



Introducción

El proceso de la Red Nacional de Mujeres Populares Tejiendo Vihda, ha sido construido desde las experiencias y desde los saberes que cada una de nosotras; ha aportado para fortalecernos como Red, y nuestro camino se ha forjado desde la autonomía y la construcción colectiva, permitiendo así permanecer en un proceso que surge desde las Mujeres para la transformación de nuestros contextos.

Como mujeres sabemos, entendemos y vivimos lo que nos ha tocado escribir en nuestros cuerpos, en nuestras experiencias y en nuestra vida, siendo el fundamento principal para el llamado a la acción de otras mujeres que con mucha fuerza crecen poco a poco y surgen de diversas situaciones con experiencias de vida que nos fortalecen como red.

Hoy queremos con este documento proponer un primer grano de arena, un primer escalón, un primer ladrillo que pueda convertirse el día de mañana en una estructura inconmensurable, pero ante todo fortalecida por un proceso que se ha pensado y se ha estructurado de quienes creemos en que el trabajo en red, es mucho más que tan solo unirnos como mujeres.

Esta guía nos permitirá abrir espacios técnicos, políticos y de incidencia en lo municipal, regional departamental y hasta Nacional desde lo que realmente nos interesa a nosotras como mujeres. Hoy nuestro interés es poder entender, hablar, apropiarnos y manifestarnos de conceptos técnicos en lo que realmente nosotras vivimos y entendemos. Sin lenguajes complejos y con actividades sencillas para nosotras y para las mujeres que llamamos a ser parte.

En este documento encontraras, a una mujer llamada Carmen que nos hablará y acompañará con los conceptos importantes que debemos apropiar por parte de las mujeres de la red y con este dialogo veremos algunas actividades a desarrollar con otras mujeres para multiplicar y replicar la información que hemos aprendido.

*"Por el Respeto a los derechos y a la igualdad de las
MUJERES"*





“Aquí radica nuestra educabilidad lo mismo que nuestra inserción en un movimiento permanente de búsqueda en el cual, curiosos e inquisitivos no sólo nos damos cuenta de las cosas sino que también podemos tener un conocimiento cabal de ellas. La capacidad de aprender, no sólo para adaptarnos sino sobre todo para transformar la realidad, para intervenir en ella y recrearla, habla de nuestra educabilidad en un nivel distinto del adiestramiento de los otros animales o del cultivo de las plantas.”

Paulo Freire

SOBRE LA RED NACIONAL DE MUJERES POPULARES TEJIENDO VIHDA

La Red Nacional de Mujeres Populares Tejiendo Vihda, es una organización de base comunitaria, conformada por mujeres que vivimos y convivimos con VIH, quienes trabajamos conjuntamente por la exigibilidad de nuestros derechos, la visibilización de nuestras necesidades, que además luchamos contra la violencia, la discriminación y el estigma que enfrentamos particularmente por el hecho de ser mujeres viviendo con VIH, a través del desarrollo de procesos de formación, auto apoyo e incidencia política, con perspectiva de género.

Actualmente contamos con la participación de 80 mujeres, entre artesanas, recicladoras, empleadas domésticas, comerciantes independientes, líderes sociales, madres comunitarias y en su mayoría amas de casa.

Nos encontramos organizadas en cuatro regiones:

- **Región Centro:** [Cundinamarca (Bogotá), Meta (Villavicencio), Huila (Neiva), Tolima (Ibagué),
- **Región Magdalena Medio:** [Santander (Bucaramanga), Norte de Santander (Cúcuta)],
- **Región Costa Atlántica:** [Guajira (Maicao y Riohacha), Atlántico (Barranquilla), Sucre (Sincelejo y Tolú), Cesar (Valledupar), Magdalena (Taganga y Santa Martha)],
- **Región suroccidente:** [Valle del Cauca (Tuluá, Cali, Palmira), Cauca (Popayán), Quindío (Armenia) y Nariño (Rosario y Tumaco), [Chocó (Quibdó)].

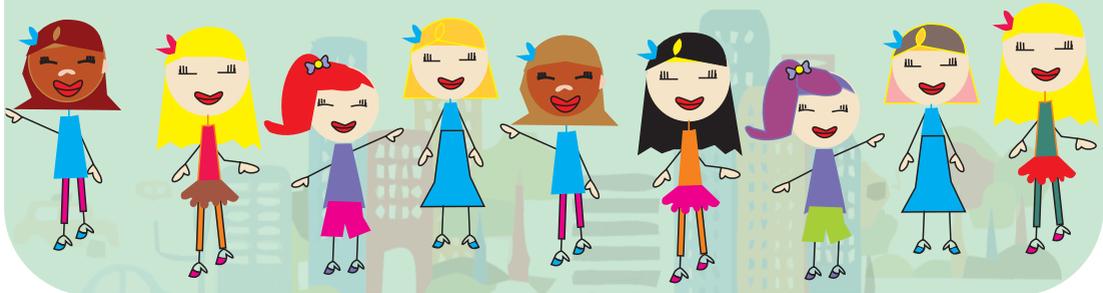
Y cada una de estas regiones cuenta con una coordinadora y estas a su vez con enlaces de mujeres que se conforman para el trabajo en red.

¹Paulo Freire, Pedagogía de la Autonomía, p 67

Organizarnos como grupo de mujeres es importante ya que de esta manera podemos lograr orientar nuestras acciones con el mismo fin, con el ideal de cumplir las mismas ideas, sueños y expectativas. Por eso hoy dejamos el liderato de nuestra red en una mujer y el día mañana otra la reemplazara y así todas tendremos la oportunidad de orientar y liderar esta RED de mujeres.

Somos una de las redes reconocidas a nivel nacional por el mecanismo coordinador de País (MCP), para el trabajo y organización de acciones en VIH de Colombia. Además de ser una red estructurada por mujeres y para el trabajo con ellas. No rechazamos, ni nos negamos al apoyo de hombres o personas con identidades diversas, que viven o no con VIH. Por ello, nosotras lucharemos, convenceremos y divulgaremos los derechos de nosotras como mujeres, porque somos las únicas que lucharemos por nuestros derechos de manera tan convencida como nosotras mismas.

Hola!!! Mi nombre es **Carmen**, soy una mujer como **Rosa, Violeta, María, Celia** o como tú, Soy una mujer a la que le ha llamado la atención esto de los derechos, de la salud, de la incidencia y del trabajo en Red. Por alguna razón hoy en día pertenezco a este proceso de la Red Nacional de mujeres populares tejiendo Vihda, y quiero acompañarlas durante el tiempo que usemos esta guía. Les ayudaré a comprender algunos términos y temas que en el diario vivir se usan, y que debemos tener claro cuando adelantamos trabajos con las Mujeres. Intentaré hablar de manera sencilla sin lenguaje complicado y tal como nosotras entendemos las cosas.

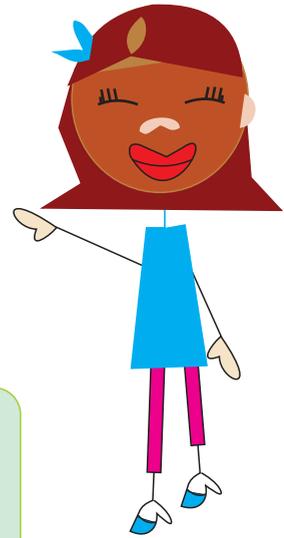


Las Perspectivas²

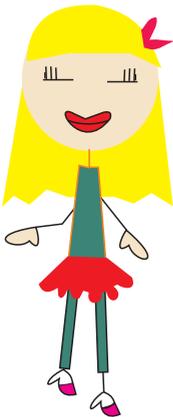
Como mujeres de la red, nos interesa contarles sobre lo que en algunos espacios hemos escuchado como perspectivas... Imagínate unas gafas o los lentes que usaremos a partir de este momento para ver y leer todo lo que pasa a nuestro alrededor.



"No es lo mismo leer un cuento con gafas oscuras, a leerlo con los lentes formulados por el especialista".



Estas gafas nos ayudaran a entender cada una de las cosas que pasan con mi familia, con las amigas y con las mujeres que me rodean. Habla de las relaciones entre mujeres y hombres además lo que han hecho a lo largo de la historia por y para el reconocimiento de nuestros derechos.



Nuestros lentes, tienen la posibilidad de Mirar todas las acciones y lo que pasa junto a nosotras, por esto todo lo que podamos ver, nos aseguraremos de hacerlo con los lentes puestos y siempre que queramos decir algo, debemos usarlos y ver que más hay detrás de lo que muestra nuestra realidad.

² La guía de prevención de VIH para Mujeres en contextos de vulnerabilidad, UNFPA MSPS- habla de que las perspectivas de Derechos y de género como el lugar donde nos paramos para ver la realidad, y propone los enfoques de vulnerabilidad y diferencial como el lente específico con el que observaremos la realidad. Reconociendo esto, nosotras como Red Nacional de Mujeres Populares tejiendo Vihda y en especial para este proceso y este documento hablaremos de estos conceptos como perspectivas con el fin de buscar una mejor comprensión de las mujeres que nos involucramos por primera vez con estos términos.

La perspectiva de Derechos



Uno de estos lentes son los de los Derechos Humanos y la idea de esta perspectiva: es ver todo con ese filtro y en especial es detallar toda acción, evento, situación con estos lentes, por consiguiente:

1. Es **reconocer** que todos los seres humanos tenemos derechos. (No importa si estamos hablando o viendo situaciones de hombres o de nosotras las mujeres)

2. Es una **forma de ver** nuestra realidad, lo que nos rodea, lo cual nos permite identificar cuáles son los derechos que se involucran, si hay o no un trato igual, diferencias o discriminaciones.

3. Es una **postura** que nos permite entender el desarrollo humano desde una vivencia de derechos y no simplemente desde la identificación y satisfacción de necesidades.

4. Una **mirada** que concibe a hombres y mujeres como sujetos de derechos, es decir, personas capaces de reconocer sus fortalezas y ser partícipe de su propio desarrollo.



5. Esto hace que se pueda eliminar cualquier tipo de diferencia, discriminación o rechazo para el ejercicio pleno de nuestros derechos.



“Los derechos humanos: son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna... Son universales e inalienables, interdependientes e indivisibles, iguales y no discriminatorios”



Ejemplos:

- En alguna época de este país, se pensaba que las mujeres tenían menos derechos que los hombres. (por eso antes no podíamos salir a la calle, ni ejercer el derecho al voto ni a decidir si quería o no decidir estudiar y convertirse en profesional)
- Así una persona haga algo malo, esta persona tiene derechos así hubiese vulnerado los de otra persona.
- En tiempos de conflicto armado, todos los actores tienen derechos y deben respetarse.
- Así una mujer no comprenda esto de los derechos, ella tiene los mismos derechos que su pareja y que el resto de personas con las que habita.

Los derechos sexuales y reproductivos

Teniendo en cuenta esto de la perspectiva de derechos, es importante que hablemos también de los derechos sexuales y reproductivos: que son los mismos derechos humanos solo que están interpretados desde la sexualidad y la reproducción. Y buscan el ejercicio y desarrollo libre, informado, saludable, satisfactorio y sin ningún tipo de Violencia, sin importar edad, sexo, etnia, condición social o económica.

Los derechos sexuales y reproductivos son los derechos más íntimos que el resto de derechos, y nosotras las mujeres vivimos estos derechos desde nuestro cuerpo, nuestra piel, nuestra intimidad y por eso son nuestros derechos más importantes y los que siempre debemos tener en cuenta.

³ Alto comisionado para los Derechos humanos: <http://www.ohchr.org/SP/Pages/Home.aspx>

Escucharás que algunas personas hablan de los derechos sexuales y reproductivos pero lo más importante es entender que nosotras las mujeres debemos vivirlos desde el marco de la salud y no desde la enfermedad, ósea que podemos prevenir las enfermedades, alejarnos de prácticas no deseadas, o situaciones que nos ponen en riesgo o nos exponen a situaciones que nos pueden agredir desde la sexualidad y desde la reproducción.

Para entender los derechos sexuales y reproductivos nosotras como red usaremos una propuesta reconocida a nivel internacional⁴ y que resumimos en este documento para nuestra comprensión:

Los derechos sexuales y reproductivos nos hablan de:

Nosotras como mujeres somos autónomas en nuestra sexualidad y en nuestra reproducción, por consiguiente podemos decidir:

- La pareja que queremos tener (Quien, Como, cuando y voluntariamente)
- Cuando y con quien queremos tener relaciones sexuales.
- Si queremos o no prevenir un embarazo.
- El número de hijos/as que queramos tener (es una decisión personal y no de pareja)



⁴ Derechos Sexuales: una declaración de IPPF. Federación Internacional de Planificación de la Familia octubre de 2008
http://www.ippf.org/system/files/ippf_sexual_rights_declaration_abridged_spanish.pdf

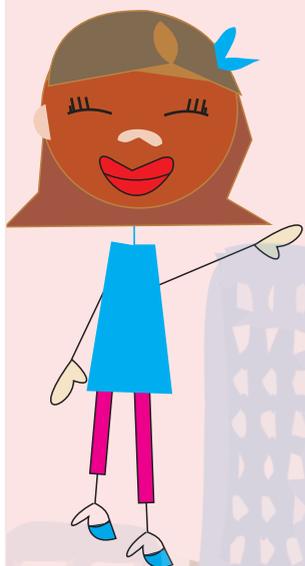
Nosotras como mujeres tenemos el derecho a vivir libre de todo tipo de violencia en sexualidad y en la reproducción, por consiguiente:

- No somos objeto de violencia por tomar nuestras decisiones en sexualidad
- Dialogamos en la diferencias y no somos objeto de violencia por tener diferencias con mi pareja.
- Nosotras las mujeres Si podemos trabajar y por ello no estamos descuidando el hogar, ni a los hijos ni a la pareja.
- Nosotras podemos decidir el momento adecuado para tener hijos y el espacio entre cada uno de ellos.



Nosotras como mujeres podemos vivir libre de discriminación y donde se nos respete la diferencia

- No debemos ser discriminadas por ser mujeres.
- Que se nos trate con dignidad y nunca se nos discrimine por vivir con VIH.
- No debemos ser discriminadas por decidir cómo vestimos, caminar, la ropa que usamos o como nos maquillamos.
- No debemos ser discriminadas por participar en una red de mujeres.



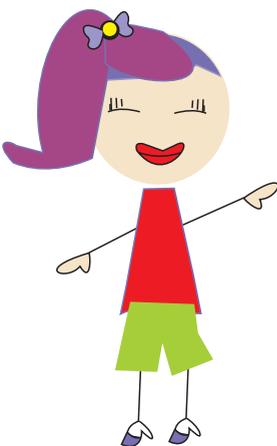
Tenemos el **derecho** a los beneficios del progreso científico y a acceder al nivel más alto de salud:

- Que se nos ofrezcan los procedimientos y medicamentos de última generación
- Que se nos entreguen los medios para evitar el dolor y sufrimiento
- Que se nos den todas las garantías para acceder a los tratamientos y servicios integrales para los tratamientos que necesitamos ya sea por temas que involucre nuestra sexualidad o nuestro deseo de reproducción.

Tenemos derechos a informarnos y educarnos en salud, sexualidad y reproducción.



- El conocer cómo protegernos no nos hace menos mujeres
- El estar informadas en sexualidad nos hace tener herramientas para decidir
- El conocer las consecuencias de mis actos sexuales y reproductivos nos permite conocernos y por consiguiente asumir o no los riesgos.



La Perspectiva Vulnerabilidad

Carmen: debo hablarles de otro lente que usaremos para ver la vida, y este lente hace referencia a la vulnerabilidad. Yo como mujer de la red me parece que este término de la vulnerabilidad es difícil de entender. Pero me di cuenta que es muy sencillo y a su vez es muy importante puesto que habla de las diferencias que tenemos todos por ser seres humanos... este hace referencia a los lentes nos hacen ver que el mismo evento nos puede afectar de manera diferente a algunas personas y que de eso depende que nos afecte o no en mayor grado. Está relacionado con lo que nos ha pasado en nuestra vida con nuestra familia, nuestra educación, formación, lugar donde vivimos, las experiencias que hemos tenido.

Es decir, que esto significa reconocer los aspectos sociales, políticos y económicos que afectan nuestra vida y entorno, han aumentado la posibilidad y susceptibilidad frente a la infección por VIH/sida.

Se dice que es multidimensional, ya que se manifiesta en distintas personas, grupos y comunidades, y adopta diferentes formas y modalidades. Ósea que no siempre el mismo evento afecta igual a todos.

También se dice que es integral, porque puede afectar todos los aspectos de la Vida de quien la padece. Un evento particular de la vida puede afectar a una persona en su totalidad.

Y por último se dice que es progresiva, porque puede ser que la persona se vea enfrentada a esa situación varias veces, pero cada vez le afecta más y más.

Vamos a poner un ejemplo con la finalidad de entenderlo mejor:

Imagínate a un grupo de personas que están reunidas en una fiesta y ha empezado a temblar tipo terremoto o movimiento telúrico. Pero aunque el evento fue suave, y no pasó nada malo aparentemente, algunas personas reaccionaron en ese pequeño evento de manera diferente.

Multidimensional: quiere decir que algunos ayudan a los más asustados, otros se reirán del evento y seguirán la rumba, pero otras personas sentirán que deben gritar, salir corriendo. Eso quiere decir que el mismo evento no afecta de la misma manera a todas las personas.

Integral: quiere decir que este evento puede hacer que afecte tanto a la persona que ya no quiera seguir en la fiesta, - así otros sigan de rumba- o que prefieran irse al médico porque les da dolor de cabeza, frío, miedo de seguir allí, y se sienten desprotegidas entre otras cosas que les puede pasar.

Progresiva significa que no todas las personas reaccionaron con susto, pero que si llega a volver a temblar, es posible que en la segunda oportunidad no solo se asusten, sino que también corran.





Recordamos que siempre ante un terremoto; una persona se debe proteger de elementos que caigan, se debe guardar la calma, nunca correr, pero también sabemos que algunas personas no podrán estar tranquilas ante esos momentos.

La vulnerabilidad tiene tres dimensiones según el Ministerio de Protección Social y el Fondo de Población de las Naciones Unidas.⁵

1. La primera dimensión, tiene que ver con las condiciones sociales (la relación con los otros) incluye lo económico, lo político, lo cultural, moral e institucional que definen mayor o menor el concepto de mujer que tenga esta sociedad de nosotras.

2. Por otro lado se encuentra la dimensión programática, (la relación con los programas) la cual responde a las fortalezas o debilidades en los programas de prevención, control y asistencia a las mujeres y al VIH/Sida, sin importar su procedencia y ejecución nacional, regional o local.

3. Finalmente la dimensión individual, (la relación con migo misma) y responde a la vulnerabilidad y consecuencias del VIH para todas la personas y en especial para nosotras las mujeres, al amparo social y disponibilidad de asistencia en salud, además de las condiciones comportamentales y sociales de cada una.

La perspectiva de Género:

Esta es una de las más importantes y la que nos proponemos como Red Nacional de Mujeres, trabajar fuertemente en ello.

Estos lentes nos permiten hacer análisis y énfasis en los elementos sociales, políticos, culturales, entre otros, determinantes en nuestra condición de mujeres. Hablemos sobre la perspectiva de género.



A mi Carmen esta es la que más me gusta: como ya se comentó, estamos haciendo uso de unos lentes par a leer el Mundo que nos rodea; estos lentes son en parte los enfoques de los que hablaron Celia y rosita, pero estos lentes necesitan de aumento para destacar y resaltar las Condiciones en las históricas, sociales, económicas y demás en las que hemos Vivido en especial las Mujeres.

De esta forma hablamos de **perspectiva de género**.

⁵ Ministerio de salud y protección social, Fondo de población de las Naciones Unidas, Bogotá 2011.

La perspectiva de género, es clave para la interpretación de lo que nos rodea, pretende cuestionar, denunciar y transformar los elementos culturales y sociales que definen las maneras de ser mujer, además establece y promueve iniciativas para liberar a la mujer de dichos elementos.

Reconoce que existen diferencias entre hombres y mujeres y que muchas de ellas han tenido que batallar luchas durante muchos años para reconocer que las mujeres no solo tienen derechos, sino que estamos inmersos en una sociedad que siempre les cierra las puertas a las mujeres por el hecho de ser mujeres.



Ejemplo: Los chistes machistas... Algunas personas se reirán de ellos, pero nosotras las mujeres reconocemos que esos chistes machistas o conductas, generan dolor y brechas que nos distancian en el acceso y garantía de los derechos de las mujeres. Es decir, nosotras sabemos que aceptar los chistes machistas, refuerzan las diferencias entre hombres y mujeres, además de ponernos a nosotras las mujeres por debajo de los hombres. Entregándole el poder a ellos.

Teniendo en cuenta esto de la perspectiva de género entonces podemos decir que:

1. Es una forma de analizar las situaciones sociales, culturales, humanas, históricas, morales, religiosas, entre otras.
2. Entender que existen desigualdades entre hombres y mujeres hace que actuemos en contra de ello y evitemos a toda costa estas situaciones.
3. La comprensión de que las desigualdades entre hombres y mujeres están dadas por el poder y han sido construidas a lo largo de la historia, pero nosotras estamos llamadas a cambiar eso.
4. Poder hacer estos cuestionamientos y por consiguiente lograr eliminar esas brechas de las relaciones de poder entre hombres y mujeres, se hace necesario que nosotras mismas nos analicemos, y lo hagamos visible cambiando nuestra forma de pensar y por consiguiente de actuar.

Entonces para esto debemos aclarar algunos conceptos

Sexo: hace referencia a la composición biológica con la que nacen las personas ya sea: de pene y testículos o de vulva y útero.

Relaciones sexuales: el acto de encuentro sexual entre una pareja. A veces recreativo y a veces reproductivo.

Género: Son los atributos que se le asignan socialmente a las personas por nacer con pene o con Vulva. (Color Rosado, muñecas y cocinita a las que nacen con vulva).

Identidad de Género: algunas personas asocian que de acuerdo a su género asignado socialmente, deben tener ciertos comportamientos que le caracterizan. (Lo femenino es lo delicado, suave, servicial, entre otros.)

Roles de género: Es lo que socialmente se le incentiva y acepta socialmente de las labores o roles asignados a las mujeres o a los hombres. (los hombres conductores de vehículos de carga pesada)

Orientación Sexual: hace referencia hacia donde se proyecta y orientan las personas esto tiene que ver con los gustos hacia los otros (heterosexual, homosexual, bisexual)

Estos conceptos se han mantenido en la historia. A estos conceptos se le han asignado reglas y asociaciones, sin existir fundamento para ello. Como por ejemplo creer que a los hombres les gustan todas las mujeres.

Entonces intentaré darles más ejemplos pero a la vez explicar estos conceptos: Se cree que las personas que nacen con vulva deben vestirse de rosado y que sus juguetes deben ser muñecas para que aprendan a ser madres, las ollas para que aprendan a cocinar, y sus juegos relacionados con los oficios de ser MUJER, MADRE y CUIDADORA.



También se cree que las Mujeres deben estar bien vestidas, rosadas, sin ensuciarse, deben ser bien habladas, delicadas, femeninas y por consiguiente deben estar acompañadas de un hombre que les prevea todo para levantar un hogar, sin importar si la relación es con su consentimiento o no.

Y se cree además de que las mujeres tienen instintos maternales, que necesitan de un hombre para salir adelante, que están en la obligación de satisfacer sexualmente a los hombres y de que no pueden vestirse con ropas ligeras por que se vuelven en mujeres provocadoras.

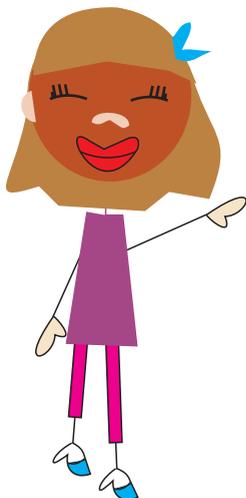
Nosotras como mujeres de la red entendemos que la forma como la sociedad nos ha enseñado a ser mujeres, atenta y nos pone en desventaja frente a los hombres, por eso construimos relaciones equitativas y llenas de autonomía femenina, donde creemos que las relaciones de parejas son entre dos y se construyen a partir de que los dos aportemos, creemos en la base del dialogo, la armonía, el respeto y que la diferencia nos une pero nunca nos pone en desventaja bajo otros.

Entendemos que algunas mujeres necesitan saber que no merecen ser tratadas de manera agresiva, grosera y violenta por parte de sus parejas, que no necesitan mantenerse en ese vínculo que vulnera todo derecho, pero sabemos que muchas mujeres inmersas en ciclos de violencia no lo saben, no lo perciben y aunque se lo digamos, no saldrán de allí. Por qué se ha convertido en círculo vicioso que se refuerza cada día con acciones más violentas, coercitivas y amenazantes.

Entender la perspectiva de género nos permite hablar en nuestros día a día y con nuestras amigas de situaciones de la vida a partir de las relaciones equitativas, ecuanímes, equilibradas, entre las parejas y personas, donde se reconocen a todos los seres bajo el mismo nivel, con los mismos derechos y con el reconocimiento del otro como un par, como una persona, que nos construimos desde lo que aportamos. Y estos diálogos harán que las mujeres reflexionen frente a sus situaciones particulares de vida, y por consiguiente generará algún tipo de cambio positivo para ella al hacerlo visible. Por ello nosotras somos mujeres que trabajamos en red para nosotras mismas, no somos terapeutas, psicólogas o especialistas. Somos mujeres como tú o como yo, que nos echamos una mano la una a la otra para fortalecernos, y hacernos mejores personas.



Los roles de género



Aunque los roles de género no son una perspectiva o lentes con los que vemos los oficios de las personas, la sociedad nos asigna a algunos roles por ser hombres o mujeres en el ámbito familiar, social, laboral y entre otros. De tal forma se cree que las mujeres deberían dedicarse a los cuidados, a la casa, al aseo, a ser ayudante, o secretaria. Algunas labores mínimas y de poca responsabilidad. ¿Qué opinas de estos roles?

Entender que estos roles han sido asignados a las mujeres y a hombres al pasar de los tiempos ha generado diferencias en los sueldos, en el dinero que recibimos y hasta en el estatus que nos merecemos. Esto nos enfrenta a situaciones complejas y difíciles, puesto que como mujeres perdemos algunas oportunidades laborales en la vida ya que se cree socialmente de que no podemos hacerlas o porque son trabajos de hombres.



Algunas definiciones nos dicen que los **ROLES DE GÉNERO**: Son las imposiciones de un grupo o una cultura, sobre el actuar de hombres y de mujeres en la vida cotidiana; valorando y destacando en especial a los hombres. Esto significa que las actividades masculinas son más valoradas que las femeninas.

Para entender lo anterior quisiera usar algunos ejemplos del siguiente cuadro:

Roles de género Inequitativos	
LAS MUJERES	LOS HOMBRES
Usan falda	Usan pantalones
Rosadas	Azules
son comunicativas	Son reservados
Reciben ordenes	Dan ordenes
Cumplen	Deciden

Deben cocinar para los hijos y la pareja	Llegan a casa y reciben un plato cocinado por su esposa
Tienen que acceder a relaciones sexuales cuando el hombre quiera	El Hombre siempre quiere tener relaciones sexuales
La mujer debe contenerse	El hombre no puede contenerse
Deben cuidar a los hijos/as	Salen a trabajar
Deben arreglar la casa	Salen a trabajar
Deben ir a la reunión de padres de familia	Salen a trabajar
Deben cocinar	Salen a trabajar
Deben lavar la ropa y los platos	Salen a trabajar
Deben tener la comida lista a la pareja	Salen a trabajar
Debe abstenerse de tener sus cosas	Se toma una(s) cerveza(s) el día del pago
Deben estar siempre limpias	Pueden estar y ser sucios
Deben esperar a su pareja	Llegan a casa a la hora que quieran.
Deben cuidar el hogar y aguantar	Pueden tener otros hogares
Ellas no piensan	Ellos piensan
Ellas no pueden	Ellos pueden
Ellas son delicadas	Ellos son violentos

Queridas amigas: *La red Nacional de Mujeres diseña este cuadro para su comprensión, pero cree que las mujeres y hombres han tratado con el pasar de los años cambiar estos roles y algunos intentan disminuir las diferencias entre unos y otros. Sin embargo actualmente existen otras formas de ser hombres y de ser mujeres y a eso le apuntamos a que no hay única forma de asumir estos roles, sino que existen muchas formas de hacerlo. Y en esto está la diversidad, somos diversos y todos podemos ser diferentes y aunque estemos o no de acuerdo con el anterior cuadro. Ser diferentes y buscar romper las cadenas que ponen a las mujeres en situaciones de inequidad y desigualdad, son el fin de estos procesos sociales.

Incidencia

Ustedes se preguntarán, ¿para qué nos sirve todo lo que yo –Carmen- les he contado?, por eso quiero robarles otro tanto de su tiempo para ver lo que pasa cuando usamos a nuestro favor lo de los derechos en nuestro contexto y en nuestra condición como mujeres. Por esto la siguiente palabra que es más una acción me lleva a contarles porque es importante para INCIDIR.



Pero, ¿Qué es Incidir? Para nosotras Incidir es ir y proponer otras formas de ver estas realidades, se puede incidir en el hogar, en la sociedad, en los espacios donde se toman las decisiones y se pueden garantizar nuestros derechos como mujeres, a partir de lo que vivimos en nuestra casa, territorio, trabajo y otros espacios.

La palabra que más se asocia a incidencia, es influencia, porque las organizaciones y personas buscan influir en el estado para que responda a sus necesidades, resuelva una problemática especial, formule una política pública y para que cumpla de acuerdo leyes o normas nacionales, regionales e internacionales.

Y si, Miren que yo “Carmen” una mujer como tú, entendí que tengo derechos y que por consiguiente puedo manifestar situaciones que van en contra mío y de mis amigas, que tengo diversos espacios donde me puedo manifestar, que lo hago desde una postura de la realidad porque he aprendido con la Red a decir las cosas como son y a no dejarme menospreciar por el hecho de ser mujer y por el hecho de vivir con una situación de salud.

ES IMPORTANTE INCIDIR COMO MUJERES PORQUE:



1. A lo largo de la historia, las mujeres hemos sido excluidas de los asuntos que tienen que ver con la vida pública (espacios de toma de decisión y poder público)

2. Permite visibilizar y posicionar los derechos de nosotras las mujeres.

3. Para ejercer nuestra ciudadanía y destacar nuestro papel como sujetas de derecho.

4. Es necesario transformar las políticas, que a lo largo del tiempo han generado acciones, ideas y valores que promueven y mantienen las relaciones desiguales entre hombres y mujeres, profundizando la exclusión.

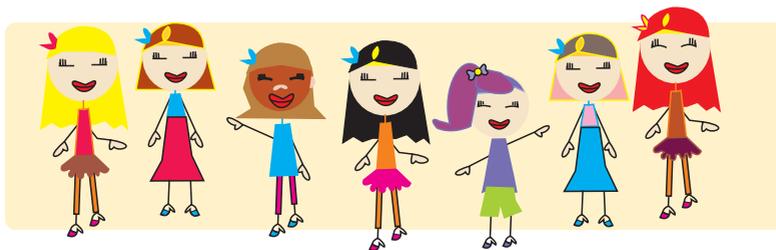


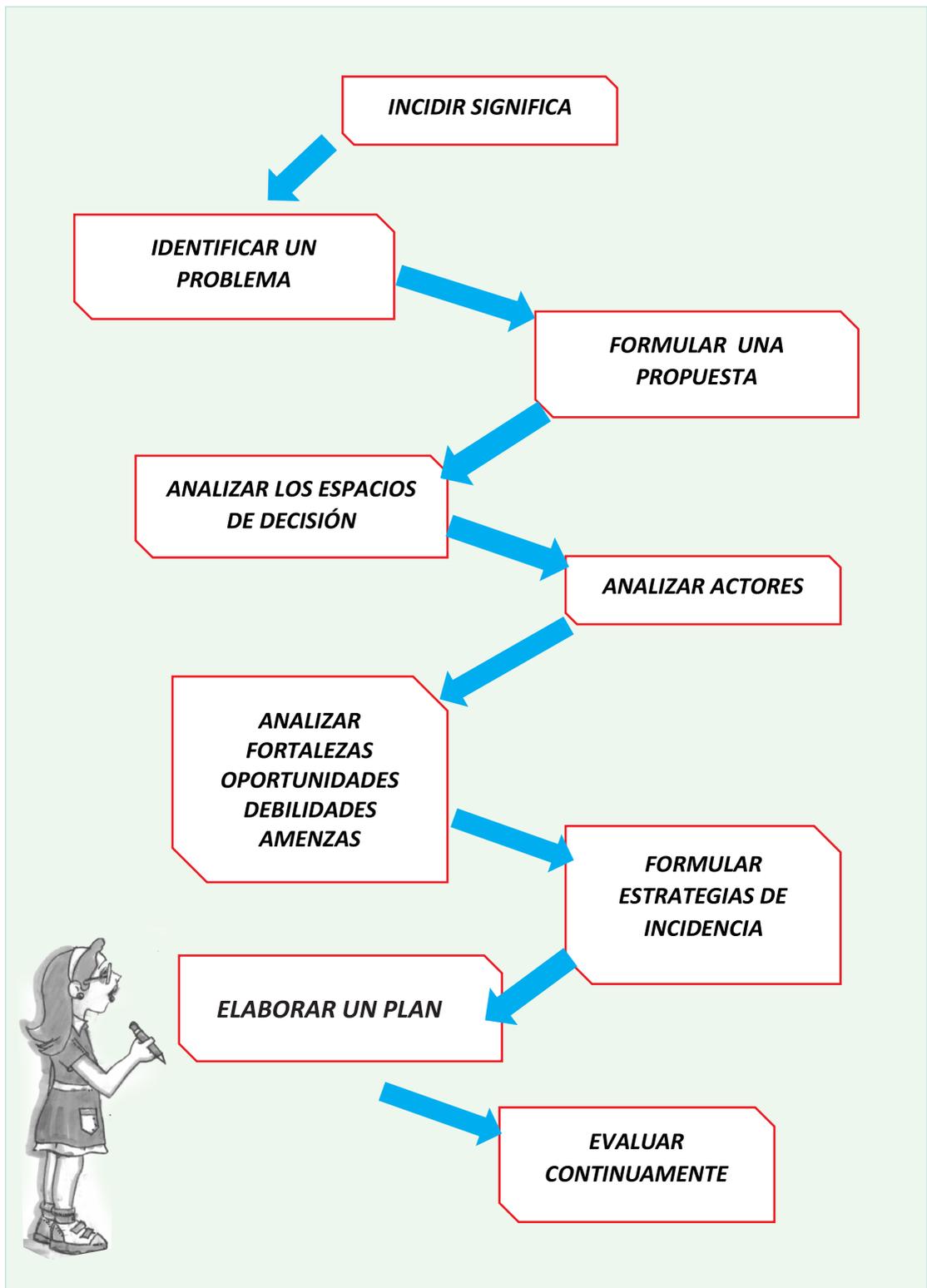
Como mujeres de la Red, es importante incidir en todos los espacios que podamos, pero sobre todo en los espacios de gobierno municipal y regional, en la secretaría de la mujer, y donde podamos influenciar a favor de las mujeres,

Nosotras como mujeres de la red Nacional de Mujeres populares tejiendo Vihda, esperamos que podamos participar en los espacios de toma de decisiones no solo por las mujeres que vivimos con VIH, sino por todas las mujeres que no viven y que no han tenido la posibilidad de participar en espacios como estos de formación.

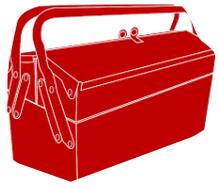
Esperamos que puedas intervenir en tu familia, y en tus espacios comunitarios contándoles a las personas, cómo a lo largo del tiempo, nosotras como mujeres nos hemos visto afectadas por las relaciones de poder que ejercen los hombres sobre las mujeres. Pero hoy nuestra tarea es hacerlo en casa, con los nuestros, con nuestros hijos, hermanos, parejas y familia en general.

Creemos que con estas herramientas puedes identificar las diferentes situaciones en lo cotidiano en donde se vulneran o garantizan los derechos humanos, en donde puedas ver que hay situaciones que afectan de manera negativa a las mujeres en relación con los hombres y que existen diferentes espacios donde puede intervenir de manera positiva para las mujeres con las que vives.





CAJA DE HERRAMIENTAS



Para el Fortalecimiento de la RED POPULARES DE MUJERES TEJIENDO VIHDA

Las siguientes actividades están pensadas para desarrollarse con un grupo de mujeres y así fortalecernos desde la experiencia y nuestro propio conocimiento.

Son una propuesta y si consideras que puedas hacerle algunas modificaciones no dudes en lanzarte al ruedo, lo importante es cumplir el objetivo principal de la actividad.

En la primera parte de la guía encontrábamos los primeros lineamientos de las perspectivas de Derechos, de Género y de Vulnerabilidad. Por consiguiente las actividades que se proponen trabajar, son en estos tres temas.

Te recordamos prepararte con antelación a la reunión, lee y arreglar lo que vas a necesitar y desarrollar. Contar con los materiales, fotocopias o demás elementos. Todas las mujeres que hoy en día nos pensamos en estos procesos, alguna vez tuvimos que enfrentarnos a un grupo de mujeres como tú lo vas a hacer. Por esto recuerda que siempre debemos dar un primer paso porque detrás vendrán los otros.



Hemos retomado algunas ideas de actividades que hemos visto y que han funcionado en procesos de formación, les hemos dado nuestro toque personal y las hemos acomodado para cumplir nuestros objetivos.



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR EL ENFOQUE DE DERECHOS

ACTIVIDAD I. DERECHO A MIS DERECHOS

Objetivo: Relacionar e identificar los Derechos Humanos asociados a los Derechos Sexuales y Reproductivos y la forma en que estos pueden llegar a ser vulnerados.

¿Qué saber? Que existen tantas interpretaciones de los derechos sexuales y reproductivos como personas que los viven. Y que no existe una única forma de vivirlos ni de expresarlos y que estas manifestaciones deben ser todas comprendidas y aceptadas en nuestra sociedad.

¿Qué enseñar? La vivencia de los DSR hace parte del diario vivir de las personas. Además de que no existe una única forma de hacerlo.

¿Qué reflexionar? Todas las personas interpretan y viven los derechos sexuales y reproductivos de maneras diferentes. Independientemente de la forma de comprenderlos, estos también se viven desde cada una de las personas.

Materiales: 60 minutos de tiempo, Fotocopias de los anexos 1 y 2, Sillas o un espacio cómodo donde sentarnos

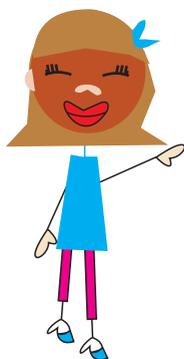
¿Cómo hacerlo? Dividir al grupo en subgrupos y trabajar algunos derechos. Para responder algunas preguntas después de su análisis.

Paso 1: Hagamos una pequeña actividad de presentación personal donde cada una de nosotras podamos hablar un poco de nuestros nombres, muestra familia y de lo que nos gusta hacer.

Paso 2: pide a las mujeres que se dividan en 3 grupos diferentes y que se sienten en círculo o juntas para trabajar.

Paso 3: Le entregas a cada uno de estos grupos uno de los enunciados de derechos del anexo 1. (grupo 1 el derecho a la vida, grupo 2 el derecho a la libertad, grupo 3 el derecho a la igualdad).

Paso 4. Les pides a las mujeres que en grupo lean las definiciones del derecho a la Vida, a la Libertad y a la igualdad. Y que en una cartelera resuman cada derecho que les ha tocado analizar.



Ayude a los grupos preguntándoles

¿Qué significa cada derecho?

¿Cuáles son las limitaciones que enfrentan las mujeres y los hombres a la hora de ejercer ese derecho?.

¿Han visto vulnerado este derecho en su vida diaria?.

¿Cuáles sugerencias ofrece el grupo para que a las mujeres se les respete ese derecho?.

Paso 5: Pedir que coloquen su cartelera en alguna parte del espacio donde estamos y solicitamos a cada grupo que explique en que consiste el derecho y que lo exprese con sus propias palabras.

Paso 6: Luego les entregamos a cada participante de la reunión una de las premisas del anexo 2 (Situaciones que evidencian la garantía y vulneración de derechos).

Se le pide a cada grupo que las analicen una por una las premisas entregadas y que decidan donde podamos pegarlos ya sea en uno de los grupos libertad, igualdad o a la vida.

Paso 7: Solicite a las persona que va pasando a dejar o pegar su derecho en las carteleras que explique su razón por la cual considera que esa premisa hace parte del grupo de derechos.

Nota: preste mucha atención a lo que dice cada mujer y tome nota de ello, pues puede ser un insumo importante para las siguientes actividades.

Preguntas finales de reflexión

¿Qué derecho sexual y reproductivo expresado les ha llamado la atención?

¿Cómo mas creen que pueden relacionarse unos derechos con otros?

Derecho a la vida

¿Qué es?

La vida es un hecho, antes que un derecho. El derecho a la vida es más que el simple hecho biológico de existir. La vida humana lleva intrínseca la dignidad, entendida como un conjunto de creencias, valores, normas e ideales, que la diferencian de la mera existencia de otros seres. El respeto por la vida se deriva de la obligación más general de reconocer en toda persona su valor como ser humano y no como un instrumento.

Garantizar el derecho a la vida es una responsabilidad del Estado que implica un razonable nivel de seguridad así como las condiciones mínimas para vivir con dignidad, de manera que las personas puedan ejercer sus demás Derechos Humanos.

Tratándose del campo de la sexualidad y reproducción, este derecho implica que ninguna persona puede ser puesta en riesgo de muerte por el ejercicio de su sexualidad, por causas evitables relacionadas con el embarazo o el parto, o por las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

¿Cómo se vulnera este derecho en la vida sexual y reproductiva?

1: Un embarazo crea riesgos médicos para la mujer cuando: queda embarazada antes de los 18 años o después de los 35; o, tiene muchos embarazos o muy seguidos.

2: Los abortos realizados en condiciones inseguras.

3: Las enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH





4: El cáncer de cuello uterino y cáncer de seno, no detectado a tiempo.

5: Las muertes maternas por falta de servicios y recursos.

6: A través de las distintas formas de violencia que pueden desencadenar en la muerte de las víctimas, o en suicidio.

7: Cuando en el contexto de un conflicto armado y desplazamiento forzado interno, por ejemplo el colombiano, las mujeres, jóvenes o niñas son violadas y abusadas, usadas como objetos sexuales, obligadas a realizar oficios domésticos y asesinadas cuando se niegan a las exigencias sexuales.

¿Derecho a la libertad

¿Qué es?

La libertad es la facultad que poseen todas las personas, hombres, mujeres, jóvenes niños y niñas de actuar, pensar o tomar decisiones, según su propio parecer.

Este derecho tiene diversas manifestaciones: la libertad de pensamiento, libertad de religión, libertad de expresión, libre desarrollo de la personalidad, libertad de asociación, libre circulación y libertad de conciencia. La Constitución Política colombiana protege este derecho en todas esas manifestaciones.

El derecho a la libertad aplicado a la sexualidad y reproducción implica que toda persona es libre de decidir acerca del ejercicio de su sexualidad y de su capacidad para reproducirse.

Esa libertad está limitada por el respeto a los derechos de las demás personas y por las normas, pues no es lícito hacer daño a los demás. ¿Cómo se manifiesta este derecho en la vida sexual y reproductiva?



1. Libertad de decidir si una persona quiere tener relaciones sexuales o no, cuándo, con quién y cómo.

2. Libertad de una persona de expresar su orientación o preferencia sexual, y de escoger a su pareja.

3. Libertad de una mujer de decidir ser madre o no. Ninguna mujer puede ser obligada a tener un embarazo o a interrumpirlo.

4. Libertad de decidir si una persona se realiza o no un tratamiento o una intervención quirúrgica que tenga consecuencias sobre la vida sexual o reproductiva.

5. Libertad de decidir si una persona quiere hacer uso de los métodos anticonceptivos, y si lo decide afirmativamente, tiene derecho a escoger y utilizar un método específico.

6. Libertad de todas las personas de asociarse, organizar o formar parte de organizaciones para promover el respeto, garantía y ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

7. Libertad de elegir el estado civil: matrimonio (católico o civil), unión marital o de hecho, soltería o separación.

8. Libertad de decidir si quiere conformar o no una familia.

9. Libertad de pensamiento sobre sus vivencias acerca de la sexualidad y la reproducción, que no se vea limitada por ideas religiosas, filosóficas o culturales.

10. Libertad de escoger el tipo de práctica sexual que se quiere

Derecho a la igualdad

¿Qué es?

La igualdad es el derecho de toda persona de ser tratada de la misma manera, a tener los mismos derechos, beneficios y posibilidades que las otras personas, sin distinción, a causa de su sexo, orientación sexual, edad, etnia, nivel económico o social.

Sin embargo, la igualdad no es uniformidad. Aunque los hombres y mujeres tienen los mismos derechos y oportunidades, el Estado está comprometido en adoptar medidas temporales que favorezcan a grupos de personas que tradicionalmente han sido discriminados o marginados, como los niños, niñas, las mujeres, los grupos étnicos, a quienes han tenido que desplazarse por razones del conflicto, a fin de eliminar paulatinamente barreras, prejuicios, normas y prácticas que hacen que la igualdad no sea real y efectiva.

¿Cómo se vulnera este derecho en la vida sexual y reproductiva?



1. Cuando una persona sufre discriminación en el acceso a los servicios de salud o educación por ser mujer, niño, niña, desplazado o desplazada, homosexual, indígena, afrocolombiano, por convivir con el VIH/SIDA, estar embarazada, o por su estado civil, es decir, ser casado o vivir con la pareja.

2. Cuando a una mujer se le exige prueba de embarazo para entrar a un trabajo o para concursar para una beca, etc.

3. Cuando una mujer embarazada es despedida de su trabajo o expulsada de la escuela.

4. Cuando se le exige a una mujer la «autorización» de su pareja para una intervención como la esterilización.

5. Cuando una mujer es discriminada o tratada como delincuente en los centros educativos, en el trabajo, a ser afiliada a una EPS o ARS o a realizar cualquier tipo de actividad cultural, social, política o económica, porque decidió interrumpir su embarazo.

ANEXO 2⁶

- **Fortalecer** mi autoestima y autonomía para lograr la toma de decisiones sobre mi sexualidad.
- **Disfrutar** de una actividad sexual placentera y sin ningún tipo de vergüenzas o prejuicios.
- **Decidir** con quién, cuándo y cómo deseo tener relaciones sexuales.
- **Decidir** si quiero tener hijos, hijas o no.
- **Decidir** el número de embarazos
- Tener embarazos seguros y deseados.
- **Conocer** cómo funciona el aparato reproductor femenino y el masculino y estar informado e informada sobre todos los aspectos relacionados con la sexualidad, así como las infecciones y enfermedades que puedo contraer a través de las relaciones sexuales.
- **Conocer** los métodos anticonceptivos, sus ventajas y desventajas.
- **Decidir** si me esterilizo o no, sin pedir «autorización» de mi pareja.
- Saber que la anticoncepción de emergencia evita un embarazo después de una relación sexual no consentida o no planeada.

⁶ Tomado de DEFENSORÍA DEL PUEBLO, PROFAMILIA, ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL PARA LAS MIGRACIONES, Guía para la formación en Derechos Sexuales y Reproductivos, Para población en situación de desplazamiento con énfasis en violencia intrafamiliar y violencia sexual, Bogotá, Noviembre 2007

- Conocer los mecanismos para defender mis derechos y las autoridades a las cuales me puedo dirigir.
- No ser sometido o sometida a ningún tipo de violencia física, sexual o psicológica dentro de mi familia, con mi pareja, en la calle, en el trabajo o con ocasión del conflicto armado.
- Recibir servicios de salud de calidad y saber cómo cuidar mi salud.
- Gozar de una vida sexual saludable y libre de todo tipo de enfermedades y dolencias.
- Decidir libremente si quiero vivir con mi pareja o permanecer solo o sola.
- Saber acerca de los cuidados que se deben tener durante el embarazo.
- Aprender a realizarse el autoexamen de seno.
- Motivar la práctica periódica de la citología vaginal.
- Conocer los cambios físicos y fisiológicos que se presentan a lo largo de todo mi ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez.
- Interrumpir de manera voluntaria mi embarazo, cuando éste es resultado de una violación sexual, cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida y cuando está en riesgo mi vida y mi salud.



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR EL ENFOQUE DE DERECHOS



ACTIVIDAD 3. VÍDEO FORO

Objetivo: Analizar una situación particular de la garantía o vulneración de un derecho a partir del uso de herramientas como un vídeo, documental o película.

¿Qué saber? Que cualquier vídeo, comercial o no comercial, puede servir para reflexionar diferentes temas en salud y Derechos sexuales y Reproductivos; y que nos compete analizar como mujeres.

¿Qué enseñar? Los Derechos Sexuales y Reproductivos se viven a partir de las experiencias propias con otras personas, es por esto que los vídeos muestran situaciones que pueden ser reales y que sirven para la reflexión de las mujeres frente su propia sexualidad.

¿Qué reflexionar? Depende de los materiales que se proyecten y de las conclusiones a las cuales se llegue. Mas sin embargo podemos reflexionar a partir de; la imagen de mujer muestra el vídeo. Profundizar en el derecho sexual y reproductivo que se visibilice. Sobre los tipos de mujeres que muestran en el vídeo, empoderadas, sumisas, víctimas de violencia entre otros.



Materiales: Amplificador de audio, proyector de vídeo (vídeo beam o televisor), reproductor (computador o DVD), vídeo a proyectar o conexión a internet.

¿Cómo hacerlo? Revisar previamente alguno de los vídeos que se quiera trabajar, sobre todo que muestre situaciones particulares y del diario vivir de las mujeres, en las que se identifiquen claramente la garantía o vulnerabilidad de los derechos sexuales y reproductivos.



Nota: Es muy importante que los vídeos sean sugeridos por una fuente confiable y que sean vistos con antelación por la facilitadora de la actividad.

*Para realizar esta actividad, la proyección del vídeo debe ser todo un éxito. Por esto es fundamental revisar que el vídeo se encuentre en buena definición, que el audio sea muy bueno y que todos/as puedan ver y escuchar desde el lugar desde donde se encuentran en el salón.



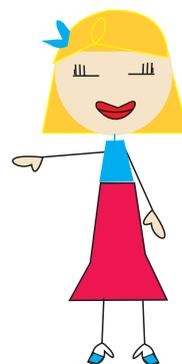
Paso 1: (5 minutos) el facilitador/a hace una pequeña reflexión del vídeo que se va a proyectar, dentro de esta reflexión se encuentra el año de publicación y el contexto propio de ese momento. Esto depende de la elección del documental o del vídeo que se quiere proyectar y de los objetivos que se quieren alcanzar.

Paso 2: proyección del vídeo. La duración de esta actividad, dependerá del tiempo del vídeo, e incluirá sobre los temas que quiera reflexionar.

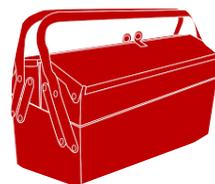
Paso 3: Al finalizar el vídeo, hacer un círculo o mesa redonda y recurrir a algunas preguntas detonadoras.

Preguntas finales de reflexión

- ¿Qué derechos sexuales y reproductivos observaron en el vídeo?
- ¿Qué opinan de las situaciones que se presentan en el vídeo?
- ¿Qué tipo de mujer muestran en el video y que opinan de esta versión de mujer?



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR EL ENFOQUE DE VULNERABILIDAD



ACTIVIDAD I.

UNA MIRADA AL TERRITORIO DESDE LAS MUJERES



Objetivos: Caracterizar y Analizar el estado de los procesos organizativos impulsados y compuestos por mujeres en el territorio. E identificar las formas como actúan las diferentes vulnerabilidades en los territorios habitados por las mujeres.

¿Qué saber? A partir de una actividad de caracterización del territorio, podemos identificar cual es el proceso de desarrollo e incidencia de las mujeres en el territorio.

¿Qué enseñar? Es fundamental para el trabajo en territorio identificar los actores que allí tienen influencia.

¿Qué reflexionar? Las mujeres tenemos un trabajo inmenso que desarrollar en territorio y solo podemos hacerlo de manera adecuada si hacemos un "mapeo", donde caracterizamos a todos los actores.



Materiales: Computador, Vídeo Beam, Música relajante, Marcadores, Tarjetas, Papel Craft o periódico, Cinta, Pinturas, Pinceles

¿Cómo hacerlo? Hacer un ejercicio de reflexión frente al territorio donde viven comunidad, barrio o municipio y puedan plasmar con dibujos las actividades y situaciones que allí se viven.



Paso 1: Introducción a la cartografía: A partir de una diapositiva o un mapa dibujado, la facilitadora explica los conceptos básicos de la cartografía tales como: territorio, lugar, espacio, límites, convenciones, etc. Además debe mencionar los objetivos con este trabajo para cada una de las participantes y su organización para identificar los lugares donde trabaja su organización, redes o grupos con los que actúan, entre otras.

Paso 2: Recordando el territorio: Solicitar a las participantes cerrar sus ojos, mientras se va guiando por los lugares donde ellas transitan cotidianamente.

- ¿Qué personas ven?
- ¿Qué hacen las niñas y los niños?
- ¿Dónde están las y los jóvenes?, los espacios donde permanecen hombres y mujeres,
- ¿Cuáles son?
- ¿Qué hacen las personas adultas?
- ¿Qué organizaciones hay para las mujeres?
- ¿Qué hacen allí?, ¿Qué tipo de mujeres frecuentan estos sitios?
- ¿Cuáles son los límites que conocen de su territorio? Luego solicite que abran los ojos y que con estas ideas que han recordado van a hacer el siguiente ejercicio.



Paso 3: Reconociendo el territorio: Divida el grupo en subgrupos de mujeres, donde sea posible por organización, se le hace entrega el material para que cada grupo realice su cartografía, donde ubique con símbolos o convenciones los lugares de acuerdo a los siguientes elementos:

- A. Representar su territorio. Definir, pintar y anotar los límites de “su mapa”.
- B. Ubicar la organización y a las participantes en el Mapa.
- C. Ubicar otros grupos, organizaciones o redes conformadas por mujeres.
- D. Ubicar otras organizaciones que sin ser de mujeres trabajen con mujeres en el territorio.
- E. Ubicar las instituciones del Estado y privadas que trabajen con mujeres.

De la lista anterior, invite a la participante a precisar:

- ¿En qué sitios encuentran información o formación en temas de salud sexual y reproductiva y derechos sexuales y reproductivos; prevención de violencia; inserción socio-laboral; artística y/o cultural para mujeres?
- ¿A dónde acuden cuando consideran que su derechos han sido vulnerados
- ¿Dónde existen programas para mujeres?

F. Ubicar los lugares de encuentro de mujeres (Tratar de caracterizar si en lugares específicos se reúnen grupos de mujeres con características específicas)

- Exclusivos para mujeres.
- Exclusivos para hombres.
- Comunes para mujeres y hombres.
- Exclusivos para jóvenes afros o indígenas
- Grupos de la diversidad sexual.
- Lugares de conflicto



Nota: Identificar lugares, actores, relaciones e interacciones.

G. Representar los sitios donde las participantes consideran que se reconocen los derechos de las mujeres y se desarrollan actividades en beneficio de las mismas (a través de acciones o prácticas sociales o institucionales). Precisar la información para: mujeres y hombres.

H. Representar los sitios donde las participantes consideran que se vulneran los derechos de las mujeres(a través de acciones o prácticas sociales o institucionales). Precisar la información para: mujeres y hombres.

I. Representar los sitios o zonas en donde hay mayor problemática entre mujeres.

J. Pegar el mapa en la pared y en el momento que la facilitadora lo solicite preséntelo al resto del grupo.



A medida que las mujeres van exponiendo, la facilitadora va anotando en tarjetas, frases que den cuenta de cada una de las situaciones que se narran. Preguntar en caso de que no sea explícito en la exposición. Las tarjetas darán respuesta a las siguientes preguntas para facilitar la sistematización de la información:

Derechos vulnerados	Lugar dónde son vulnerados	De qué manera se vulneran (explique)

Derechos garantizados	Lugar dónde son reconocidos y garantizados	De qué manera se garantiza (explique)



Paso 4 : Reflexionando el territorio: Realizar una reflexión con las participantes acerca de la situación identificada y se define una frase que sintetice la situación de las mujeres en materia de derechos.

Paso 5 : Construyendo alternativas: Al finalizar realice una lluvia de ideas con las participantes sobre las posibles alternativas a las problemáticas presentadas.

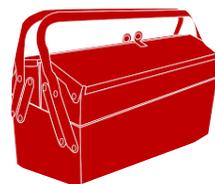
Preguntas finales de reflexión



- ¿Qué le parece interesante de una cartografía?
- ¿Qué crees que debemos identificar en este ejercicio?
- ¿Habías visto estos ejercicios antes?
- ¿Por qué crees que tenemos que hacer este trabajo? (la cartografía)



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR EL ENFOQUE DE VULNERABILIDAD



ACTIVIDAD 2.

UNA MIRADA AL TERRITORIO DESDE LAS MUJERES

Objetivo: Identificar la oferta existente en su territorio, las instituciones que pueden brindar apoyo a la iniciativa en su puesta en marcha.

¿Qué saber? Establecer redes, apoyos, recursos, para beneficio de las iniciativas que estamos desarrollando o futuros proyectos juveniles en pro del desarrollo social y la promoción de la Salud Sexual y Reproductiva.

¿Qué enseñar? Generar y promover procesos participativos a través de la co-responsabilidad social, es decir, en cuanto se confirma que hay nuevos y variados actores sociales con quienes podemos trabajar, se fortalece el concepto de corresponsabilidad. Reconocer la oferta institucional y del territorio que habitamos.

¿Qué reflexionar? Esta metodología sirve para producir un mapa barrial, regional o municipal, en el cual confluyan aspectos valiosos.

Reconocer la oferta institucional y del territorio que habitamos. Establecer redes, apoyos, recursos para beneficio RED Nacional de mujeres populares Tejiendo Vihda en pro del desarrollo social y la promoción de la Salud Sexual y Reproductiva.

Materiales: Pliegos de papel periódico o cartulina, marcadores, colores, puntos de colores, papeles de colores, tijeras, cinta pegante, plastilina, vinilos.



¿Cómo se hace? Desarrollar un ejercicio colectivo de reconocimiento del entorno socio-territorial a través de la construcción de mapas sociales, con este ejercicio se evidencian las relaciones sociales, se develan saberes que permite a sus participantes un mejor conocimiento de su realidad, genera espacios de reflexión y permite construir un lenguaje común de interpretación de las diferentes percepciones de la realidad presente en las comunidades, así como ampliar, variar, enriquecer la mirada de los jóvenes acerca del espacio que habitan, los actores con los cuales se relacionan, la comunidad de entorno y las relaciones que allí aparecen y pueden ser fortalecidas.



Paso 1: En el pliego de papel y con la guía del facilitador/a, los jóvenes irán ubicando y pintado allí los siguientes lugares con distintos símbolos, palabras, letras:

Espacios de encuentro juvenil

Símbolos para los jóvenes

Actores relacionados con los y las adolescentes y jóvenes.

- ¿Con cuáles de estos actores se comunican más fácilmente?

Espacios donde se vivencian los DSR de los jóvenes

Oferta institucional de programas y proyectos para la promoción de DSR de jóvenes

- ¿Con cuáles actores no se comunican?
- ¿Con cuáles actores se comunican?

Espacios donde siente una comunicación más efectiva

- ¿En cuál de esos espacios se sienten reconocidos como sujetos de derechos?
- ¿Cómo estamos relacionados con esa comunidad?
- ¿Qué lenguajes, modos y medios usamos para relacionarnos con esa comunidad o esas instituciones?



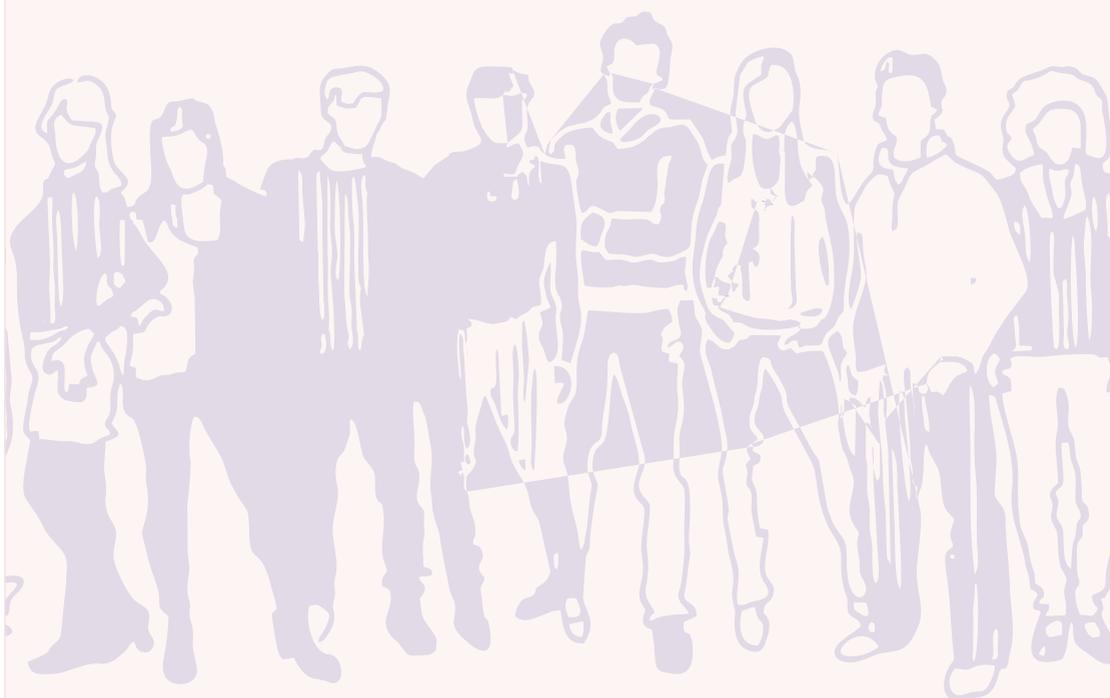
Paso 2: Socialización de mapas. Plenaria: se utiliza la exposición y representación. Cada grupo hará la presentación de su mapa.

Preguntas finales de reflexión

Sobre el mapa elaborado, el grupo reflexionará acerca de qué falta, cuáles aspectos son importantes y aparecen en el mapa.

Reflexione con las participantes:

- ¿Por qué creen que es importante conocer el territorio?
- ¿Por qué cree que es importante para nuestros derechos conocer las situaciones que se presentan en el territorio?



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



ACTIVIDAD I.

NUESTROS CUERPOS Y NUESTRAS DIFERENCIAS

Teniendo en cuenta características relacionadas con el sexo, género y orientación sexual, realizar una lluvia de ideas para comparar las diferencias, en relación con el cuerpo, de hombres y mujeres.

Objetivo: Compartir experiencias acerca de los cambios que manifiesta el cuerpo a lo largo de la vida.

¿Qué saber? Todos somos diferentes y biológicamente nada nos hace más o menos que otras personas y que a partir de nuestras diferencias se construye una sociedad. Es posible que surjan reflexiones relacionadas con los estereotipos de género y con los parámetros sociales en educación y en violencia hacia las mujeres. Aproveche esas discusiones para debatirlas con los participantes.

¿Qué enseñar? Culturalmente en la sociedad y los contextos donde vivimos, hay elementos que hacen que se menosprecie a la mujer por el hecho de ser mujer, sin fundamento alguno. Sin embargo existen otras formas de mirar las cosas y esos aprendizajes que han hecho que hoy en día hablemos de nuevas formas de ser mujeres y nuevas formas de ser hombres.

¿Qué reflexionar? Aunque crezcamos en una sociedad hetero-sexista, violenta y agresiva contra las mujeres, existen otras formas de comportarse como hombres y como mujeres, y que no estamos llamados a repetir las mismas pautas que se han transmitido de generación en generación.

¿Cómo se hace? Se hace una lluvia de ideas y se escriben en el tablero, a partir de la pregunta

¿Cómo se sabe cuándo se deja de ser niño para convertirse en hombre o cuándo se deja de ser niña para convertirse en mujer? Se pide al grupo de participantes debatir sobre los estereotipos de belleza y estética en el cuerpo.

Para finalizar con una actividad en grupo que permite discernir sobre los aspectos positivos o negativos de ser hombres o de ser mujeres. La idea es debatir con los participantes lo que dice cada una de las frases expuestas.

No existe una edad en la que se pueda decidir exactamente el paso de ser niño/as a hombres o mujeres. Lo que si se puede decir es que la llegada de la menstruación o la primera eyaculación (Torarquía o Menarquía), no es el momento que lo definen como hombres o mujeres.



Materiales:

Hojas y bolígrafos para hacer una carta.



Paso 1: A manera de lluvia de ideas, los/ las participantes expresan sus ideas sobre la pregunta:

- ¿Cómo se sabe cuándo se deja de ser niño para convertirse en hombre y cuándo se deja de ser niña para convertirse en mujer?

Paso 2: Escribir en el tablero las ideas que van surgiendo.

Paso 3: Mediante consenso se van seleccionando las ideas más relevantes y un portavoz puede hacer este trabajo por otros.

Paso 4: Según lo que surja, la actividad puede derivar en un posterior debate en que se analicen de forma crítica los cánones de belleza y estética dominantes y el culto al cuerpo.

Paso 5: A continuación se entrega una hoja en blanco a las participantes para que escriban una carta dirigida a su propio cuerpo, en donde se relate cómo ha cambiado de ser niño/a para convertirse en mujer, resaltando los aspectos físicos y estereotipos de belleza que han adquirido y como estos han cambiado con el pasar del tiempo y las experiencias de vida.

Paso 6: Se dividen en dos subgrupos:

Cada grupo tiene que elaborar una lista de aspectos positivos y negativos del hecho de ser hombre o mujer mediante una lluvia de ideas y resalta los aspectos físicos positivos de la mujer.

Paso 7: Se hace una reflexión en el grupo de las cosas que se encuentran y de lo que pueden concluir.

Nota: Lo importante de este comparativo, no es agredir el sexo opuesto, aquí lo importante es identificar cómo ha sido la construcción de ser hombre y mujer en nuestra sociedad, pero lo más importante como cambia nuestro cuerpo a partir del uso de medicamentos, del diagnóstico, del padecimiento de otras patologías asociadas al VIH o al Sida.



Preguntas finales de reflexión

- ¿Cómo se sabe cuándo se deja de ser niño y se es hombre o cuándo se deja de ser niña para ser mujer?”.
- ¿Creen que existen diferentes formas de ser hombres y de ser mujeres?
- ¿Creen que una mujer puede ser más fuerte que un hombre?
- ¿Creen que si es posible que los hombres sean delicados y cuiden su estética tanto así como las mujeres?



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



ACTIVIDAD 2.

ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Objetivos: Identificar los orígenes de la discriminación desde la diferencia sexual y los roles de género.

¿Qué saber? Los roles y los estereotipos de género han sido transmitidos de generación en generación a las mujeres y a hombres por igual.

¿Qué enseñar? Que aunque no lo creamos muchos de esos roles están siendo repetidos actualmente por nosotros con algunas modificaciones.

¿Qué reflexionar? Podemos variar estos roles y estereotipos si así lo queremos, pero mientras que sigamos repitiendo las mismas pautas seguirán generándose las brechas y diferencias entre hombres y mujeres.

Materiales: Papel Craft, Revistas, Tijeras, Pegante, Cinta, Marcadores

¿Cómo se hace? Es un ejercicio de reflexión y aunque tiene una parte de exposición, podemos darnos cuenta como hay muchas pautas que generan diferencias entre hombres y mujeres y actualmente las seguimos repitiendo.



Paso 1: Conformar grupos de acuerdo a la edad y cantidad de participantes.

Paso 2: Pedir a cada grupo que conversen cómo eran sus abuelas y que las representen con ayuda de los materiales que se les entrega.



Paso 3: Pedir a cada grupo representar las similitudes y diferencias con sus abuelas con ayuda del material entregado y pegarlo en las paredes para ser observado por el resto de participantes.

Paso 4: Designar por grupo una relatora para que exponga lo conversado y la representación de sus abuelas. Mientras cada grupo va exponiendo, la facilitadora va construyendo en clave de derechos los relatos de las mujeres y va categorizando, ausencias y presencias de derechos en ellas

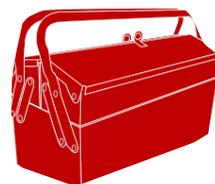
Preguntas finales de reflexión



- ¿Crees que estamos repitiendo las mismas pautas que nos han enseñado?
- ¿Crees que esto está relacionado con un estereotipo de mujer?
- ¿Crees que nuestras hijas van a aprender lo mismo?



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



ACTIVIDAD 3.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Objetivos: Cuestionar las prácticas cotidianas que afianzan los roles y estereotipos de género.

¿Qué saber? Debes abordar esta actividad con mucha calma y evitar que se refuercen los estereotipos de género que se verán, nuestro interés es reflexionar frente a las diferencias existentes

¿Qué enseñar? Que no existen roles específicos para mujeres ni para hombres. Que los dos estamos en condiciones de hacer lo mismo, que la fuerza es una condición temporal, pero que las mujeres también podemos hacer fuerza a nuestra manera.

¿Qué reflexionar? No podemos dejar como sociedad en cabeza de nosotras las mujeres de la red, permitir que en nuestro diario vivir existan mensajes que menosprecian a las mujeres y que cuestiona de manera negativa su posibilidad de decisión.

Materiales: Tarjetas, Marcadores, Cinta, Computador, Vídeo Beam

¿Cómo se hace? Es un ejercicio de reflexión y aunque tiene una parte de exposición, podemos darnos cuenta como hay muchas pautas que generan diferencias entre hombres y mujeres y actualmente las seguimos repitiendo.

Evitemos mensajes de aprobación, risas o que se refuerce lo que se dice.



Paso 1: Asignar a cada una de las participantes cinco tarjetas y marcador para el desarrollo de la actividad

Paso 2: en cada tarjeta hay una palabra escrita y que deben trabajar en grupo para luego pasar al frente y contarnos si han o no escuchado de chistes, refranes, canciones, videos, comerciales de tv o afirmaciones en contra de las mujeres. Que nos ponen por debajo de los hombres.

Paso 3: Explicar a las participantes que después de exponer el chiste, refrán, comercial, canción y afirmación en cada una de las tarjetas en una palabras describan lo que significó cada uno de estos mensajes para ellas como mujeres.

En caso de que el grupo no identifique un chiste, refrán... aca ponemos unos ejemplos que les puede ayudar.



- **CHISTE:** Un hombre llega y se sienta a comer y su mujer le dice: ¿Te sirvo? Y él contesta: A veces.

- **REFRÁN:** Madre, ¿qué cosa es casar? Hija, hilar, parir y llorar

- **CANCIÓN:** Contra la pared de Jyggy Drama

<https://www.youtube.com/watch?v=CwZOek0qhUA>

- **AFIRMACIÓN:** Una mujer a los 30 sin hijos y marido la dejó el tren. O Si le paso fue por algo, quien le manda vestirse así

- **COMERCIAL:** buscar en youtube® "Comercial shampoo ego"



Paso 4: Organizar las tarjetas en una pared o tablero de acuerdo a si es chiste, refrán, comercial, canción y afirmación.

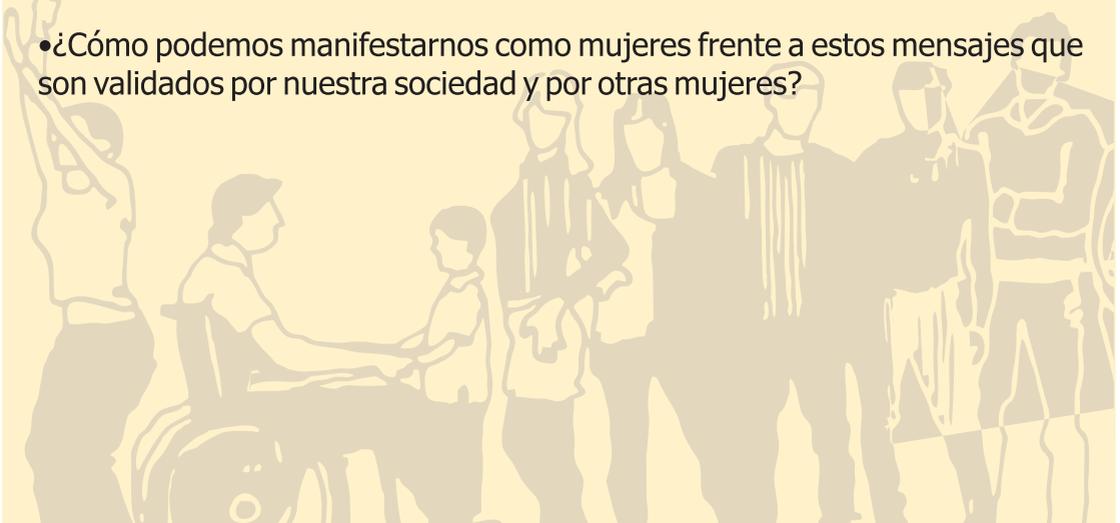
Paso 5: Solicitar a las participantes, reflexionar y explicar lo visto en las tarjetas de acuerdo a la clasificación anterior.

Paso 6: Explicar por parte de la facilitadora que son estereotipos, estereotipos de género, como se aprenden, como se refuerzan todos los días, cómo generan violencia, cómo identificarlos, teniendo en cuenta los anexos de esta actividad.

Paso 7: Solicitar a las mujeres en lluvia de ideas maneras de combatir estos estereotipos.

Preguntas finales de reflexión

- ¿Cómo crees que podemos evitar este tipo de mensajes?
- ¿Quién crees que se ha inventado esto?, Cual es el concepto de mujer que se tiene en estos mensajes?
- ¿Crees que podamos usar esto para una sesión de trabajo y reflexión con nuestra familia?
- ¿Cómo podemos manifestarnos como mujeres frente a estos mensajes que son validados por nuestra sociedad y por otras mujeres?



Estereotipos: Es una idea compartida y ampliamente aceptada por una comunidad que atribuye características específicas a los miembros de un grupo de personas, basada en el sexo, la raza, la edad.

Estereotipos de género: Es la idea generalizada sobre las características de los hombres y las mujeres en una cultura determinada.

Cómo se aprenden: Cuando una persona nace, la comunidad la recibe y la socializa de acuerdo con su sexo porque supone que el niño y la niña nacen con habilidades y funciones diferentes para estar en la sociedad.

A esa socialización se le llama construcción del género. Es un proceso por el cual se aprende a sentir, actuar y pensar como hombre o como mujer, según las normas culturales.

La construcción del género está atravesada por los juguetes que se le asignan a cada uno, los colores, los juegos, el trato, los roles, las actividades... Así la comunidad distribuye roles y valores diferentes en función del sexo. Estos aprendizajes se adquieren fácilmente a través de los entes socializadores, que son la familia, la escuela, el lenguaje, los medios de comunicación.

Se refuerzan todos los días: Los estereotipos sexistas están presente en nuestro lenguaje cotidiano. Esto ayuda a que los interioricemos de manera que la violencia que generan nos parezca normal o natural. Los reforzamos, por ejemplo, con:

Refranes:

A la mujer en casa nada le pasa.

Mujer al volante, peligro constante.



⁷ Tomado de : <http://www.mujeresdigitales.org/images/multimedia/estereotipos/index-abc-estereotipos.html>



Chistes machistas

¿Por qué una mujer no puede ser linda e inteligente? Porque sería hombre.

¿Qué pasa si se acaban las mujeres en el mundo? Se domesticaría otro animal.

Música

Mátala, mátala, mátala. No tiene corazón, mala mujer.

No es que yo diga que eres sin valor. No eres la misma y tal vez mejor. Pero es que ya yo no quiero. Sinceramente no puedo. El primero fue el primero. Y de segundo no quiero.

Generan violencia: Como hay consenso general sobre esas ideas, dejan de ser creencias para convertirse en verdades que parecieran irrefutables. Son, en palabras de Amparo Tomé, una foto fija y simple de uno o de varios aspectos de cualquier realidad que queremos definir. Dar por sentada esa idea sin análisis o sin comprobar la creencia desencadena un prejuicio y este conduce a la discriminación.

Claves para identificarlos Si una idea generalizada:

- Subvalora a las mujeres
- Subvalora las actividades que ellas realizan
- Favorece las relaciones en las que los hombres son quienes tienen el poder
- Impone estándares de belleza
- Traduce la diferencia como inferioridad
- Ridiculiza



HERRAMIENTA PARA TRABAJAR LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



ACTIVIDAD 4.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Objetivo: Analizar los daños físicos y psicológicos que recibe una mujer en una relación de pareja cuando es víctima de violencia.

¿Qué saber? La violencia contra la mujer está fundada en diferentes elementos pero muchos de ellos ligados al poder; generalmente del hombre hacia la mujer. Aunque socialmente nos encontremos en etapas de aprendizaje de nuevas masculinidades, las pautas violentas siguen siendo persistentes.

¿Qué enseñar? Culturalmente en la sociedad y los contextos donde vivimos, hay elementos que hacen que se menosprecie a la mujer por el hecho de ser mujer sin fundamento alguno; sin embargo, existen otras formas de mirar las cosas y esos aprendizajes que han hecho que hoy en día hablemos de nuevas formas de ser mujeres y nuevas formas de ser hombres.

¿Qué reflexionar? Aunque crezcamos en una sociedad heterosexista, violenta y agresiva contra las mujeres, existen otras formas de comportarse como hombres y como mujeres, y no estamos llamados a repetir las mismas pautas que se han transmitido de generación en generación. Darse cuenta, aceptar que eso existe es el primer paso para el cambio.

¿Cómo se hace? A partir de la proyección de diferentes vídeos que se encuentran en la red sobre la violencia hacia las mujeres es posible desarrollar diferentes debates en relación con el papel de hombres y mujeres frente a la violencia.

Materiales: Medios audiovisuales, sonido, vídeo beam, computador.





Paso 1: Se debe previamente elegir un vídeo que muestre las violencias contra las mujeres por parte de nuestra sociedad.

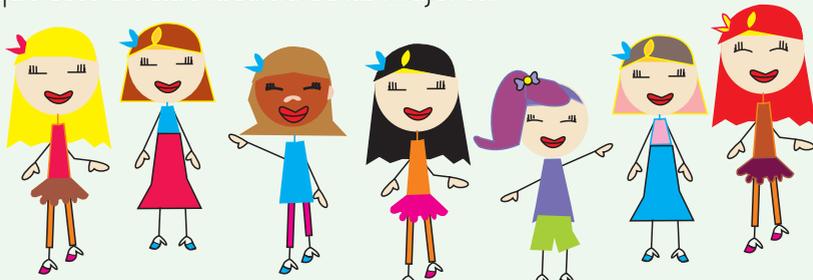
Paso 2: Al terminar de ver el vídeo, se busca que se realice una reflexión, invitando a los/las participantes a mencionar que opinión les queda de lo que observaron. La plenaria debe enfocarse hacia las violencias contra las mujeres por parte de sus parejas y cómo estas afectan en lo físico y en lo psicológico.

Muchos vídeos dejan aprendizajes importantes para identificar las formas y consecuencias de violencia hacia la mujer. (Si tenemos elementos de análisis, podremos aprovechar vídeos, programas de televisión, películas)

Paso 3: Intenta relacionar el derecho a la salud sexual con estos vídeo de violencia hacia la mujer y relacionados

Preguntas finales de reflexión

- ¿Qué les llamó la atención del vídeo?
- ¿Qué opinan de la situación de las mujeres en relación con la violencia?
- ¿Cómo hacemos para que nuestra iniciativa ayude y aporte a las personas a no repetir pautas violentas contra las mujeres?
- ¿Cómo creen que esto afecta a la salud de las mujeres?



Derecho a la salud sexual y reproductiva

¿Qué es?

La salud no sólo es la ausencia de enfermedades sino el bienestar físico, psíquico y social de las personas.

Todas las personas, sin importar su sexo, edad, etnia, orientación sexual o condición socioeconómica tienen derecho a disfrutar de una vida sexual satisfactoria, libre de riesgos y enfermedades y a desarrollar sus relaciones de pareja en buenas condiciones.

Esto implica que todas las personas tienen derecho a la calidad más alta posible en la atención de salud sexual y reproductiva.

El área de la salud sexual y reproductiva está incluida en los Planes de Atención Básica a toda la población, en el régimen contributivo y en el subsidiado. Lo relacionado con la población vinculada (que no está asegurada) es responsabilidad de las Alcaldías Municipales.



¿Cómo se manifiesta este derecho?

- 1.** En la posibilidad de todas las personas de acceder a los servicios de salud, incluidos los servicios de planificación familiar, protección y justicia.
- 2.** En el derecho de las mujeres embarazadas a recibir atención médica durante el embarazo, parto y postparto.
- 3.** En la opción de todas las mujeres de tener acceso a servicios de salud que permitan embarazos y partos sin riesgos.
- 4.** En el acceso a los programas para la atención integral de las necesidades de la salud sexual y reproductiva en las distintas fases del ser humano.

5. En la posibilidad de prevenir y detectar enfermedades de transmisión sexual y otro tipo de dolencias relacionadas con los órganos reproductores y sexuales.
6. En la opción de contar con métodos modernos, seguros y aceptables para regular la fecundidad, incluida la anticoncepción de emergencia.
7. En la oportunidad de beneficiarse de los avances de la ciencia y el progreso científico que tengan implicaciones en la salud sexual y reproductiva.
8. Es la posibilidad de decidir libremente interrumpir un embarazo, cuando éste es resultado de una violación sexual, cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida y cuando está en riesgo la vida o la salud de la madre.



REFERENCIAS

Alianza, Escuela Política Feminista, introducción diseño curricular y metodológico, Diciembre 2010

Escuela Política Feminista, educación popular feminista, diciembre 2010

Corporación Red Somos, guía de incidencia política de los sectores LGBTI, Bogotá, marzo 2012

Defensoría Del Pueblo, Profamilia, Organización Internacional Para Las Migraciones, guía para la formación en derechos sexuales y reproductivos, para población en situación de desplazamiento con énfasis en violencia intrafamiliar y violencia sexual, Bogotá, noviembre 2007

GAMBA, SUSANA ¿qué es la perspectiva de género y los estudios de género?, publicado en mujeres en red. el periódico feminista <http://www.mujaresenred.net/spip.php?article1395>

Ministerio De La Protección Social, Fondo De Población De Las Naciones Unidas, guía de prevención VIH/sida. Mujeres en contexto de vulnerabilidad. Bogotá, 2012

OIM, Organización Internacional Para Las Migraciones Msp, Ministerio De Salud Y La Protección Social Y Banca De Proyectos. www.minsalud.gov.co bitácora de exploración iniciativas juveniles para la promoción de los dsr de adolescentes y jóvenes.

Oficina En Washington Para Asuntos Latinoamericanos (Wola), Centro Para El Desarrollo De Actividades De Población (Cedpa), manual para la facilitación de procesos de incidencia política, Guatemala, marzo 2005.

Red De Educación Popular Entre Mujeres América Latina Y El Caribe REPEM LAC, módulos de capacitación: ética y trabajo de cuidado de las personas y la naturaleza, Bogotá, 2012

Directorio

Coordinadora Nacional: Mayerline Vera
email: contacto@mujerestejiendovihda.org

Región Centro

Coordinadora: Jannette Noguera
email: regioncentro@mujerestejiendovihda.org

Región Occidente

Coordinadora: Liliana Restrepo
email: regionoccidente@mujerestejiendovihda.org

Región Costa Atlántica

Coordinadora: Arelis Tejeda
email: regioncostaatlantica@mujerestejiendovihda.org



Guía metodológica

*Para el fortalecimiento y la Incidencia Política
de la Red Nacional de Mujeres Populares Tejiendo Vihda.*