TEJIENDO EL CAMBIO

Guía para promotoras comunitarias

Por una cultura de buen trato y de Igualdad entre géneros

Kalli
Luz Marina

TEJIENDO EL CAMBIO

Guía para promotoras comunitarias

Por una cultura de buen trato y de igualdad entre géneros

Kalli Luz Marina

Elaboración de contenido:
María López de la Rica
Lizett Hernández Cruz

Proyecto:
Formación y capacitación de promotoras comunitarias en derechos humanos de las mujeres para fortalecimiento de liderazgos y de una cultura de buen trato y de igualdad entre géneros.

Elaboración Portada e Ilustraciones:
Omar Ramos de Jesús

Maquetación:
Omar Ramos de Jesús

Fecha de edición agosto de 2015

La cartilla es una publicación elaborada por Kalli Luz Marina A.C.
con el apoyo solidario de Fundación Signos Solidarios A.C.

Kalli Luz Marina A.C.
Avenida 9, Nº 63, Tercer barrio
Rafael Delgado, Veracruz
Tel 01 (272) 7428194
Cel. 272 14 91 594
kalliluzmarina@yahoo.com

...queremos abrir un camino nuevo para pensar la costumbre desde otra mirada, que no sea violatoria de nuestros derechos, que nos dignifique y respete a las mujeres indígenas; queremos cambiar las costumbres cuando afecten nuestra dignidad.

Citado en Hernández Castillo, Aída 2003

Indice

Presentación

Introducción

1. **El concepto de género** ..... **pag. 10**
2. **Violencia contra las mujeres** ..... **pag. 14**
3. **Qué hacer en caso de violencia** ..... **pag. 20**
4. **Autoestima** ..... **pag. 25**
5. **Contención emocional** ..... **pag. 31**
6. **Empoderamiento** ..... **pag. 38**
7. **Reconociendo nuestros derechos** ..... **pag. 43**
8. **Red de promotoras comunitarias para la igualdad** ..... **pag. 46**

Presentación

Amigas y amigos

Kalli Luz Marina pone en tus manos la cartilla "Tejiendo el Cambio" dirigida a las mujeres indígenas y campesinas, de manera especial a las promotoras voluntarias, quienes desde su propia experiencia y cosmovisión comparten sus saberes con otras mujeres y juntas van fortaleciendo una cultura de buen trato, de igualdad entre los géneros, de difusión de los derechos humanos, de denuncia y de acceso a la justicia en sus pueblos y comunidades; de esta manera se van fortaleciendo, recuperan la palabra y toman sus propias decisiones.

La cartilla quiere ser una herramienta práctica para las promotoras que durante años se han venido capacitando en temas de derechos humanos de las mujeres y que este año han sido seleccionadas 50 a quienes se les ofreció una formación específica para que puedan acompañar a otras mujeres de sus comunidades y barrios.

Las compañeras de Kalli sentimos la necesidad de capacitar a líderes comunitarias para que brinden atención directa a las mujeres de sus propias comunidades, una vez capacitadas serán capaces de desarrollar un trabajo como promotoras por una vida libre de violencia. Las promotoras comunitarias conocen la realidad de sus comunidades y de las mujeres que habitan en ellas, a partir de este conocimiento pueden promover acciones enfocadas al desarrollo y la resolución de problemas para el bienestar y la cultura de buen trato e igualdad en su propia lengua, desde sus usos y costumbres y finalmente desde su cosmovisión.

Las mujeres indígenas tenemos derecho a todos los derechos y libertades, nuestros derechos están inscritos en las Convenciones y Tratados Internacionales así como en la Constitución Política de nuestro país. Son leyes que deben respetar todas las autoridades.
Es nuestro deber exigir que se cumplan. Si las mujeres no conocemos nuestros derechos estaremos desprotegidas y no mejoraremos nuestra condición de vida ni la de nuestras familias.

Con cariño
La Coordinación

Introducción

Para las Mujeres Indígenas la violación sistemática a sus derechos colectivos como Pueblos Indígenas es el factor de mayor riesgo para la violencia de género, incluyendo la violencia perpetrada dentro de sus comunidades. (Marcela Lagarde de los Ríos)

Los progresos en materia de igualdad y equidad entre los géneros, así como el empoderamiento de las mujeres son la piedra angular de los programas de desarrollo. La plena e igual participación de las mujeres en la vida civil, cultural, económica, política y social en los niveles, local, municipal, regional y nacional, así como la erradicación de todas las formas de discriminación por razón de sexo, son los temas prioritarios de las agendas nacionales e internacionales.

Los derechos humanos de las mujeres

Desde su surgimiento en el escenario internacional durante la Conferencia Mundial sobre Derechos Humanos de las Naciones Unidas en 1993 en Viena, el movimiento global de mujeres ha ejercido presión para conminar a los gobiernos a proteger, respetar y garantizar los derechos humanos de las mujeres.

Si bien existen importantes progresos en algunas de estas áreas, incluyendo los compromisos para combatir la violencia contra las mujeres, luego de más de cinco décadas de la aprobación de la Declaración Universal de Derechos Humanos, la violencia contra las mujeres continúa siendo un tema controversial.

La aprobación de la Plataforma de Acción de Beijing en el año 1995 durante la Cuarta Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Mujer, fue la confirmación de lo que aparentemente era evidente, que los derechos de las mujeres son derechos humanos apoyados por un instrumento legal internacional.

Como bien lo saben las mujeres en el mundo, la historia de los derechos humanos es una serie de principios y políticas generales consideradas como universales, pero aplicadas selectivamente.

En la actualidad, a pesar de los importantes logros del movimiento global de mujeres, los gobiernos a nivel mundial continúan perpetrando, perdonando y tolerando la violencia contra la mujer en violación a compromisos asumidos en instrumentos como la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW, por sus siglas en inglés) y la Plataforma de Acción de Beijing. Las Mujeres Indígenas han participado en el movimiento global de mujeres desde sus inicios y han ocupado roles de liderazgo en los procesos que hicieron posible, por ejemplo, la CEDAW, la Convención Interamericana Para Prevenir, Sancionar y Erradicar La Violencia Contra La Mujer (Convención De Belén Do Para) y la Plataforma de Acción de Beijing.

Sin embargo, el compromiso de las Mujeres Indígenas de erradicar la violencia, sus prioridades y su enfoque para este trabajo crítico ha sido muchas veces descalificado o malentendido dentro del movimiento global de mujeres.

La Plataforma de Acción de Beijing, la cual cita la violencia contra las mujeres como una de sus áreas críticas de interés, sigue siendo el documento principal del movimiento global de mujeres. Sin embargo, desde la perspectiva de las Mujeres Indígenas, la Plataforma de Acción de Beijing es inadecuada.

[Declaración de FIMI - Beijing +10] MAIRIN IWANKA RAYA 17 HACIA UNA PERSPECTIVA DE LAS MUJERES INDÍGENAS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Kalli Luz Marina

Kalli Luz Marina, A.C. nace el día 21 de marzo del 2007 al cumplirse los 20 años del asesinato de Luz Marina Valencia Triviño, en Gloria Escondida en el Municipio de Cuajinicuilapa, Guerrero.

El Kalli surge, no por el voluntarismo de unas misioneras y un grupo de mujeres del Municipio de Rafael Delgado, sino después de un trabajo con mujeres durante cuatro años y de haber realizado un autodiagnóstico sobre la realidad de las mismas. El autodiagnóstico arrojó que 8 de cada 10 mujeres enfrentan violencia de género y que muchas de ellas experimentan violencia extrema.

Kalli Luz Marina pretende contribuir al avance de la equidad entre hombres y mujeres en la Sierra de Zongolica, a través de un proceso de acompañamiento integral, gratuito, con calidad y calidez a mujeres violentadas.

Desde el inicio asumimos un compromiso con las mujeres preferentemente indígenas, nos empeñamos para que en nuestros pueblos y comunidades “la costumbre sea el respeto a las mujeres”, a la vez que colaboramos en la construcción de una cultura de buen trato, de igualdad entre géneros, de difusión y defensa de los derechos humanos y por el acceso a la justicia.

Somos una organización que trata de transversalizar la perspectiva de género en todas sus acciones, todas y cada una de las integrantes del equipo tenemos el compromiso con el servicio profesional, la solución armónica de conflictos, la comunicación abierta, la capacidad de escucha y empatía; respetamos los usos y costumbres de las comunidades, tratando de ayudar a transformar las creencias que legitiman la violencia contra las mujeres.

Misión

Nuestra misión es ofrecer acompañamiento integral (legal, psicológico, emocional y social) a mujeres que enfrentan violencia de género y canalizarlas de acuerdo al problema a organizaciones especializadas para que recuperen su dignidad, sean respetadas en sus derechos y avancen en el empoderamiento.

Visión

Nuestra visión es contribuir a erradicar la violencia de género contra las mujeres en la región de las Altas Montañas del estado de Veracruz y construir una cultura de derechos que termine con las desigualdades entre hombres y mujeres, utilizando un modelo de atención integral que nos lleve a la construcción de una sociedad igualitaria.

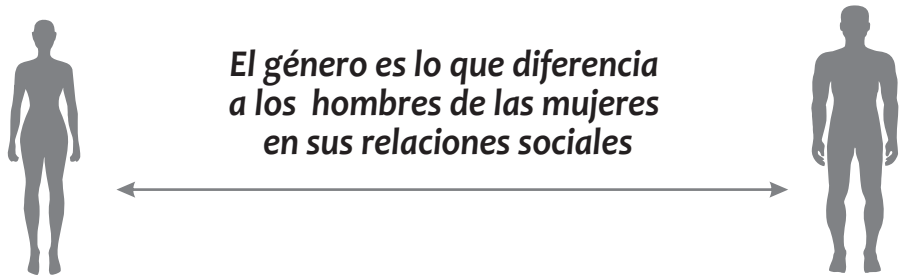
Objetivo

Nuestro objetivo es impulsar la erradicación de la violencia contra las mujeres desde una perspectiva jurídico-social promoviendo el ejercicio real de sus derechos e incidiendo en una aplicación de justicia sensible y comprometida con los derechos humanos de las mujeres, especialmente de las mujeres indígenas de la región.

Contamos con un protocolo para la atención integral, un manual de inducción, un manual de perfiles y un plan de seguridad. La toma de decisiones dentro de la organización es democrática, las decisiones las toma la Coordinación general y el consejo de coordinadoras de las áreas (jurídica, psicológica, social, fortalecimiento Institucional, formación y administrativa)

1.- El concepto de género

El concepto de género es un concepto social que parte de las supuestas diferencias biológicas entre los sexos y define más particularmente las diferencias, así como las desigualdades entre los roles que se asignan a hombres y mujeres en función del contexto socioeconómico, histórico, político, cultural y religioso de las diferentes sociedades en las que viven esos hombres y mujeres.
Las diferencias sexuales en sí mismas no son la causa de las desigualdades entre las personas, ni las justifican. Es la cultura quien interviene, creando identidades diferentes para cada uno de los sexos o lo que es lo mismo, elaborando los sistemas de género. Es entonces cuando las diferencias se transforman en desigualdades.



Sexo-género

El sexo pertenece al dominio de la biología. Hace referencia a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer (que normalmente no podemos cambiar). Los seres humanos nacen sexuados. El sexo determina las características físicas, mientras que la socialización condiciona los comportamientos, los valores, las diferentes expectativas según seamos mujeres u hombres. El género, por lo tanto, agrupa los roles y las funciones asignadas respectivamente a mujeres y hombres.

Así nombran algunas mujeres nahuas de la Sierra de Zongolica, esta situación:

En las creencias de nuestras comunidades se considera que los hombres tienen más valor que las mujeres.

Sí, por eso en las familias queremos que nazcan hijos varones porque ellos van a traer dinero a la casa.

Desde que éramos niñas nuestros papás nos dijeron que los hombres son fuertes, trabajadores, responsables, inteligentes, proveen el gasto de la casa… y que las mujeres los tenemos que atender y obedecer.

Yo pienso que esa es una creencia que debemos cambiar porque nos mantiene en desigualdad a las mujeres y a los hombres.

A las mujeres nos asignan el rol reproductivo, el cuidado y bienestar de la familia y a los hombres el rol productivo, el hombre realiza actividades que generan ingresos económicos. Mi abuelita decía que quien tiene el dinero, tiene el poder.

Sí las mujeres somos de la casa y los hombres de la calle.
Pero las mujeres con los trabajos que hacemos también producimos mucho. Nuestro trabajo debe ser reconocido y valorado.

SEXO	
HOMBRE	MUJER
Espermatozoides	Óvulos
NATURAL (se nace)	
DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS NO CAMBIA	
Sólo los hombres tienen espermatozoides. Sólo las mujeres pueden gestar, es decir, estar embarazadas. Sólo las mujeres pueden dar el pecho.	

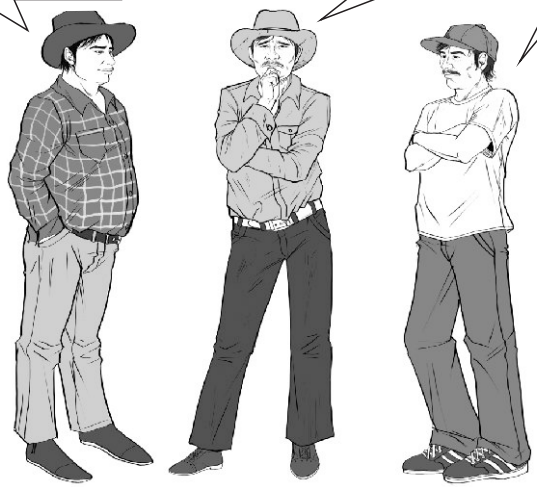
Creo que ya le entendí, les cuento.

GÉNERO	
HOMBRE (masculino)	MUJER (femenino)
PRODUCTIVO (más valorado)	REPRODUCTIVO (menos valorado)
SOCIO-CULTURAL (se aprende) RELACIONES DESIGUALES	
PUEDE CAMBIAR	
Las mujeres pueden participar en la política y ser dirigentes. Los hombres pueden hacer las tareas de casa. Tanto el padre como la madre pueden darle el biberón a un bebé.	

Como la ve compadre, mi "vieja" me platica que las mujeres valen mucho, que tenemos que repartir los trabajos de la CASA y que las mujeres pueden salir a trabajar y tener su dinerito.

Sí yo pienso que ya va siendo hora de que las cosas cambien y que les demos a las mujeres su lugar. Ya es hora de que nos miremos como iguales.

Pues como no compadre, si hasta conocen sus derechos.



Las mujeres en nuestras comunidades, con la formación y capacitación que estamos recibiendo con las compañeras de Kalli, vamos realizando algunas acciones que nos están ayudando a que en nuestras familias se estén dando relaciones de respeto, de apoyo y de igualdad.

En mi familia hemos aprendido a platicar sin agredirnos, mi marido ya lava su ropa y escombra la cocina,y también cuida de las y los niños, hasta juega con ellos.

Las relaciones de Género...

- ☐ Son una construcción social
- ☐ Estan gerarquizadas
- ☐ Cambian, varian, evolucionan con el tiempo

2.- Violencia contra las Mujeres

¿Qué es la violencia contra las mujeres?	*"Violencia contra las mujeres es cualquier acto u omisión basada en el género, que le cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el ámbito privado como en el público"*	*"Son actos de agresión física, sexual y emocional realizados contra las mujeres y que afecta de manera negativa al su bienestar, la integridad física o psicológica, la libertad o el derecho al desarrollo completo de una mujer"*

Compañeras, vamos a recordar los tipos de violencia que vivimos las mujeres.

La violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celos, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

La violencia física. Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.

La violencia patrimonial. Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Violencia económica. Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.

La violencia sexual. Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

Violencia Feminicida.- La violencia extrema que elimina los derechos humanos de las mujeres, que promueve el odio hacia ellas, y que incluso puede llegar hasta el asesinato.

Las mujeres vivimos violencia en la familia, en las instituciones, en el trabajo, en la comunidad y violencia feminicida, que es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres producto de la violación de sus derechos.

La violencia la podemos vivir dentro de nuestra casa pero también fuera sin ser justificada por ningún motivo, por eso tenemos que estar atentas para prevenir todo tipo de violencia.

Además se considera violencia cualquier otra forma análoga que lesione o sea susceptible de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

Además la violencia tiene graves consecuencias en la vida de las mujeres

Sí, compañeras, la violencia física daña a nuestro cuerpo, nos puede paralizar, sentimos dores en la cabeza, los brazos, nos arde la espalda, nos da diarrea, parálisis en la cara, bueno enfermedades de todo tipo que no se curan porque lo que las provoca está fuera de nosotras.

La violencia también afecta a nuestra salud mental. Cuando yo vivía violencia me quería morir, sentía que no valía para nada, siempre estaba triste, algunos días me daba por llorar, no tenía ganas de hacer el quehacer de la casa, tenía miedo que me fuera a pasar no se qué, no quería tener relaciones con mi pareja. Bueno y más cosas.

También afecta en la salud reproductiva. Yo dos veces me embaracé sin desearlo y fueron embarazos muy complicados, tuve infecciones pero como me daba pena decirle a mi marido cuando fui con la doctora ella me dijo que estaba muy mal.

¡Hay compañeras! hemos de ponernos abusadas, no podemos permitir que las mujeres de nuestras comunidades sigamos viviendo violencia.

Sí, vivir sin violencia es nuestro derecho

Por eso hemos de cambiar las costumbres de nuestras comunidades que permiten estas cosas. Ahora “que la costumbre sea el respeto a las mujeres”

Es necesario identificar las señales de alerta dentro de una relación de pareja y prevenir situaciones que pongan en riesgo la vida de la mujer y en su caso, la de sus hijas e hijos. El **Violentómetro** es un instrumento que nos permite identificar con facilidad si se está en una relación de abuso. Fue diseñado por el Instituto Politécnico Nacional en forma de una regla de 30 centímetros, en cada número incluye un acto de agresión emocional o física.

Con el violentrómetro podemos realizar acciones de prevención de la violencia, asimismo detectar situaciones de riesgo, ante las cuales es fundamental que como promotoras refiramos a la mujer a una institución especializada que la acompañe en su toma de decisiones, así como proveerle del Plan de Seguridad ante situaciones de emergencia.

VIOLENTÓMETRO

... SÍ, la violencia también se mide.

Ten cuidado! LA VIOLENCIA AUMENTARÁ	Bromas hirientes	0	----
	Chantajear	1	----
	mentir,/ Engañar	2	----
	Ignorar/ ley del hielo	3	----
	Celar	4	----
	Culpabilizar	5	----
	Descalificar	6	----
	Ridiculizar / Ofender	7	----
	Humillar en público	8	----
	Intimidar / Amenazar	9	----
	Controlar / Prohibir	10	----
¡Reacciona! NO TE DEJES DESTRUIR	Destruir artículo personales	11	----
	Manosear	12	----
	Caricias agresivas	14	----
	Golpear "jugando"	15	----
	Pellizcar / Arañar	16	----
	Empujar / Jalonear	17	----
	Cachetear	18	----
	Patear	19	----
	Encerrar / Aislar		
¡NEESITAS AYUDA PROFESIONAL!	**Amenazar con objetos o armas**	20 21	____
	Amenazar de muerte	22	____
	Forzar a una relación sexual	23 24 25	____
	Abuso sexual	26 27	____
	Violar	28	____
	Mutilar	29	____
	Asesinar	30	

Instituto Politécnico Nacional. Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género.

3.- Qué hacer en caso de Violencia

Pero, ¿qué podemos hacer nosotras? Yo pienso que si vivimos violencia es porque esa es nuestra suerte y que ni modo, tenemos que aguantar.

No pienses así, compañera, las mujeres podemos hacer muchas cosas para vivir sin violencia.

Yo pienso que podemos organizarnos y ayudarnos entre nosotras.

También podemos pedir orientación y ayuda a las promotoras y a las compañeras de Kalli para que nos orienten.

La violencia es un delito y también podemos denunciar.

Las mujeres podemos acudir a denunciar el delito de violencia ante las autoridades.
Es bueno que no vayas sola, busca orientación y apoyo en Kalli Luz Marina, la abogada te va a representar en todo el proceso, a ti y a tus testigos.
Si tienes lesiones acude al centro de salud y si es algo grave al hospital, solicitas hagan un reporte médico de lesiones, este reporte lo podrás utilizar si pones la denuncia.

Tenemos que agarrar valor y mucha fortaleza, los procesos legales son largos y tediosos. Algunas mujeres se cansan y los dejan.

No te olvides de pedir un intérprete y traductor para que tú puedas contar tu situación en tu lengua materna, es un derecho que tenemos las mujeres indígenas.

En ocasiones la falta de información de nuestros derechos y el miedo, nos llevan a paralizarnos, a quedarnos calladas y a no hacer nada.
Cuando vivamos violencia o cuando conozcamos a alguna mujer que la vive, debemos hacer todo lo posible para buscar ayuda para salir de esa situación.

Las promotoras pueden darnos contención para así estar relajadas, tranquilas y poder pensar lo que nos pasa y lo que queremos hacer.

Tenemos que tener un plan de seguridad para protegernos y cuidar nuestro bienestar así como el de nuestras hijas e hijos.

Sobre todo sentirnos con seguridad y confianza en nosotras mismas, que merecemos vivir una vida diferente y que no tenemos la culpa de lo que ocurre y con esa fortaleza interna, poder ser responsables de defender el derecho a una vida libre de violencia.

RECUERDA: no mereces ser lastimada física, sexual, ni emocionalmente por nadie ¡la violencia nunca se justifica!

Es necesario tomar medidas de seguridad cuando se vive dentro de un ambiente de violencia, tal vez sientas que aún no estás preparada para alejarte de un generador de violencia, sin embargo debes saber que hay cosas que puedes hacer para ponerte a salvo a ti misma y a tus hijos e hijas.

Plan de seguridad

- Si una discusión se hace inevitable, trata de estar en un lugar que tenga acceso a una salida o a un teléfono y no en el baño, la cocina o en algún lugar donde el agresor pueda atraparte.

- Guarda dinero y copias de tus llaves, en un lugar accesible o con alguna persona de confianza.

- Planea y luego practica con tus hijas e hijos cómo salir con seguridad de la casa.

- Ubica las puertas y ventanas más accesibles.

- Identifica a una vecina o alguien a quién puedas confiarle lo que te está sucediendo y pídele que llame a la policía.

- Acuerda con tus hijos/as, familiares, amigos y vecinos usar una señal cuando necesites que llamen a la policía.

- Si necesitas salir de la casa ten más de una opción a dónde ir (incluyendo un Refugio Temporal), con tiempo identifica tu red de relaciones familiares y de amistad para poder pedir ayuda.

- Usa tus propios instintos e intuición, si la situación es muy peligrosa, considera darle al agresor lo que te pide para tratar que se calme.

- Tienes derecho de protegerte hasta que estés fuera de peligro.

- Guarda copias de documentos importantes (identificación oficial, acta de nacimiento, cartillas de vacunación, acta de

matrimonio, documentos de apoyos, etc.). Guárdalos en un lugar seguro que no sea tu casa (por ejemplo, la casa de una vecina o familiar).

- En cuanto te sea posible, busca a las promotoras de tu comunidad, a las promotoras de Kalli, que ellas te pongan en contacto con la abogada y la psicóloga, ellas te presentarán las posibles alternativas que tienes y tú decides cual tomar.

- No tienes que estar libre de tu agresor para recibir orientación especializada, debes de recordar que no estás sola y que la violencia es un DELITO.

SI ESTAS EN PELIGRO LLAMA a la **Línea gratuita:** 075 01 800 906 8537 o **a Kalli Luz Marina** Tel: 272 74 28194, Cel. 272 14 91 594

4.- Autoestima

Autoestima

Es la opinión emocional que cada una tenemos sobre nosotras mismas, es la experiencia de sentirnos capaces de pensar y afrontar los desafíos tanto como las necesidades de la vida cotidiana, incluso es creer en nuestro derecho a ser felices y a gozar de los frutos de nuestro esfuerzo y arduo trabajo, es importante saber que no nacemos con autoestima, se desarrolla desde que somos pequeñas y se aprende a través del tiempo.

Buenas doña Matilde, fíjese ayer me enojé con mi marido y me dice que soy una buena para nada, que ni para la cocina sirvo y ahora que me alivié y fue niña más me agarró coraje, me siento triste y enojada conmigo, nunca hago nada bien, de veras que ni como mujer sirvo.

Tranquila doña Juana no se ponga triste usted no es una buena para nada, fíjese que desde chamacas nos dicen que somos inútiles, tontas o buenas para nada solo por ser mujeres y de veras que nos lo terminamos creyendo, y erróneamente llegamos a pensar que no servimos para nada y que no valemos, pero no es así.

Me gustaría creerme todo eso, pero mi marido me habla muy feo, me hace sentir dudosa de mis pensamientos, emociones y decisiones y si él no aprueba lo que yo pienso mejor me hecho para atrás y ya no hago nada, porque una debe obedecer al marido y le confieso eso me desalienta.

Doña lo que a usted le hace falta es seguridad en usted misma, imagínese que ser seguras nos ayuda a tomar decisiones sobre nuestros caminos a seguir, esto nos permite ayudarnos y ayudar a las demás mujeres como nosotras.

Poder soñar, planear y proyectar qué se quiere hacer tiene una relación directa con una sensación de control sobre la vida.

Sentir que se tiene el poder de organizar algunas situaciones de la vida, y que paso a paso, se van realizando acciones que llevan a esos planes, nos permite percibirnos como personas con capacidad para decidir y actuar, como resultado de lo anterior aumenta nuestra autoestima.

Sí es cierto porque muchas veces preferimos comer las sobras de la comida para poder darle lo mejor a nuestro marido y a nuestros hijos.

Vamos a pensar un poco Mati nosotras las mujeres somos dadoras de vida, ese es un gran privilegio, pero esa es sólo una parte de lo que podemos dar. Constantemente estamos dando a todo el mundo, ya sea atención, cuidados, tiempo, nuestros alimentos…

Tiene toda la razón doña Matilde, pero mire eso es sólo una parte de mi inseguridad, hay veces que me miro al espejo y me veo fea, mi cuerpo no es como yo quisiera, eso me frustra porque no acepto que soy así.

Por eso es importante que pensemos un poquito en nosotras mismas, eso nos hace sentir que ser mujer es un privilegio y no una desgracia, como nos lo han hecho creer toda la vida, porque somos muy importantes y necesarias para que funcione la familia y hasta la comunidad.

Recuerde Mati lo que le voy a decir cada ser humano es único, diferente e irrepetible, el cuerpo de cada mujer guarda nuestra espiritualidad, nuestra forma de sentir y de pensar, lo más importante de todo es que debemos amarlo y cuidarlo porque él nos posibilita el ser y hacer.

Sabe doña reina nunca había visto las cosas de ese modo, eso quiere decir que nuestro cuerpo nos da identidad, además de que refleja si estoy saludable, contenta o triste y mediante el puedo expresar mi deseo de vivir de manera plena libre y feliz.

Yo también pasé por situaciones como la que hoy usted me cuenta, y fue cuando me enteré que tener buena autoestima me ayudaría a enfrentar todo lo que se me presentara, ¿usted me dice que no es buena ni para la cocina verdad? Pues ahora le voy a demostrar que no es así y le voy a dar la receta para aumentar su autoestima.

Le puedo hacer una pregunta ¿cómo le hace para sentirse en armonía con usted misma? Porque lo que me dijo me hace sentir diferente, tranquila, en paz y muy valiosa

Receta para elevar la autoestima

- Tener sentimientos fuertes y hacerlos válidos.
- Saber que las emociones son importantes y expresarlas.
- Mantener una relación de amistad sólo con aquellas personas que nos respeten a nosotras, a nuestros sentimientos y valores.
- Conocernos a nosotras mismas.
- Saber qué queremos, qué nos gusta y necesitamos, además de tener el valor de externar qué queremos y saber pedirlo.
- Estar preparadas emocional y mentalmente para trabajar, así fortaleceremos nuestra autonomía, seguridad, decisiones y economía.
- No aceptar de nadie sobreprotecciones, culpas, ni cualquier forma de violencia hacia nuestra persona.
- Mantener una actitud participativa en cualquier ámbito de la vida, dando prioridad a aquellas que nos atraigan, por ejemplo actividades físicas, culturales y por qué no, políticas.
- Identificar y valorar nuestras cualidades y habilidades físicas, psíquicas e intelectuales.
- Conocer, aceptar y expresar nuestros defectos y faltas sin temor, abiertamente y sin tratarnos con dureza.
- Hablar de nosotras en positivo y de forma constructiva, evitando dañar nuestro ser con calificativos lacerantes como “soy una tonta” o “no sirvo para nada”
- No fantasear, más bien poner los pies en la tierra y crear objetivos e ideales reales y realizables.
- Enfrentar con valor y perseverancia situaciones adversas.
- Darnos tiempo y espacio para nosotras mismas así como divertirnos mientras lo hacemos.

Y EL INGREDIENTE SECRETO…

“Amarnos y animarnos a ser tan exitosas y capaces como nos resulte posible“

La autoestima es necesaria para confiar en nuestras habilidades y capacidades. Si creemos en nosotras mismas y nos respetamos, será más fácil hacer que otros nos respeten y valoren. Sabremos con seguridad lo que queremos y dónde queremos llegar, así, nuestra vida y proyectos tendrán mejores resultados.

"Es importante recordar que aumentar nuestra autoestima es un proceso, no se adquiere mediante un curso, sino con la práctica, reconociéndonos, renovándonos y reinventándonos, desechando miedos, temores e inseguridades"

EJERCICIO: ***"AUTOEVALUACION***

¿Quien soy?	¿Qué me gusta de mí?	¿Qué no me gusta de mí?	¿Qué puedo hacer para cambiarlo?

5.- Contención Emocional

"La contención emocional ayuda a que las mujeres se expresen y asimilen de forma menos dolorosa lo que están viviendo"

¿Qué es la contención emocional?

Es ayudar a una mujer que ha pasado por una situación difícil y se encuentra afectada emocionalmente a regresar a un estado de tranquilidad y con la confianza necesaria en sus propias capacidades para resolver sus problemas y enfrentar la vida, respetando su tiempo, ritmo y espacio.

¿Cuál es el objetivo de la contención emocional?

Ofrecer orientación con la finalidad de que la mujer organice sus ideas sobre la situación que está viviendo y clarifique sus decisiones y las acciones a seguir.

Qué hacer durante la contención emocional

- ♀ Comunicarme con la mujer a la que brindaré contención emocional en un lugar apartado del agresor.
- ♀ Identificarme con la mujer y pedirle su nombre en caso de no conocerla.
- ♀ Tener una escucha activa, es decir escuchar atentamente.
- ♀ Observar actitudes y conductas de la mujer para generar respuestas adecuadas.
- ♀ Mostrarme empática y respetuosa ante lo que la mujer relata, ponerme en sus guaraches.
- ♀ No emitir juicios ni a favor ni en contra y permitir que la mujer sea quien decida.
- ♀ Transmitir tranquilidad.
- ♀ Conocer mis alcances y limitaciones, ya que aunque lo deseemos no podemos resolver la vida de la mujer a la que estamos conteniendo.
- ♀ Brindar orientación e información real y oportuna sobre las redes de apoyo con las que cuenta en la comunidad, así como las alternativas posibles a seguir según sea el caso.

Qué no hacer durante la contención emocional

- Minimizar las emociones, sentimientos e ideas que la mujer nos está compartiendo.
- Decidir por ella o ejercer presión para que tome una decisión.
- Interrogar para obtener detalles innecesarios.
- Empobrecer emocionalmente a la mujer con palabras como: “pobrecita”.
- Recomendar una reconciliación con el agresor poniéndola nuevamente en riesgo.
- Dar falsas expectativas con frases como: “Todo va a estar bien”, “Vas a ver que después de esto todo va a ser mejor”

Pasos para la contención

- Identificarse y preguntar el nombre de la mujer.
- Comunicarle que ayudarla es el motivo de nuestra intervención.
- Durante el primer contacto con la mujer lo primordial es conocer sus sentimientos de forma empática.
- Conocer sus necesidades inmediatas es decir aquellas que la mujer considere como emergencias.
- Invitar a la mujer a que se exprese, como respuesta debo escuchar y observar atentamente sin interrumpir con comentarios sobrados o preguntas innecesarias.

Analizar el problema:

1. Conocer qué sucedió antes del evento violento.
2. Conocer qué sucedió durante el evento violento (no presionarla, aceptar la información que ella pueda recordar)
3. Identificar sus redes de apoyo y fortalezas, así como sus necesidades económicas.
4. Identificar futuros riesgos y soluciones inmediatas a necesidades inmediatas.
5. Apoyar a la mujer a priorizar sus problemas, ya que la mujer atraviesa un estado de crisis que produce estados de confusión.

Identificar posibles soluciones:

1. Priorizar necesidades y posibles soluciones, identificar si están a nuestro alcance y si es así proporcionarlas.
2. Preguntar a la mujer respecto a soluciones ¿Qué ha intentado y que no?
3. Analizar de forma conjunta las ventajas y desventajas de cualquier solución que ella se plantee.
4. Orientar a la mujer a donde debe acudir.
5. Todo debe estar planteado en torno a la SEGURIDAD de la mujer.

Dar los primeros pasos juntas:

1. Orientar a la mujer y acompañarla a realizar una acción concreta. Ejemplo de ello puede ser, acompañar a la mujer a buscar a sus familiares o amigos, reportar lo sucedido al agente municipal o policía municipal, acompañarla con el síndico, a Kalli Luz Marina A.C., o buscar un refugio.
2. Si la mujer decide seguir en el mismo domicilio o regresar a éste, debemos invitarla a realizar en conjunto un **plan de seguridad.(Pagina 23)**

Verifico el progreso de mi intervención:

1. Verifico si la solución es adecuada, si la mujer está conforme y se siente tranquila y segura con el plan a seguir.

Ejercicios de respiración:

Cuando lo desees puedes intentarlo, para beneficio propio, con tus hijos y familia.

1.- Para poder llevar a cabo una meditación son necesarios algunos elementos, como la mente en estado Alfa el cual se encuentra en el rango central, es decir entre Beta (Cuando te encuentras despierta) y Delta (Cuando duermes). El estado Alfa te ayuda a estar en tu centro y activar tu mente, en este estado la mente se abre de manera consciente para poder vivenciar nuestro poder interior y corporizar frases, imágenes, sonidos, pensamientos positivos, etc., que generen bienestar, otro elemento vital para lograr llegar a la meditación es la respiración, el tipo de respiración que se requiere es aquella que nos permite relajarnos sin perder energía, y ésta se logra mediante la inhalación y exhalación por medio de la nariz, de tal forma que cuando entre aire por nuestra nariz permita que nuestros pulmones se inflen lenta y profundamente, no comprimiendo el aire en ellos, observando que la parte central de nuestro cuerpo se ensancha, este tipo de respiración cuando se realiza de manera prolongada nos lleva a conectarnos con nuestra mente y cuerpo.

2.- Una técnica efectiva de respiración para expulsar la carga energética negativa de nuestro cuerpo que puede ser producida por sentimientos y emociones desagradables, es la siguiente, colócate con las piernas separadas y los pies firmes en la tierra, relaja tu cuerpo levanta tu cabeza hacia el cielo, respira, inhala por la nariz y exhala por la boca abierta, de tal forma que cuando exhales sueltes tu cuerpo relajándolo aún más, permite que simbólicamente el aire expulsado se lleve sentimientos, emociones y pensamientos negativos, repítelo 3 veces, espera un momento con la cara al cielo (para prevenir mareos) y después colócala de frente, ¡experimentaras una sensación de paz y tranquilidad!

3.-“Respiremos juntas” es la frase que te sugerimos menciones cuando te encuentres dando contención emocional a alguna mujer que se encuentre en crisis, tómala de las manos, trata de hacer contacto visual y hazle saber que necesita estar tranquila para poder pensar con claridad y resolver su problema, repite la frase “respiremos juntas” inhala por la nariz motivándola mediante el movimiento y gestos faciales a hacerlo contigo, exhala lentamente, colocando los labios como cuando silvas, hazlo repetidas ocasiones con la mujer, hasta lograr que controle su respiración, no olvidando que tú eres la que está tranquila.

4.- Respiración con bolsa, este ejercicio es útil durante la contención a una mujer que se encuentra en crisis, necesitaras durante el ejercicio una bolsa de papel, una vez que la tengas invita a la mujer a colocarla sobre su boca y nariz, y a respirar, poco a poco observaras que la respiración de la mujer ira regularizándose, lo importante de todo este ejercicio es que tu estés tranquila e invites a la mujer a realizar el ejercicio para que se tranquilice y puedas comunicarte con ella.

5.- Respiración con popote, este ejercicio de igual manera será útil durante la contención de una mujer que se encuentra en crisis, necesitaras durante el ejercicio un popote pequeño, con un tamaño aproximado equivalente a la tercera parte de un popote de tamaño original, invita a la mujer a colocarse el popote en sus labios haciendo presión ligeramente y a respirar, la entrada y salida del aire se irá regularizando y observaras que la mujer empezará a controlar su respiración poco a poco hasta tranquilizarse, esto te permitirá establecer comunicación con ella.

6.- Empoderamiento

"El Empoderamiento" es un proceso en el que reconociendo nuestro valor y poder interno nos hacemos libres, esto inevitablemente está ligado a conocer y ejercer nuestros derechos como mujeres y a la manera en cómo ponemos en práctica todo lo anterior en el mundo que nos rodea"

¡Comadre que bueno que me la encuentro! Usted siempre da buenos consejos, estoy confundida, hoy me di cuenta que me cuesta trabajo poder tomar mis propias decisiones y sobre todo poner límites, a veces creo que lo que yo pienso y mi palabra no valen.

Tranquila comadre, su palabra vale y mucho, sólo que muchas mujeres ponemos en manos de otros nuestra vida y el destino de ella, cuando en realidad es a nosotras a quien nos corresponde tomar control y poder sobre todos los aspectos de nuestra vida.

Pues viéndolo bien es cierto, siempre busco la aprobación de alguien que creo yo, piensa mejor, como mi esposo, mi padre o mi madre, la mera verdad no confió en mí.

Es verdad así actuamos muchas mujeres, apenas fui a un taller y justamente nos hablaron de esto del empoderamiento y su relación con la toma de decisiones. Al principio pensé y eso con qué se come y luego nos explicaron que…

Es un proceso por el cual las mujeres incrementamos nuestra capacidad de imaginar y renovar nuestras vidas y el mundo que nos rodea, crece la concientización sobre nosotras mismas, avanzamos hacia el lugar digno que verdaderamente nos corresponde como mujeres, y mejora nuestra eficiencia en las relaciones que establecemos con los demás.

¿Y eso cree usted comadre que tenga que ver conmigo?

Creo que tiene que ver mucho comadre porque cuando usted rompa sus barreras internas, se dé la oportunidad de conocerse a sí misma y se conecte con su verdadera esencia, apartando todo lo que nos han dicho sobre cómo debemos ser y qué debemos hacer, usted empezara a confiar en sí misma, en su mente, en sus sentimientos y en sus decisiones, por lo tanto ejercerá su poder interior.

Son muchas cosas ¿no cree comadre? ¡Imagínese! Yo creo que nunca podré hacer todo eso.

Calma, calma, ¿no habíamos quedado en que era un proceso? Eso quiere decir que es poco a poco, y hay que ver que cada quien tiene un ritmo propio, es decir, se dará cuenta y cambiará cosas de su vida cuando usted como mujer se sienta segura y crea que es tiempo.

¿Y usted cree comadre que si las mujeres nos empoderamos los esposos no se molestarán?

Cuando las mujeres buscamos empoderarnos, no buscamos una "revancha" contra los hombres, no, nada de eso. Lo que muchas mujeres buscamos es una transformación en la forma en que nos relacionamos con ellos, en la capacidad de decidir sobre nuestro cuerpo, el poder tener una casita o un terrenito propio, en la vida de familia y en comunidad. El empoderamiento de las mujeres es necesario para lograr la equidad entre hombres y mujeres.

Es importante saber que el proceso no termina en lo individual sino que trasciende a lo colectivo, de forma que cuando las mujeres se empoderan les sirve para organizarse en torno a la lucha por sus intereses colectivos, es decir por sus intereses de género. El empoderamiento colectivo permite la creación de grupos y movimientos de mujeres para exigir la defensa de sus derechos y el cumplimiento de las Leyes y planes para la igualdad que están vigentes en su entorno.

El empoderamiento de una mujer incluye el incremento de su seguridad, toma de consciencia, confianza en sí misma; así como la ampliación de un panorama de opciones y oportunidades. El empoderamiento tiene como objeto principal transformar las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres, así como desarrollar la capacidad individual y grupal de las mujeres para enfrentar la imposición arbitraria sobre sus conductas y luchar por sus derechos.

"Una mujer se empodera cuando adquiere el control sobre su cuerpo, pensamientos, emociones…su vida"

Acciones para el empoderamiento

Tomar conciencia de:

- ♀ Nuestras fortalezas y debilidades.
- ♀ Nuestros intereses
- ♀ Los mitos y estereotipos de lo que es ser “mujer” y “hombre”
- ♀ El autocuidado.
- ♀ Las cosas que hacemos con nuestro tiempo.
- ♀ Nuestras emociones y miedos.
- ♀ La capacidad para tomar decisiones por nosotras mismas.
- ♀ Dependencia y control sobre los demás.
- ♀ Saber decir NO y poner LÍMITES.
- ♀ Conocer y ejercer nuestros derechos.

EJERCICIO: Sopa de letras.

Encuentra en la sopa de letras las palabras que se encuentran en el recuadro de abajo.

O	F	F	Z	P	T	H	O	M	B	R	E	J	J	K
A	O	A	B	V	V	X	Z	P	Q	R	S	S	D	Ñ
U	R	Z	P	R	R	Q	D	E	C	I	D	I	R	Ñ
T	T	P	Z	Ñ	R	H	G	Q	Z	Z	P	T	T	A
O	A	U	T	O	N	O	M	I	A	P	Y	K	Q	U
E	L	U	U	T	L	I	B	E	R	T	A	D	Ñ	T
S	E	M	P	O	D	E	R	A	M	I	E	N	T	O
T	Z	M	Q	C	E	W	H	W	A	L	Ñ	U	I	C
I	A	A	Y	Z	R	H	O	I	N	O	E	M	Z	U
M	S	A	U	P	E	A	U	N	T	V	Q	B	L	I
A	Q	M	X	V	C	T	S	D	H	E	U	R	E	D
Ñ	Q	M	P	V	H	D	E	Y	O	A	I	E	Z	A
Z	P	A	Z	X	O	O	Y	J	R	T	D	L	L	D
P	T	O	X	B	S	T	Y	J	S	Ñ	A	L	N	O
T	Ñ	Z	O	B	M	U	J	E	R	B	D	E	E	R

AUTOESTIMA
FORTALEZASA
AUTONOMIA
HOMBRE
DECIDIR
AUTOCUIDADO
LIBERTAD
EMPODERAMIENTO
DERECHOS
EQUIDAD
MUJER

7.- Reconociendo nuestros derechos

Creo que sería bueno que entre todas recordemos nuestros derechos

Sí, eso es una buena idea, si los conocemos bien los podremos hacer valer

Las mujeres de las comunidades ya saben algo de los derechos y me platican que ahora las cosas ya no son igual.

Las mujeres indígenas tenemos derecho al respeto de nuestra identidad cultural

A que respeten nuestras costumbres.
Nuestro modo de vestirnos.
Nuestra lengua.
Nuestras creencias.

Derecho a la salud

Sí, es nuestro derecho contar con servicios de salud accesibles y de buena calidad.
También contar con información y atención en nuestra propia lengua para que entandamos lo que nos dice la doctora y la enfermera y prevenir enfermedades como el cáncer mamario y cérvico uterino.
Tenemos derecho a no ser acosadas sexualmente ni en la comunidad ni en los lugares donde pasamos.

Derecho al trabajo

Y si hacemos el mismo trabajo que hacen los hombres nos deben pagar igual.
Tenemos derecho al trabajo remunero sin importar nuestra etnia, y debemos recibir capacitación para desarrollar nuestro trabajo.

Derecho a vivir una vida sin violencia

Vivir una vida libre de violencia dentro y fuera de la casa.
Si somos víctimas de violencia tenemosderecho a recibir apoyo de las autoridades. Los actos de violencia contra las mujeres, incluidos los cometidos por servidoras y servidores públicos, o miembros de tu familia o comunidad deberán investigarse y castigarse.

Derecho a la participación política

Las mujeres podemos participar en la toma de decisiones de nuestra familia, en la comunidad, en el municipio en igualdad de condiciones que los hombres, así como a ocupar cargos.
Tenemos derecho a votar y ser elegidas para cargos de elección popular.

Derecho al desarrollo

Tenemos derecho a igualdad de oportunidades para obtener créditos y la propiedad de la tierra.
A la distribución equitativa de bienes, patrimonios, ingresos y servicios.
A una vida digna con bienestar, en donde se reconozca y valore nuestro trabajo en el hogar y nuestra contribución al desarrollo económico, a través de nuestro trabajo reproductivo y productivo.
A compartir con nuestro esposo, pareja las responsabilidades en el cuidado de las hijas e hijos y las tareas del hogar.

Derechos sexuales y reproductivos

Es nuestro derecho recibir información sexual que nos permita ejercer libremente nuestra sexualidad, así como tener acceso a métodos de planificación familiar.
Podeos elegir libre y de manera informada el uso de anticonceptivos
Elegir cuántos hijos tener también es nuestro derecho.
Recibir atención médica durante el embarazo.
No sufrir violencia sexual.

Derecho a la justicia

Las mujeres indígenas tenemos derechos a que las leyes nos protejan.
A contar con un intérprete y traductor cuando acudimos ante las y los encargados de administrar la justicia.
A hacer la declaración en nuestra lengua materna.
A que tengan en cuenta nuestros usos y costumbres.
A que nos traten bien y no nos discriminen.

Derecho a la educación

Tenemos derecho a aprender a leer y escribir, a la educación en todos los niveles incluyendo la universidad.

A recibir una educación que no sea discriminatoria y que promueva valores de solidaridad, equidad y respeto entre hombres y mujeres.
Conoce tus derechos, exige que se cumplan.

Tenemos derechos a hacer alianzas y redes de trabajo.

Derecho a compartir nuestras búsquedas, experiencias, así como los logros que vamos teniendo con otras mujeres de nuestra cultura y de otras culturas que trabajen por el reconocimiento de nuestros derechos, ya que en conjunto los procesos de incidencia podrán ser más escuchados y efectivos.

8.- Red de promotoras comunitarias por la igualdad

Con la red de promotoras comunitarias queremos contribuir a fortalecer las aspiraciones de las mujeres, a hacer valer sus derechos y promover su autonomía, tener reconocimiento en la comunidad y generar procesos desencadenantes de derechos y de ciudadanía.

Nos vamos a proteger y vamos a dar apoyo a las mujeres que viven violencia familiar o de género, con ello vamos también a prevenir un riesgo mayor como lo puede ser una discapacidad por lesiones, suicidio u homicidio, producto de la violencia.

La red comunitaria nos va a permitir la detección y referencia de los casos de violencia identificados en nuestras comunidades.

Es importante, como decía Juanita antes, que nos unamos y nos organicemos, solas no vamos a poder prevenir y erradicar la violencia.
Necesitamos:

- Seguir capacitándonos.
- Conocer bien nuestros derechos.
- Ayudarnos unas a otras, ahí lo importante de tener promotoras de una cultura de buen trato y de igualdad en nuestras comunidades.
- Unirnos en redes con otras mujeres de la región y de otros lugares.

Nosotras ya tenemos el caminito abierto, podemos formar la red con las compañeras con las que hemos trabajado en los encuentros intermunicipales, también con las compañeras de Zongolica, las de Tequila, las de Soledad Atzompa.

Sí, con las mujeres y organizaciones que sientan la necesidad de apoyarnos para que vayamos creciendo en relaciones de igualdad y buen trato, así avanzaremos en comunidades democráticas.

Organizarnos en una red me da mucha esperanza, creo que así podremos construir:

- ♀ Relaciones de respeto y valoración, sin violencia.
- ♀ Desarrollaremos nuestro liderazgo personal y grupal.
- ♀ Encontraremos buenas respuestas para beneficio de todas, de nuestras familias y comunidad.
- ♀ Podremos tener una participación activa, en la familia y en la comunidad, nuestra palabra será escuchada, tendrá valor.
- ♀ Podremos realizar acciones en solidaridad para beneficio y desarrollo personal y colectivo.
- ♀ Podremos mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades.
- ♀ Y lo mejor, podremos ofrecer orientación a nuestras compañeras.

Qué bonito compañera, me gusta lo que dices, con razón te dicen que eres “una mujer sabia”. Vamos a platicar con las promotoras de Zongolica y hacer la propuesta de la formación de la red.

El viernes nos reunirnos con las promotoras

Invitaremos a las promotoras de los distintos municipios de la Sierra.

Mi comadre y yo vamos a hacerles la invitación de manera personal.

Es importante que las mujeres de las comunidades reciban atención por mujeres de las mismas comunidades, porque conocemos los usos y costumbres, hablamos la misma lengua, y conocemos a toda la comunidad, además las mujeres indígenas ejercemos nuestro derecho a la atención profesional.

Algo muy importante es que las promotoras comunitarias:

- ♀ Vivan en la comunidad.
- ♀ Sean mayores de 20 años.
- ♀ No sean víctimas de violencia familiar, ni de otro tipo de violencia.
- ♀ Que sean bilingües (español y náhuatl).
- ♀ Tengan alguna forma de liderazgo en su comunidad.
- ♀ Que dispongan de tiempo para realizar el trabajo.
- ♀ Que sepan leer y escribir.
- ♀ Que acepten ser promotoras comunitarias.
- ♀ Que tengan capacidad de introspección.
- ♀ Que tengan la capacidad de poner límites.
- ♀ Que tengan la habilidad de responder rápidamente en situaciones de tensión.
- ♀ Estar empoderadas.
- ♀ Hayan recibido la capacitación y tengan disposición de seguirse capacitando.

Orientaciones y/o sugerencias para la promotora comunitaria a favor de la igualdad de género y los buenos tratos

1.- Partir de un gran respeto y comprensión hacia las decisiones de la víctima.
2.- Manifestar una actitud de seguridad y confianza en el conocimiento que se tiene del tema y en la propia capacidad para manejar la situación.
3.- Evitar una actitud sobreprotectora y compasiva.
4.- Evitar juicios o comentarios que puedan menospreciar a la persona agresora.
5.- Transmitirle a la mujer el sentimiento de que ha hecho lo correcto denunciando, de que no es culpable y de que puede salir de la situación.
6.- Reforzar la idea de que no debe permitir que la persona agresora le vuelva a agredir.
7.- Intentar crear el ambiente propicio para que la víctima pueda mostrar los temores y riesgos que percibe.
8.- No obligarla a denunciar.
9.- Reflexionar cuáles son las consecuencias y efectos de las acciones que se van a realizar, de tal forma que estas no pongan en riesgo a la mujer y/o la re-victimicen.
10.- Ubicar y reconocer a las y los líderes de la comunidad que pueden ser aliados/as a nuestra causa.
11.- Tener a la mano los teléfonos de Kalli y de las compañeras.

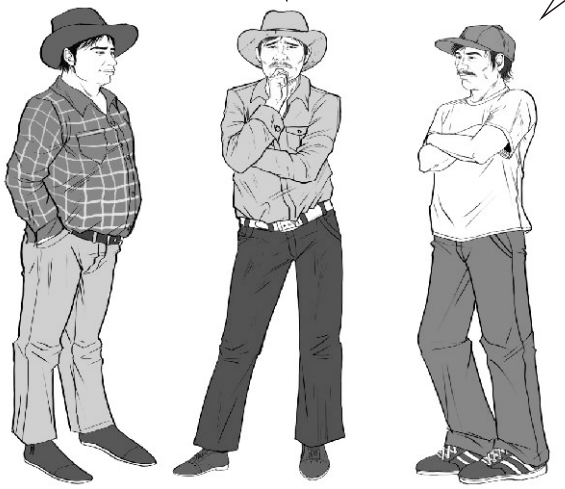
Una vida libre de violencia es nuestro derecho, nada justifica la violencia.

Vamos compañeras a echarle ganas y a trabajar para que en nuestra familia y comunidades vivamos relaciones de respeto, buenos tratos y de igualdad

Compadrito nosotros los hombres también vamos a echarle ganas y a poner de nuestra parte para que vivamos contentos y felices en la familia y en la comunidad

Pues como que sí, compadrito, como que las mujeres tienen razón, vamos a cumplir lo que les prometimos: amor y respeto toda la vida.

Yo también estoy de acuerdo, nada de gritos, ni golpes, ni control. A dialogar y a buscar juntos acuerdos que nos beneficien a toda la familia



Mujer del continente
tu dolor no es solo tuyo
es de todas las mujeres
que sufrimos este abuso
si nos unimos en sororidad
ganaremos nuestro lugar!

Jaqui. Trovadora feminista

Fuentes de consulta

Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra las mujeres (CEDAW) aprobada el 18 de diciembre de 1979, por la Asamblea General de la ONU y ratificada por México el 2 de septiembre de 1981.

Convención Interamericana para prevenir, Sancionar y Erradicar la violencia contra las mujeres (Belén Do Pará).Cuya fecha de adopción es el 9 de junio de 1994, entrando en vigor en México el 12 de diciembre de 1999 y publicada en el Diario oficial de la Federación el 19 de enero de 1999.

Constitución Política de los estados Unidos Mexicanos.

Ley Número 235. De Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave. Tomo CLXXVIII, Xalapa-Enríquez, Ver., jueves 28 de febrero de 2008, Núm. Ext. 65.

NOM-046-SSA2-2005. Violencia Familiar, sexual y contra las mujeres, criterios para la prevención y atención. Gobierno Federal, Secretaría de Salud. Diario Oficial de la Federación jueves 16 de abril de 2009.

Ley para la Igualdad entre hombres y mujeres en el estado de Veracruz de Ignacio de la Llave, publicada en la Gaceta Oficial, órgano del Gobierno del estado; el día 22 de junio de 2009. Xalapa-Enríquez, Ver., a 8 de junio de 2009. Oficio número 162/2009

Propuestas de las Mujeres Indígenas al Congreso Nacional Indígena, del Seminario "Reformas al artículo 4to. Constitucional", México D.F., 8-12 de Octubre de 1996.

Citado en Hernández Castillo, Aída (2003) "El derecho positivo y la costumbre jurídica: Las mujeres indígenas de Chiapas y sus luchas por el acceso a la justicia" En: Marta Torres Falcón (compiladora) *Violencia contra las mujeres en contextos urbanos y rurales.*

México, El Colegio de México, Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer.

Lagarde, Marcela, “El género”, fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia, Ed. horas y HORAS, España, 1996, pp. 13-38.

Identidad de género y derechos humanos la construcción de las humanas marcela Lagarde

biblio Juridicas.unam.mx/libros/7/3144/14.pdf

www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml

www.unwomen.org/es/partneships/.../womens-empowerment-principles

Se terminó de imprimir en el mes de septiembre 2015
En los talleres de Impretei, S.A. de C.V.
Almería Nº 17, Col. Postal, 03410 México, D.F.
Tel. 55905681
impreteisa@prodigy.net.mx
Se imprimieron 500 ejemplares