña de presión efectiva debes saber cómo funciona el sistema político, el sistema legislativo, y las funciones de diferentes actores como son:
 - el Parlamento de la Nación
 - los gobernadores y otros funcionarios del estado
 - los grupos de defensa de los derechos humanos, las coaliciones, los negocios, las asociaciones de comerciantes y los colegios de las profesiones liberales.
 - El público
 - Los medios de comunicación
 - Los expertos (fiscales, profesionales de la medicina, los cuerpos de seguridad del estado, los economistas, los académicos e investigadores de las universidades, los ministros, los educadores, los trabajadores sociales, los psicólogos, los estadísticos, etc.)
 - La historia, por ejemplo: la historia legislativa reciente de tu país, la política del estado, las tendencia demográficas y económicas.
- ▼ Une tus fuerzas con las de otros que compartan tus puntos de vista.

PRÁCTICAS EXITOSAS

Sri Lanka – Erradicación de la Pobreza

En la región de Baddegama y de Madampe en Sri Lanka, la YWCA está proporcionando capital de inversión inicial y ayuda técnica a mujeres sin trabajo o sin entradas de dinero estables. Se les prepara para que accedan a préstamos de fuentes tradicionales de financiación. Obtienen créditos para iniciar actividades que generen ingresos, como pueden ser: cría de animales, jardinería, costura y artesanía. Cada semana apartan dinero de las ganancias diarias para ahorrar y devolver el dinero prestado. Las mujeres se organizan en grupos pequeños que conjuntamente se prestan ayuda mutua y se responsabilizan de garantizar la devolución del dinero prestado. Los miembros del grupo actúan como garantía colateral para otros grupos y la obtención de futuros préstamos depende del historial de pagos del grupo completo. Con este programa las mujeres reciben capacitación en gestión financiera, desarrollo de empresas y estrategias de marketing para potenciar el éxito de estos proyectos de generación de ingresos.

- ▼ Acciones de “lobbying” directo serían:
 - Entrevistas personales
 - Conversaciones telefónicas
 - Envío de cartas a título individual
 - Envío postal masivo
 - Envío masivo por correo electrónico
 - Recogida de firmas
- ▼ Acciones de “lobbying” de base popular serían:
 - Campañas a través de los medios de comunicación
 - Trabajo a través de organizaciones comunitarias
 - Manifestaciones en la calle
 - Campañas de internet.
- ▼ Planifica el momento estratégico para hacer el “lobbying”. Algunos momentos adecuados son:
 - Antes de las elecciones
 - Antes de que el problema se haga público
 - Antes de que el problema se debata en el parlamento
 - Durante la fase de aprobación de una ley en el parlamento
 - En los días que no hay grandes noticias para la prensa.
- ▼ Aprende y analiza la política y las prácticas comerciales de tu país. Comienza una campaña de envío de cartas al Ministro de Economía con recomendaciones para una mayor equidad comercial..
- ▼ Prepara tu equipo de voluntarios con borradores de cartas, cifras y hechos relevantes acerca del comercio mundial y los derechos humanos.
- ▼ Prepara y distribuye análisis de género sobre temas relacionados con la globalización y el comercio mundial y propugnar la defensa de las mujeres para que se les permita hablar y decidir en los procesos de formulación de políticas a seguir.
- ▼ Organiza una campaña pública de recogida de firmas en el número necesario para que el gobierno la tome en serio. Cuando se llegue al número necesario envía la petición al Ministerio de Economía.
- ▼ Convoca una reunión y otro tipo de eventos para tratar temas de justicia en el comercio. Para debatir sobre cómo acceder a servicios esenciales, respetar el derecho a la alimentación y cómo lograr una normativa que regule a las corporaciones transnacionales. Atrae al máximo la atención de los medios de comunicación. Invita a personas a dar su testimonio y ponle una cara humana a los temas relacionados con el comercio.

fuentes

Guía sobre la globalización www.globalisationguide.com
 Fondo Monetario Internacional www.imf.org
 UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) www.unicef.org
 Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo www.unpd.org
 Banco Mundial www.worldbank.org
 Organización Mundial del Comercio www.wto.org
 YWCA Mundial www.worldywca.org

EL VIH y el SIDA

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

Las mujeres jóvenes componen el 62% de la población infectada con el VIH, en una edad comprendida entre los 15 y los 24 años. En el África Subsahariana esta cifra se dispara a un llamativo 76% (ONUSIDA/UNICEF, 2004). Estas alarmantes estadísticas son la señal de que es necesario acercarse al estudio de qué es lo que hace a las mujeres así de vulnerables a la infección y qué se puede hacer para cambiar el curso de los sucesos

¿DE VERDAD SÓLO ES CUESTIÓN DE UN ABC?

ABC son las siglas en inglés que corresponden a las palabras “abstain, be faithful or use a condom”, “abstenerse del sexo, practicar la fidelidad a la pareja y usar condones”. Es una frase en boga para la prevención de la infección por VIH. Sin embargo, el ABC no está protegiendo a decenas de miles de mujeres entre los 15 y 25 años, año tras año

LA ABSTENCIÓN SEXUAL

En el mundo entero, una media de 20% de mujeres dice haber sido forzada a realizar el primer acto sexual. Y Amnistía Internacional estima que una de cada cinco mujeres en el mundo pasará por una experiencia de violación o intento de violación durante su vida. Aún así, aunque no sea con la violencia de una violación, las mujeres jóvenes tienen grandes dificultades para ser ellas las que controlen su sexualidad. Piensa en tu propia experiencia. ¿Cuántas veces tú misma o una amiga han sido presionadas por el chico con el que están saliendo para acostarse? Sin las armas del conocimiento y las habilidades para tomar decisiones, ¿cómo puede una mujer joven decir “no” y asegurar que su decisión sea respetada?

LA FIDELIDAD A LA PAREJA

En el año 2004 un informe de ONUSIDA reveló que las mujeres jóvenes casadas tenían más posibilidades de ser infectadas por VIH que las otras mujeres de su edad no casadas y con vida sexual activa. Por lo tanto, el matrimonio coloca a las mujeres jóvenes en un mayor riesgo de contraer la infección por VIH incluso cuando hayan llegado vírgenes al matrimonio y hayan sido fieles al marido. El mero hecho de ser fiel a la pareja no constituye una estrategia efectiva para librarse de la infección por VIH porque no considera la posibilidad de que la pareja sea seropositiva y que aunque una de las partes haya sido fiel, no previene el que la otra haya tenido contactos sexuales de alto riesgo. Confiar en el otro puede ayudar a la estabilidad de la relación pero no protegerá a las mujeres jóvenes de ser infectadas por el VIH.

USO DEL PRESERVATIVO O, TAMBIÉN, EL PRESERVATIVO FEMENINO

Estas piezas de látex son conocidas como método efectivo para prevenir la infección por VIH y otras muchas enfermedades de transmisión sexual. Entonces, ¿por qué no las estamos usando? Bueno, para empezar, acceder a los preservativos no es tan sencillo como suena. Muchas mujeres jóvenes simplemente no pueden pagarlos y las que pueden se enfrentan al qué dirán. En muchos lugares, una mujer joven, camino a la caja registradora de la tienda con una caja de preservativos en la mano, se arriesga a que las traten de promiscua. Los preservativos de uso femenino que le dan a la mujer más control de la situación son caros y difíciles de conseguir incluso en países desarrollados. Tener preservativos, sin embargo, es solamente la mitad de la batalla. ¿Cómo le dices al hombre que es tu novio desde hace un año, sin mencionar al que es tu marido, que te has decidido a usar preservativos? Abordar el tema del uso del preservativo lleva aparejado el “no confío en tí; puede que me engañes con otra”. Y, ¿qué pasa cuando quieres quedarte embarazada o tu pareja te dice que el preservativo le disminuye el placer sexual? Las mujeres jóvenes necesitan habilidades y formación para sortear estos obstáculos potenciales en las conversaciones y salir airoso del trance.

¿DÓNDE ESTÁ LO QUE NO VEMOS EN EL CUADRO?

El cambio de comportamientos no es todo en la prevención de las infecciones por VIH. En el mundo entero la posibilidad de elegir de las mujeres está limitada por la pobreza, falta de educación y acceso a la información y normas represivas de género. Queda claro, no va a ser tan fácil como aprender el ABC el que las mujeres eviten ser infectadas por VIH, pero entender los desafíos presentes nos equipa para estar mejor preparadas para solventarlos.

UNA VIDA POSITIVA

ONUSIDA estima que en todo el mundo hay actualmente 760.000 mujeres jóvenes viviendo con el VIH. De estas mujeres, con edades entre los 15 y los 24 años, la mayoría de ellas no sobrevivirán a su 35º aniversario. Y si te encuentras moviendo la cabeza en señal de lástima por la muerte a edad temprana de estas jóvenes seropositivas, deténte. Piensa, más bien, en maneras de defender el derecho de estas mujeres jóvenes seropositivas a acceder a cuidados de la salud y a alimentos nutritivos. Existen medicamentos llamados antirretrovirales –ARVs– y cuidados de la salud que pueden prolongar y mejorar la salud de las personas seropositivas permitiéndoles llevar una vida productiva y plena y evitando que pasen la infección a sus hijos. Uno de los problemas aparece cuando los gobiernos no proporcionan gratuitamente esta medicación – los antirretrovirales pueden ser muy caros y por lo tanto inaccesibles para las mujeres jóvenes seropositivas-.

Además, incluso aunque hubiera libre disposición de los fármacos, el estigma y la discriminación, inclusive desde la profesión médica, con frecuencia impide que las jóvenes revelen su situación y consigan la ayuda necesaria. Dar a conocer su estado de infectada por el VIH puede dejar a la mujer joven en la indigencia, sin hogar, sin trabajo y con el rechazo del personal médico-sanitario.

La tragedia en todo esto es que las jóvenes seropositivas pueden ser el activo más valioso en la lucha contra el avance del VIH. Las personas que conviven con el virus tienen la experiencia necesaria para enseñarnos a asegurar un futuro mejor.

EL VIH

En humanos – Este virus sólo puede sobrevivir y producir réplicas de sí mismo en el ser humano. Existe otro tipo parecido al VIH en algunos simios pero no es el mismo y no lleva a desarrollar el SIDA. Recibe el nombre de Virus de la Inmunodeficiencia en Simios (VIS).

Inmunodeficiencia – Esto significa que llega un momento en el cual el virus vence al sistema inmunológico del cuerpo humano haciéndolo vulnerable a las infecciones y enfermedades a las que no puede combatir con efectividad.

El virus – Se le da este nombre a un tipo especial de microorganismo que por su tamaño solamente se puede ver con lentes de gran aumento. La humanidad ha sido capaz de enviar a un hombre a la luna y traerlo de regreso a la tierra pero hasta ahora ha sido incapaz de encontrar la cura ni para la gripe aviar ni mucho menos para enfrentarse al VIH. Ni siquiera sirven los antibióticos para luchar contra los virus.

Ser seropositivo significa que tu cuerpo ha dado positivo en la prueba del VIH porque el virus que desencadena el SIDA lo ha infectado. El VIH no es como el virus de la gripe que hace caer enferma a la persona infectada al cabo de 24 a 48 horas. Dependiendo de la persona contagiada, pueden pasar hasta 7 y 10 años antes de que vea aparecer los síntomas del SIDA.

El sistema inmunológico del ser humano está formado por diferentes tipos de glóbulos blancos. En ese período de tiempo, entre 7 y 10 años, la persona afectada verá disminuir sus cifras de linfocitos T, los glóbulos blancos especializados en mantenernos sanos. Cuando esto sucede, la persona se vuelve vulnerable ante las “infecciones oportunistas”, así llamadas porque se presentan cuando el sistema inmunológico está debilitado. Es cuando decimos que la persona está enferma del SIDA.

SIDA SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA

Síndrome - Se llama síndrome a la colección de signos y síntomas de enfermedades que empieza a aparecer en una persona.

Inmuno- Ser inmune a algo significa que no te puede hacer daño. Inmune a una enfermedad significa que no te puede hacer caer enfermo. El sistema inmune es el sistema defensivo de tu organismo. Protege a tu cuerpo de los patógenos y de las infecciones causadas por bacterias y virus. Está formado por diferentes tipos de glóbulos blancos, es decir, células que constantemente están a la caza de los cuerpos extraños que entran en nuestro organismo para deshacerse de ellos en caso de encontrarlos.

Deficiencia- Significa ausencia de algo. Cuando una persona cae enferma de SIDA es porque el sistema inmunológico se ha vuelto deficiente, no tiene fuerzas para parar las agresiones.

Adquirida - Significa que la persona afectada no ha nacido así. La infección tiene que haberla obtenido de otra persona infectada. La infección tiene que entrar en el cuerpo.

Existen aproximadamente treinta tipos distintos de enfermedades bajo la palabra SIDA. Algunos de estos síntomas del SIDA son:

- ▼ Pérdida de masa muscular- Pérdida de más del 10% del peso corporal
- ▼ Infección por citomegalovirus, el CMV- Este virus pertenece a la familia de los herpes y es bastante común su infección. Los síntomas van a variar dependiendo de la edad y la salud de la persona. No es dañino y raras veces produce enfermedad a menos que el sistema inmunológico de la persona se halle debilitado. En ese caso se producirá la enfermedad por CMV. Los síntomas pueden incluir fiebre, neumonía, infección hepática y anemia. En las personas seropositivas el CMV puede infectar la retina en el ojo y producir ceguera.
- ▼ Tuberculosis
- ▼ Infección vírica por Herpes simples
- ▼ Candidiasis en la garganta, traquea, bronquios y pulmones
- ▼ Sudores por la noche
- ▼ Candidiasis bucal, algodoncillo o muguet
- ▼ Tuberculosis pulmonar y extrapulmonar
- ▼ Toxoplasmosis en el cerebro. La toxoplasmosis puede atacar el cerebro y el sistema nervioso produciendo encefalitis – inflamación del cerebro-. Los síntomas pueden incluir fiebre, convulsiones, cefaleas, enfermedad mental, trastornos de la vista, del habla, del movimiento y de la cognición.
- ▼ Infecciones severas por parásitos, por ejemplo, la neumonía por el *Pneumocystis carinii*
- ▼ Amenorrea (ausencia de periodos menstruales)
- ▼ Sarcoma de Kaposi – Es un cáncer de piel
- ▼ Linfoma
- ▼ Demencia por VIH
- ▼ Meningitis

hechos reales



- ▼ Cerca de la mitad de las personas con VIH se infectaron antes de los 25 años.
- ▼ Se estima que cada día se infectan por VIH 3.720 mujeres jóvenes.
- ▼ Un tercio de todas las mujeres con VIH están en las edades comprendidas entre los 15 y los 24 años.
- ▼ En Europa del Este y en Asia Central más del 80% de las mujeres con VIH tienen menos de 30 años.
- ▼ En el sur de Asia, 62% de las personas jóvenes seropositivas son mujeres.
- ▼ En la India el número de mujeres jóvenes seropositivas dobla al de hombres jóvenes.
- ▼ En Estados Unidos de América la niñas suman el 50% de las nuevas infecciones entre adolescentes de 13 a 19 años de edad.
- ▼ En todo el mundo, las mujeres jóvenes de 15 a 24 años son las que tienen 1.6 veces más posibilidades que los hombres jóvenes de ser seropositivas.
- ▼ En África Subsahariana son las mujeres jóvenes las que tienen tres veces más posibilidades que los hombres jóvenes de ser seropositivas.
- ▼ En la región del Caribe, las mujeres jóvenes tienen 2.4 veces más posibilidades de ser seropositivas que los hombres jóvenes.
- ▼ En Trinidad y Tobago, el número de mujeres entre 15 y 19 años, con VIH, es cinco veces más alto que en los hombres de la misma edad.
- ▼ En Brasil, por cada seis mujeres de 13 a 19 años infectadas por VIH hay 1 hombre de ese mismo grupo de edad.
- ▼ Los estudios realizados en el África Subsahariana muestran que las jóvenes de 15 a 19 años tienen normalmente parejas sexuales de seis o más años que ellas. Este hecho limita su poder para oponer resistencia a las prácticas sexuales inseguras.
- ▼ Normalmente serán las niñas en lugar de los niños las que tengan que dejar los estudios para ocuparse de los cuidados de la casa o de la atención a los familiares que hayan enfermado de SIDA.
- ▼ De las niñas somalíes de 10 a 19 años solamente 26% han oído hablar del SIDA y únicamente un 1% sabe qué precauciones adoptar.
- ▼ En Bangladesh menos del 20% de las mujeres casadas ha oído hablar del SIDA.
- ▼ Uno de cada cuatro jóvenes en la república de Sudáfrica cree que tener relaciones sexuales con una mujer virgen puede curarle del SIDA.
- ▼ Más de cuatro quintos de las nuevas infecciones en mujeres son el resultado de relaciones sexuales con su marido o con su pareja estable

dónde encontrar más información:

ONUSIDA www.unaids.org o en la oficina local de ONUSIDA

El FNUAP- Fondo de Población de las Naciones Unidas www.unfpa.org o la oficina local del FNUAP

“Comunidad Internacional de Mujeres con VIH/SIDA www.icw.org o una organización local de mujeres con VIH/ SIDA

El portal de internet del UNIFEM sobre género y VIH/SIDA.

Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer www.genderandaids.org o la oficina local de UNIFEM

El “National AIDS Trust” (NAT), para el desarrollo de políticas y la defensa de los derechos de las personas con VIH/SIDA. Campaña: “Eres tú un perjudicado por el VIH/ tienes prejuicios con respecto al VIH” www.areyouhivprejudiced.org o la oficina gubernamental responsable de campañas de información sobre VIH/SIDA en tu país.

AIDS.ORG www.aids.org o el centro de salud en tu localidad

The Body www.thebody.com o el profesorado de ciencias biológicas en tu escuela.

Staying alive. (Mantenerse con vida) www.staying-alive.org o algún centro local de ayuda y de pruebas del VIH.

capacitar

Esta sección presenta el diseño de un taller para educar a las mujeres jóvenes sobre el VIH y el SIDA y capacitarlas para que tomen precauciones para no infectarse ellas mismas y ayudar a otras mujeres jóvenes a que hagan lo mismo.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluidas.

TALLER

TAMAÑO DEL GRUPO: 10 – 20

Objetivos:

Dar a las participantes un claro conocimiento del VIH, como se extiende y de qué manera se previene la infección.

Eliminar cualquier mito sobre el VIH y el SIDA en el que puedan creer las participantes.

Permitir a las participantes confrontar sus prejuicios en contra de las personas que viven con el VIH y SIDA y que están afectadas por el VIH y SIDA, especialmente las mujeres jóvenes.

Capacitar a las participantes para que sugieran ideas para contrarrestar el VIH/SIDA en el futuro

Necesitarás:

- Dos facilitadoras
- Pens and notepads for facilitators
- Bolígrafos y papel para apuntar para las facilitadoras
- Pizarra de papel
- Suficiente papel para dibujar para todas las participantes (*recomendamos tener papel extra).
- Rotuladores de varios colores
- Suficiente espacio en la sala para todas las participantes para que formen dos filas juntando hombro con hombro, según esquema A, actividad 3.
- Asientos cómodos para las participantes
- Espacio en las paredes u otras superficies planas para mostrar el trabajo realizado en las hojas de la pizarra de papel y las creaciones artísticas.
- Cinta adhesiva, chinchetas o algún otro medio para mostrar el trabajo realizado en la pizarra de papel y las creaciones artísticas
- Condones de hombre y de mujer
- La representación de un pene como material didáctico

Material optativo:

- Tabla de madera para manualidades
- Cuentas de colores, hojas, semillas, purpurita, pegamento, restos de papel de envolver regalos, tiras de tela, revistas viejas y otro material para manualidades
- Una campana
- Bebidas para la mañana y la tarde
- Almuerzo para las participantes

Preparativos:

Disponer las sillas en círculo y colocar la pizarra de papel donde todas la vean.

Repasar en qué consisten las actividades y contar con todo lo necesario

Preparar trocitos de papel doblados en los que previamente se habrá marcado una “N” por cada participante con la excepción de cinco papelitos. En dos de ellos se escribirá una “X”, en otros dos se pondrá una “P” y en el quinto papelito las letras “PF”(*Actividad 4)

Escribir sobre una hoja de la pizarra de papel y ponga a la vista los objetivos del taller.

ACTIVIDAD 1 PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo “Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono”

ACTIVIDAD 2 LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre “El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”



ACTIVIDAD 3 LAS MÁS LISTAS VS. LAS MÁS BRILLANTES

DURACIÓN: 30 MINUTOS

Objetivos:

Asegurar que cada participante tenga información correcta sobre el VIH y SIDA, cómo se contagia, cómo se previene y cómo afecta a las mujeres jóvenes.

Necesitarás:

- Dos facilitadoras
- Lista de preguntas y respuestas (la hallarás en el material)
- Pizarra de papel
- Rotuladores
- Una campana y un atril (optativo)

Preparativos:

Dividir la hoja de la pizarra de papel en dos columnas, una con el encabezado “las más Listas” y la otra con “Las más Brillantes”.

Poner la campana y el podio en el centro, si decide usarlos

En qué consiste la actividad

Dividir al grupo en dos equipos, “Las más Listas” y “Las más Brillantes” para un concurso sobre quién sabe más sobre las jóvenes y el VIH y SIDA. Ambos equipos forman fila, con una concursante al principio de cada fila, enfrentando a la otra (diagrama A). Una facilitadora hace las preguntas y la otra toma nota del puntaje.

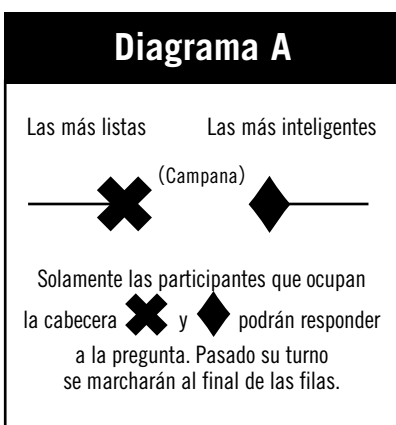
Reglas de Juego:

1. Sólo la participante que encabeza la fila puede responder.
2. La primera persona que suena la campana o levanta la mano después de finalizada la pregunta es la que puede responder.
3. Si la respuesta es correcta, el equipo gana un punto.
4. Si la respuesta es errada, su equipo no gana puntos, pero el otro equipo puede responder
5. Si el equipo contrario también responde equivocadamente, la facilitadora revela la respuesta correcta.
6. Después de responder, las que encabezan sus filas van al final y así otras dos nuevas concursantes pueden responder a la próxima pregunta.

Instrucciones para las facilitadoras:

1. Dividir al grupo en dos equipos: Las más listas y Las más inteligentes
2. Explicar las reglas del juego
3. Dar tiempo para aclarar preguntas y dudas sobre el juego.
4. Formar las filas de acuerdo al Esquema A
5. Comenzar el juego. Una facilitadora hará las preguntas y la otra llevará la cuenta de los puntos de cada equipo.

Al terminar el juego anunciar el equipo ganador y hablar sobre qué nueva información sobre el VIH y SIDA han aprendido. Averiguar si tienen más preguntas sobre lo que es el VIH y el SIDA. Preguntar si la nueva información ha cambiado su manera de pensar sobre el virus, las personas que viven con él o su propia responsabilidad en relación con el VIH y SIDA.



Preguntas y Respuestas

1. ¿Puede una persona infectarse bebiendo del vaso usado por una persona con VIH/SIDA?

NO. El VIH no se transmite por la saliva.

2. ¿Existe cura para el SIDA?

NO. No se conoce ninguna cura para el SIDA pero existe medicamentos llamados antirretrovirales (ARVs) que pueden evitar que el virus siga haciendo copias o réplicas de sí mismo en el organismo humano. Si se administran y se cumple rigurosamente con las tomas de la medicación se puede prolongar considerablemente la vida de las personas con VIH aunque no cure a las personas de su enfermedad.

3 He oído hablar de la PEP- Profilaxis post exposición. ¿En qué consiste?

Sí, existe lo que recibe el nombre de PEP. La PEP se da a las personas que han quedado expuestas al VIH, por ejemplo, una persona que haya sido violada o alguien del personal médico-sanitario que se haya herido con una aguja contaminada. Para algunos la Profilaxis Post Exposición viene a ser como la píldora anticonceptiva de la mañana siguiente para prevenir embarazos. Si bien la PEP no es tan sencilla como tomarse un comprimido. La PEP consiste en antirretrovirales que deberán ser tomados tan pronto como sea posible después de la exposición al riesgo o dentro de las siguientes 72 horas. La PEP se administra durante 28 días.

En teoría, este tratamiento puede parar la infección por VIH actuando como inhibidor de la capacidad del virus para hacer copias de sí mismo y ayudando al sistema inmunológico de la persona a eliminar completamente el virus del cuerpo. La razón por la que se toma durante 28 días es porque pasan varios días antes de que el virus se instale definitivamente en el organismo humano. La PEP es una oportunidad para el tratamiento antivírico de detener la infección por VIH. Pero, que exista este tratamiento no significa que podamos bajar la guardia y dejemos de practicar el sexo seguro. Además esta medicación tiene un precio altísimo y no se encuentra disponible en todos los hospitales y farmacias debido a su alto precio.

4. ¿Estamos protegidas teniendo relaciones sexuales sin preservativo cuando conocemos muy bien a la otra persona?

NO. El que conozcas muy bien a una persona no significa que conozcas su situación en cuanto al VIH. Tanto tú como tu pareja sexual deberán acudir a algún centro dedicado a temas de VIH donde les puedan hacer el test del VIH y aconsejarles antes de que consientan en mantener relaciones sexuales monógamas sin condón.

5. En general, ¿las personas seropositivas están muy flacas y tienen aspecto enfermizo?

NO. Las personas seropositivas están libres de síntomas durante una media de 7 a 10 años.

6. ¿Puedes dar negativo en un test de VIH y a pesar de ello ser seropositivo?

SI. El test de VIH busca anticuerpos contra el virus en la sangre de la persona. En la mayoría de las personas estos anticuerpos tardan tres meses en desarrollarse y en casos raros pueden pasar hasta seis meses. Si se realiza la prueba dentro de un “periodo ventana” antes de que se formen los anticuerpos la prueba dará un resultado negativo para la infección por VIH pero la persona si estará infectada. Y podrá seguir pasando a otras personas el virus durante ese período ventana.

7. ¿Es más fácil para una mujer infectarse del VIH que para un hombre?

SI. La vía de entrada genital en el aparato femenino tiene una mayor superficie de exposición que la del hombre. Por lo tanto las mujeres pueden ser más susceptibles de contraer la infección con cada exposición al riesgo. Se estima que con sólo un acto sexual la transmisión del VIH de hombre a mujer tiene el doble de posibilidades de realizarse que de mujer a hombre.

(www.globalhealthreporting.org)

8. ¿Te pueden transmitir la infección por VIH las picaduras de mosquito?

NO. Existen muy buenas explicaciones para saber por qué los mosquitos no pueden transmitir el VIH:

Un mosquito no es un humano. El VIH como virus humano que es no puede vivir ni en animales ni en insectos. Para sobrevivir necesita el código genético humano del ADN y la temperatura del cuerpo humano.

La cantidad de sangre extraída por el mosquito es muy pequeña para que el virus pueda sobrevivir en ella estando fuera del cuerpo humano.

Un mosquito chupa sangre y no inyecta sangre

Sabemos que cualquier persona a cualquier edad puede contraer la malaria o paludismo por la picadura de un mosquito pero, en el caso de las infecciones por VIH, la gran mayoría aparecen en los grupos de edad sexualmente activos o en los bebés nacidos con infección por VIH.

Si los mosquitos pudieran transmitir el VIH todos y todas seríamos seropositivos pues quién no ha sido picado por un mosquito alguna vez

9. Las mujeres que sólo tienen relaciones sexuales con sus maridos no tienen riesgo de contraer el VIH.

Hay muchas mujeres que son infectadas por sus maridos o por su única pareja sexual.

10. Si das positivo en el test del VIH, ¿significa que te morirás pronto?

NO. Muchas personas seropositivas están libres de síntomas durante una media de 7 a 10 años. Además, el tratamiento con retrovirales les ayuda a mantener su salud durante varios años. ESTAR INFECTADO POR VIH NO ES UNA SENTENCIA DE MUERTE.

11. ¿Cuál es la diferencia entre el VIH y el SIDA?

El VIH, virus de inmunodeficiencia humana, deprime el sistema inmunológico dejando a la persona infectada sin defensas frente a otras infecciones llamadas oportunista. Estas otras infecciones son las que indican que la persona está enferma de SIDA, síndrome de inmunodeficiencia adquirida. (Ver el cuadro en el apartado EDUCAR)

12. ¿Pueden los bebés ser infectados por sus madres con el VIH?

SI. La “transmisión de madre a hijo” se puede dar durante el embarazo, el trabajo de parto, el nacimiento o dándole el pecho. La “transmisión de madre a hijo” durante el trabajo de parto y el nacimiento puede ser evitada practicando una cesárea a la madre pero este procedimiento es caro. El tratamiento con retrovirales en combinación con leche de fórmula puede disminuir bastante el riesgo de “transmisión de madre a hijo”.

Se sigue animando a las madres a que amamenten a sus bebés porque les ayuda a sobrevivir, la leche materna es asequible y nutritiva. Pero, también pueden transmitirle el VIH al bebé al amamantarlo. En caso de poder conseguir la leche en polvo junto con agua potable se puede disminuir bastante el riesgo de transmisión del virus.

Es frecuente encontrar bebés a los que les dan una “dieta mixta”, que consiste en leche materna alternándola con leche en polvo y la introducción a otros alimentos. Algunos estudios han demostrado que esta práctica tiene sus riesgos. Puede transmitir el virus a los bebés. Los bebés tienen un sistema digestivo muy delicado. Algunas veces no pueden digerir simultáneamente la leche materna y la leche de fórmula. Algunos estudios han demostrado que la dieta mixta puede producir pequeñas abrasiones en la mucosa gástrica del bebé. Una madre seropositiva al amamantar a su bebé puede pasarle el VIH que entraría con la leche materna a la sangre del bebé teniendo como puerta de entrada el aparato digestivo y estas abrasiones. Como método de prevención, algunas mujeres para las que la leche en polvo es inaccesible prefieren exclusivamente amamantar a su bebé, es decir, alimentarlos únicamente con leche materna.

13.-. ¿Protegen los preservativos de la infección por VIH?

SI. Los condones son 98% efectivos en la prevención de infecciones por VIH.

Verdadero o Falso

14. Verdadero o falso: Haber mantenido la virginidad antes de casarse es una garantía para no infectarse por VIH

FALSE. It is possible to contract HIV after marriage if your husband is HIV positive.

15. Verdadero o falso: ¿Compartir el mismo retrete o W.C. con una persona seropositiva te puede infectar con el VIH?

FALSO. Compartir el retrete y otros enseres de las personas seropositivas no te ponen en riesgo de infectarte por VIH. Ni la orina ni las heces contienen el VIH.

16. Verdadero o falso: Las personas con mayor riesgo de infectarse por VIH son los homosexuales.

FALSO. En el mundo entero, son las relaciones heterosexuales, entre personas de distinto sexo, el mecanismo principal de infección por VIH.

17. Diga qué otras maneras de infectarse por VIH existen que no sean de transmisión sexual.

Los usuarios de drogas pueden infectarse por VIH al compartir las agujas con las que se pinchan. Pueden infectarse las personas que reciban transfusiones de sangre contaminada con el VIH.

18. Verdadero o falso: Solamente en el África subsahariana es un serio problema el VIH y SIDA.

FALSO. El VIH y SIDA es un problema en el mundo entero, aunque sea en el África subsahariana donde hay un mayor porcentaje de personas con VIH y SIDA. Las tasas de infección están aumentando en todos los países del mundo. Y los países desarrollados como Estados Unidos y Alemania también están asistiendo a un aumento de sus tasas de infección.

19. ¿Puede la violación aumentar la posibilidad de que una mujer o un hombre sean infectados por VIH?

SI. Cuando el acto sexual es forzado es más fácil que sufra desgarros la delicada piel de la vagina o del ano en el hombre, facilitando la entrada del VIH en el organismo humano.



ACTIVIDAD **4** GUSTO EN HABERTE CONOCIDO (JUEGO DEL CONTAGIO DEL VIH)

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Echar por tierra algunos mitos acerca del VIH y SIDA

Ilustrar cuán rápido se extiende el VIH y cuál es la manera correcta y coherente de usar el condón para detener su propagación.

Demostrar la importancia de conocer nuestro estado con respecto al VIH y capacitar a las participantes para que pidan que se les haga un test.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Pedacitos de papel, uno por participante
- Pizarra de papel
- Rotuladores
- Asientos en círculo
- Preservativos
- Representación de un pene con fin didáctico
- Preservativos de uso femenino

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel a la vista de todas.

Preparar trocitos de papel doblados en los que se habrá escrito “N” (no haber tomado precauciones). Pero reservar cinco papelitos, para escribir en dos de ellos una “X” (seropositiva), en otros dos papelitos una “P” (uso correcto y coherente del preservativo) y en el quinto papelito las letras “PF” (correcto y coherente uso del preservativo femenino).

En qué consiste la actividad:

Mientras están sentadas en círculo se entrega a las participantes un papelito doblado en el que tendrán la letra asignada que será tenida en secreto hasta el final del juego. Se les pedirá que cuando se les diga caminen y se crucen entre ellas siempre en círculo y que saluden estrechándoles la mano a tres de ellas antes de volver a sentarse. Cuando estén de nuevo sentadas, la facilitadora revelará el significado de las letras escritas en los papelitos y guiará el debate sobre las reacciones de las participantes, responderá a las preguntas y insistirá en la importancia de conocer nuestra situación con respecto al VIH.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Entregue un papelito doblado a cada participante.
2. Dé la orden de que ninguna de las participantes revele cuál es su letra. Dígalas que al final del juego la dirán.
3. Diga a las participantes cómo deberán deambular dentro del círculo y estrecharle la mano a tres de las participantes que ellas elijan. También se pueden negar a dar la mano a la que se las extiende pero sí deberán haber saludado de mano a tres mujeres antes de sentarse de nuevo.
4. Cuando estén sentadas de nuevo, dígalas que acaban de tener relaciones sexuales con cada una de las mujeres a la que han estrechado la mano.
5. Pida a las mujeres jóvenes que tenían “X” en su papel que se pongan de pie. Explique que estas dos mujeres jóvenes son seropositivas pero que no lo sabían ellas mismas.
6. Pida a las participantes que las saludaron de mano que se pongan de pie. Explique que todas las mujeres jóvenes, en ese momento de pie, podrían ser seropositivas y no saberlo.
7. Pregunte si alguna de las mujeres jóvenes en ese momento de pie tiene una “P” en su papelito. Porque si es así, explique que esas mujeres jóvenes se podrán sentar por haber usado correctamente el preservativo cada vez que realizaron el acto sexual.
8. Pregunte si alguna de las mujeres jóvenes de pie tiene “PF” en su papelito. Explique que también ellas podrán sentarse porque usaron correctamente el preservativo de uso femenino en cada acto sexual.
9. A las que siguen de pie, pida que le digan si fue con una de las dos mujeres jóvenes con papelito marcado con “X” con la que se saludaron de mano en primer lugar. Y, en caso afirmativo, recuerde al grupo que basta con un acto sexual para ser infectada por VIH y que las mujeres biológicamente están más predispuestas a la infección que los hombres.
10. También, pida a las que saludaron de mano a las mujeres jóvenes en ese momento de pie que igualmente se levanten de su asiento. Las que tengan el papelito “P” o “PF” podrán permanecer sentadas.
11. Una vez más, pida a todas las que saludaron de mano a las mujeres jóvenes de pie en ese momento que también se levanten, con la excepción de las letras “P” y “PF”.
12. Llegado este momento, la mayoría del grupo debería estar de pie. Explique que muy bien podría ser que todas fueran seropositivas. Después de permitir que asimilen el impacto de esta noticia, dígalas que se siente y guíe al grupo en un debate con ayuda de los Apuntes para el Debate.

APUNTES PARA EL DEBATE

- ▼ Pida a las participantes que digan lo que sintieron al saber que eran o que no eran seropositivas.
- ▼ Que digan si algo del juego les sorprendió.
- ▼ ¿Qué fue lo que más les llamó la atención del juego?
- ▼ Refuerce la noción de que basta un solo acto sexual para quedar infectada. Explique por qué la anatomía y la fisiología de las mujeres las hace más vulnerables a la infección que los hombres.
- ▼ Refuerce que el VIH no sólo afecta a las trabajadoras del sexo, a las mujeres promiscuas o a los hombres homosexuales.
- ▼ ¿Qué opinan ahora acerca de la posibilidad de someterse a la prueba del VIH y SIDA?
- ▼ Discuta acerca de la resistencia a someterse a la prueba
- ▼ Explique la importancia de conocer su situación frente al VIH: El resultado negativo en el test le dará tranquilidad
- ▼ El resultado negativo en el test le dará tranquilidad
- ▼ Si el resultado es positivo, el saberlo le ayudará a tomar medidas y a cuidar mejor de su salud.
- ▼ Un médico podrá seguir su estado de salud y el tratamiento con antirretrovirales podrá quitar fuerza al virus y ayudarlo a mantener la salud.
- ▼ Tomará medidas para relaciones sexuales seguras para que sus parejas no contraigan el virus y para que usted misma no vuelva a reinfectarse, lo cual complicaría el tratamiento y algunas veces le haría perder efectividad.
- ▼ En caso de que quisiera tener hijos, el saber su estado con respecto al VIH le ayudará a proteger a sus hijos de contraer la infección.
- ▼ Explique que existen diferentes cepas del VIH y que el virus muta con facilidad. Cuando comience a tomar la medicación es de suma importancia no saltarse ninguna toma ni tomar la dosis más tarde de lo recomendado porque el virus muta con facilidad cuando los niveles del medicamento en sangre disminuyen.
- ▼ Explique que si alguien está infectado por el VIH pasarán aproximadamente tres meses antes de que dé positivo en el test porque lo que está buscando es la presencia de anticuerpos en la sangre contra el virus. La mayoría de las personas tarda tres meses en producir estos anticuerpo. Durante ese “periodo ventana”, el nivel de VIH en la sangre podría ser alto y es en este momento cuando la persona infectada tiene mayor potencial para infectar a otras personas.
- ▼ Asegúrese de que todas las mujeres jóvenes sepan a dónde acudir para que les hagan la prueba del VIH. Puede haber normas que impidan a las mujeres jóvenes ser autorizadas para detectar si son seropositivas y recibir la medicación correspondiente. Existen muchas personas jóvenes a las que no les está permitido acceder por su cuenta voluntariamente a los servicios de analítica y de terapia sin el consentimiento previo de sus padres.
- ▼ Repase con el grupo algunos consejos prácticos y básicos para las mujeres que dan positivo en el test:
 - Encuentre la manera de asimilarlo. Quizás sea mejor contar con la ayuda de alguien de confianza.
 - Consiga toda la información que pueda sobre el virus y cómo mantener la salud.
 - Mantenga una actitud positiva. Ser seropositiva no es el fin del mundo. Podrá llevar una vida productiva con salud durante muchos años.
- ▼ Hablar en grupo sobre las maneras de protegernos de la infección por VIH.
- ▼ Asegúrese de que todo el grupo vea lo que es un preservativo de uso masculino, un preservativo de uso femenino y que sepa tratarlos y manipularlos apropiadamente.
- ▼ Hablar en grupo sobre los problemas usuales que surgen cuando se quiere practicar el sexo seguro o la abstinencia sexual.
- ▼ Asegúrese de que toda mujer joven sabe donde conseguir los preservativos de uso masculino y de uso femenino.
- ▼ Hablar en grupo sobre las maneras de sentir placer sexual sin arriesgarse a una infección por VIH. Por ejemplo, el uso del condón masculino o el femenino, besos y caricias y masturbarse mutuamente. Asegúrese de que las mujeres jóvenes entienden que el sexo en sí es algo natural y no sucio.
- ▼ Asegúrese de que las jóvenes entiendan que el sexo anal, especialmente el realizado sin protección alguna, está considerada como una práctica de alto riesgo en cuanto a infectarse por VIH y que nunca se debe pensar que es segura simplemente porque no sea una penetración vaginal.
- ▼ Asegúrese que las jóvenes entiendan que practicar sexo oral a un hombre es más peligroso para una mujer que para un hombre practicar sexo oral a una mujer, ya que la concentración del VIH es más alta en el semen que en los fluidos vaginales.
- ▼ Discutir cómo reaccionarían con una amiga o hermana seropositiva.
- ▼ Discutir sobre el derecho de las jóvenes seropositivas a tener relaciones sexuales.
- ▼ Discutir sobre el derecho de las jóvenes seropositivas a tener hijos.
- ▼ Explicar que el tratamiento durante el embarazo y el abstenerse de amamantar pueden prevenir la transmisión del VIH de padres a hijos.

ACTIVIDAD **5** TELENOVELA EXITOSA

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Dar a las participantes una oportunidad para pensar en soluciones a los problemas que enfrentamos cada día en tema de VIH y SIDA

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Asientos en círculo
- Lista de posibles situaciones (la encontrarás dentro de este capítulo)

Preparativos:

Disponer los asientos en un círculo

Pedir a dos de las participantes más extrovertidas en privado que sean las primeras voluntarias para dar comienzo a la actividad.

En qué consiste la actividad:

Dos participantes serán las primeras en representar una telenovela con sabor local y pasarán al medio del círculo para improvisar una situación dada por la facilitadora. La facilitadora actuará a manera de directora de la serie y dirá “corte” en puntos culminantes de la actuación para dar la oportunidad a otras participantes de sugerir manera de superar los obstáculos representados.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Explicar al grupo que están pasando una nueva telenovela sobre el tema del VIH y SIDA
2. Leer una situación de la lista para que sea representada por las dos voluntarias.
3. Explicar que la facilitadora será la directora de la serie y que cuando diga “corte” las actrices se quedarán inmóviles y el grupo ayudará a los protagonistas a resolver sus problemas.
4. Explicar al grupo que ellas pueden dar instrucciones a las actrices, sustituir a las actrices por otras y representar la solución o unirse a la actuación como una actriz más.
5. Permitir al grupo opinar y debatir y representar soluciones para cada situación.

Lista de situaciones para las representaciones:

- ▼ Ravika y su hermana Meena están en la escuela secundaria. Se enteran de que Sean, el antiguo novio de Meena, ha muerto a causa de una enfermedad relacionada con el SIDA.
- ▼ Sonya es una gran estudiante y acaba de ganar una beca para ir a una importante universidad. Después de hacerle el examen médico estipulado, Sonya recibe la noticia de que es seropositiva y de la Secretaría de matrículas universitarias le llaman por teléfono para comunicarle que le han anulado su derecho a la beca.
- ▼ Gustavo y Mónica han estado saliendo juntos durante seis meses. Gustavo quiere acostarse con Mónica pero a ella le preocupa infectarse de VIH.
- ▼ El marido de Sofía trabaja en otra ciudad y pasa temporadas de tres meses seguidos fuera de casa. A ella le preocupaba infectarse del VIH y le convenció a él para que se pusiera condón. Sin embargo, ahora quiere quedarse embarazada.
- ▼ Hace tres semanas Carolina recibió la feliz noticia de que está embarazada. Pero en su visita de hoy al ginecólogo le dicen que también es seropositiva.
- ▼ Amika es seropositiva y no le ha dicho nada a nadie. Sólomente lo saben en el centro de salud donde le hacen las revisiones. Tanya, una de las enfermeras, ve un día a Amika paseando por la calle de la mano del hijo de su mejor amiga, Fayola. Tanya está segura de que ni Fayola ni su hijo saben cuál es la situación de Amika con respecto al VIH.
- ▼ Geisha y su marido son seropositivos los dos. Cuando ella enfermó, una de las organizaciones locales de ayuda a las personas con SIDA la ayudó a conseguir antirretrovirales y desde entonces va bien. Pero ahora es su marido el que está enfermando. Ni el centro de salud que le corresponde ni la organización de ayuda le pueden dar a su marido la medicación que necesita.
- ▼ Satiya ha sido violada. Ella está angustiada por la posibilidad de estar infectada por el VIH..

ACTIVIDAD 6 MERCADO DE SOLUCIONES

DURACIÓN: UNA HORA

Objetivos:

Que sean las participantes las que ofrezcan ideas sobre cómo actuar en el futuro frente al VIH y el SIDA

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Suficiente espacio para que trabajen por separado cinco grupos
- Papel y marcadores/rotuladores
- Tabla de madera para manualidades y material para manualidades (optativo)

Preparativos:

Preparar papel y marcadores por grupo. Y, si tuvieran, añadan tabla de madera y material para hacer manualidades.

En qué consiste la actividad:

Se dividen las participantes en cinco grupos de trabajo y se les pide que aporten ideas para un proyecto en que las mujeres jóvenes sean las líderes en la búsqueda de soluciones al VIH y el SIDA. A cada grupo le tocará presentar cómo ha concebido el proyecto. Después las participantes seleccionarán el proyecto en el que trabajarán todas.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Dividir a las participantes en cinco grupos.
2. Decir a las participantes que tienen una hora para desarrollar un proyecto que pueda ser dirigido y liderado por las mujeres jóvenes para combatir el VIH y el SIDA. Podrán centrar el proyecto en cualquier área del VIH y SIDA y darle la forma que quieran. Los ejemplos incluyen métodos de prevención, lucha contra el estigma y la discriminación el apoyo para las mujeres jóvenes seropositivas, campañas de defensa de los derechos y servicios de apoyo entre compañeras.
3. Explicar que las participantes tendrán que defender su proyecto ante todo el grupo cuando haya transcurrido una hora de trabajo. Podrán darle la forma que quieran a la presentación en público del proyecto. Se agradece la creatividad.
4. En caso de que se disponga de bebidas y tentempiés decir a las participantes que pueden acercarse a la mesa en cuestión y servirse lo que quieran mientras continúan trabajando.
5. Hacer saber al grupo que les avisará cuando queden quince minutos para la hora.
6. Cuando se haya terminado el tiempo asignado, le tocará a cada grupo hacer su presentación.
7. Cuando los cinco grupos hayan terminado sus presentaciones pida a todas las participantes que elijan aquel proyecto en el que desearían trabajar todas.
8. Cuando haya sido elegido un proyecto facilíteles la elección de tres voluntarias para liderar y llevar a cabo el proyecto seleccionado.

actuar

Existen muchas maneras de prevenir que más personas sean infectadas o de ayudar a las personas afectadas o a las personas infectadas por VIH y SIDA. Lee las ideas a continuación, añade las tuyas propias y pasa a la acción. Cualquier actuación, sea grande o pequeña, marca la diferencia. Tienes en el poder para cambiar el mundo para bien.

Tienes que averiguar cuál es tu estado frente al VIH. En caso de resultar seropositiva, comprométete a vivir la vida en plenitud y de manera productiva. En caso de dar negativo en el test del VIH comprométete a hacer todo lo que puedas para protegerte de la infección.

Enseña a tus hermanas y amigas cómo se usa el condón masculino y el condón femenino.

Atrévete a animar a las personas de tu iglesia, de tu centro escolar y de tu lugar de trabajo a declararse en contra de la discriminación contra las personas que viven con VIH y SIDA.

Pide al director/a de tu centro de estudios que organice un taller de trabajo con los estudiantes para la concienciación de lo que es el SIDA.

Ponte en contacto con una organización local de mujeres jóvenes seropositivas y habla con ellas sobre cómo colaborar con ellas.

HERRAMIENTA PARA LA ACCIÓN: campaña en los medios de comunicación

¿PARA QUÉ UNA CAMPAÑA CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN?

Una campaña en los medios de comunicación consiste en un esfuerzo continuado en el tiempo junto con los medios de comunicación para conseguir un objetivo específico dentro de un período definido de antemano. Una campaña en los medios de comunicación constituye una excelente estrategia para concienciar al público en general y hacer llegar tu mensaje más lejos.

Consejos para una campaña en los medios de comunicación.

- ▼ Debes tener las ideas claras sobre lo que quieres transmitir. El mensaje deberá ser claro y concreto. Abordar el tema del VIH y SIDA lleva a un campo muy amplio por lo tanto el mensaje principal de la campaña deberá centrarse en una sola área; por ejemplo, la importancia de hacerse la prueba del VIH, o la relación existente entre de la desigualdad de género y la propagación de la infección por VIH o la urgencia de un acceso universal al tratamiento con retrovirales.
- ▼ Una vez decidido el mensaje principal de la campaña, habrá que determinar a qué público o públicos nos dirigimos. A públicos diferentes, estrategias diferentes en términos del tipo de medio de comunicación utilizado y la redacción y estilo del mensaje.
- ▼ Siempre sin perder de vista cuál es nuestro mensaje principal y el público al que nos dirigimos, decidir qué tipos de medios de comunicación serán más efectivos para alcanzar el objetivo. Seleccionar las emisoras de radio y las cadenas de televisión, las revistas y los periódicos favoritos del público destinatario.
- ▼ Redacta el mensaje de acuerdo al medio de comunicación elegido. El mensaje debe atrapar la atención del público destinatario y del grupo editorialista del medio de comunicación seleccionado. Para la televisión y la prensa escrita importan las imágenes convincentes mientras que para la radio lo que cuenta es el estilo del lenguaje usado y la música de acompañamiento. Aspectos que cautivan el interés de los medios de comunicación son:
 - que el material sea de interés humano • que tenga impacto • que sea inesperado
 - que sea novedoso • que sea entretenido • que incluya a gente famosa, celebridades
 - que incluya material en exclusiva
- ▼ Establece contacto con las empresas/grupos de comunicación de tu elección:
- ▼ Averigua quién es la persona/s con capacidad de decisión en esa empresa de comunicación y dirígete a ella directamente.
- ▼ Deberás llevar contigo la información pertinente en el formato atractivo, apropiado, de acuerdo al estilo del medio de comunicación seleccionado.
- ▼ Recuerda que todo mensaje debe responder a: ¿quién, quiénes?, ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿por qué? y ¿cómo?
- ▼ Se trata de convencer a la persona de contacto en ese medio de comunicación sobre el valor de tu campaña. Esta persona se puede convertir en tu aliada y contribuir al éxito de tu campaña

PRÁCTICAS EXITOSAS

Botswana: Consejo entre pares

La YWCA de Botswana ha hecho un pacto con los y las jóvenes del país para equiparlos con las habilidades y destrezas necesarias para prevenir la infección por VIH. Su Programa de Consejo entre pares, (en inglés PACT – Peer Approach to Counselling by Teens), ha proporcionado entrenamiento a más de 20.000 jóvenes desde 1990 para compartir asesoramiento, información y apoyo con sus compañeros y grupos afines sobre cómo enfrentar el problema del VIH y SIDA. El programa de capacitación inicial se dedica a explorar con la gente joven el problema de la autoestima, el autocontrol, el sistema de valores y el establecimiento de metas y proporciona información relevante sobre el VIH y el SIDA y una amplia variedad de temas de salud sexual y reproductiva.

El programa también equipa a la juventud con estrategias para cambiar y también enfrentar comportamientos que se dan entre pares, con habilidades como trabajo en equipo, consejo, asertividad, resolución de conflictos y comunicación.

Capacitan a un mismo número de hombres y mujeres jóvenes para que se conviertan en consejeros entre pares pues saben que también los hombres y los adolescentes desempeñan un papel vital en derrotar la desigualdad de género.

Las personas capacitadas por PACT pasan a su vez sus habilidades y destrezas y sus conocimientos a sus comunidades locales y centros de estudios insistiendo en el mismo abordaje integral de su capacitación. Se reúnen una vez al mes para hacer el seguimiento de sus actividades, atender a inquietudes y proporcionar más cursos de capacitación que incluyan estrategias de movilización y habilidad en la gestión de proyectos. Con más de diez años de experiencia en grupos de consejo entre pares, el PACT ha servido de modelo para la instauración de programas similares en otros países como Namibia, Zimbabue y Kenia. También las Naciones Unidas han otorgado su reconocimiento a este programa por su impacto en la reducción de la prevalencia del VIH entre la juventud de Botswana.

EJEMPLO DE INTERVALOS Y RITMOS DE INTERVENCIÓN EN LA CAMPAÑA DE MEDIOS:

Con más de un mes de anterioridad

- ▼ Prepara tus listas de medios de comunicación
- ▼ Diseña tus estrategias para la campaña de medios, en términos del mensaje, el público destinatario y los medios de comunicación en mente

De 4 a 8 semanas antes de la campaña

- ▼ Ponte en contacto con los medios para actualizar tu lista de contactos y ponerles al tanto sobre esta próxima campaña
- ▼ Redacta comunicados de prensa, hojas informativas para los periodistas y otros materiales.

De 2 a 6 semanas antes de la campaña

- ▼ Entrega los comunicados de prensa y los anuncios de servicio público a los medios de referencia

Entre 1 y 4 semanas antes de la campaña

- ▼ Envía las hojas informativas a los medios para requerir la cobertura de eventos concretos.
- ▼ Distribuye volantes, carteles y otros dispositivos de información.

Una semana antes

- ▼ Realiza llamadas telefónicas a los medios de comunicación para hacer el seguimiento del resultado de los comunicados de prensa y las hojas informativas para los periodistas

Para más información visita:

www.unicef.org/righttoknow/index_mediacampaign.html con orientación en línea sobre cómo iniciar una campaña de medios de comunicación.

fuentes

ONUSIDA www.unaids.org

UNICEF www.unicef.org

Fondo de Población de las Naciones Unidas www.unfpa.org

Amnistía Internacional www.amnesty.org

La YWCA Mundial www.worldywca.org

derechos humanos

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

“...un mundo completamente inclusivo en el que la justicia, la paz, la salud, la dignidad humana, la libertad y el cuidado del medio ambiente sean promovidos y sostenidos por el liderazgo de las mujeres.”

Visión de la Asociación Cristiana Femenina Mundial

Los derechos humanos juegan un papel importante para que se realice la visión de la YWCA Mundial. Son para nosotros una clara guía de lo que sería un mundo libre, justo y en paz. Son un mínimo de normas sobre cómo los individuos y las instituciones deben tratar a las personas. También capacitan a las personas para que pasen a la acción y exijan y defiendan sus derechos y los derechos de los demás. Como mujeres jóvenes se nos niegan con frecuencia los derechos fundamentales por muchos factores, incluso nuestra edad y nuestro género. Sin embargo, en tanto líderes de hoy y mañana, podemos desempeñar un gran papel en el cumplimiento de la visión de un mundo mejor. Podemos movilizar a otras mujeres jóvenes en esta lucha por los derechos humanos de todas las personas en nuestro país y en otros países. Nuestro punto de partida consiste en conocer y comprender nuestro derechos y saber de dónde surgen

¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

Los derechos humanos son los derechos que pertenecen a toda persona, ya sea hombre o mujer, niña o niño, recién nacido o anciano, sencillamente porque tanto ella como él son seres humanos. Representan los principios fundamentales sin los cuales ninguna persona puede vivir de acuerdo a su dignidad humana inherente.

Los derechos humanos no son concedidos por ninguna autoridad humana, ya sea monarca, gobierno o autoridad religiosa. Por ello, no son lo mismo que los derechos civiles que sí están recogidos por la constitución o la carta de derechos del país y que los ciudadanos de ese país sí podrán invocar para ellos

¿DÓNDE ESTÁN ESCRITOS NUESTROS DERECHOS HUMANOS?

El documento fundacional de los derechos humanos es la Declaración Universal de Derechos Humanos adoptada por las Naciones Unidas en 1948. En un apartado de esta sección del manual te introduciremos en este documento cuyo texto completo forma parte del material de preparación para realizar uno de los ejercicios propuestos. La Declaración es apoyada por dos pactos importantes: el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, ambos adoptados en 1966. En su conjunto estos documentos conforman lo que se conoce como la Carta Internacional de Derechos Humanos, la base de los derechos humanos de hombres y mujeres de todo el mundo.

Con el paso de los años, las Naciones Unidas han elaborado otras declaraciones y convenciones de derechos humanos con valor jurídico positivo, es decir, vinculantes para los países que les presten su adhesión y los ratifiquen. Cuando los estados miembro de las Naciones Unidas ratifican un pacto acuerdan cumplir con lo estipulado en él, cambiar las leyes del país para alinearse con el pacto e informar sobre los avances en su puesta en vigor. Es importante conocer los acuerdos internacionales de los que es signatario nuestro país para dirigirnos a nuestros gobiernos con una herramienta poderosa para exigirles que cumplan con asegurar a los hombres y mujeres el disfrute de sus derechos humanos fundamentales.

Algunas de las convenciones elaboradas por las Naciones Unidas se dirigen a las poblaciones que sufren un tipo de discriminación, por ejemplo, la Convención Internacional sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial, o a grupos que necesitan de una protección y atención especiales como la Declaración de los Derechos del Niño, la Convención Internacional de los Derechos de todos los Trabajadores Emigrantes y Miembros de sus Familias. Otros acuerdos internacionales definen y prohíben actos crueles contra el ser humano, por ejemplo, la Convención contra la Tortura y otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes.

¿QUÉ PRINCIPIOS FUNDAMENTALES AVALAN LOS DERECHOS HUMANOS?

I. IGUALDAD

La base de los derechos humanos es “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”. (Declaración Universal de Derechos Humanos, Artículo 1)

II. UNIVERSALITY:

Ciertos valores morales y éticos son compartidos por todas las regiones del mundo y, tanto gobiernos como comunidades de personas los reconocen como suyos y los defienden. La universalidad de los derechos no significa, sin embargo, que no puedan ser modificados o que sean vividos de la misma manera por todos los seres humanos.

III. LA NO DISCRIMINACIÓN:

The Universal Declaration of Human Rights and subsequent international human rights law afford the same rights and responsibilities equally to all women and men, boys and girls, by virtue of their humanity, and regardless of any role or relationship they may have.

IV. INDIVISIBILIDAD:

La Declaración Universal de Derechos Humanos y la posterior legislación internacional de derechos humanos contempla en pie de igualdad los mismos derechos y responsabilidades para hombres y mujeres, niños y niñas en virtud de su dignidad humana e independientemente de cualquier función o relación que pueda existir.

V. INTERDEPENDENCIA:

La presencia de los derechos humanos se deja sentir en todos los ámbitos de la vida: el hogar, la escuela, el trabajo, las cortes de justicia y los mercados. ¡En todos lados! La violación de tan solo uno de los derechos humanos incide en los otros derechos humanos. La violación de los derechos humanos está interconectada. De igual manera, la observancia de los derechos humanos en una sola área va en apoyo de los demás derechos humanos.

VI. RESPONSABILIDAD:

A. RESPONSABILIDAD DEL GOBIERNO: Los derechos humanos no son regalos que los gobiernos confieran a voluntad. Tampoco tienen los gobiernos el derecho a retenerlos o a aplicarlos a algunas personas y a otras no. Si lo hicieren se les puede denunciar.

B. RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL: Todo individuo tiene la responsabilidad de dar a conocer los derechos humanos, respetar los derechos y denunciar a las instituciones e individuos que los violen

C. OTRAS ENTIDADES RESPONSABLES: todos los sectores de la sociedad, incluyendo a las corporaciones, organizaciones no gubernamentales, las fundaciones y centros educativos tienen también la responsabilidad de promover y proteger los derechos humanos

¿Y QUÉ DECIR DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES?

Para las mujeres, una de las convenciones más importantes y con mayor número de ratificaciones es la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, con la firma de 180 países signatarios. CEDAW, como se la conoce, fue adoptada en 1979 por las Naciones Unidas y con frecuencia se alude a ella como la carta internacional de derechos de la mujer. En ella se define lo que constituye discriminación en contra de la mujer y establece un programa de actuación para que los países pongan término a la discriminación correspondiente.

Dentro de la Convención queda definida la discriminación contra la mujer como “...toda distinción, exclusión o restricción hecha en base al sexo que tenga el efecto o el propósito de disminuir o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por parte de la mujeres, con independencia de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y de la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural, civil o cualquier otra esfera”.

Al ratificar la Convención, los estados que son miembro de las Naciones Unidas se comprometen a emprender una serie de medidas para terminar con la discriminación en contra de la mujer en cualquiera de sus formas, lo que incluye:

- ▼ incorporar el principio de igualdad del hombre y de la mujer en su sistema de leyes, abolir las leyes discriminatorias y adoptar las apropiadas para prohibir la discriminación en contra de la mujer
- ▼ establecer tribunales y otras instituciones públicas para asegurar la protección efectiva de las mujeres frente a la discriminación
- ▼ tasegurar la eliminación de todos los actos de discriminación en contra de la mujer practicados por otras personas, organizaciones o empresas.

La Convención provee la base para que la igualdad entre el hombre y la mujer sea una realidad mediante la igualdad de oportunidades y el acceso en pie de igualdad a la vida política y pública, lo que incluye el derecho al voto y a presentarse como candidata a las elecciones, así como el derecho a la educación, a la salud y al empleo. Los países signatarios acuerdan emprender las medidas apropiadas, lo que incluye la legislación y medidas especiales temporales para que las mujeres puedan gozar de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales.

Es importante saber que la Convención es el único tratado de derechos humanos que afirma los derechos de las mujeres en el campo de la reproducción y menciona la cultura y la tradición como las fuerzas principales que dan forma a los roles de género y las relaciones familiares. Afirma el derecho de las mujeres a adquirir, cambiar o conservar su nacionalidad y la nacionalidad de sus hijos. Los países signatarios también acuerdan emprender medidas apropiadas en contra de toda forma de trata y explotación de las mujeres.

Los países que han ratificado la Convención están jurídicamente obligados a cumplir y a poner en vigor lo que en ella se estipula. También se comprometen a presentar informes nacionales de seguimiento cada cuatro años sobre las medidas establecidas para cumplir con sus obligaciones.

En 1999, las Naciones Unidas adoptaron un “Protocolo Facultativo” para el CEDAW con el fin de habilitar al cuerpo de las Naciones Unidas a hacer el seguimiento del cumplimiento de la CEDAW, para recibir y estudiar las denuncias realizadas por mujeres a título individual o por grupos de mujeres de países que hubieran firmado el Protocolo Facultativo. Este Protocolo Facultativo puede ser una herramienta importantes para que las mujeres denuncien las violaciones de los derechos humanos según lo establecido en la CEDAW. Pero, queda mucho trabajo por hacer para convencer a los países para que firmen el Protocolo Facultativo. De 180 países signatarios de la CEDAW solamente 76 han ratificado el Protocolo Facultativo

**dónde
encontrar más
información:**

Declaración Universal de Derechos Humanos – www.unhchr.ch/udhr/
(la declaración está disponible mas de 300 idiomas en esta página web.

Leyes y convenciones internacionales de derechos humanos - www.un.org/law/
CEDAW y el Protocolo Facultativo - www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/

Material sobre derechos humanos del Fondo de Población de las Naciones Unidas - www.unfpa.org/rights

capacitar

Este módulo consta de un taller de trabajo para educar a las mujeres jóvenes en los derechos humanos y la relevancia de estos en sus vidas. También gira en torno a la adquisición de habilidades y destrezas para el trabajo de lucha contra la violación de los derechos humanos dentro y fuera de sus países.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluidas.

TALLER

TAMAÑO DEL GRUPO: 10 – 20

Objetivos:

- Educar en sus derechos humanos a las mujeres jóvenes
- Concienciar sobre temas de derechos humanos y las mujeres del mundo entero.
- Analizar el impacto de los derechos humanos sobre ellas.
- Desarrollar habilidades y destrezas para defender los derechos humanos

Material necesario:

- Una facilitadora
- Bolígrafos/lápices para cada participante
- Hojas de papel (tamaño folio) y rotuladores/plumones
- Pizarra de papel
- Tachuelas/chinchetas para fijar los carteles en las paredes (siempre que cuenten con el permiso del lugar)
- Papel(tamaño folio) para imprimir las preguntas y las respuesta.
- Recompensas como caramelos o chocolatinas
- Jueza (voluntaria)
- Blocks de notas para que cada grupo tome apuntes sobre el debate
- Dos mesas y suficientes sillas para el grupo
- Detalles que hagan parecerse la sala a una corte de justicia
- Otro tipo de material o de recursos sobre derechos humanos en los diferentes países que puedan servir como base para prestar testimonio (si fuera posible, el acceso a Internet serviría el mismo objetivo)
- Una hoja de papel(tamaño folio) para cada participante y un bolígrafo/lápiz
- Pizarra de papel para apuntar las ideas que vayan surgiendo sobre cómo escribir cartas

Otro tipo de material opcional:

- Bebidas para la pausa de descanso por la mañana y por la tarde
- Almuerzo para las participantes

Preparación:

Entregar a cada participante copias de la Hoja de Trabajo A, Circular A y Circular B.

De la Hoja de Trabajo B recortar la lista de derechos humanos y meterlos en una caja pequeña o cesta de los cuales puedan las participantes sacar un derecho.

Leer toda la Declaración en el Apéndice A y asegurarse de entender claramente el significado de cada derecho. Encontrarán más información en www.un.org/overview/rights.html

Recortar cada una de las preguntas y respuestas por separado.

Asegurar suficiente espacio en la sala para que las/los participantes se mezclen entre ellos pero también con suficientes sillas en los laterales para que se sienten las/los participantes una vez hayan encontrado a sus parejas.

En caso de que los grupos se quedaran bloqueados con la mente en blanco contar con ejemplos de casos posibles que les ayuden a pensar.

Disponer la sala con dos mesas y su silla correspondiente delante de la sala. Una será para el juez y la segunda para la persona que dé su testimonio. Habrá otras sillas dispuestas en filas para el público.

Asegurar que haya suficiente espacio en la sala para reunirse en grupos de trabajo posteriormente.

Centrarse en uno de los casos prácticos de estudio de la Actividad 6 para la campaña de envío de cartas o algún otro ejemplo de acción local en conexión con “Los Derechos Humanos de las Mujeres en los Tribunales” (Actividad 6)

ACTIVIDAD 1 PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo “Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono”

ACTIVIDAD 2 LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre “El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”

ACTIVIDAD 3 PRUEBA SOBRE DERECHOS HUMANOS

DURACIÓN: 30 MINUTOS

Objetivos:

Que las participantes reflexionen sobre los derechos humanos
Preparar la atmósfera adecuada para el trabajo en equipo y el debate en grupo

Material:

- Una facilitadora
- La hoja de trabajo A
- Bolígrafos/lápices para cada participante

Preparación:

Asegure copias de la hoja de trabajo A para cada participante.

En qué consiste la actividad:

A cada participante se le dará una hoja de trabajo con ocho preguntas que responder para poner a prueba sus conocimientos sobre los derechos humanos y que comiencen a pensar en los derechos humanos.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Dar la bienvenida al grupo y explicar los objetivos del curso sobre derechos humanos y presentar el temario de las sesiones del día (5 minutos).
2. Entregar las copias de la hoja de trabajo a cada participantes y darles tiempo para que la contesten. (10 minutos)
3. Leer cada pregunta invitando a voluntarias del grupo a que den su respuesta o explicación. Preguntar a miembros del grupo si han contestado de manera diferente y pedir que la comparta con el grupo. Así, cubrir todas las preguntas, una a una, asegurando la participación de toda/todo participantes. (15 minutos)
4. Una vez terminado el ejercicio, preguntar al grupo cuán difícil o fácil les resultó. Averiguar cuántos tuvieron 6 respuestas correctas, quién cinco, etc.

Apuntes para la facilitadora: Preguntas y posibles respuestas

Pregunta 1. Nombra un derecho humano

Referirlos a la Declaración Universal de Derechos Humanos para las posibles respuestas.

Pregunta 2. Nombra una organización que trabaje por los derechos humanos

Aquí pueden entrar varias organizaciones, como YWCA, Amnistía Internacional, Human Rights Watch, Médicos sin Fronteras. En caso de que la organización mencionada no sea conocida pida que la describan para el grupo.

Pregunta 3. Nombra la violación de los derechos humanos que más te molesta.

Pida a todos los miembros del grupo que digan cuál es esa violación y que expliquen cómo es que en el caso mencionado ese derecho humano es violado

Pregunta 4. Nombra un documento en el que consten los derechos humanos

La Declaración Universal de Derechos Humanos. El/la participante que tenga más conocimientos en este campo de los derechos humanos también podrá citar el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Declaración de los Derechos del Niño, la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Si alguno/a citara alguno de estos otros pídale que explique de qué trata.

Pregunta 5. Nombra un país en el que nieguen a las personas sus derechos humanos.

Que cada integrante del grupo diga el nombre del país elegido y con qué tipo de violación de los derechos humanos está conectado.

Pregunta 6. Nombra un derecho humano que todos los niños y niñas deban tener.

Algunas posibilidades son el derecho a la vida , a tener un nombre y una nacionalidad, ser formado, decir lo que piensa, cuidados de la salud, seguridad social, un nivel de vida digno, educación, cultura, descanso y ocio, información, asistencia jurídica, libertad de expresión, de pensamiento, de asociación, vivir libre violencia, libre de la explotación, libre de abusos sexuales, ser protegido de los estupefacientes y de los conflictos armados. Refiera a las/los participantes a la Declaración de los Derechos del Niño para más información (www.unicef.org/crc)

Pregunta 7. Nombra un/a activista pro derechos humanos que sea muy bien conocido/a.

Algunas posibilidades son Aung San Suu Kyi – líder de la oposición a favor de la democracia en Myanmar, antigua Birmania-, Nelson Mandela – activista en contra del Apartheid en la República de Sudáfrica, Wangari Maathai – Premio Nobel de la Paz 2004.



HOJA DE TRABAJO A:
**test sobre los
derechos humanos**

1. NOMBRA UN DERECHO HUMANO

**2. NOMBRA UNA ORGANIZACIÓN QUE TRABAJE POR LOS DERECHOS
HUMANOS**

**3. NOMBRA LA VIOLACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS QUE MÁS TE
MOLESTA**

4. NOMBRA UN DOCUMENTO DONDE CONSTEN TUS DERECHOS HUMANOS

**5. NOMBRA UN PAÍS DONDE A LA GENTE LE SEA NEGADO UN DERECHO
HUMANO**

6. NOMBRA UN DERECHO QUE TODOS LOS NIÑOS DEBAN TENER

7. NOMBRA UN/A ACTIVISTA PRO DERECHOS HUMANOS MUY CONOCIDO/A

ACTIVIDAD **4** MIS DERECHOS EN UNA IMAGEN

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivo:

Presentar la Declaración Universal de Derechos Humanos a las mujeres jóvenes de manera interactiva y divertida.

Material necesario:

- Una facilitadora
- Hoja de trabajo B
- Circular A
- Papel (tamaño folio) y marcadores/plumones
- Pizarra de papel
- Chinchetas/tachuelas para fijar los carteles sobre la pared (si dan la autorización para hacerlo)

Preparación:

De la Hoja de Trabajo B recortar la lista de derechos humanos y colocarlos en una caja pequeña, cesta o lugar del que las participantes puedan sacar un papelito con el nombre del derecho humano.

Hacer copias de la Circular A: texto abreviado de la Declaración Universal de Derechos Humanos para entregar una a cada participante.

Analizar el texto completo de la Declaración en el Apéndice A y asegurar que se comprende con claridad el significado de cada derecho. Encontrarán más información en: www.un.org/overview/rights.html

En qué consiste la actividad:

Esta actividad está diseñada para dar a conocer de manera creativa los derechos fundamentales recogidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos. Las participantes seleccionarán un derecho humano para plasmarlo en un dibujo. Después lo enseñarán a las demás en el grupo para que adivinen cuál es y discutan su significado. Por medio del trabajo en grupo las participantes reflexionarán sobre si todas las personas de la comunidad/país gozan de estos derechos y así entender la relevancia de cada derecho a nivel local. Cada grupo compartirá con los demás sus descubrimientos y la actividad finalizará con la realización de un mural que muestre algunos de los derechos humanos clave para hombres y mujeres. El mural permanecerá a la vista durante toda la jornada como recordatorio de sus derechos humanos para las mujeres jóvenes.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Entregar papel y bolígrafo a cada participante y pedir a cada persona que saque un papelito de la caja.
2. Cada participante hará un dibujo sobre el derecho humano que le haya tocado. Puede representar la negación de ese derecho, el acceso a ese derecho o la defensa de ese derecho. Ayudar a las participantes que no tengan ideas.
3. Pedir a las participantes que trabajen en grupos de 4 o 5 para que ahí cada una de ella enseñe a las demás su dibujo y le digan de qué derecho se trata. En caso de que nadie lo adivinara esa participante tendrá que explicar lo que quiso representar. Durante el desarrollo de la actividad el grupo deberá reflexionar sobre la posibilidad de que todos en su país, incluyendo a las mujeres jóvenes, disfruten de ese derecho y de no ser así qué grupos están privados de ese derecho. Cada grupo elegirá a su representante para que apunte las reflexiones y las transmita a todas las participantes reunidas en plenaria.
4. Cuando el grupo haya terminado la actividad escribirán el nombre de cada derecho en la parte de abajo del dibujo y lo fijarán en la pared.

5. Se reunirá el grupo en plenaria y la representante de cada grupo hará una presentación de los derechos sobre los que trabajaron en su grupo junto con un informe sobre la observancia de esos derechos en sus países respectivos. La facilitadora deberá asegurarse de que las participantes entiendan el alcance de cada uno de los derechos presentados y animará a las demás a que participen con preguntas y comentarios después de cada presentación.
6. Al finalizar la actividad se hará entrega del texto breve de la Declaración Universal (Circular A). La facilitadora hará una breve presentación del documento. Se podrá ayudar con la información que encontrará en el apartado siguiente, Apuntes para la Facilitadora.

Apuntes para la facilitadora – Introducción a la Declaración Universal de Derechos Humanos

- ▼ La Declaración Universal de Derechos Humanos es la base de todos los derechos humanos.
- ▼ Fue adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas en 1948.
- ▼ Todos los países pertenecientes a las Naciones Unidas están obligados a dar a conocer, promover y aplicar la declaración.
- ▼ Cada hombre y cada mujer debe disfrutar de los derechos humanos recogidos en este documento simplemente por el hecho de que todos somos seres humanos.
- ▼ Algunos de los principios que se encuentran en la base de estos derechos son: la igualdad de todos los seres humanos, la universalidad de los derechos humanos independientemente de su cultura o tradición, la interconexión de los derechos humanos- cuando suprimimos uno influimos en los otros- y la responsabilidad de todos los gobiernos, individuos e instituciones de salvaguardar estos derechos.
- ▼ Otros documentos han sido elaborados para desarrollar los derechos contenidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos. Existen Pactos Internacionales que recogen específicamente Derechos Civiles y Políticos y Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
- ▼ También han sido elaborados tratados o convenciones para definir lo que constituyen actos inhumanos y proporcionar protección a poblaciones específicas y a grupos que sufren de discriminación. Cualquier país que haya firmado alguna de estas convenciones está obligado por el derecho internacional a respetar los derechos humanos incorporados a estos documentos.
- ▼ La Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación en contra de la Mujer (CEDAW) trata específicamente la discriminación de la que son objeto las mujeres impidiéndoles disfrutar de sus derechos humanos.
- ▼ Es importante conocer nuestros derechos con el fin de poder ejercerlos, respetar los derechos de los demás y obligar a nuestros gobiernos a respetarlos y hacerlos cumplir.

HOJA DE TRABAJO
B ACTIVIDAD 4:
**material de
preparación**

Instrucciones: Corte cada enunciado en una tira de papel, dóblelo y colóquelo en una caja, sombrero u otro.

Derecho a la igualdad	Libertad de discriminación
Derecho a la Vida, a la Libertad y a la Seguridad Personal	Derecho a ser libre de la esclavitud
Libertad de la tortura y del trato degradante	Derecho a la igualdad ante la ley
Derecho a una audiencia pública justa	Derecho a la libre circulación dentro y fuera del país
Derecho a una nacionalidad y a libertad para cambiarla	Derecho al matrimonio y a la familia
Derecho a la propiedad	Derecho a la libertad de creencias
Derecho a la libertad de expresión y de información	Derecho a participar en el gobierno y en elecciones libres
Derecho a la seguridad social	Derecho a la libertad de elegir un trabajo y afiliarse a sindicatos
Derecho al descanso y al tiempo libre	Derecho a un nivel de vida adecuado
Derecho a la educación	Derecho a participar en la vida cultural de la comunidad

APÉNDICE A –
ACTIVIDAD 4
lectura
preparatoria –
La Declaración
Universal de los
Derechos
Humanos

Preámbulo

Considerando que la libertad, la justicia y la paz en el mundo tienen por base el reconocimiento de la dignidad intrínseca y de los derechos iguales e inalienables de todos los miembros de la familia humana;

Considerando que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, y que se ha proclamado, como la aspiración más elevada del hombre, el advenimiento de un mundo en que los seres humanos, liberados del temor y de la miseria, disfruten de la libertad de palabra y de la libertad de creencias;

Considerando esencial que los derechos humanos sean protegidos por un régimen de Derecho, a fin de que el hombre no se vea compelido al supremo recurso de la rebelión contra la tiranía y la opresión;

Considerando también esencial promover el desarrollo de relaciones amistosas entre las naciones;

Considerando que los pueblos de las Naciones Unidas han reafirmado en la Carta su fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres, y se han declarado resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida dentro de un concepto más amplio de la libertad;

Considerando que los Estados Miembros se han comprometido a asegurar, en cooperación con la Organización de las Naciones Unidas, el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales del hombre, y

Considerando que una concepción común de estos derechos y libertades es de la mayor importancia para el pleno cumplimiento de dicho compromiso;

La Asamblea General proclama la presente Declaración Universal de Derechos Humanos como ideal común por el que todos los pueblos y naciones deben esforzarse, a fin de que tanto los individuos como las instituciones, inspirándose constantemente en ella, promuevan, mediante la enseñanza y la educación, el respeto a estos derechos y libertades, y aseguren, por medidas progresivas de carácter nacional e internacional, su reconocimiento y aplicación universales y efectivos, tanto entre los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción.

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.

2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

Adoptado por unanimidad el 10 de diciembre de 1948
por la Asamblea General de las Naciones Unidas

CIRCULAR A:
ACTIVIDAD 4
**La Declaración
Universal de
Derechos
Humanos**

(Resumida)

La Asamblea General proclama esta Declaración Universal de Derechos Humanos como principio fundamental a lograr para el común de los pueblos y naciones, de manera que todo individuo y órgano de la sociedad teniendo siempre esta Declaración en mente luche por darla a conocer y a educar y promover el respeto de estos derechos y libertades mediante medidas progresistas, nacionales e internacionales, que garanticen su reconocimiento y observancia universal y efectiva tanto entre los hombres y mujeres de los estados miembro propiamente dichos y entre los hombres y mujeres de los territorios bajo su jurisdicción.

- Artículo 1 **Derecho a la igualdad**
- Artículo 2 **Libertad de discriminación**
- Artículo 3 **Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad personal**
- Artículo 4 **Libertad de la esclavitud**
- Artículo 5 **Libertad de la tortura y del trato degradante**
- Artículo 6 **Derecho al reconocimiento de la personalidad jurídica**
- Artículo 7 **Derecho a la igualdad ante la ley**
- Artículo 8 **Derecho a un recurso efectivo ante tribunales nacionales competentes**
- Artículo 9 **Libertad de ser detenido arbitrariamente y del destierro.**
- Artículo 10 **Derecho a una audiencia pública**
- Artículo 11 **Derecho a presunción de inocencia hasta que no se pruebe culpabilidad**
- Artículo 12 **Libertad de injerencias en la vida privada, en la familia, domicilio y correspondencia**
- Artículo 13 **Derecho a circular libremente, a salir y entrar en el país.**
- Artículo 14 **Derecho a buscar asilo en otro país en caso de persecución**
- Artículo 15 **Derecho a la nacionalidad y la libertad de cambiarla**
- Artículo 16 **Derecho al matrimonio y a la familia**
- Artículo 17 **Derecho a la propiedad**
- Artículo 18 **Libertad de creencias**
- Artículo 19 **Libertad de expresión**
- Artículo 20 **Derecho a la libertad de reunión y asociación pacíficas**
- Artículo 21 **Derecho a participar en el gobierno y en elecciones libres**
- Artículo 22 **Derecho a la seguridad social**
- Artículo 23 **Derecho a libre elección de su trabajo y a afiliarse a sindicatos**
- Artículo 24 **Derecho al descanso y al tiempo libre**
- Artículo 25 **Derecho a un nivel de vida adecuado**
- Artículo 26 **Derecho a la educación**
- Artículo 27 **Derecho a participar en la vida cultural de la comunidad**
- Artículo 28 **Derecho a un orden social en el que estos artículos se hagan efectivos**
- Artículo 29 **Deberes en la comunidad esenciales para libertad y desarrollo pleno**
- Artículo 30 **Libertad de la interferencia del estado y de otras personas contra los derechos y libertades mencionados.**

ACTIVIDAD 5

DURACIÓN: 30 MINUTOS

LA BÚSQUEDA DEL TESORO REVELAR LA VIOLACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES.

Objetivos:

Tomar conciencia de las situaciones que enfrentan mujeres y niñas de todo el mundo en relación con los derechos humanos.

Facilitar el estudio de los derechos humanos desde la perspectiva de género

Material necesario:

- Una facilitadora
- Papel (tamaño folio) para imprimir preguntas y respuestas
- Una recompensa por pareja lograda (caramelo o chocolatina)

Preparación:

Tener recortadas las preguntas y las respuestas y mantenerlas separadas.

Contar con suficiente espacio en la sala para colocar las sillas en los laterales y dejar que las participantes se mezclen. Una vez que hayan encontrado su pareja podrán ir a sentarse.

En qué consiste la actividad:

Esta actividad además de ayudar a estirar las piernas y la interacción de las participantes tiene como objetivo fortalecer los conocimientos sobre la violación de derechos humanos que enfrentan las mujeres en todo el mundo.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Dar a cada persona una tira de papel con una pregunta o con una respuesta.
2. Pedir a las participantes que se mezclen con las personas del grupo y que averigüe quién tiene la respuesta o la pregunta correspondiente a la tira de papel que ella tiene en sus manos. Tan pronto como se encuentren las dos tiras de papel correspondientes gritarán: ¡Tesoro!
3. Enseguida, tras oír la palabra “tesoro” el grupo detendrá la búsqueda y prestarán atención a la lectura de la pregunta y su respuesta correcta. Entonces, la pareja recibirá un tesoro-un caramelo o una chocolatina- y podrá tomar asiento mientras los demás siguen buscando a su pareja. Todas las parejas logradas con éxito recibirán un tesoro.
4. Al final del ejercicio preguntar al grupo:
 - a)¿Te sorprendió o estremeció conocer la estadística o algún informe sobre lo que pasa en tu país?
 - b)¿Alguna de las situaciones descritas se aplicaría también a las mujeres de nuestro país?
5. Al terminar el ejercicio indicar al grupo que a continuación se centrarán en analizar la situación de los derechos humanos en su propio país.

ACTIVIDAD 5:
BÚSQUEDA DEL
TESORO
**material para
preparar la
actividad**

Instrucciones: Recortar cada una de las preguntas y respuestas por separado en tiras de papel.

<p>P1 ¿Cuál es la convención internacional que se ocupa de la discriminación en contra de las mujeres? How many women in the United States of America are subjected to domestic violence every year?</p>	<p>P2 Cuántas mujeres de los Estados Unidos de América son víctimas de la violencia doméstica anualmente?</p>
<p>P3 ¿Cuántas mujeres y niñas caen en las redes de traficantes? ¿Son engañadas, compradas, vendidas, obligadas a prostituirse y a someterse a otras formas de esclavitud sexual en Europa Occidental anualmente?</p>	<p>P4 ¿Cuántas mujeres y niñas son sometidas a la práctica cultural de la circuncisión femenina o llamada con frecuencia “mutilación genital femenina”?</p>
<p>P5 ¿En qué tres países ha sido utilizada la violación de las mujeres como arma de guerra en los últimos diez años?</p>	<p>P6 De los 130 millones de niños en todo el mundo que no estudian en la escuela primaria, ¿cuántos son niñas?</p>
<p>P7 Aunque las mujeres en número son la mitad de la población mundial, ¿cuál es el porcentaje de escaños que ocupan en el Parlamento?</p>	<p>P8 En los próximos diez años, ¿cuántas niñas de todo el mundo se casarán antes de cumplir 18 años a causa de la tradición cultural de ser prometidas en matrimonio desde su tierna infancia?</p>
<p>P9 Nombra un país en el que las leyes del estado prescriben que las mujeres deben estar siempre disponibles para tener relaciones sexuales con el marido y que no pueden dejar la casa marital sin su permiso?</p>	<p>P10 Nombra dos países en el que los hombres puedan matar a sus esposas impunemente.</p>
<p>P11 ¿En qué país tienen prohibido las mujeres conducir coches?</p>	<p>P12 ¿En qué país la ley estipula que para que el testimonio de una mujer violada tenga validez tendrá que presentar el testimonio de al menos cuatro hombres que hayan sido testigos del acto de la violación?</p>

ACTIVIDAD 5 RESPUESTAS:
BÚSQUEDA DEL
TESORO
**material para
preparar la
actividad**

<p>R1 La Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación en contra de las Mujeres es el documento que se ocupa de los derechos humanos específicos del ámbito de las mujeres</p>	<p>R2 Anualmente, de tres a cuatro millones de mujeres en Estados Unidos de América sufren las agresiones de sus parejas o de sus maridos (Tjaden y Thoennes, 2000)</p>
<p>R3 Anualmente, 120 000 mujeres y niños entran en Europa Occidental siguiendo las rutas de los traficantes. (Organización Internacional de las Migraciones, 2002)</p>	<p>R4 130 millones de mujeres y niñas son sometidas a la mutilación genital femenina. (Rahman y Toubia, 2000)</p>
<p>R5 En Bosnia, República Democrática de Congo y Timor Oriental, las mujeres y las niñas fueron violadas y sometidas a agresiones sexuales durante los conflictos armados.</p>	<p>R6 Dos tercios de los niños sin escuela primaria son niñas. (UNICEF, 1999)</p>
<p>R7 Las mujeres ocupan 16% de los escaños de los Parlamentos en todo el mundo. (Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, 2005)</p>	<p>R8 100 millones de niñas serán entregadas en matrimonio por sus padres antes de llegar a la edad adulta. (Centro Internacional de la Investigación sobre la Mujer, 2005)</p>
<p>R9 Es en Yemen donde las mujeres siempre deben estar disponibles para las relaciones sexuales para sus maridos y no pueden dejar sus hogares sin autorización. (La Ley de 1992 sobre el estatus personal, Yemen)</p>	<p>R10 Tanto en Haití como en Siria los hombres pueden matar a sus esposas cuando sean sorprendidas en acto de adulterio sin recibir ningún castigo por ello. Sin embargo, quitarles la vida no debe ser un acto premeditado. (Comisión de las Naciones Unidas sobre Derechos Humanos, E/CN.4/2002/83)</p>
<p>R11 En Arabia Saudita la ley prohíbe a las mujeres conducir vehículos (Amnistía Internacional, 2004)</p>	<p>R12 Es en Pakistán donde se exige a las mujeres que cuenten con cuatro hombres adultos de religión musulmana dispuestos a testificar ante un tribunal que han sido testigos del acto de penetración. (Amnistía Internacional, 2004)</p>

ACTIVIDAD 6

LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES EN LOS TRIBUNALES

DURACIÓN:
2 HORAS Y 30 MINUTOS

Objetivos:

Analizar el impacto de los derechos humanos sobre las mujeres en el país.
Identificar posibles soluciones o maneras de intervenir

Necesitarán:

- Una facilitadora
- Una voluntaria para juez
- Block de notas y bolígrafos para que cada grupo apunte los argumentos del debate
- Dos mesas y suficientes sillas para el grupo
- Elementos de decoración que hagan parecer la sala a un tribunal
- Información/ informes sobre la situación de los derechos humanos en tu país para poder preparar los testimonios. Acceder a Internet también sería útil.

Preparación:

En caso de que los grupos se quedaran en blanco contar con ejemplos de situaciones posibles que les hagan surgir ideas.

Organizar la sala de reuniones con dos mesas y su silla al frente de la habitación. Una será para el juez y la segunda será para la persona que presta su testimonio. Habrá más sillas dispuestas en filas para el público.

Asegurar suficiente espacio en la sala para trabajar en grupos pequeños.

En qué consiste la actividad:

Los tribunales de derechos humanos pueden ser un método efectivo para dar a conocer las violaciones de los derechos humanos. Mediante el trabajo en grupo esta actividad permite identificar la violación específica de derechos humanos que se esté dando en alguno de nuestros países. El grupo preparará un simulacro de testimonio por una persona afectada por esta situación. Será la portavoz de cada grupo de trabajo la que ante el tribunal dé su testimonio. Más tarde en plenaria todo el grupo debatirá sobre los temas tratados y buscará posibles soluciones. El objetivo de esta actividad es concienciar sobre estos problemas y buscar soluciones posibles para remediarlos.

Instrucciones para la facilitadora:

PART I PREPARACIÓN

1 HORA

Pida a las participantes que se dividan en grupos para pensar en los casos en los que los derechos humanos de las mujeres no son respetados o son violados en sus países.

2. Cada grupo trabajará con uno de estos ejemplos y decidirá quién será su portavoz ante el tribunal de derechos humanos. El papel de esta persona será dar un testimonio personal como persona afectada por esa violación de los derechos humanos; tendrán que ser convincentes y darle realismo a su representación.
3. El grupo ayudará a la portavoz a preparar un guión con los diferentes argumentos a exponer proporcionándole información y datos que deban ser mencionados. Cada uno de los guiones tendrá una duración no superior a los cinco minutos.
4. En caso de contar con material de estudio o acceso a internet el grupo podría realizar una investigación rápida para dar solidez a su testimonio.
5. En caso de tener los elementos necesarios las personas que tomen la palabra podrán vestirse para la ocasión.

PARTE II EL TRIBUNAL

1 HORA Y 30 MINUTOS

De entre las demás participantes pida una voluntaria para funcionar como jueza del tribunal. Ella presidirá la sesión e irá presentando a cada una de las personas que vaya a dar su testimonio al tiempo que hace respetar el orden en la sala – que las personas guarden silencio y la compostura necesaria, etc.-.

2. Las demás participantes serán el jurado de expertas cuya función será escuchar el testimonio y tratar de dar ideas sobre como se podría solucionar la situación. La pregunta crucial en todo momento será: ¿qué acciones pueden emprender la comunidad afectada, el gobierno y la comunidad internacional para corregir la situación?
3. La jueza dejará unos minutos al final de cada testimonio para que el jurado de expertas den sus comentarios al respecto y las posibles soluciones para resolver el problema. La facilitadota escribirá cada una de las ideas sobre la pizarra de papel bajo el encabezamiento correspondiente: Grupo afectado; Gobierno; Comunidad internacional. Una vez que el jurado haya hablado, la jueza dará un resumen de lo expuesto antes de dar paso al siguiente testimonio.
4. Cuando haya concluido el tribunal, la jueza agradecerá al jurado su trabajo y a las intervinientes por sus testimonios y dará por cerrada la sesión del tribunal.
5. La facilitadota tomará la palabra y pedirá al grupo que exprese lo que aprendió y lo que le fue útil en este ejercicio.
6. El grupo aprenderá que el método de armar un tribunal constituye una herramienta adecuada para concienciar a la opinión pública sobre testimonios de hechos reales sobre problemas y violación de los derechos humanos con ayuda de expertos locales que darán sus comentarios y ofrecerán soluciones.



actuar

ACTIVIDAD 7

DURACIÓN:
1 HORA Y 20 MINUTOS

LA PLUMA ES MÁS PODEROSA QUE LA ESPADA: LA DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS MEDIANTE CAMPAÑA DE ENVÍO DE CARTAS

Objetivos:

Desarrollar habilidades y destrezas para escribir cartas de denuncia de violación de derechos humanos.

Necesitarán:

- Una hoja de papel A4 (tamaño folio) y un bolígrafo o lápiz por participante.
- Pizarra de papel para registrar la “lluvia de ideas” sobre cómo escribir las cartas

Preparación:

Preparar copias de la Circular B y de la lista de comprobación.

Elegir uno de los casos estudiados en la Actividad 6 (Los derechos humanos de las mujeres en los tribunales) para centrar en este la campaña de cartas. También pueden trabajar con otro ejemplo de la localidad en la que se encuentren.

En qué consiste la actividad:

El envío de cartas por correo postal, fax o por correo electrónico a las personas responsables de la violación de los derechos humanos y a aquéllas que por su cargo puedan influir sobre las primeras constituye una de las formas más efectivas de comunicar nuestra preocupación. Las cartas y los faxes son los más efectivos pues los correos electrónicos pueden ser enviados a otra parte. Las campañas que logran la participación de cientos, incluso miles de ciudadanos en un esfuerzo coordinado pueden dejar sentir su impacto sobre los gobiernos y han logrado resultados tales como la reforma de leyes y la liberación de prisioneros o de personas que estaban a punto de ser ejecutadas.

Instrucciones para la facilitadora:

- ▼ Explicar al grupo el impacto de las campañas de envío de cartas para referirse a temas relacionados con los derechos humanos, y describir las reglas para redactar cartas efectivas.
- ▼ Puede comenzar pidiendo al grupo que discuta las características de una campaña de cartas efectiva y de buenas técnicas de redacción de cartas.
- ▼ Rever las reglas de redacción de cartas presentadas en la Circular B – puede pedirle a cada participante leer una regla o hacerlo usted misma.
- ▼ Pida al grupo que se divida en parejas y practiquen redactar una carta al gobierno, utilizando uno de los ejemplos que fueron presentados en el tribunal de derechos humanos (Actividad 6).
- ▼ Una vez que cada pareja haya terminado el ejercicio, pedirles que compartan su carta con todo el grupo y permitir que las participantes ofrezcan sus sugerencias y comentarios sobre la carta.
- ▼ Al final de esta sesión, volver a recalcar la importancia de la redacción de cartas como instrumento en campañas contra las violaciones y abusos de derechos humanos tanto dentro del país como en el extranjero..

Tiempos contemplados para las tareas:

- ▼ Introducción – 5 minutos
- ▼ Lluvia de ideas/reglas básicas – 10 minutos
- ▼ Explicación del ejercicio – 5 minutos
- ▼ Escribir cartas – 20 minutos
- ▼ Puesta en común y comentarios del grupo – 35 minutos
- ▼ Conclusiones – 5 minutos

CIRCULAR B: reglas para escribir cartas

PRÁCTICAS EXITOSAS

La YWCA de Bielorrusia- Informe Paralelo de 2004 ante la CEDAW

En el año 2004 la YWCA de Bielorrusia en conjunción con el Movimiento Democrático Independiente de las Mujeres (MDIM) dieron un paso en firme a favor de los derechos humanos y presentaron un informe paralelo sobre la puesta en vigor en su país de la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación en contra de las Mujeres (CEDAW). Los estereotipos de género, la trata de blancas y la violencia en contra de las mujeres fueron algunos de los temas cubiertos por este informe paralelo que incluye asimismo recomendaciones al gobierno para la mejora de la situación de las mujeres en Bielorrusia. La YWCA de Bielorrusia también organiza cursos de educación sobre derechos humanos, dirigidos especialmente a las mujeres jóvenes y, es pionera en la creación de la primera línea telefónica de ayuda a las personas que se vean envueltas en tráfico de seres humanos.

El Comité de la CEDAW realiza el seguimiento del respeto y la protección de los derechos humanos de las mujeres en los diferentes países e insta a la presentación de informes paralelos por parte de organizaciones no gubernamentales como alternativa a los informes propios de los gobiernos sobre el progreso alcanzado. La YWCA de Bielorrusia cree que al margen de cualquier actuación del gobierno ha valido la pena entrar en lo que es una investigación a fondo en la preparación del informe para así servir mejor a las mujeres de su país.

1. Sea breve y no utilice más de una página
2. El trato siempre será cortés. Los gobiernos no responden a cartas insultantes o iracundas.
3. Se escribe siempre dentro de la perspectiva de que el gobierno está abierto al diálogo.
4. Muestre respeto por el sistema político de un país y comprensión por las dificultades actuales.
5. Nunca dé la impresión de que usted se opone ideológica o políticamente al gobierno en cuestión. En su lugar recalque su preocupación por los derechos humanos de acuerdo con los principios del derecho internacional.
6. Destaque quién es usted y a qué se dedica para demostrar que el interés expresado en su carta es genuino y que otras personas de diferentes procedencias también están siguiendo los acontecimientos en el país del que se trate.
7. En caso de que usted tenga algún nexo o interés especial con ese país menciónelo y indique que le gustaría ver que ese país proyectara una mejor imagen en el extranjero.
8. Estructure su carta de la siguiente manera:
 - > Nombre completo y título oficial del cargo que ostenta la autoridad a la que se dirige.
 - > Dirección de esa autoridad.
 - > Saludo formal al comenzar la carta
 - > Primer párrafo: Mencione el nombre de la persona o del grupo a favor de quién o quiénes escribe la carta y mencione la situación que le preocupa.
 - > Segundo párrafo: Mencione los derechos humanos que hayan sido o que puedan haber sido violados.
 - > Tercer párrafo: Mencione la o las acciones que quisiera que la autoridad y/o el gobierno emprendiera/n.
 - > Despedida formal para finalizar la carta.
 - > Su firma
 - > Su nombre y dirección.
9. Recuerde que la unión hace la fuerza: cuantas más sean las personas que se movilicen en el envío de este tipo de carta más fuerte será la presión ejercida.
10. No se limite a escribir a los gobiernos cuando violan los derechos humanos sino también felicítenlos cuando pasen a la acción y tomen medidas a favor de la protección y la defensa de esos derechos.

paZ

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

**“No se puede ganar a una guerra
más de lo que se puede
ganar a un terremoto”
Jeanette Rankin**

Desde el principio de los tiempos parece que los humanos siempre se las han ingeniado para encontrar razones para guerrear unos contra otros. Hemos librado guerras por el agua, por el terreno, los diamantes, el petróleo, la religión, el color de la piel o el mero deseo de un hombre de gobernar el mundo. La tradición de la agresión nos ha mantenido ocupados. Ha habido personas que enterrar, ciudades que reconstruir, huérfanos que cuidar, refugiados que rehabilitar. Sin embargo, este ha sido el trabajo menos difícil. Lo que más ha costado es aprender la lección más grande de la guerra: que no vale la pena tanto desgarrar.

Hay los que dicen que la guerra está justificada algunas veces pero, ¿qué puede justificar violaciones sistemáticas de mujeres e infectar con VIH a propósito?

¿ En aras de qué se justifica ser testigo de la muerte de tus padres envueltos en llamas en tu pueblo arrasado? ¿Cómo justificar la pérdida de millones de brazos, piernas y vidas?

“La reconciliación debe estar acompañada por la justicia, de otra manera ésta no durará. Todos queremos la paz pero ésta no debe ser paz a cualquier costo sino la paz basada en principios, en la justicia.” – Corazón Aquino

En verdad hay cosas por las que vale la pena luchar pero serían batallas sin misiles de crucero, aviones de combate o incluso soldados. La lucha por la paz, la justicia y la dignidad humana puede ser ganada trabajando por cuidados de la

salud adecuados, la educación, la vivienda y alimentos para todos en todas partes. Eliminando la pobreza y asegurando una distribución justa de los recursos del mundo desaparecería una porción significativa de iniciadores de conflictos. Promoviendo el respeto de los derechos humanos y la dignidad de todas las personas, las diferencias de color de la piel, la nacionalidad o la religión perderían su poder para encender el odio.

Sueño con dar a luz un niño que pregunte: Mamá, qué era la guerra?" – Eve Merriam.

Las mujeres tienen un papel vital tanto en los conflictos como en la paz. Ya sea como refugiadas, soldados o sobrevivientes a la violencia sexual, las mujeres experimentan la guerra de manera distinta a los hombres y son vulnerables en situaciones donde los hombres no lo son. En medio del caos y de la destrucción de la guerra, las mujeres asumen la responsabilidad de proteger y proveer para los niños y las comunidades.

Sin embargo, terminada la guerra, cuando llega el momento de negociar la paz y pasar al trabajo práctico de la reconstrucción social, las mujeres son ignoradas en gran medida. Afortunadamente son muchas las mujeres que saben de la importancia de las aportaciones femeninas en la construcción y mantenimiento de la paz y que no esperan a ser invitadas: Wangari Maathai, nacida en Kenia, Premio Nobel de la Paz de 2004; Sunila Abeysekera, la primera en documentar las violaciones de los derechos humanos en su país, Sri Lanka; Ana Teresa Bernal, colombiana, fundadora de la Red Nacional de Iniciativas de Ciudadanos contra la Guerra. Ellas son ejemplos de mujeres que han asumido el liderazgo a favor de un mundo más justo con paz.

"Somos la generación joven y éste es nuestro futuro. ¿Hemos de ver nuestros sueños convulsionados por la guerra y la violencia y quedarnos calladas?"
– Ghada Haddad

Como mujeres jóvenes también debemos afirmar nuestro derecho y nuestra responsabilidad en la defensa de la paz con justicia. El futuro que ayudemos a crear será el mundo en que crecerán nuestros niños, el mundo en el que envejeceremos. En nuestro papel influyente de madres, hermanas, esposas, profesoras, cuidadoras, personas con capacidad decisoria, dirigentes de comunidades, votantes y amigas tenemos el poder de cambiar actitudes y finalmente el curso de la historia.

hechos reales



- ▼ Según la Federación de Científicos Americanos (www.fas.org):
- ▼ La Cruz Roja Internacional ha calculado que una de cada dos víctimas de la guerra es un civil atrapado en fuego cruzado.
- ▼ De acuerdo a la Fundación Arias por la Paz y el Progreso Humano, la mitad de los gobiernos del mundo invierten más en defensa que en cuidados de la salud.
- ▼ El Instituto Internacional para la Investigación por la Paz, de Estocolmo, estima que el presupuesto militar mundial de 2004 fue de 975 mil millones de dólares americanos. Para el mismo periodo el Banco Mundial informó de que 2 800 millones de personas vivían en el mundo con menos de dos dólares al día y que, de éstas, mil cien millones vivían con menos de un dólar al día.
- ▼ En Islandia no hay militares y no hay presupuesto para gastos militares
- ▼ Las Naciones Unidas calculan que hay en el mundo 300 mil niños soldado combatiendo en más de 30 conflictos actualmente.
- ▼ En Camboya hay más minas antipersonal implantadas que habitantes. Camboya es uno de los 64 países del mundo literalmente sembrado de unos 100 millones de minas antipersonal.

capacitar

En esta sección encontrarás un taller diseñado para brindar a las jóvenes la oportunidad de explorar las consecuencias de los conflictos, trabajar las cualidades para solucionar conflictos y ganar confianza como constructoras y promotoras de la paz en sus comunidades y fuera de ellas.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluídas.

TALLER

Objetivos:

Dar a las participantes la oportunidad de explorar las consecuencias de un conflicto armado

Ayudar a las participantes a desarrollar habilidades para la resolución de conflictos

Ayudar a las participantes a desarrollar una cultura de la paz

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Cuaderno y bolígrafo para la facilitadora
- Rotuladores/marcadores

Materiales optativos:

- Bebidas para la pausa de la mañana y la de tarde
- Almuerzo para las participantes

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel donde todas la vean.

Repasar en qué consiste la actividad y asegurarse de que se cuenta con todo el material.

Preparar trocitos de papel doblados para cada participante, con excepción de uno en el que se dibujará una "X".(*actividad 4)

Coloque en lugar visible los objetivos del taller escritos sobre una hoja de la pizarra de papel.

ACTIVIDAD 1 PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo "Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono"

ACTIVIDAD 2 LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre "El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes"

ACTIVIDAD **3** LA BOLSA

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Poner de relieve que los juicios de valor basados en la apariencia externa de las cosas y las presunciones no son fiables y pueden llevar a decisiones equivocadas.

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Disponer asientos en círculo

En qué consiste la actividad:

Se divide a las participantes en dos grupos en cada uno de los cuales ellas mismas, en secreto, se adjudicarán un valor que irá de 1 al número de miembros del equipo. Los dos equipos tendrán la oportunidad de elegir a tres miembros del otro equipo con la finalidad de acertar con las mujeres a las que hayan adjudicado los valores más altos.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Dividir a las participantes al azar en dos grupos.
2. Explicar que ahora representan valores de acciones de dos empresas distintas.
3. Indicar a las participantes que tendrán diez minutos para inventarse un nombre de sociedad anónima y adjudicar un valor de acción a cada una del equipo. Si hubiera cinco miembros en el equipo podrán dar valores que irán del 1 al 5. No podrán adjudicar el mismo valor a más de una persona. Los valores asignados no pueden ser menores de uno ni mayores del número de jugadoras en el equipo. Los valores son secretos, no los deben conocer las del otro equipo.
4. Cuando hayan transcurrido diez minutos declare abierto el parque y deje que los dos equipos, por turnos, dejen al otro equipo ver su cartera de acciones (las jugadoras) para que elija y se lleve tres valores (tres jugadoras) de su sociedad anónima,
5. Cuando haya terminado la sesión de adquisición, los valores seleccionados serán ahora de ese equipo y revelarán su valor.
6. Cada equipo sumará su valor accionario resultante y será el ganador el equipo con mayor puntuación.
7. Si el tiempo y el interés que demuestren las jugadoras lo permite, jueguen de nuevo.
8. Cuando termine el juego, invite a todas las participantes a sentarse en círculo y a hablar en grupo de acuerdo a las preguntas facilitadas a continuación.

PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN EN GRUPO:

- ▼ ¿Qué se siente ganar?
- ▼ ¿Qué se siente al perder?
- ▼ ¿Qué estrategia usaron?
- ▼ ¿Cuán efectiva piensan que fue?
- ▼ ¿A qué se debió acertar o equivocarse?
- ▼ ¿Qué sintieron al ser seleccionadas?
- ▼ ¿Qué sintieron al no ser seleccionadas?
- ▼ ¿Qué aprendieron de este juego?
- ▼ ¿Cómo puede unirse esta experiencia a una situación de paz y a una de conflicto?

ACTIVIDAD 4 ASESINATO EN LA PLAZA DEL MERCADO

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Estimular la discusión en grupo sobre los efectos de un conflicto armado

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Trozos doblados de papel sin nada escrito en ellos para cada participantes con la excepción de uno que estará marcado con una "X"

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

La participante a la que le toque el papelito doblado con una "X" en su interior será la asesina. Matará guiñándole el ojo a su víctima. Todas las participantes deberán estar caminando y paseándose entre ellas mirándose a los ojos. Cuando alguna de las participantes se dé cuenta de que una participante le ha guiñado un ojo, no dirá nada, seguirá caminando con normalidad mientras cuenta hasta diez para entonces sí salirse del grupo lo que significará que la han matado. Si alguna de las otras jóvenes creyera saber quién es la asesina, está en la obligación de descubrirla; pero si se hubiera equivocado ella también morirá.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Entregue los pedacitos doblados de papel que tenía preparados a las participantes y explíqueles que no deben decir a las demás lo que hay en ellos.
2. Dígales que un asesino anda suelto y que mata con un guiño de los ojos.
3. Diga a las participantes que las reglas del juego consisten en que todas deben caminar por "la plaza del mercado" mirándose a los ojos.
4. Que quede claro que si alguna recibe el guiño mortal estará obligada a seguir comportándose con toda normalidad durante diez segundos aproximadamente antes de salirse del "mercado" para situarse en un lugar previamente designado para "cementerio", en la orilla de la zona del juego.
5. Explicar que la única manera de parar a la asesina consiste en que una valiente se atreva a delatarla apuntándola con el dedo. Sin embargo, en caso de que se equivocara, ella también moriría.
6. Una vez que la asesina sea descubierta invite a las participantes a sentarse en círculo para iniciar la discusión con ayuda de las preguntas facilitadas a continuación.

PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN EN GRUPO:

- ▼ ¿Qué se siente al estar continuamente en peligro?
- ▼ ¿Qué es lo que más las impresionó de este juego?
- ▼ ¿Qué les causó sorpresa?
- ▼ ¿Qué sentían cuando comenzó a morir gente?
- ▼ ¿Qué sentiste cuando te mataron?
- ▼ ¿Has pasado alguna vez por una experiencia semejante o te imaginas una situación de conflicto en la que siempre estuvieras en peligro, incluso cuando realizaras actividades cotidianas como la de ir al mercado? ¿Qué hiciste para resistir o cómo crees que soportarías una situación como esa?

ACTIVIDAD **5** GUERRA DE PALABRAS

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Ayudar al grupo a hablar sobre las guerras, los conflictos y la resolución de conflictos. Explorar diferentes alternativas para la resolución no violenta de conflictos.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Pizarra de papel
- Marcadores/rotuladores
- Cinta adhesiva de color, tiza o algo que sirva para trazar una línea divisoria en el suelo.

Preparativos:

Disponga los asientos en círculo con la pizarra de papel en un lugar visible para todas. Trace una línea divisoria en el suelo, ya sea pintándola con tiza o marcándola con una cuerda o una fila de sillas..

En qué consiste la actividad:

Las participantes pasan a formar dos tribus cada una de las cuales reclama para sí la propiedad de un gran lago bien provisto de peces en abundancia. Dos o tres jóvenes, previamente elegidas, harán las veces de Consejo de Ancianas; ellas serán las que decidan cuál tribu se queda con el lago después de una guerra de palabras.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Explicar a las participantes que tendrán que dividirse en dos tribus enfrentadas entre sí, pero primero tendrán que elegir a un Consejo de Ancianas imparcial.
2. Elijan a dos o tres voluntarias.
3. El número de participantes restante deberá ser número par para dividirse en dos grupos con el mismo número de jugadoras cada uno.
4. A continuación, al azar, las participantes se distribuyen en dos tribus, cada una de las cuales se colocará a uno y a otro lado de la línea divisoria.
5. Explique que cada miembro de la tribu tendrá su turno para enfrentarse con algún miembro de la otra tribu en esa línea divisoria. Será el Consejo de Ancianas el que señale el inicio y el final del duelo y declare quién es la ganadora. La tribu que gane más duelos se queda con el lago.
6. Indicar a las participantes que las reglas de esta guerra son:
 - a. No tocarse
 - b. Ninguna parte del cuerpo deberá estar en el otro campo.
 - c. Las guerreras que se enfrenten en cada una de las batallas habrán elegido previamente la palabra con la que van a luchar. Puede ser: “Sí”, “No” o “Quizás”.
7. La manera de luchar consiste en que cada guerrera repita varias veces con mucha fuerza su palabra. Podrá cambiar de entonación y acompañar la palabra con movimientos del cuerpo amenazantes para reforzarla.
8. Las ancianas decidirán cuándo parar la lucha y quién la habrá ganado. La perdedora se dejará caer al suelo para ser recogida por las demás de la tribu y ser llevada fuera del campo de batalla.
9. Cuando todas las guerreras de las dos tribus se hayan enfrentado decidan cuál de las dos tribus se queda con el lago.
10. A continuación, invite a las participantes a sentarse en círculo y a iniciar un coloquio con ayuda de las preguntas facilitadas a continuación.

PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN EN GRUPO:

- ▼ ¿Qué sintieron al ganar?
- ▼ ¿Qué sintieron al perder?
- ▼ ¿Fueron justas las Ancianas en sus decisiones?
- ▼ ¿Creen que la guerra fue buena para arreglar las diferencias?
- ▼ ¿Cuáles fueron algunas de las consecuencias de la guerra?
- ▼ ¿Cómo podrían haberse evitado estas consecuencias?
- ▼ ¿Qué se podría haber hecho para evitar la guerra?
- La facilitadora escribirá en la pizarra de papel las diferentes ideas de las participantes para evitar la guerra.

ACTIVIDAD 6 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Dar a las participantes la oportunidad de poner en práctica habilidades y destrezas para la solución no violenta de conflictos.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Lista de conflictos (provista)

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

Las participantes pasan a formar tres o cuatro grupos. A cada grupo se le dará un conflicto que intentará resolver. Tras darles 20 minutos para desarrollar un plan de paz para ese escenario, la facilitadora al azar elegirá a una participante de cada grupo para que escenifique el conflicto que le ha tocado a su grupo. Las jugadoras de su equipo le darán el apoyo que necesite y ella también podrá pedirles consejo.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Divida a las participantes en tres o cuatro grupos.
2. A cada uno se le hace entrega de un conflicto y se les dice a todas que tendrán 20 minutos para diseñar una salida no violenta al conflicto.
3. Las participantes deberán saber que la facilitadora podrá pedirle a una o más de entre ellas que pasen al frente a escenificar junto con la facilitadora la resolución propuesta del conflicto.
4. Cuando le toque su turno, cada grupo explicará a la facilitadora en qué consiste la solución propuesta. La facilitadora actuará como la parte belicosa y las participantes de ese equipo actuarán como la parte negociadora de la paz.
5. Explique al equipo correspondiente que deberá situarse al lado de su compañera durante la puesta en escena para asesorarla cada vez que sea necesario o ella lo pida.
6. Cada uno de los equipos pasará al frente a escenificar su conflicto.
7. Cuando todos los equipos hayan tenido su turno, la facilitadora dedicará tiempo a un coloquio para valorar las estrategias empleadas por los equipos en la resolución de conflictos y dar ideas sobre cómo mejorarlas

Situaciones de conflicto:

- ▼ El gobierno de Awan prometió a sus habitantes que habría agua para todos en 2005. Los pueblos estuvieron de acuerdo en contribuir con mano de obra, pero el gobierno se retractó de su promesa alegando que los materiales se habían encarecido. Las protestas en todo el país se han desbordado y han degenerado en saqueo y destrucción de la propiedad. Como líder de la comunidad, que gozas del respeto de toda la nación, ¿cómo negociarías una solución pacificadora?
- ▼ Debido al tráfico pesado que soporta una carretera los pobladores a ambos lados de ésta deberán ser reubicados para permitir el ensanchamiento de la calzada. Sin embargo, suben las tensiones entre los pobladores de cada lado de la carretera cuando el grupo situado al lado oeste recibe menos dinero y una reubicación durante un período más corto. Como dirigente de la comunidad oeste, ¿cómo negociarías una solución pacífica?
- ▼ A un grupo de mujeres le han encomendado que complete un trabajo a cambio de una suma especificada de dinero. Dos de ellas solamente trabajaron un día porque no se sentían bien de salud. Al final del contrato de trabajo algunas de las mujeres insistieron en que estas dos mujeres deberían recibir toda su paga porque son pobres y necesitan el dinero. Esto crea un conflicto dentro del grupo. Haciendo el papel de una de las mujeres enfermas, encuentra una solución pacífica al problema.
- ▼ Una joven quinceañera conoce muy bien la organización de la YWCA pero se le niega la posibilidad de aparecer en un programa de televisión para hablar sobre la YWCA, pues es demasiado joven a decir de mujeres de más edad de la organización. En el papel de esta mujer joven, tendrás que buscar una solución pacífica.
- ▼ En una época de hambruna, dos hermanas vendieron una granja que había pertenecido a la familia durante más de un siglo. Ahora que la situación ha mejorado quieren recuperar sus tierras. El nuevo propietario se niega, pero la mayoría de los habitantes del pueblo apoya a las hermanas porque ellos también fueron golpeados duramente por la falta de alimentos y resienten el hecho de que el nuevo dueño se haya beneficiado de sus sufrimientos. En el papel del nuevo propietario, busca una solución pacífica.
- ▼ La política del gobierno con respecto a las playas es la de igualdad de acceso para todos los ciudadanos. Sin embargo, un hotel de lujo ha sido construido en el mejor frente de playa y está cobrando una cuota de entrada exorbitante. La rabia está creciendo entre los residentes de la zona. Como líder de la comunidad encuentra una solución pacífica.

actuar

Existen muchas maneras a tu alcance para ponerte del lado de la paz. Puedes leer las ideas que vienen a continuación, añadir las tuyas propias y pasar a la acción. Toda acción, pequeña y grande, marca la diferencia. ¡Tienes el poder de cambiar el mundo para bien!

Documentate sobre las situaciones de conflicto y sobre cómo puedes contribuir a que haya paz. Comparte tus nuevos conocimientos con amistades, colegas de trabajo y cualquier persona que muestre interés. Dedica especial atención a las situaciones de conflicto en las que está involucrado tu país o región, ya sea directa o indirectamente. Es ahí donde es más probable que dejes sentir tu influencia.

Ponte en contacto con la YWCA de Palestina para formar parte de sus Campaña del Olivo con el fin de mantener viva la esperanza de una paz justa en Oriente Medio.

Entérate de cuáles son los días en el calendario declarados de conmemoración internacional de la paz. Ponte en contacto con algún grupo para celebrarlo con ellos o, también, organiza tu propio grupo por la paz.

25 de junio- 1 de julio: Semana de la solidaridad con los pueblos de los territorios sin capacidad de autogobierno.

21 de septiembre: Día Internacional de la Paz

17-23 de octubre: La YWCA organiza la Semana sin Violencia

24-30 de octubre: Semana del desarme

25 de Noviembre-10 de diciembre: 16 días de Activismo en contra de la violencia de género

HERRAMIENTA PARA LA ACCIÓN: vigilia por la paz

¿PARA QUÉ ORGANIZAR UNA VIGILIA?

La celebración de un acto público en nombre de la paz es una oportunidad para comprometerse con la paz y concienciar a la opinión pública sobre la violencia actual y los conflictos armados en el mundo. Una vigilia puede generar diálogos importantes sobre la guerra y la paz.

CONSEJOS PARA LA VIGILIA

- ▼ El éxito de una vigilia por la paz va a depender en gran medida de las iniciativas y el grado de compromiso y dedicación de una o unas cuantas personas. Debes contar con el apoyo de un núcleo de personas que habrán asimilado los motivos de la vigilia y serán quienes guíen la vigilia.
- ▼ Tienes que tener las ideas claras sobre qué tipo de vigilia quieres celebrar. Una vigilia puede tener lugar una sola vez o se puede programar para que se celebre periódicamente, por ejemplo, todos los domingos por la noche
- ▼ Tienes que organizarla de tal manera que tenga estética visual, que atraiga la atención de las personas que pasan por ahí:
 - > Todos con prendas del mismo color
 - > Todos con velas en las manos
 - > Colocación de grandes carteles y banderolas
- ▼ Pide a tus colaboradores que se dediquen a hablar con las personas que se acercan por ahí, que les entreguen folletos informativos o que les pidan una firma para la campaña de que se trate..
- ▼ Deberás asegurarte de que el lugar elegido para la vigilia sea visible, transitado, y deberás contar con los permisos necesarios para situarte ahí.
- ▼ Asegúrate de que tu vigilia cumple con la legalidad. Consulta con la comisaría de policía o con la autoridad que corresponda.
- ▼ Celebra la vigilia en el momento y el lugar más convenientes, cuando más personas puedan pasar por ahí.
- ▼ Asegurar que los participantes en la vigilia no bloqueen el paso ni obstaculicen la vía pública.

PRÁCTICAS EXITOSAS

Palestina: Mantener viva la esperanza

Frente a décadas de conflictos armados, la YWCA de Palestina insiste en la importancia de mantener viva la esperanza de un futuro en paz. El árbol del olivo es un símbolo de la esperanza para el pueblo palestino y su Campaña del Olivo tiene como objetivo plantar 50 000 olivos para así restituir los que fueron arrancados o destruidos en los Territorios Ocupados.

La Campaña del Olivo devuelve la esperanza a aquellos para los que los olivos son su fuente de subsistencia y también logran atraer la atención internacional sobre el conflicto al solicitar donativos de todas partes del mundo para financiar la repoblación de olivos. La YWCA de Palestina, de la mano de la YMCA de Jerusalén Este, también dan alojamiento a grupos internacionales que llegan para plantar árboles y a ayudar en la cosecha de la aceituna.

Así, se organiza de una manera no violenta la solidaridad con el pueblo palestino y se brinda la ocasión de entender mejor el conflicto y la vida real en territorio palestino.

Para ponerse en contacto con la YWCA de Palestina:

P.O.B. 20044
Off Nablus Road
Wadi El-Joz Jerusalén
Tel: 972 2 6282593
Fax: 972 2 6284654
E-mail: ywca@ywcapalestine.org



autoestima e imagen corporal

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

La presión por ser bella les está robando a nuestras jóvenes su autoestima, dejándolas atenazadas por sentimientos de vergüenza y de desprecio a sí mismas.

En Occidente, es Barbie; en Asia, tener tez clara y grandes ojos. La forma deseada puede ser diferente, pero el concepto es el mismo en todo el mundo. Para tener éxito, la mujer debe ajustarse al ideal de belleza fijado por esa sociedad. Una mujer sin belleza puede dirigir con éxito un negocio, ser cuadro de honor en la universidad, pero su valor seguirá por debajo de sus colegas más bonitas. Si no es guapa, una mujer también corre el riesgo de no conseguir un indicador básico para el éxito social: un marido.

La sociedad lo dice muy claramente, que el valor de una mujer se relaciona en gran medida con su capacidad de atraer a los hombres. Lo que queda de manifiesto con el hecho de que las mujeres ganan más dinero que los hombres únicamente en dos actividades: la pasarela de la moda y el trabajo del sexo..

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE LA BELLEZA?

Es normal el deseo de ser atractiva pero surgen los problemas cuando la definición de belleza es limitada, imposible genéticamente y peligrosa para la salud en la gran mayoría de las mujeres. En Estados Unidos, por ejemplo, la modelo estadounidense promedio mide 1 metro 80 centímetros y pesa 53 kilos. La mujer estadounidense promedio, por otro lado, mide 1 metro 62 centímetros y pesa 63,5 kilos. De acuerdo al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, las modelos están por debajo del peso considerado normal para

su estatura y están poniendo en riesgo su salud. Además, la mujer promedio está dentro del baremo de peso normal para esa estatura. No es sorprendente, por lo tanto, que en el mundo occidental aproximadamente 45 por ciento de las mujeres con peso dentro de lo saludable se sientan gordas.

Pero, no solamente en los países ricos las mujeres se atormentan por sus cuerpos. En África y en Asia, no es infrecuente encontrar mujeres que en nombre de la belleza usan productos potencialmente cancerígenos para aclarar el color de su piel.

EXPORTACIÓN DE LA BESTIA DE LA BELLEZA

La globalización y la cultura occidental trasladada a otras partes del mundo se están cobrando sus víctimas entre las mujeres. Está aumentando la incidencia de anorexia nervosa y otros trastornos de la alimentación en comunidades de África, Ibero América y el Caribe donde una forma más natural del cuerpo femenino por tradición siempre había sido aceptable e incluso preferida por las mujeres. Un estudio de la Universidad de Zululand, en la República de Sudáfrica, ha revelado que las mujeres jóvenes quieren perder peso para poder ajustarse a los cánones “modernos” de la belleza y varias mujeres dicen sin ambages que desean parecerse a las mujeres de la televisión y de las revistas. Las mujeres sudafricanas también mencionaron el hecho de que la ropa de moda sólo venga en tallas pequeñas lo que las presiona más para perder peso. Las niñas en edad escolar en Argentina llaman a la anorexia el síndrome de la supermodelo y se oye a varias niñas decir que les gustaría enfermarse de eso. En Asia, cada vez más mujeres pasan por cirugía para cambiar la forma de sus ojos.

La belleza poco a poco se va viendo reducida a una sola imagen: la de una rubia anoréxica con implantes de silicona en los pechos.

LA HORRIBLE VERDAD SOBRE LA BELLEZA

La presión por ser bella les está robando a nuestras jóvenes su autoestima, dejándolas atezadas por sentimientos de vergüenza y de desprecio a sí mismas. Una baja autoestima está unida a un mal desempeño escolar y laboral, vulnerabilidad a la violencia cometida contra ellas por su pareja sexual o romántica y más incidencia de enfermedades entre las mujeres jóvenes. Todo esto nos impide disfrutar de la vida plenamente y desarrollar nuestro potencial de agentes del cambio social.

hechos reales



- ▼ De acuerdo a Mire (2005), en el año 2001, tan sólo en Japón se calculaba que el valor del mercado de los productos para aclarar el color de la piel era de 5,600 millones de dólares americanos. El mercado asiático de mayor crecimiento de productos para aclarar el color de la piel está en China. En 2001, el mercado chino de productos para aclarar el color de la piel tenía un valor calculado en más de 1,300 millones de dólares americanos.
- ▼ En 2005, un estudio realizado por la revista "Bliss" encontró que cuatro de cada diez niñas adolescentes habían pensado en hacerse la cirugía estética. Dos tercios de las dos mil niñas encuestadas, de una edad media de 14 años, dijeron que la presión venía de los cuerpos perfectos de las celebridades y de los chicos.
- ▼ Hill y Pallin (1998) encontraron que en una muestra de niños y niñas de ocho años de edad, la decisión de ponerse a dieta de las niñas guardaba relación con un comportamiento social que dejaba que desear, baja aceptación social y un sentimiento general de desvalorización incluso cuando su peso corporal estuviera controlado. La percepción personal de su autoestima y el peso no fueron predictores significativos en el caso de los niños que pudieran empujarles a ponerse a dieta ellos mismos, pero sí lo eran en el caso de las niñas. Un factor predictivo muy fuerte para que niños y niñas pensarán en regímenes dietéticos era la percepción de la mamá poniéndose a dieta cuando se sentía gorda.
- ▼ Un estudio con la participación de 869 niñas escolarizadas, de 14 a 16 años, encontró que más de un tercio (36%) de las niñas habían informado acerca de haberse impuesto un régimen muy duro en el último mes (dieta intensiva, saltarse comidas, píldoras para adelgazar, diuréticos, laxantes o fumar). Además, 77% de las niñas dijeron que querían perder peso. (Grigg.M. et al. Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females . Preventive Medicine Vol. 25 No 6 1996 p748-56)
- ▼ Más del 90% de pacientes con anorexia nervosa o bulimia nervosa son mujeres. American Psychiatric Association, 1994
- ▼ En un estudio de casi quinientas niñas en edad escolar, 81% de las de diez años informaron que por lo menos una vez se habían puesto a dieta.
- ▼ El sentimiento de vergüenza también parece estar siempre presente como un componente más en las actitudes de las mujeres hacia sus cuerpos. Un estudio de Kinsey encontró que para las mujeres resultaba más embarazoso responder a preguntas sobre lo que pesaban que a preguntas sobre si se masturbaban o si habían practicado la homosexualidad. (Kinsey et al., 1953)
- ▼ El tabaquismo es un método para perder peso con frecuencia usado por la juventud actualmente, de acuerdo a Frances Berg, redactor jefe y editor de "Healthy Weight Journal (Berg,1997). Por primera vez en la historia la tasa de tabaquismo en las niñas sobrepasa a la de los niños, con el factor motivador de ser un hábito que ayuda a controlar el peso (Youth Risk Behaviour Surveillance-US, 1995). Entre 40%-50% de mujeres fuman porque para ellas es una manera de controlar el peso. De estas mujeres, 25% morirá de una enfermedad causada por el tabaquismo (Wolf, 1992, página 229; Garner, 1997).

**dónde
encontrar más
información:**

www.adiosbarbie.com

www.iambeautiful.com

www.bodypositive.com

La YWCA de tu localidad

La oficina de UNICEF de tu localidad

La oficina local de UNIFEM – Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer

capacitar

Esta sección presenta un taller diseñado para que las mujeres jóvenes sean conscientes de su imagen corporal y su autoestima y capacitarlas para que mejoren la percepción de su valor como persona y ayuden a otras mujeres a hacer lo mismo.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluidas.

TALLER

TAMAÑO DEL GRUPO: 10 – 20

Objetivos:

Concienciar a las participantes sobre su propio nivel de autoestima e imagen corporal.

Concienciar a las participantes sobre los factores que inciden en la autoestima e imagen corporal.

Dar a las participantes una inyección de autoestima

Ayudar a las participantes a mejorar y mantener una autoestima e imagen corporal saludables

Hacer reflexionar a las participantes sobre cómo pueden ayudar a otras mujeres jóvenes a mejorar su autoestima e imagen corporal

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Cordel
- Papel
- Tijeras
- Lápices o bolígrafos – suficientes para cada participantes
- Pizarra de papel
- Varios marcadores/rotuladores de colores variados
- Suficiente espacio para que las participantes puedan alinearse hombro con hombro en dos direcciones
- Asientos cómodos para todas las participantes
- Espacio en la pared u otras estructuras para pegar el trabajo realizado por las participantes y las hojas de la pizarra de papel.
- Cinta adhesiva, masilla o algo que sirva para pegar los trabajos a la pared o a la superficie plana
- Bolsa de residuos
- Tazón o cesta o recipiente de tamaño mediano
- Varias cajas o recipientes para colocar cuentas de colores de distinto tipo (un tipo de cuentas de colores por recipiente)
- Cartulina recortada en forma de cuadrados
- Papel cartón, para hacer letreros

Material optativo:

- Tabla de madera para manualidades
- Hojas, semillas, purpurita, pegamento líquido, papel regalo en desuso, retazos de telas, revistas viejas y otro material para trabajo manual
- Música alegre, positiva
- Trofeo hecho con papel aluminio y/o un premio (*actividad 5)
- Bebidas/tentempié para los descansos de la mañana y de la tarde
- Almuerzo para todas las participantes

Preparativos:

Disponer asientos en círculo y colocar la pizarra de papel donde todas la vean.

Repasar los objetivos de las actividades y contar con todo el material de antemano

Tener preparada la mesa o la cesta con todo el material para manualidades.

Tener escrita la lista de los objetivos en la pizarra de papel, a la vista de todas.

En los cuadrados de cartulina escribir o imprimir “Prometo quererme y transmitir esta imagen positiva”. Las participantes deberán poner, con su propia letra, la fecha y su firma. Asegúrese de contar con cuadrados suficientes para todas las participantes y unos más por si llegara a necesitarlos. También es una gran idea decorar los cuadrados si hubiese tiempo.

A las cajitas o recipientes para las cuentas de colores péguelas etiquetas: por ejemplo, las bolitas de color marrón pueden llevar el rótulo de “determinación”. (*Actividad 1)

Escriba o imprima papelitos con tipos de personajes, uno por rótulo. Asegúrese de tener suficientes para todas las participantes. Cuente con una amplia variedad de personajes. (*Actividad 3) Prepare letreros para las diferentes tiendas. Por ejemplo, incluya: “La Belleza en Botella”: Cuidados de la Piel y Cosmética; “Salta a la pasarela de la moda”: Alta Costura; “Corte Mágico”: Cirugía Estética a las Estrellas; “Tu nueva forma de ser”: Salón de Belleza; “Silueta Delgada”: Centro de dietética. (*Actividad 3)

ACTIVIDAD **1** PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo “Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono”

ACTIVIDAD **2** LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre “El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”

ACTIVIDAD 3 IR DE TIENDAS

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Plantear para el coloquio temas de imagen corporal y autoestima.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Lista de descripciones de personajes (está en el material)
- Papel para escribir
- Pizarra de papel
- Rotuladores/marcadores

Preparativos:

Escribir o imprimir las descripciones de los personajes (uno por trozo de papel). Asegúrese de tener suficientes para entregar uno a cada participante. Deberán representar una amplia variedad de tipos de personas.

Decida que clases de tiendas son las más relacionadas con la imagen corporal en su cultura y decídase por cuatro secciones para las tiendas.

Haga un letrero por sección para su identificación en la tienda. Por ejemplo: “Belleza en Botella”: Cuidados de la Piel y Cosmética; “Salta a la pasarela de la moda”: Alta Costura; “El Corte Mágico”: Cirugía Estética a las Estrellas; “Tu nueva forma de ser”: Salón de Belleza; “Silueta Delgada”: Centro de dietética

En qué consiste la actividad:

Cuatro mujeres jóvenes se prestarán como voluntarias para hacer de vendedoras para el grupo que se va de tiendas. A cada una de las vendedoras se le asignará una de las secciones de belleza del centro comercial. A cada participante, incluso a las vendedoras, se le hará entrega de un papel doblado en el que estará anotada la descripción de su personaje. Nunca deberán leer ellas mismas el papelito que les ha sido entregado. Se trata de que cada una de ellas entregue su papelito a la otra participante con la que va a interactuar dentro del juego. Las participantes establecerán sus relaciones con la interlocutora basándose en la información que el papelito da sobre su tipo de persona. Al final de la actividad, las participantes intentarán adivinar que tipo de personaje les tocó en función de cómo fueron tratadas. La facilitadora hará una presentación para descodificar los personajes y debatir sobre el tema.

Instrucciones para las facilitadoras:

Explicar al grupo que en esta actividad van a jugar a ir de compras.

2. Pida 4 voluntarias para ser las vendedoras. Ejemplos del tipo de secciones de belleza dentro del centro comercial serían: tienda de alta costura, otra de cuidados de la piel y cosmética, centro de dietética y un cirujano estético dispuesto a ofrecer un descuento de 75% por intervención quirúrgica y, también un salón de belleza.
3. Cuando tenga ya a las vendedoras asignadas a su departamento, informe a las participantes que pueden ir de compras con quien quieran pero que cada una de ellas tendrá que haber visitado por lo menos una vez cada una de las tiendas.
4. Diga a las participantes que le hará entrega a cada una de ellas de un papelito donde consta toda la información de su nueva identidad, con la que van a salir de tiendas. **NO DEBEN LEER LO QUE HAY ESCRITO EN EL PAPELITO.**
5. Cuando a todas les haya quedado claro que no deben leerlo, hágales entrega de su papelito.
6. Explíqueles que las participantes deberán intercambiar papelitos en cada interacción con otra de las participantes y responderse y conversar con la otra de acuerdo al tipo de persona descrito en el papelito intercambiado. Puede decirles que cuando haya terminado el juego tendrán la oportunidad de adivinar lo que había en su papel.
7. Otra posibilidad es la de pegar los papelitos con la nueva identidad en la frente de la participante.
8. Cuando todas hayan visitado las diferentes tiendas, podrán volver a casa, es decir, sentarse.
9. Cuando haya terminado el juego permita a las participantes leer su papelito.
10. Dé a cada participante la oportunidad de describir cómo fueron tratadas, lo que creían llevaba escrito su papel y cómo se sintieron durante su experiencia.
11. Cuando cada participante haya tenido la oportunidad de expresarse, dirija un coloquio a partir de las notas facilitadas a continuación.

NOTAS PARA LA DISCUSIÓN:

- ▼ ¿Qué es para ti lo más destacado de este juego?
- ▼ ¿Te ha enseñado algo el juego?
- ▼ ¿Qué fue lo que te sorprendió?
- ▼ ¿Qué rasgos de la persona sobresalen especialmente por ser deseados o por ser rechazados? ¿Por qué es así?
- ▼ ¿Le sorprende al grupo que fueran tratadas todas las jugadoras de manera distinta sólo por su apariencia física? ¿Por qué es así nuestra sociedad?
- ▼ ¿Les pasa también a los hombres y a los niños?
- ▼ ¿Por qué se presiona más a las mujeres y a las niñas sobre su físico para que sean hermosas/attractivas?
- ▼ ¿Qué causa esta presión? ¿La familia, los amigos, los medios de comunicación, la escuela, los novios/maridos, otros?
- ▼ ¿Cuál es el impacto de esta presión sobre las mujeres y las niñas?
- ▼ ¿Es justo/ razonable/ saludable para las mujeres y las niñas soportar esta presión?
- ▼ ¿Es sólo física o existen otros elementos en esta presión? (Ejemplo: las mujeres deben ser seductoras o las mujeres no deben disfrutar del sexo o las mujeres deben ser frágiles, etc.)
- ▼ ¿Qué se puede hacer para aumentar la autoestima de mujeres y niñas?

> Escriban en la pizarra todas las ideas que vayan surgiendo y pónganlas en un lugar visible mientras dure el taller.



ACTIVIDAD 3 - IR DE TIENDAS

DESCRIPCIÓN DE PERSONAJES

<p>Altura: alta Peso: sobrepeso Cara: bella Pelo: rubio, corto, liso, saludable Viste: elegante</p>	<p>Altura: baja Peso: delgada Cara: acné Pelo: rubio, corto, rizado Viste: informal</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: atractiva Pelo: rubio, ondulado, saludable Viste: deportiva</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: Beautiful Pelo: rubio, largo, liso, saludable Viste: sexy</p>	<p>Altura: normal Peso: sobrepeso Cara: normal Pelo: rubio, largo, rizado, saludable Viste: de diseño</p>
<p>Altura: alta Peso: delgado Cara: normal Pelo: oscuro, largo, ondulado, desaliñado Viste: de diseño</p>	<p>Altura: baja Peso: normal/sana Cara: atractiva Pelo: oscuro, corto, liso, desaliñado Viste: sexy</p>	<p>Altura: normal Peso: sobrepeso Cara: normal Pelo: oscuro, corto, rizado, desaliñado Viste: deportiva</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: normal Pelo: oscuro, corto, ondulado, desaliñado Viste: informal</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Face: bella Hair: oscuro, largo, liso Dress: elegante</p>
<p>Altura: alta Weight: normal Face: normal Hair: corto, liso Dress: elegante</p>	<p>Altura: baja Peso: sobrepeso Cara: atractiva Pelo: corto, liso Viste: informal</p>	<p>Altura: normal Peso: delgada Cara: normal Pelo: corto, liso Viste: deportiva</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: bella Pelo: corto, liso Viste: sexy</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: acné Pelo: corto, liso Viste: de diseño</p>
<p>Altura: alta Peso: sobrepeso Cara: bella Pelo: corto, liso Viste: de diseño</p>	<p>Altura: baja Peso: normal/sana Cara: normal Pelo: corto, liso Viste: informal</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: atractiva Pelo: corto, liso Viste: sexy</p>	<p>Altura: normal Peso: delgada Cara: normal Pelo: corto, liso Viste: deportiva</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: acné Pelo: corto, liso Viste: elegante</p>
<p>Altura: alta Peso: normal Cara: bella Pelo: corto, liso Viste: informal</p>	<p>Altura: baja Peso: delgada Cara: acné Pelo: corto, liso Viste: elegante</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: normal Pelo: corto, liso Viste: deportiva</p>	<p>Altura: normal Peso: normal Cara: atractiva Pelo: corto, liso Viste: de diseño</p>	<p>Altura: normal Peso: sobrepeso Cara: normal Pelo: corto, liso Viste: sexy</p>

ACTIVIDAD 4 PODRÍA SER PEOR

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Ayudar a las mujeres a sentirse mejor sobre partes de su cuerpo y de su personalidad a las que consideran imperfectas.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Trozos de papel, uno por participante
- Lápices o bolígrafos, uno por participante
- Cesta/tazón/recipiente, de tamaño mediano
- Bolsa de residuos
- música alegre y positiva (optativa)
- Asientos en una fila

Preparativos:

Disponer los asientos en una fila (aunque también pueden sentarse o tumbarse en el suelo una al lado de la otra)

En qué consiste la actividad:

Las participantes escribirán una frase que describa algún aspecto físico o no físico de ellas mismas que les haga perder autoestima. Por ejemplo, “mis muslos son tan gordos que chocan entre sí” o “como soy tímida no hago amigos”. Tendrán que arrugar y hacer bolita el papelito en el que hayan escrito. También podrán pisotearlo o hacer como si lo apalearan para después arrojarlo al interior de la cesta o bolsa. Las participantes se sentarán o se acostarán en el suelo, una al lado de la otra, formando una fila. La facilitadora sacará de la cesta de papeles uno cualquiera y leerá lo escrito en él. Por ejemplo: “No me gusta mi pelo: es demasiado fino”. Es entonces cuando la primera participante de la fila dirá: “Pues, podría ser peor...” y a esta frase le agregará qué situación sería aún peor, por ejemplo: “Podría ser peor, podrías ser calva”. Y, a continuación, la compañera a su lado también dirá algo que podría ser peor que lo anterior. Todas dirán algo cuando les toque su turno. Cuando todas hayan dicho algo o cuando se les hayan acabado las ocurrencias, la facilitadora sacará otro papelito y le tocará a la participante que todavía no haya dicho nada comenzar con el turno de contestaciones. Una vez que la frase leída del papelito haya pasado por su tanda de contestaciones, la facilitadora pasará a romperla por la mitad y cada participante romperá el papel más y más hasta que sólo queden trocitos y sea la última de la fila la que los tire en la papelera situada a su lado.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Entregue papel y lápiz/bolígrafo a las participantes
2. Dígalas que escriban alguna frase que describa algún aspecto de su cuerpo o de su forma de ser con el que se sientan a disgusto. Garantícelas el anonimato: nadie sabrá quién escribió qué.
3. Cuando todas hayan escrito su frase, dígalas que lo arruguen haciéndolo bolita, que lo aporreen, pisoteen y que mientras hacen todo esto simbólicamente desechen de sus mentes los pensamientos negativos. NO DEBEN ROMPER el papel. Pueden acompañar esta fase del ejercicio con música alegre y optimista.
4. Cuando hayan terminado de desechar los pensamientos negativos de sus cabezas, dígalas que arrojen los papelitos a la bolsa o cesta que haya preparado para recogerlos y pídale que formen una fila, ya sea estando sentadas o acostadas en el suelo.
5. Coloque un cubo de la basura al final de la fila y colóquese al principio de la fila con la bolsa o cesta de los papelitos arrugados.
6. Explicar a las participantes cómo se juega a “Podría ser peor...”. Les puede dar ejemplos de cómo se desarrollaría el juego.
7. Una vez que una de las frases haya pasado por toda la secuencia de contestaciones con la frase “podría ser peor” pasen el papelito para que cada una de las participantes lo vaya rompiendo para finalmente hecho trocitos tirarlo en el bote de la basura, al final de la fila.
8. Cuando se hayan terminado los papelitos de la cesta, entablen un coloquio para expresar lo que sentían a medida que jugaban.

ACTIVIDAD **5** ANUNCIOS PUBLICITARIOS SOBRE LA VERDADERA BELLEZA

DURACIÓN: 2 HORAS

Objetivos:

Dejar que las participantes reflexionen sobre la verdadera belleza. Sembrar en el grupo las semillas de la defensa de la justicia.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Suficiente espacio para que trabajen por separado cinco grupos
- Una tabla de madera para trabajos manuales
- Rotuladores o lápices de cera
- Todo el material posible para trabajo artístico: purpurita, tiras de tela, recortes de periódicos y revista, hojas de árboles, flores, piedras, pegamento, tijeras, etc.

Preparativos:

Preparar de antemano un lugar para el material de manualidades

En qué consiste la actividad:

En grupos pequeños, las participantes crearán un anuncio de un producto de belleza que hace desarrollar la verdadera belleza.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Divida a las participantes en cinco grupos.
2. Explique a los grupos de trabajo que dispondrán de media hora para hablar entre ellas sobre lo que es la verdadera belleza. Después, tendrán una hora para pensar en un producto que desarrolle algún aspecto de la “verdadera belleza” en la persona que la use y para hacerle su anuncio publicitario.
3. Insista en la creatividad y recuérdelas que el producto en cuestión no tiene que ser obligatoriamente lógico o científico. El grupo podrá darle al anuncio el formato que deseen.
4. Diga a las participantes que pueden usar el material para hacer un trabajo manual si así lo desean.
5. Dígalas que la actividad será cronometrada. Se les irá indicando cuándo tienen que pasar a la siguiente actividad y cómo van de tiempo.
6. Indicar a las participantes que durante el tiempo de trabajo podrán salir al cuarto de baño y podrán servirse de las bebidas (en caso de que las haya).
7. Cuando se haya acabado el tiempo, llame a las participantes para que vuelvan al grupo principal a presentar sus ideas comerciales.
8. Alternativa: La actividad también puede tomar la forma de concurso con premio al mejor trabajo de publicidad. Pueden tener preparado un trofeo hecho de papel aluminio o algún otro detalle a entregar al grupo ganador. El equipo ganador será identificado por el gusto del público, con sus aplausos atronadores, por ejemplo. Y el equipo ganador daría un discurso de agradecimiento por el premio concedido.

ACTIVIDAD 6 TRANSMISIÓN DE LA IMAGEN POSITIVA

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Dar a las participantes la oportunidad de presentar ideas para acciones futuras conectadas con la imagen corporal y la autoestima.

Encender en las participantes el compromiso consigo mismas de difundir pensamientos positivos conectados con la imagen corporal y la autoestima.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Pizarra de papel
- Una hoja de la pizarra de papel con la lista de ideas sobre cómo aumentar la autoestima de las mujeres y las niñas, de la actividad 3, “Ir de tiendas”
- Rotuladores
- Asientos en círculo

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel en un lugar visible para todas. Desplegar a la vista de todas las ideas surgidas de la actividad 3, “Ir de tiendas”

En qué consiste la actividad:

Las participantes se comprometerán a llevar a cabo un plan a futuro, es decir, prometer hacer algo que aumente la autoestima de al menos tres personas y que pidan a su vez a esas tres personas que hagan lo mismo a favor de otras tres personas, las que a su vez harán algo para aumentar la autoestima de otras tres personas para así, de esta manera, producir ramificaciones positivas que se extiendan por toda la comunidad. Una posibilidad a plantear sería que un grupo pequeño de participantes voluntariamente se prestara a hacer un seguimiento de las olas de autoestima durante tres meses durante los cuales las participantes les contarían qué han logrado. Las participantes discutirán ideas sobre cómo transmitir la imagen positiva.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Llegar al acuerdo de que lo aprendido en este taller no debe quedarse dentro de ellas mismas sino que deberá salir de ellas a la comunidad.
2. Desafiarlas a que se comprometan a transmitir su imagen positiva.
3. Explicar en qué consiste el concepto de “transmitir la imagen positiva”: Significa hacer algo para inyectar autoestima en tres personas que no hayan participado en el taller. Podrá hacerse de forma anónima o no, pero sí están obligadas a pasar sensaciones positivas de bienestar a tres personas más a las que se pedirá que hagan lo mismo con otras tres personas.
4. Una vez que el grupo haya llegado a un compromiso, les pedirá que examinen las ideas que dieron para inyectar autoestima en las personas. De esa lista puede servirles de inspiración para sacar más ideas sobre cómo hacer fructificar lo aprendido.
5. Pedirles que aporten nuevas ideas.
6. Cuando el grupo se quede callado sin más ideas, explicar que si ellas no se sienten bien consigo mismas y con su cuerpo será muy difícil lograr que otras se sientan bien con ellas mismas.
7. Pida al grupo que genere ideas sobre cómo aumentar su propia autoestima cada día.
8. Diga al grupo que decirse cosas bonitas es una manera fácil y gratis de reforzar la autoestima. Es así como se pasa a la siguiente actividad, la número 7.

ACTIVIDAD 7 HABLAR A ESPALDAS DE LOS DEMÁS

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Equipar a las participantes con recursos para inyectarse dosis de autoestima diariamente.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Papel cartulina, tamaño carta
- Cuadraditos de cartulina
- Material para trabajos manuales
- Rotuladores
- Cinta adhesiva, alfileres o cualquier otro método para sujetar un papel a la espalda de las participantes

Preparativos:

En los cuadraditos de cartulina escribe o imprime: “Prometo quererme y transmitir una imagen positiva”. Destinar algún espacio en cada cuadradito para que la participante ponga su firma y fecha. Prepare suficientes cuadraditos para entregar uno a cada participantes y unos cuantos más por si fueran necesarios. Si tuvieran tiempo de hacerlo, sería fenomenal poder decorarlos

En qué consiste la actividad:

Cada participante recibirá un folio de papel en el que escribirá su nombre y al que le decorará los bordes. Se pegará el papel en la espalda. A todas las participantes les tocará ir con las otras participantes a que le escriban algo agradable sobre su persona en el folio de papel que llevan adosado a la espalda. No vale ver o enterarse de lo que le hayan escrito. Terminada esta parte de la actividad, la facilitadora recogerá los papeles y los entregará al azar a las participantes. Así, cada una tendrá la oportunidad de que le lean las cosas positivas que hayan escrito sobre ella en su hoja de papel. Las participantes hablarán sobre lo que hayan sentido durante esta actividad y se les invitará a que guarden para siempre esa lista para que recuerden lo maravillosa que cada una es.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Entregar papel, rotuladores y material de manualidades en un lugar previamente preparado para todo el grupo.
2. Decir a las participantes que cuentan con 10 minutos para escribir sus nombres en la parte superior de la página y decorar los bordes.
3. Entregar los alfileres o la cinta adhesiva y pedir a las participantes que se ayuden entre ellas para sujetar el papel de cada una de ellas a su espalda.
4. Decir a todas que deben ir a todas las demás participantes para escribir algo agradable o un elogio sobre la participante en cuestión sobre el papel de su espalda. La frase debe comenzar con la palabra “tú”: por ejemplo, “tú tienes un gran sentido del humor”.
5. No está permitido enterarse de lo que le escriban a ella misma en su papel.
6. Cuando todas hayan conseguido una frase elogiosa de cada una del grupo, pedir a las participantes que se quiten el papel de la espalda y que se lo entreguen a la facilitadora.
7. Redistribuir los papeles entre las participantes cuidando de no entregarle a ninguna el suyo propio.
8. Pedir a cada una del grupo que lea las frases agradables dedicadas a la compañera en cuestión empezando cada una de las frases con el nombre de ella, por ejemplo: “Nina, tienes un gran sentido del humor.”
9. Tras leerlo, decir a la participante que se lo entregue a su propietaria.
10. Cuando les hayan leído sus elogios, pedir a las participantes que expresen sus sensaciones durante el ejercicio.
11. Invitar a las participantes a guardar para siempre su lista de elogios para darse inyecciones frecuentes de autoestima.
12. Hacer entrega de tarjetas para firmar su compromiso a futuro.
13. Pedir a las participantes que estampen su firma y fecha en la tarjeta y que la guarden como recordatorio de que deberán quererse siempre y transmitir una imagen positiva.

actuar

Existen muchas maneras de solidarizarse con la autoestima y una imagen corporal saludable en las mujeres. Es importante leer las ideas que vienen a continuación, añade las tuyas propias y pasa a la acción. Toda acción, grande y pequeña, marca la diferencia. ¡Tienes el poder de cambiar el mundo para mejor!

Haz uso de tu promesa de “Transmitir una imagen positiva” para difundir la influencia positiva de la autoestima.

Deja de gastar dinero por revistas que promueven imágenes que no tienen nada que ver con la salud ni con la real belleza femenina.

Cuida de ti misma con amor cuidando de tu salud y diciéndote cosas positivas todos los días.

Ayuda a tus hermanas y amigas a romper con el mal hábito de atacarse. Ayúdalas a fijarse sólo en sus cualidades

HERRAMIENTAS PARA LA ACCIÓN: hacer boicot

¿PARA QUÉ HACER UN BOICOT?

Los cuerpos de las mujeres son con frecuencia usados por las empresas de publicidad para vender productos al tiempo que las revistas pasan a las mujeres todo tipo de trucos para acercarse al ideal de belleza estrecho por limitado y fuera de la realidad que establecen los medios de comunicación. Lograr que el público en general deje de adquirir publicaciones y productos agraviantes para la mujer puede ser un método efectivo de catalizar el cambio con respecto a la manera en que aparecen retratadas las mujeres. Si el boicot tuviera el suficiente seguimiento como para afectar negativamente los beneficios de las empresas implicadas, éstas se detendrían para escuchar con atención lo que quieren las mujeres.

CONSEJOS PARA EL BOICOT

- ▼ Componer un equipo comprometido con la causa para abanderar la campaña del boicot.
- ▼ Seleccionar objetivos de la campaña y saber explicar al público, a los consumidores y a los medios de comunicación las razones que mueven el boicot.
- ▼ Informar a las empresas implicadas del por qué son objeto de un boicot. Enviar una carta a cada empresa a la que se dirija el boicot con una explicación clara de los cambios específicos que deberá emprender para que termine el boicot.
- ▼ Dirigirse a la comunidad en su sentido más amplio para lograr la participación activa del mayor número de personas en el boicot para asegurar el mayor éxito de la campaña. Lograr la colaboración de grupos y asociaciones que trabajan por la salud y el bienestar de mujeres y niñas. Por ejemplo:
 - > Otras organizaciones a favor de la capacitación de mujeres y niñas
 - > Colegios y asociaciones de madres y padres de alumnos, profesores y estudiantes
 - > Grupos de madres
 - > Médicos y demás personal médico-sanitario
- ▼ Para tener éxito, una campaña de boicot necesita contar con el apoyo de la mayor cantidad de público posible. Aquí proporcionamos ideas sobre cómo lograr una mayor participación:
 - > Elaborar volantes y banderines y carteles de gran atractivo visual para su distribución en cafeterías, librerías y lugares habituales de encuentro para mujeres jóvenes.
 - > Escribir artículos a grupos de publicaciones independientes y alternativas.
 - > Aprovechar la tecnología para dar a conocer la campaña por correo electrónico, blogs y páginas web.
 - > Procurar conseguir un espacio en los medios de comunicación de más influencia.
 - > Involucrar a amigos, familiares y vecinos

PRÁCTICAS EXITOSAS

Australia: Campaña a favor de la verdadera mujer

En 2004 la YWCA de Adelaide decidió hacer frente al ideal de la modelo delgadísima de los medios de comunicación mediante su campaña "Sé Tú Misma-Ningún cuerpo es perfecto" ("Be real – No Body's Perfect"). Esta campaña surgió para suprimir las imágenes totalmente idealizadas de la belleza promovidas por medios de comunicación australianos en la publicidad, las películas y las revistas. Se dedicó a insistir en que las mujeres acepten la belleza de sus cuerpos independientemente de tamaños y formas.

Su metodología tiene por objeto mejorar la imagen corporal y la autoestima de mujeres que de acuerdo con un estudio hecho en Australia se quedan con "menos confianza en sí mismas, más enojadas y más insatisfechas con su peso y aspecto" después de ver los anuncios de la televisión con modelos superdelgadas.

Pueden visitar la página web de la YWCA de Adelaide y descargar la metodología de la campaña: www.ywca.com.au. Incluye un formato de carta peticionaria y una plantilla para imprimir calcomanías/pegatinas con la frase: "Advertencia: Las revistas de belleza te pueden hacer sentir fea. Apoya la presentación realista de la imagen corporal en los medios de comunicación. Sé Tú Misma – Ningún Cuerpo es Perfecto". Las calcomanías/pegatinas pueden imprimirse para distribuir las y hacer campaña de concienciación entre el público.

Pueden ponerse en contacto con la YWCA de Adelaide en bereal@ywca.com.au.

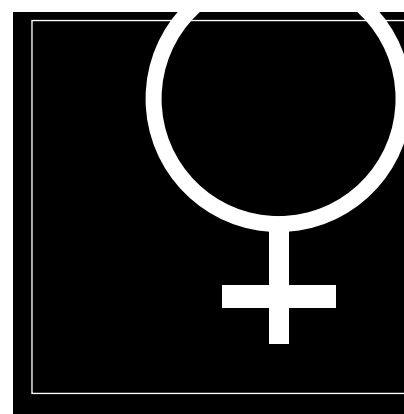


fuentes

- American Psychiatric Association. 1994. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4th ed.
- Berg, F. M. 1997. 3 major US studies describe trends. *Healthy Weight Journal*, 11 (4)
- Bliss 2005 cited on BBC News www.news.bbc.co.uk/1/hi/health/3601200.stm
- Garner, D. M. 1997 Jan./Feb. The 1997 body image survey results. *Psychology Today*
- Grigg, M. et al. 1996 Disordered eating and unhealthy weight reduction practices among adolescent females. *Preventive Medicine Vol 25 No 6 1996*
- Hill, A. J., & Pallin, V. 1998 Dieting awareness and low self-worth: Related issues in 8-year-old girls. *International Journal of Eating Disorders*, 24 (4)
- Mellin, L. M., Scully, S., & Irwin, C. E. 1986 Disordered eating characteristics in preadolescent girls. Meeting of the American Dietetic Association, Las Vegas, (Abstract).
- Mire, A. 2005 Pigmentation and Empire The Emerging Skin-Whitening Industry www.counterpunch.org/mire07282005.html
- Wolf, N. 1992. *The beauty myth*. New York: Doubleday
- Youth Risk Behaviour Surveillance-US, 1995. Morbidity and Mortality Weekly Report, CDC, US Public Health Service. Sept. 27, 1996

salud sexual Y reproductiva

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

La mujeres jóvenes toman decisiones sexuales y reproductivas diariamente pero ¿son realmente válidas si no saben en realidad qué están decidiendo?

El sexo forma parte importante de la vida de las mujeres jóvenes. Aunque haya muchas culturas que frunzan el ceño cuando se habla de la sexualidad femenina las estadísticas ponen de manifiesto que en todo el mundo la mayoría de las mujeres comienzan a estar sexualmente activas durante sus años de adolescencia. Este inicio sexual precoz no es por elección, frecuentemente, sino que en el mundo entero, una de cada cinco mujeres cuando son preguntadas, dice haber ido forzada a su primera relación sexual. Aparte de lo que es claramente abuso sexual, muchas culturas siguen favoreciendo el matrimonio de las niñas antes de los 18 años. Esta iniciación temprana al sexo puede tener serias repercusiones en la vida de una mujer joven, entre las que se incluyen las infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados y lesiones en los órganos de la reproducción. Debemos respetar y proteger el derecho humano de las mujeres jóvenes al control total de su cuerpo y de su sexualidad. Sin embargo, el respeto de los derechos sólo puede tener sentido cuando está asociado a la educación y a los servicios que habilitan a la mujer joven para tomar decisiones una vez que ha sido debidamente informada y para acceder a un mecanismo compensatorio cuando sus derechos sean vulnerados.

El desconocimiento

La ignorancia es peligrosa. El desconocimiento por parte de la mujer joven de cómo funciona su cuerpo puede llevarla a aceptar relaciones sexuales sin protección bajo la falsa seguridad de que la luna llena, por ejemplo, le impedirá concebir. No estar enteradas de que la decisión de la reproducción y el espacio de tiempo entre embarazos es un derecho que les pertenece a ellas, deja a las esposas jóvenes sin esperanza ante la presión sobre ellas para que tengan hijos cuando aún no están preparadas para cuidarlos. Las mujeres jóvenes toman decisiones sexuales y reproductivas diariamente pero ¿son realmente válidas si no saben en realidad que están decidiendo?

Entre la espada y la pared

La información sin servicios deja a las jóvenes con la sensación de que la capacidad de decidir existe pero no para ellas. Cuando las jóvenes son objetos de abuso sexual y no tienen adonde acudir en busca de asesoría legal y apoyo emocional lo único que “deciden” es guardar silencio. Cuando los/las trabajadoras sociales insultan a las adolescentes embarazadas, las asustadas jóvenes pueden “elegir” prescindir de los cuidados prenatales. Las opciones reales para las jóvenes deben incluir información acompañada de legislación y acceso no discriminatorio a cuidados de la salud y otros servicios.

hechos reales



De acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas:

- ▼ A pesar de que en los últimos tiempos en muchas partes del mundo ha habido un cambio a favor de demorar el matrimonio, 82 millones de niñas de países en vías de desarrollo con edades entre 10 y 17 años serán dadas en matrimonio antes de cumplir 18 años.
- ▼ En algunos países, la mayoría de las niñas siguen casándose antes de los 18 años. Entre ellos se incluye a India (50%), Nepal (60%) y Níger (76%).
- ▼ En todo el mundo, aproximadamente 14 millones de mujeres y niñas de entre 15 y 19 años de edad – casadas y no casadas – dan a luz todos los años.
- ▼ El embarazo es la causa principal de muerte entre las mujeres jóvenes de 15 a 19 años en todo el mundo debido principalmente a las complicaciones del parto y abortos insalubres.
- ▼ Por causa de razones fisiológicas y sociales las niñas de 15 a 19 años tienen el doble de probabilidades de morir en el parto que las mujeres en su segunda década de vida. Las mujeres de menos de 15 años tienen cinco veces más probabilidades de morir en el parto que las de veinte años.

dónde encontrar más información:

Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP)
www.unfpa.org o tu oficina local del FNUAP

Internacional Planned Parenthood Federation (federación internacional de planificación familiar) **www.ippf.org** o alguna organización local de planificación familiar

Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM)
www.unifem.org o tu oficina local de UNIFEM

Family Health International (salud familiar internacional) **www.fhi.org**
o algún centro local de salud

Tu profesor/a de biología

El Ministerio de Asuntos de la Mujer en tu localidad

capacitar

Esta sección presenta un taller diseñado para educar a las mujeres jóvenes sobre su salud sexual y reproductiva, sus derechos y cómo protegerlos.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluidas.

TALLER

TAMAÑO DEL GRUPO: 10 – 20

Objetivos:

Lograr que las participantes obtengan una clara comprensión de la fisiología del aparato reproductor femenino y el masculino

Eliminar mitos sobre el sistema reproductor femenino y la sexualidad de la mujer.

Abrir a las participantes al diálogo sobre temas delicados como el aborto y la homosexualidad.

Lograr que las participantes obtengan una clara comprensión de sus derechos sexuales y reproductivos.

Mejorar la capacidad de las participantes para proteger sus derechos y su salud sexual y reproductiva.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Suficiente papel, bolígrafos o lápices por participante
- Una bolsa o una canasta pequeña
- Una bolsa de residuos o una papelería/basurero
- Three pieces of paper for making signs
- La lista de frases. *Actividad 4
- Cinta adhesiva
- Papel cartulina en cuatro o cinco colores diferentes
- Tijeras
- Lista de preguntas y respuestas *Actividad 3
- Pizarra de papel
- Marcadores
- Preservativos de hombre y de mujer
- La representación esquemática de un pene con fines didácticos
- Muestras de píldoras anticonceptivas

Material optativo:

- Bebidas y algo de comer para los descansos por la mañana y por la tarde
- Almuerzo para todas las participantes

Preparativos:

Copiar las preguntas y las respuestas pertenecientes a esta actividad en trozos de papel cartulina. Una pregunta o una respuesta por trozo de papel cartulina.

Clasificar las preguntas y respuestas en cinco categorías adjudicándole un color distinto a cada categoría. *Actividad 3

Escribir la lista de derechos humanos relacionados con la salud sexual y reproductiva en la pizarra de papel y ubicarla de manera que todas la vean.

*Actividad 3

Copiar el diagrama de los órganos femeninos de la reproducción y colocarlo en un lugar visible para las participantes. *Actividad 3

Escribir “en acuerdo”, “en desacuerdo” y “no sé” en tres trozos de papel. Pegar cada uno de estos letreros en una esquina o zona distinta al área de trabajo del taller. Asegurarse de que los letreros sean colocados uno cerca del otro para que las participantes puedan debatir en grupo con facilidad al lado de los letreros antes de decidirse por alguno de ellos. *Actividad 4

Disponer los asientos en círculo. *Actividad 5

NOTA PARA LAS FACILITADORAS:

*Los temas relacionados con los derechos y la salud sexual y reproductiva pueden prestarse a la polémica. Desde un principio insista frente al grupo en el respeto a la opinión de los demás.

*Para conseguir preservativos de hombre y de mujer, la píldora y otros tipos de anticonceptivos póngase en contacto con un centro de salud o alguna organización de planificación familiar de su localidad.

ACTIVIDAD 1 PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo “Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono”

ACTIVIDAD 2 LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre “El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”

ACTIVIDAD 3 ¿ REALIDAD O FICCIÓN?

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Asegurarse de que todas las participantes cuentan con información precisa sobre la sexualidad y la reproducción en la mujer, además de los derechos humanos afines.

Eliminar mitos sobre la sexualidad y la reproducción en los que pudieran creer las participantes.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Papel cartulina de cuatro o cinco colores diferentes
- Tijeras
- La lista de enunciados(material provisto)
- Lista de derechos humanos relacionados con la salud sexual y reproductiva (material provisto)
- Diagram of female reproductive organs (provided)
- Cinta adhesiva
- Pizarra de papel
- Rotuladores/marcadores
- Preservativos para mujer y para hombre
- Representación de un pene con fines didácticos
- Muestras de pastillas anticonceptivas y otro tipo de material anticonceptivo si fuera posible.

Preparativos:

Escribir los enunciados y las respuestas, reales o mitos, en papel cartulina. Escribir el enunciado y la respuesta en cartulinas diferentes. Confeccionar 4 ó 5 juegos de preguntas y respuestas, cada juego en diferente color.

Copiar la lista de derechos humanos relacionados con la salud sexual y reproductiva en la pizarra de papel que deberá estar situada donde todas las participantes la puedan leer.

Copiar el diagrama de los órganos reproductivos de la mujer y colocarlo donde todas las participantes lo puedan ver.

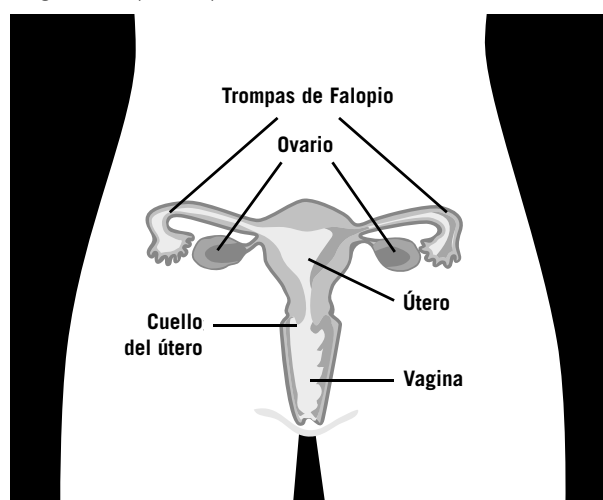
En qué consiste la actividad:

Dividir al grupo en cuatro o cinco equipos y entregar a cada equipo un juego de enunciados y de respuestas. Cada equipo deberá decidir si los enunciados son reales o ficticios y unirlos con la respuesta adecuada. El objetivo es completar la tarea con la mayor precisión y celeridad posibles.

Instrucciones para las facilitadoras:

1. Dividir al grupo en cuatro o cinco equipos según el número de participantes.
2. Entregar a cada equipo un juego de tarjetas de cartulina con enunciados y respuestas. Explicar a las participantes que a cada equipo le tocará unir el enunciado con la respuesta “realidad” o “ficción” según sus conocimientos. El equipo que haya terminado la tarea con más aciertos será el ganador.
3. Concluido el juego invitar a todas a sentarse en círculo para iniciar un coloquio sobre qué información es nueva para ellas. ¿Querrían preguntar sobre algo más? ¿Ha cambiado la nueva información recibida tu visión sobre la sexualidad y la reproducción?
4. Explicar de qué manera se usa correctamente el preservativo femenino y el masculino. Explicar el uso de otras formas de prevenir embarazos.
5. Preguntar si todas entienden el ciclo menstrual. Si la respuesta fuera afirmativa, pida a una voluntaria que describa el ciclo menstrual y corrija la información si fuera necesario. Y, si la respuesta fuera negativa, explicar el ciclo con ayuda de la ilustración del aparato femenino.
6. Usando la lista adjuntada de los derechos humanos iniciar un coloquio sobre cómo se relacionan con la salud sexual y reproductiva.
7. Hablar de los riesgos asociados con estar sexualmente activa y sobre las formas de reducir estos riesgos y proteger la salud sexual y reproductiva.
8. Hablar sobre los métodos anticonceptivos, lo que incluye preservativos para hombre y para mujer, diafragmas, la píldora, inyecciones, parches y dispositivos intra uterinos (DIUs). Asegúrese de que todas las participantes entiendan que no todos los métodos anticonceptivos protegen de las infecciones de transmisión sexual.
9. Explicar la importancia de hacerse la prueba de Papanicolau (una citología) una vez al año. Prueba que consiste en raspar suavemente con un instrumento especial dentro de la vagina para obtener una muestra de las células del cuello del útero. Es el estudio de estas células el que indica la posibilidad de padecer cáncer cuando presentan anomalías. La prueba de Papanicolau también puede detectar la presencia del virus del papiloma humano (VPH) que se contagia por vía sexual y que puede aumentar el riesgo de padecer carcinoma de cuello de útero.
10. Insistir en la importancia de que las mujeres practiquen un auto examen de mamas mensualmente para advertir cualquier cambio en su textura que pudiera poner sobre aviso sobre algún proceso cancerígeno o de otra naturaleza. Recomendar que las participantes acudan al centro de salud correspondiente en su localidad para aprender a autoexaminarse los pechos correctamente.
11. Recordar a las participantes que si mantienen relaciones sexuales deberían hacerse revisiones anuales para detectar infecciones de transmisión sexual, lo que incluye VIH, algunas de las cuales no producen síntomas visibles pero puede derivar en complicaciones serias tales como la infertilidad si no son tratadas.

Diagrama del aparato reproductor femenino



Realidad o Ficción

Una mujer no puede quedar embarazada en su primera relación sexual.

FICCIÓN

Una mujer puede quedar embarazada aunque tenga la regla

REALIDAD

Una mujer con una infección de transmisión sexual se sentirá enferma o tendrá verrugas en la vagina.

FICCIÓN. Lo que sí es verdad es que algunas infecciones de transmisión sexual no dan síntomas visibles, pero si no se tratan médicamente pueden llevar a infertilidad

Las píldoras anticonceptivas protegen a las mujeres de infecciones de transmisión sexual como el VIH y la sífilis.

FICCIÓN. La verdad es que las píldoras anticonceptivas sólo evitan los embarazos.

El ciclo menstrual de una mujer sana es de 28 días.

FICCIÓN. El ciclo de cada mujer tiene su propia duración en días.

Los espermatozoides se mantienen vivos y viables hasta siete días dentro de la mujer.

REALIDAD

Algunas infecciones de transmisión sexual pueden dejar estéril a la mujer.

REALIDAD

Es normal que las mujeres jóvenes tengan menstruaciones muy dolorosas

FICCIÓN. Es normal tener algunas molestias durante la menstruación. Si se tuviera mucho dolor hay que comunicarlo al médico.

Dar saltos inmediatamente después de tener relaciones sexuales ayudará a que el semen se salga de la vagina para así evitar un embarazo.

FICCIÓN. Puesto que los espermatozoides son microscópicos y nadan hacia los ovarios.

Todas las mujeres sexualmente activas o de más de 21 años deben pasar anualmente por una exploración de la pelvis y una prueba de Papanicolau (estudio citológico).

REALIDAD



DERECHOS HUMANOS CONECTADOS CON LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.

- ▼ El derecho a acceder al mayor grado de salud.
- ▼ Derecho a la vida y a la supervivencia
- ▼ Derecho a la libertad y a la seguridad de la persona
- ▼ Derecho a estar libre de la tortura y del trato cruel, inhumano o degradante.
- ▼ Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos y el tiempo que medie entre embarazos y contar con la información apropiada para poder decidir.
- ▼ Derecho de la mujer a ser ella la que controle y decida libre y responsablemente en aquello que se refiera a su sexualidad, lo que incluye a su salud sexual y reproductiva, libre de coerción, discriminación y violencia.
- ▼ El mismo derecho para hombres y mujeres de casarse únicamente después de haber dado su pleno y libre consentimiento.
- ▼ Derecho a disfrutar de los beneficios del progreso científico y sus aplicaciones y a dar su consentimiento a la experimentación.
- ▼ Derecho a la intimidad.
- ▼ Derecho a la participación
- ▼ Derecho a estar libres de discriminación por cuestión de sexo, estado civil, edad, raza, etnicidad, estado de salud/discapacidad.
- ▼ Derecho al acceso a la información
- ▼ Derecho a la educación
- ▼ Derecho a estar libres de violencia de género.

EL CICLO MENSTRUAL

Durante la pubertad, los ovarios producen estrógeno y progesterona. Son hormonas que hacen madurar los óvulos en los ovarios. Aproximadamente una vez al mes, un óvulo se desprende de los ovarios y se desplaza por las trompas de Falopio hasta llegar al útero. Al mismo tiempo, el útero comienza a revestirse de una capa más gruesa de tejido en preparación para un posible embarazo. Si un espermatozoide fertilizara al óvulo en su viaje al útero, el óvulo fertilizado se anclaría al revestimiento del útero para iniciar el embarazo. Si el óvulo no fuera fertilizado antes de llegar al útero, esa capa adicional de tejido y aporte sanguíneo que ha engrosado las paredes del útero es eliminada por la vagina. Este ciclo continúa hasta que los ovarios dejen de liberar óvulos, es decir, cuando llegue la menopausia.

El ciclo de cada mujer es diferente. Pueden empezar a menstruar a los nueve años o ya avanzada la adolescencia. La duración del ciclo también puede variar y el cuerpo puede tardar en ajustar y estabilizar la duración de su menstruación.

ACTIVIDAD 4 ¿CUÁL ES TU OPINIÓN?

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Dar oportunidad a las participantes de reflexionar y de hablar de varios de los temas relacionados con la salud y los derechos de la vida sexual y reproductiva.

Dar oportunidad a las participantes de hablar de temas delicados en relación con la salud y derechos de la vida sexual y reproductiva.

Necesitarás::

- Una facilitadora
- Tres trozos de papel
- Tijeras
- Lista de enunciados (en el material)
- Cinta adhesiva

Preparativos:

Escribir “de acuerdo”, “en desacuerdo” y “no sé” en tres trozos de papel. Pegar cada uno de estos letreros en una esquina o área diferente de la zona del taller. Asegurarse de que los letreros estén lo suficientemente juntos, uno al lado del otro, para permitir que las participantes puedan decidirse por uno o por otro estando frente a ellos.

En qué consiste la actividad:

La facilitadora leerá los diferentes enunciados relacionados con los derechos y la salud sexual y reproductiva. Después de la lectura de cada enunciado las participantes se colocarán al lado del letrero correspondiente. Una vez que las participantes se hayan colocado al lado del letrero que expresa su posición, la facilitadora animará una reflexión breve pidiendo a voluntarias representativas de cada postura que expliquen en qué la basan.

Instrucciones para las facilitadoras:

- 1 Explicar a las participantes que van a oír diferentes afirmaciones y que a ellas les toca colocarse al lado del letrero que mejor refleje lo que piensan al respecto.
- 2 Decir a las participantes que aunque la actividad se basa en expresar los puntos de vista variados sobre el tema, esta actividad no es una disputa, de manera que nadie tiene que intentar cambiar la manera de pensar de las demás. El ejercicio brinda una oportunidad para hablar abiertamente del tema sin enjuiciar a las demás.
- 3 Después de cada uno de los enunciados pedir a voluntarias de cada grupo de opinión que describan su punto de vista.
- 4 Es mejor elegir aquellos enunciados que más se adecúen al grupo de participantes y se pueden añadir otros que puedan ser de interés.
- 5 Aprovechar esta actividad para corregir cualquier información errónea que saliera a la luz durante la actividad.

Lista de enunciados

- ▼ Tener relaciones sexuales antes del matrimonio es reprobable.
- ▼ El sexo anal es antinatural.
- ▼ La mujer que haya tenido relaciones sexuales con más de tres parejas es promiscua.
- ▼ El sexo oral consentido entre personas adultas es aceptable.
- ▼ Una mujer debe casarse con el hombre elegido para ella por sus padres.
- ▼ El deseo sexual en el hombre es más fuerte que en la mujer.
- ▼ Pasado cierto punto de estimulación sexual el hombre ya pierde el control de su cuerpo.
- ▼ La mujer debiera disfrutar en las relaciones sexuales.
- ▼ Las mujeres deberían ser ellas las que ejercieran el control sobre cuántos hijos desean tener y el espaciamiento de los embarazos.
- ▼ No es natural que una mujer se sienta atraída sexualmente por otras mujeres.
- ▼ Solamente es aceptable el aborto cuando la mujer haya sido violada.
- ▼ Si una mujer excita sexualmente a un hombre es su responsabilidad satisfacerlo.
- ▼ Si una mujer ebria es violada, ella tiene la culpa.
- ▼ Es aceptable que una mujer se sienta atraída tanto hacia hombres como hacia mujeres.
- ▼ El marido puede violar a su esposa
- ▼ A los/las adolescentes hay que darles educación sexual y darles acceso a preservativos cuando decidan tener relaciones sexuales.
- ▼ Algunas veces es la mujer la responsable de haber sido violada.
- ▼ Las mujeres deberían tener la posibilidad de tener tantas parejas sexuales como deseen.

ACTIVIDAD **5** SOLUCIÓN INMEDIATA

DURACIÓN: 2 HORAS

Objetivos:

Permitir a las participantes, en el anonimato, tratar temas que suelen ser problemáticos en el terreno sexual, la salud reproductiva y los derechos humanos, con el objetivo de pensar en cómo superar estas situaciones.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Papel y lápiz/bolígrafo por participante
- Pequeña cesta o bolsa
- Cubo de residuos o papelera

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo

En qué consiste la actividad:

Las participantes dispondrán de tiempo para escribir en plan anónimo en el papel facilitado algún problema o situación difícil que estén atravesando ellas mismas o alguna conocida. Acto seguido, las participantes arrugarán el papel en el que hayan escrito, lo harán bolita y lo echarán en una cesta o bolsa dispuesta al efecto. Después, será la facilitadora la que al azar elija alguno de los papeles de la cesta y lo lea al grupo. Le tocará al grupo hablar de posibles soluciones y voluntarias saldrán a representar teatralmente la solución elegida.

Instrucciones para las facilitadoras:

1. Entregar papelitos y lápiz/bolígrafo a cada participante.
2. Pedir a cada participante que escriba algún problema relacionado con los derechos humanos y la salud sexual y reproductiva suyo o de alguien conocido.
3. Hacer saber a las participantes que toda la actividad se desarrollará en completo anonimato. Nadie tiene que saber quién ha escrito qué.
4. Pedir a las participantes que cuando hayan terminado de escribir la situación difícil arruguen el papel haciéndolo bolita y que lo coloquen en la cesta o bolsa.
5. Con todas las participantes sentadas en círculo la facilitadora elegirá al azar uno de los papeles arrugados para iniciar el coloquio sobre el problema planteado intentando encontrarle una solución.
6. Pedir voluntarias para que escenifiquen la solución elegida.
7. La facilitadora guiará al grupo en la expresión de opiniones sobre la efectividad de la solución. Una vez que el grupo se haya puesto de acuerdo sobre la solución al problema, la facilitadora pasará el papel a una participante para que le arranque un trozo y después a otra participante para que lo vuelva a romper y así a más participantes para que acabe el papel roto en varios trocitos y en el bote de la basura. Esto significará que el problema ha sido solucionado y que ya no forma parte de la vida de las jóvenes.

actuar

Existen muchas maneras de apoyar a las mujeres jóvenes en la consecución de sus derechos con respecto a la salud sexual y reproductiva. Leer las ideas siguientes, añadir las tuyas propias y pasar a la acción. Toda acción ya sea grande o pequeña cuenta. ¡ Tienen el poder de cambiar el mundo para bien!

HERRAMIENTA PARA LA ACCIÓN: sesión práctica

Aprendan todo lo que puedan sobre la salud sexual y reproductiva, sus derechos y cómo protegerlos.

Enseñen a sus hermanas y amigas sobre cómo adoptar medidas de protección contra embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Pidan a la dirección de sus centros de estudios que organicen un taller de trabajo sobre la salud sexual y reproductiva con el alumnado.

¿PARA QUÉ REALIZAR ESTAS SESIONES PRÁCTICAS?

Se trata de organizar sesiones interactiva para proporcionar información y analizar algún tema o acontecimiento de ese momento. Ayuda a los miembros de una comunidad dada a encontrar el momento de dar respuesta a sus interrogantes y a hablar entre ellos sobre lo que les preocupa. Para que una sesión práctica sea efectiva debe también dar a las personas la oportunidad de ser ellas mismas las que pasen a la acción para solucionarla.

CONSEJOS PARA REALIZAR UNA BUENA SESIÓN PRÁCTICA:

- ▼ Realizar la sesión práctica en el momento adecuado y en un lugar de fácil acceso y que se preste para el trabajo con el grupo del que se trate.
- ▼ Selecciones con sumo cuidado al profesorado o al grupo de facilitadoras que con su dinamismo y preparación sean capaces de expresarse con la máxima claridad y mantengan al grupo centrado en los objetivos.
- ▼ Imprimir hojas informativas donde conste una síntesis de la información transmitida y las fuentes para ampliar esa información.
- ▼ Mantener una atmósfera informal y cordial para toda la comunidad incluso para las personas que desconozcan el tema.
- ▼ Asegurarse de que la comunidad sepa acerca de la celebración de esta sesión interactiva. Buscar la manera de hacerle publicidad en espacios de radio y televisión. Pegar invitaciones y carteles en colegios, tiendas de alimentación y otros lugares frecuentados por los miembros de esa comunidad. Recordar que pasarse unos a otros la noticia también ayuda mucho a promocionarla. Animar a los miembros de su grupo a pasar la noticia a otros conocidos suyos.
- ▼ Asegurarse de que haya suficiente tiempo al final de las presentaciones para el coloquio y búsqueda de soluciones y consenso para la acción.
- ▼ Terminar la sesión interactiva con ideas para lograr la implicación de las participantes. Ejemplos: puede ser una campaña de firmas o solicitar la entrada en su organización.
- ▼ Hacer saber a las participantes que se hará circular una hoja donde podrán escribir sus nombres y datos por si quisieran ser informados sobre próximas actividades y reuniones.
- ▼ Pedir a las asistentes que les comuniquen sus opiniones sobre cómo mejorar la estructura y contenidos de las sesiones interactivas

PRÁCTICAS EXITOSAS

Inglaterra y Gales: Estudio por mujeres jóvenes sobre conducta sexual

La YWCA de Inglaterra y Gales ha comenzado un proyecto de investigación de dos años con mujeres jóvenes sobre relaciones y salud sexual.

Este estudio no sólo se centra en las mujeres jóvenes sino que también son ellas las que dirigen el proyecto y la investigación. Las jóvenes de los centros de la YWCA en Cumbria, Bristol, Northants y Londres Occidental han identificado los temas principales de estudio y qué métodos de investigación efectivos aplicarán. En reuniones periódicas los diferentes equipos hablan sobre el sexo seguro y la salud sexual. Hablan sobre sus experiencias, puntos de vista y los factores que influyen en su conducta sexual y en la de los chicos y chicas de su misma edad.

Lucy, de 22 años, participa en el proyecto y nos cuenta: "Que yo recuerde, en la escuela no nos hablaban mucho sobre las relaciones y el sexo. Ahora tengo más confianza en mí misma para dar mi opinión. En mi familia no me sentía capacitada para hablar de estos temas. Ahora puedo hablar más abiertamente." Clare, de 19 años, nos dice: "El sexo era sólo sexo, el acto sexual; mientras que aquí también hablamos acerca de los sentimientos."

Los grupos de investigación formados por mujeres jóvenes trabajarán durante un año y publicarán sus hallazgos en un evento organizado por ellas en el verano de 2006. Cuentan con el apoyo de profesionales dedicados a la juventud y a la investigación de la Universidad de Bath.



violencia contra las mujeres

EDUCAR | CAPACITAR | ACTUAR



educar

Aproximadamente una de cada cuatro mujeres durante su vida puede pasar por una experiencia sexual violenta infligida por su pareja íntima.

La eliminación de toda forma de violencia contra las mujeres es prioritaria para la YWCA Mundial. Las asociaciones de la YWCA presentes en 60 países ofrecen una serie de programas a favor de las mujeres y sus hijos/hijas, programas que van desde la defensa de sus derechos hasta la provisión de casas refugio.

La violencia contra las mujeres es cualquier acto de violencia basado en el género que tiene como resultado, o que tiene probabilidades de tener como resultado, el daño físico, sexual o psicológico de las mujeres, lo que incluye amenaza de llevar a cabo alguna de estas acciones, coerción o privación arbitraria de la libertad, en el ámbito público o privado de sus vidas.

La violencia no es únicamente física

Abarca, pero no se limita a la “violencia física, sexual y psicológica que se da dentro de la familia, lo que incluye golpes y el abuso sexual de niñas en el hogar, violencia relacionada con dotes matrimoniales, violación por militares, mutilación de los genitales femeninos y otras prácticas tradicionales perjudiciales para las mujeres; la violencia a manos de no cónyuges y violencia relacionada con la explotación; violencia física, sexual y psicológica que se da en general en la comunidad, lo que incluye, violación, abuso sexual, hostigamiento sexual y la intimidación en el lugar de trabajo, en instituciones educativas y en otros lugares; la trata de blancas y la prostitución forzosa; y la violencia física, sexual y psicológica perpetrada por el estado, dondequiera se dé.

Una situación de emergencia en materia de salud pública y de derechos humanos

La violencia en contra de las mujeres es una violación de sus derechos humanos e incluye un amplio abanico de violaciones de los derechos humanos de las mujeres, como la trata de blancas, violación, violencia contra la esposa, abuso sexual de menores de edad y prácticas y tradiciones perjudiciales que destruyen sin remedio la salud sexual y reproductiva de las mujeres.

Además, las consecuencias sociales de la violencia en contra de las mujeres son escalofrantes. La violencia en contra de las mujeres es una situación de emergencia para la salud pública y causa principal de muerte y discapacidad de las mujeres de 16 a 44 años de edad . Se ha estimado que la violencia en contra de las mujeres es una causa de muerte e incapacidad entre las mujeres en edad reproductiva tan grave como lo es el cáncer y una causa aún más importante de problemas de salud que los accidentes de tráfico y el paludismo combinados.

Están afectados todos los países y todos los grupos socioeconómicos

La violencia en contra de las mujeres está presente en todos los países del mundo. En Camboya, el 16% de las mujeres reciben maltrato físico de sus maridos; en el Reino Unido el 30% de las mujeres son maltratadas por sus parejas o anteriores parejas. Esta cifra es de 52% en Cisjordania, de 21% en Nicaragua, 29% en Canadá y 22 % en Estados Unidos .

Con base en varios estudios realizados en diferentes partes del mundo, se recoge que la mitad de las muertes de mujeres registradas como homicidios son muertes a manos de sus cónyuges o parejas sentimentales actuales o anteriores. Las mujeres mueren por disparos de armas de fuego, palizas y quemaduras entre otras numerosas formas de abusos . En un estudio realizado en Sao Paulo, Brasil, encontramos que 13% de las muertes de mujeres en edad reproductiva se debieron a homicidios, de las cuales 60 % lo fueron a manos de sus parejas.

Aunque una mayoría de países cuenta hoy día con legislación referente a la violencia doméstica sigue habiendo un alto nivel de violencia. Resalta claramente la necesidad de enfocar los esfuerzos principalmente en la aplicación y la puesta en vigor de lo legislado y de poner fin a las leyes que anteponen la reunificación familiar a los derechos de las mujeres y de las niñas.

La violencia en contra de las mujeres

- ▼ Guarda relación con un entramado de conductas abusivas y amenazantes, donde se incluye el maltrato físico, sexual y psicológico, el aislamiento, el uso de la fuerza, coerción e intimidación.
- ▼ Es la presión del poder y del control del varón sobre las mujeres.
- ▼ Su causa no es genética o patológica sino un conducta aprendida por la observación y reforzada por la familia y la sociedad.
- ▼ La aceptación social refuerza el hecho de que los varones ejerzan el control sobre las mujeres en sus relaciones con ellas y el derecho a usar la fuerza para asegurarse el control.

Grupos específicos de mujeres son más vulnerables a la violencia, como por ejemplo las mujeres indígenas, las inmigrantes, las refugiadas, las mujeres en medio de conflictos armados, las mujeres con discapacidades, las mujeres en situación de detención y las encerradas en instituciones, las niñas, las mujeres jóvenes y las ancianas.

**dónde encontrar
más información:**

En tu YWCA nacional y en la YWCA Mundial www.worldywca.org

En las oficinas del Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP) del país respectivo www.unfpa.org

En las oficinas de UNIFEM del país respectivo www.unifem.org

Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer
www.unhchr.ch

capacitar

Esta sección incluye un taller de trabajo para educar a las mujeres jóvenes en el tema de la violencia dirigida en contra de las mujeres.

Se puede adaptar el taller a las necesidades del grupo seleccionando cualquier combinación de las actividades incluidas.

Apuntes para las facilitadoras

1. Abrir al debate en público sobre el problema de la violencia requiere del máximo tacto y sensibilidad debido a que para algunas de las participantes este ejercicio puede ser especialmente duro y sobrecogedor. Estar preparadas para cualquier sorpresa y prestas a ayudar a quién necesite apoyo. No es posible conocer de antemano las situaciones que hayan vivido o estén viviendo las mujeres que participen en nuestro grupo. Algunas podrían haber sido testigos o haber experimentado ellas mismas una situación de violencia. Algunas podrían querer contar sus historias al grupo o en privado a la facilitadora, pero otras podrían negarse a hacerlo. Es posible que algunas se den cuenta al realizar este taller que vivieron una experiencia abusiva. Informarse debidamente de antemano sobre servicios disponibles de asesoría confidencial para mujeres en situación de violencia de género y saber si su YWCA cuenta con este tipo de servicios. O, infórmese sobre alguna otra organización local de mujeres con la que pueda asociarse para prestar apoyo a las participantes en caso necesario.
2. Debe cerciorarse de que todas conocen y comprenden los principios de respeto en los que se basa el trabajo abierto en grupo: Todas debemos ser tratadas con respeto, lo que se hable en el grupo es confidencial y nadie será presionada para que cuente nada que le haga sentirse incómoda.

TALLER

TAMAÑO DEL GRUPO: 10 – 20

Objetivos:

Explorar y comprender cómo está generalizada y es diversa la violencia en contra de las mujeres, a nivel mundial.

Comprender que la violencia en contra de las mujeres es una violación de los derechos humanos.

Habilitar a las participantes a pensar en formas de pasar a la acción y enfrentar este problema.

Necesitarás:

- Bolígrafos y papel para escribir
- Pizarra de papel
- Suficiente papel para dibujar para todas las participantes. (*Siempre es útil tener papel extra.)
- Varios rotuladores de colores diversos
- Asientos confortables y agua de beber para todas las participantes
- Espacios disponibles para colgar el trabajo realizado, como paredes o alguna otra superficie plana
- Cinta adhesiva, chinchetas, masilla o cualquier otra manera de pegar los trabajos y las manualidades a la pared

Material optativo:

- Bebidas y tentempiés para los descansos de la mañana y de la tarde
- Almuerzo para todas las participantes
- Material para trabajo artístico: rotuladores, tijeras pegamento, cuentas de colores, hojas de árboles, semillas, purpurita, papel de regalo en desuso, retazos de telas, revistas, etc

ACTIVIDAD 1 PRESENTACIÓN, CÓMO ROMPER EL HIELO Y ESTABLECER EL TONO

Encontrará los ejercicios correspondientes en el capítulo “Romper el hielo, presentaciones grupales y establecer el tono”

ACTIVIDAD 2 LIDERAZGO

Seleccione una actividad sobre liderazgo del capítulo sobre “El Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”

ACTIVIDAD 3 HISTORIA DE LA VIOLENCIA

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Escenificar diferentes formas de violencia en contra de las mujeres y estimular el debate en torno al problema de que se trate.

Necesitarás:

- Diferentes relatos de situaciones de violencia (material facilitado)
- Pizarra de papel
- Rotuladores
- Fichas informativas (material facilitado)

Preparativos:

Investigar la violencia en contra de la mujer en el país respectivo y preparar información y estadísticas para el grupo.

Elegir los casos que correspondan al tipo de violencia predominante en la comunidad en que se muevan o los tipos de violencia que quiera resaltar a las participantes.

Hablar con algunas participantes antes de que comience la sesión para pedirles que lean o actúen las historias al principio de la actividad.

Imprimir las historias de violencia que vayan a leer las voluntarias.

Disponer los asientos en círculo y colocar la pizarra de papel en un lugar visible para todas.

En qué consiste la actividad:

Algunas participantes leerán o actuarán, para el grupo, las historias seleccionadas sobre casos diferentes de violencia. El grupo realizará un coloquio basado en las historias presentadas.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Decir al grupo que algunas voluntarias van a leerles algunas historias sobre cómo la violencia afecta a las mujeres jóvenes.
2. Las voluntarias leerán las historias.
3. Después de la lectura, pedir a las lectoras su impresión sobre lo que han leído.
4. Pedir a las participantes que digan qué tipo de violencia es la descrita. ¿Cada una de las personas en las historias experimentaba la violencia? ¿Había parecidos entre las historias?
5. Escribir en la pizarra de papel las frases clave que vaya mencionando el grupo.
6. Hablar de diferentes formas de violencia y de cómo la violencia contra las mujeres puede ser:
FÍSICA EMOCIONAL SEXUAL PSICOLÓGICA
7. Anotar las diferencias que surjan con respecto a lo que las mujeres jóvenes consideren acto de violencia.
8. Presentar la información y las estadísticas que haya podido reunir sobre el país respectivo, en caso de ser posible.

HISTORIAS DE VIOLENCIA

Estas historias han sido adaptadas de situaciones de la vida real.

HISTORIA 1 (Mujer joven envuelta en relaciones abusivas de noviazgo/ aislada de amigos y de actividades fuera de casa)

“Soy estudiante universitaria y he estado saliendo con mi novio en los últimos ocho meses. Antes, solía participar en muchas actividades con mi club de la YWCA, con chicas de mi edad. Jugaba al baloncesto y me encantaba ir al cine y de compras con mis amigas. Pero a mi novio no le gusta que yo haga esas cosas. Dice que sólo me quiere para él. Es muy bonito que me quiera tanto. Pero, algunas veces me gustaría también estar con mis amigas y jugar algún partido, pero eso le enfurece y yo no quiero que mi novio me deje”.

HISTORIA 2 Mujer joven casada y objeto de maltrato físico por su marido

“Mi marido y yo nos casamos el año pasado. Aunque fue un matrimonio arreglado por nuestros padres y yo dudaba en aceptar la decisión de mis padres, tuvimos un hermoso día de bodas. Al principio todo fue bastante bien, pero hace unos meses empecé a llegar tarde a casa del trabajo y mi marido estaba realmente enojado. Insistía en saber dónde había estado y preguntaba que con quién había estado. Yo estaba sorprendida por su reacción. No paraba de hacerme preguntas y pasó a criticarme porque no estaba limpiando la casa bien y que la cena no estaba lista. Cuando le sugerí que él también podía ayudar, comenzó a gritarme lo desobediente que yo era y me abofeteó con fuerza. No lo podía creer y también me puse a llorar y él comenzó a pedirme perdón por haberme golpeado. Prometió nunca más volver a hacerlo. Pero, una semana más tarde, se enojó conmigo y volvió a golpearme. Desde entonces las cosas han ido empeorando y ahora me pide que deje de trabajar, pero cada vez que me golpea me dice que soy yo la que lo he enfurecido y luego me pide perdón. Me da mucho miedo que cada día se ponga de peor humor y no sé qué hacer. Mi madre dice que mi obligación es estar al lado de mi marido.

HISTORIA 3 Mujer joven víctima de agresión sexual

En la fiesta de cumpleaños de un amigo conocí a alguien. Comenzamos a hablar y bueno, parecía simpático. Había mucha gente, así que me invitó a salir fuera para respirar un poco de aire fresco. Tomó mi mano y salimos fuera. No había nadie por ahí. Intentó besarme y me negué, acabábamos de conocernos. Pero, no me hizo caso. Se reía y me decía: “No seas mojigata”. Me asusté y me enojé; le dije que parara pero se puso bruto y me tiró al suelo. Intenté gritar y escapar pero me tapó la boca y me sujetó y me violó contra mi voluntad. Estoy tan avergonzada. Sé que estuvo mal y que fue él quien se comportó mal, pero ¿quién va a creerme? Algunas veces me pregunto si fui yo la culpable de todo.

HISTORIA 4 Joven mujer casada cuyo marido no quiere que estudie ni trabaje fuera de casa, no le deja administrar el dinero del hogar y la desprecia e insulta

Mi marido no me deja trabajar fuera de casa. Dice que le toca a él como mi marido trabajar y dice que él es el cabeza de familia y que, además, ¿quién querría contratarme? Es verdad que tenemos suficiente dinero para cubrir nuestras necesidades pero de todas maneras me gustaría tener un trabajo interesante y también cuidar de nuestra hija pequeña. Mi marido me tiene como a un pájaro en una jaula. Tenemos una casa muy bonita pero es él el que decide qué se compra y me pasa una cantidad pequeña de dinero. ¡Ni siquiera tengo tarjeta de crédito! Dice que es mi obligación ser una buena esposa y obedecer lo que se me diga y que él sabe cuánto dinero necesito. Algunas veces me da vergüenza ir a comprar alimentos, porque no me alcanza para lo que necesitamos. Y, cuando le pido más dinero, explota y me echa en cara que no he gastado bien el dinero que me entrega. Quiere controlar todo lo que hago y me siento de lo más estúpida.

HISTORIA 5 Mujer obligada por el marido a tener relaciones sexuales

Los últimos cinco años de mi matrimonio habían sido de cuento de hadas, de alegría y felicidad. Hace dos meses descubrí que mi marido estaba liado con otra. Acordamos que usaría condones. Anoche me dijo que ahora es un marido fiel y que no necesita usar condones. Me negué a tener relaciones sexuales con él, pero él exigió que le diera lo que él llama sus “derechos maritales”. Ahora no sé qué hacer. Es mi marido. Quizás no debería negarme a acostarme con él.

HISTORIA 6 Mujer joven víctima de abuso sexual por su padre

Cuando mi madre trabaja en el turno de noche, mi papá entra en mi habitación y me hace tocarle el pene. Odio hacerlo, pero me dice que atraeré la vergüenza a la familia si le cuento algo a alguien. Además, ¿quién me creería? Todos quieren a mi papá. Estoy muy avergonzada.

HISTORIA 7 Mujer falsamente acusada de adulterio y con miedo de que la maten

Me quedé más tiempo del que debía en la casa de mi abuela porque ella no se sentía bien. Cuando salí de su casa, el autobús que me acerca a casa ya se había ido. Había un hombre en la parada del autobús cuando llegué ahí y me alegré de conocerle porque ya era muy tarde. Empezó a llover, él abrió su paraguas para que no me mojara. Alguien debe habernos visto porque cuando volví a casa mi marido me acusó de haber estado con otro hombre. Intenté explicarle pero él estaba furioso y me dijo que me lo haría pagar. Todos sabemos de esposas que han sido asesinadas por haber sido vistas con otro hombre. Estoy muy asustada.

HISTORIA 8 Mujer joven acosada sexualmente por su supervisor

Después de cada reunión del departamento, mi supervisor me pide que me quede en la sala después de que todos se han marchado. Aunque me habla del trabajo, se acerca demasiado a mí, puedo sentir su aliento y algunas veces me aprisiona contra la pared. También me dice “sexy” o “cachonda” cuando nadie le puede escuchar. Me hace sentir muy mal, pero qué puedo hacer. Es mi jefe. Quizás estoy exagerando. Después de todo, nunca me ha tocado.



HOJA INFORMATIVA PARA ACTIVIDADES 3 Y 4:

¿Cuántos tipos de abusos diferentes hay?

Cualquiera de los siguientes actos violan el derecho de la mujer a la dignidad y a la protección y constituyen formas de abuso y violencia.

Físicos: bofetones, empujones, golpes, puntapiés, mordidas, etc.

Sexuales: ser obligadas a relaciones sexuales (incluso dentro del matrimonio).

Emocionales: apodos, menosprecio, insultos, etc.

Psicológicos: Amenazas: “Si haces tal cosa... te mato.”

Intimidación: gestos, miradas, romper muebles

Aislamiento: retenida, encerrada, sin poder salir o hablar con otros.

Económicos: no poder aceptar un empleo, no poder administrar su dinero.

el ciclo de violencia contra la mujer

Fases:	Tipo de Violencia:
Antes de nacer	Elegir sexo del bebé por medio del aborto Efectos de las palizas durante el embarazo por causa del sexo del bebé.
Después de nacer	Infanticidio femenino; abuso físico, sexual y psicológico
Infancia	Prometidas en matrimonio; mutilación de genitales femeninos, abuso físico, sexual y psicológico; incesto; prostitución infantil y pornografía.
Adolescencia y Vida adulta	Violencia durante las citas y el noviazgo, ejemplo: arrojarle ácido y violarla. Obligarla a prostituirse por causas económicas, ejemplo: Niñas en edad escolar que se acuestan con hombres viejos adinerados amantes o protectores suyos a cambio de dinero para estudios y gastos escolares. Incesto; abuso sexual en el trabajo, violación, acoso sexual, prostitución y pornografía forzosas. Trata de mujeres y niñas, violencia en la pareja, violación en el matrimonio, abusos y asesinatos por causa de la dote matrimonial, homicidio por la pareja, abuso psicológico, abuso de mujeres con discapacidad y embarazo obligado.
Ancianas	“Suicidio” inducido u homicidio de viudas por razones económicas; abusos sexuales, físicos y psicológicos.

Fuente: Violence Against Women Information Pack, World Health Organization, 1997.

ACTIVIDAD 4 TRABAJO GRUPAL ESTUDIA LA VIOLENCIA Y GENERA IDEAS SOBRE CÓMO DETENERLA

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Dar a las participantes un espacio para analizar la violencia y pensar en medidas preventivas.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Pizarra de papel
- Rotuladores

Preparativos:

Disponer los asiento en círculo y colocar la pizarra de papel en lugar visible para todas.

En qué consiste la actividad:

Formar grupos pequeños de participantes para debatir sobre la violencia, sus consecuencias y medidas para prevenirla.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Pedir a las participantes que se distribuyan en pequeños grupos.
2. Dar a las participantes cinco minutos para leer la hoja informativa de la anterior actividad y pedir a cada grupo que elija a su facilitadora y a su relatora.

*Nota: Las participantes deberán ser conscientes de que los temas que se van a tratar pueden llegar a ser muy íntimos y de que nadie debe sentirse presionada para revelar lo que no quiera.
3. Preguntar para la discusión en grupo:
 - > ¿Cuál es la prevalencia de la violencia contra las mujeres en tu comunidad y en tu país en general?
 - > ¿Por qué se produce la violencia contra las mujeres?
 - > ¿Cómo se puede frenar?
4. Dar 45 minutos a las participantes para esta discusión en grupos. Proporcionar a cada grupo su pizarra de papel y marcadores de colores para que apunten las observaciones sobresalientes de su grupo.
5. Al final, pedir a todas que vuelvan a la reunión en plenaria para poner en común lo analizado.
6. En la plenaria, pedir a la relatora de cada grupo que presente sus comentarios. La facilitadora guiará la discusión poniendo en relación los análisis de cada grupo y animando a todo el grupo a hacer más aportaciones .
7. Terminar esta actividad señalando que existen muchos mitos asociados con la violencia, como los siguientes mitos:
 - > Mito: la violencia sólo ocurre en las familias de rentas bajas y sin estudios o solamente en las grandes ciudades o solamente en pueblos.
 - > Mito: El alcohol y la drogodependencia son la principal causa de la violencia contra las mujeres.
 - > Mito: Que las mujeres “se lo buscaron” o que “se lo merecían”, por ejemplo, debido a su forma de vestir o por haber estado fuera de casa hasta altas horas de la noche o porque no deben negarse a tener relaciones sexuales o a que los besos vayan a más, etc.
8. Si hubiera tiempo, abra el coloquio sobre el punto 7.

ACTIVIDAD **5** COMPROMISO PARA LA ACCIÓN

DURACIÓN: 2 HORAS

Objetivos:

Asegurar que todas las participantes entiendan las dimensiones de la violencia contra las mujeres y generen ideas para pasar a la acción.

Necesitarás:

- Una facilitadora
- Pizarra de papel
- Marcadores

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo y colocar una pizarra de papel en un lugar visible para todas.

En qué consiste la actividad:

En grupos pequeños, las participantes generarán estrategias para eliminar la violencia contra las mujeres y presentarán sus estrategias como en un programa de noticias de la televisión.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Comenzar por un ejercicio para cargarse de energía, ver capítulo “Liderazgo de las Mujeres Jóvenes”.
2. Dividir a las participantes en grupos para que generen estrategias o programas para eliminar la violencia contra las mujeres.
3. Pedir a las participantes que preparen sus estrategias en un formato de noticias para la televisión.
4. Las participantes tendrán una hora para crear su propio espacio de 5 a 10 minutos en el programa de noticias de la televisión. Narrarán cómo las mujeres jóvenes han generado acciones positivas a partir del análisis de las situaciones de violencia.
5. Animar a los grupos para que incluyan en sus trabajos lo que deberían o podían haber hecho desde:
 - >. la YWCA
 - > la comunidad local
 - > las autoridades públicas/gobierno/organismos de Naciones Unidas
 - > el trabajo con la participación de hombres y niños
 - > círculos de amigos y asociaciones de vecinos
6. Al final de la hora, pedir a los grupos que hagan sus presentaciones al tiempo que se recogen las ideas en la pizarra de papel.
7. Después de las presentaciones, pedir a las participantes que opinen sobre esta actividad y los tipos de soluciones propuestas en los diferentes teleinformativos.
8. Pasar revista a las diferentes estrategias con el fin de resumirlas en un cuadro sinóptico.

ACTIVIDAD 6 ELEGIR EL CAMINO A SEGUIR

DURACIÓN: 1 HORA

Objetivos:

Ayudar a las participantes a clasificar acciones concretas contra la violencia de género de acuerdo a un orden de prioridades.

Necesitarás:

Una facilitadora

Preparativos:

Ninguno

En qué consiste la actividad:

En grupos pequeños, las participantes darán un orden de prioridades a tres actuaciones contra la violencia de género.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Decir al grupo que de las diferentes estrategias presentadas en la actividad 5, las participantes elegirán tres para trabajarlas en grupos pequeños.
2. Cada grupo pequeño elegirá en qué orden de prioridades se llevarán a cabo las tres estrategias elegidas para eliminar la violencia contra las mujeres.
3. Después de media hora, volver a la plenaria y pedir a cada grupo que diga qué tres estrategias eligió. Anime a las participantes a hacer sus aportaciones y comentarios sobre las ideas presentadas. ¿Son parecidas las ideas entre los grupos de trabajo? Guíe al grupo hacia el consenso. Si fuera necesario, pida que voten a favor de las que consideran las tres estrategias primordiales.
4. Si se prestara la situación, facilitar el proceso pidiendo voluntarias para guiar el trabajo de los diferentes grupos antes de pasar a la puesta en común en plenaria con el fin de trazar un plan/proyecto de actuación.



ACTIVIDAD 7 CONCLUSIONES

DURACIÓN: 1 HORAS

Objetivos:

Permitir a las participantes hacer sus aportaciones al taller de trabajo.

Necesitarás:

- One facilitator
- Flip chart paper
- Markers
- Two colours of post-it notes or small pieces of paper and tape

Preparativos:

Disponer los asientos en círculo

Colocar en la pared dos hojas de la pizarra de papel con los títulos: “Funciona” y “Se puede mejorar”

En qué consiste la actividad:

Cuatro participantes leerán al grupo cuatro historias sobre diferentes formas de violencia. A partir de esas narraciones el grupo abrirá un debate sobre la violencia contra las mujeres.

Instrucciones para la facilitadora:

1. Pasar revista a las actividades del día y haga énfasis en el gran y difícil trabajo que han hecho todas y cada una de las participantes para “desentrañar” los elementos que componen la complejidad de la violencia contra las mujeres.
2. Pedir opiniones y comentarios de las participantes acerca de lo que funcionó y lo que podría ser mejorado de cara a futuras actividades.
3. Entregar los papeles, en dos colores, del tipo “post-it” o de otro.
4. Tener preparadas dos hojas de pizarra de papel, una con el título “Funciona” y otra con el título “se puede mejorar”. Y, pida a las participantes que peguen sus papelitos con sus comentarios en la lista correspondiente.
5. Comentar las opiniones.
6. Clausurar formalmente la actividad.

actuar

Existen muchas maneras de definirse en contra de la violencia de género. Lean las siguientes ideas, añadan las suyas propias y pasen a la acción para liberar a las mujeres de la violencia. Toda acción, grande o pequeña, marca la diferencia. ¡ Tienen el poder de cambiar el mundo para bien!

HERRAMIENTA PARA LA ACCIÓN: teatro en la calle

Comprométete tu misma a nunca disculpar cualquier tipo de violencia de género, ya sea contra ti misma o contra alguna mujer que conozcas.

Inicia una campaña para convencer a los vecinos de tu comunidad a negarse a hacer la vista ciega frente a los abusos y a comunicar cualquier tipo de violencia doméstica de la que hayan sido testigos.

Trabaja de la mano con hombres y niños en tu comunidad para iniciar la campaña “Los hombres de verdad no maltratan a las mujeres” con el fin de que no recurran a la violencia contra las mujeres. Organizar sesiones pedagógicas para hombres y niños sobre cómo manejar y controlar la ira y las situaciones de conflicto.

¿POR QUÉ RECURRIR AL TEATRO EN LA CALLE?

Los pasillos y corredores en la universidad, las calles de los centros comerciales o de parques y jardines con gran afluencia de público son lugares adecuados para educar al público sobre la violencia contra las mujeres, mediante el Teatro en la Calle. La escenificación de un caso concreto de violencia de género puede ayudar a la reflexión y la concienciación de que la violencia contra las mujeres no es “un asunto de familia” o “un tema privado”, sino un problema de toda la comunidad que necesita solución.

CONSEJOS PARA EL TEATRO EN LA CALLE.

- ▼ Elegir previamente a la persona que se encargará de distribuir folletos sobre el problema reseñado por los actores, además de dar información sobre otras actuaciones del grupo.
- ▼ Preparar a varias personas para que dialoguen con los transeúntes.
- ▼ Para llegar a un público más amplio, el guión deberá ser corto para poder representarlo varias veces con descansos intermedios. Los descansos servirán para dialogar con los espectadores.
- ▼ Asegurarse de que el mensaje a transmitir sea claro y convincente. En caso de no ser así, los transeúntes no se quedarán y pasarán de largo.
- ▼ Asegurarse de contar con todos los permisos necesarios de las autoridades y de los dueños de los locales.
- ▼ Incorporar a los hombres jóvenes en sus esfuerzos de concienciación. Los hombres pueden ayudar a diseñar un guión para la obra de teatro, que tenga garra y que transmita bien el mensaje a los varones, con el fin de capacitarlos para que se definan en contra de la violencia.
- ▼ Asegurarse de que el Teatro en la Calle no se convierta en una ocasión para tomarla contra los hombres. Es vital contar con la cooperación de hombres y niños para eliminar la violencia contra las mujeres.
- ▼ Lograr que algunos hombres jóvenes acepten interactuar con el público para que otros hombres acepten involucrarse al darse cuenta de que ustedes cuentan con aliados, hombres, para eliminar la violencia contra las mujeres.
- ▼ Tener preparada de antemano alguna manera de invitar a los transeúntes a adoptar alguna acción específica como dar su firma para trabajar como voluntarios o dar su apoyo a las casas hogar para mujeres que huyen de la violencia. Tenga una hoja preparada para que escriban sus datos aquellas personas que quieran ser contactadas para otros eventos organizados por su grupo.

PRÁCTICAS EXITOSAS

Canadá. Recursos para las mujeres que huyen de los abusos

De acuerdo a estadísticas canadienses, la mujer pasará por una media de cinco intentos antes de decidirse a dejar para siempre una relación abusiva. Existe una larga lista de factores como son el miedo a más violencia, la dependencia económica y la angustia emocional como obstáculos para salirse de una relación abusiva. "Fresh Start" (Una nueva vida), es una publicación de la YWCA de Canadá, fundada para equipar a las mujeres con el necesario apoyo emocional y consejos prácticos que les permita liberarse.

Partiendo del análisis del ciclo de la violencia doméstica, esta publicación incluye información sobre la dinámica y las probables consecuencias de la violencia doméstica. Hace referencia a las contradicciones emocionales por las que pueden atravesar las mujeres. También proporciona información paso por paso para que las mujeres formen su plan personal de seguridad para ellas y sus hijos/hijas. Incluye información básica sobre el Código Penal, las leyes de protección de la infancia y legislación sobre acceso y custodia de los hijos, junto con explicaciones sencillas sobre normas de procedimiento, alternativas y procesos jurídicos.

Todos los años, la YWCA de Canadá proporciona hogares refugio a más de 6 000 mujeres y niños/niñas que huyen de la violencia. La YWCA de Canadá es una de las organizaciones más comprometidas con la prestación de servicios y casas seguras para supervivientes de violencia doméstica y esa experiencia acumulada la lleva a aconsejar la preparación emocional y un plan de seguridad personal como primeros pasos vitales para dejar atrás a la pareja abusiva.

Para ponerse en contacto con la YWCA de Canadá: el teléfono es 1-416-962-8881 y su página web es: www.ywca.ca



fuentes

Diniz, S.G., d'Oliveira, A.F. (1998)

Krug et al. (2002)

Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer www.unifem.org

YWCA Mundial www.worldywca.org

YWCA de Canada www.ywca.ca