

# ***¡POR NOSOTRAS MISMAS!***

Documento 1



## **Guía del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina**



---

El taller educativo *Por Nosotras Mismas* es una sólida experiencia que el Programa IMSS Oportunidades ha impulsado desde 1998, como estrategia de educación para la salud. Con el propósito de promover el empoderamiento de las mujeres indígenas y campesinas, fomentar el autocuidado de la salud y responsabilizarse por una mejor calidad de vida.

Se trata de un esfuerzo de exploración a partir de diversos métodos y enfoques para desarrollar una alternativa educativa muy novedosa, audaz y movilizadora de la condición femenina, con el objetivo de apoyar transformaciones profundas en la vida de las mujeres en quiénes a fin de cuentas reside su propia salud y la de su familia.

*Por Nosotras Mismas* representa la voz de las herederas de nuestra cultura, de las indígenas participantes a los talleres que se reúnen para volver a conectarse con su pasado e identificar el origen de sus problemas, para fortalecer poco a poco su conciencia como sujetas de derecho y asumirse con el poder para transformar su condición de género, la inequidad entre los sexos.

*Editor:*  
*Dr. Javier Cabral Soto*

*Coordinador Editorial*  
*Dr. Angel Flores Alvarado*

Cuidado de la primera edición:  
**Isabel Valladolid Gallardo**

Apoyo Secretarial y de Cómputo:  
**Gabriela Verónica Soto Ruiz**

D.R. (c) INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
Paseo de la Reforma 476, 06600, México, D.F.

Segunda edición 2003

Impreso y hecho en México

Se permite su reproducción parcial o total citando la fuente

ISBN 968-5669-02-3

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de las autoras

# ***¡POR NOSOTRAS MISMAS!***

## **Guía del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina**

### **Autoras**

Ma. Concepción Orozco Meinecke  
Ma. Teresa Mondragón Fragoso  
Fabiola García Vargas  
Georgina Gómez  
Imelda Hidalgo Morales  
Eugenia López Uribe

Lucrecia Molina Correa  
Patricia Ortega Espino  
Marisela Quezada Delgadillo  
Rosa Isabel Valladolid Gallardo  
Rodrigo Vera Godoy

### **Colaboración especial**

Jesusa Rodríguez  
Liliana Felipe  
Regina Orozco

### **Sistematización de la propuesta pedagógica**

Beatriz Mayén Hernández  
Gabriela Rodríguez Ramírez

### **Diseño y cuidado segunda edición**

Interactive INCUBA

### **Pintura de portada**

Homenaje al Maestro Rodolfo Morales  
“Sin Título”, óleo sobre lienzo, catálogo 166, 1999



---

## Créditos a la primera edición

Nuestro más sincero reconocimiento a quienes participaron con empeño y dedicación durante la primera fase de la presente publicación:

Dra. Celia Escandón Romero  
Lic. Esperanza Delgado Herrera  
Lic. Beatriz Mayén Hernández  
Lic. Ma. Teresa Mondragón Fragoso

Lic. Gildanina Montero López Lena  
Lic. Pilar Morales García  
Lic. Ma. Concepción Orozco Meinecke  
Dra. Anabel R. Silva Batalla

Asimismo a quienes colaboraron con ellas:

Dr. José Angel Aguilar Gil  
Lic. Manuel Aguilar Soto  
Dr. Javier Cabral Soto  
Lic. Ana Laura Carbó Escandón  
Tec. Ericka Castellanos Hernández  
Dr. Vicente Díaz Sánchez  
Lic. Ma. de Lourdes Espinosa Pérez  
Dr. Angel Flores Alvarado  
Lic. Fabiola García Vargas  
Enf. Beatriz Hernández de León

Dr. Francisco Javier Huerta Acosta  
Lic. Ma. Teresa Hernández Hernández  
Lic. Imelda Hidalgo Morales  
Soc. Eugenia López Uribe  
Lic. Gerardo Antonio Mendoza Paredes  
Lic. Lucrecia Molina Correa  
Dra. Patricia Pérez Reyes  
Lic. Enrique Rivera Barrón  
T. S. Ana María Uribe Mendoza

## Reconocimientos a la segunda edición

La presente publicación ha sido enriquecida con la participación de cientos de mujeres indígenas y campesinas, quienes la han validado durante diversos talleres; a todas ellas les damos las gracias desde lo más profundo de nuestro corazón.

Asimismo, les damos las gracias por su esfuerzo y dedicación, a todos los hombres y mujeres que han colaborado con nosotras para validar en campo esta guía, ya que su apoyo ha sido decisivo para llevar a cabo dicha tarea.



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

---

# ÍNDICE

(Documento 1)

MENSAJE	11 (14 pdf)
PRESENTACIÓN	13 (16 pdf)

TALLER EDUCATIVO	15 (18 pdf)
------------------	-------------

<b>DIA 1</b> (Documento 2)	23
-------------------------------	----



## SESIÓN 1 LA MUJER EN EL UNIVERSO

<b>TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA</b>	25
<i>Ejercicio: HOY SALUDAMOS AL ESTE, QUE SIGNIFICA COMPRENSIÓN</i>	26



## SESIÓN 2 LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

<b>TEMA: LA SITUACIÓN DE LAS MUJERES INDÍGENAS Y CAMPESINAS EN MÉXICO</b>	32
<i>Ejercicio: ¿QUÉ TIENES TÚ QUE NO TENGA YO?</i>	38



## SESIÓN 3 LA MUJER COMO CREADORA

<b>TEMA: LOS PROCESOS CREATIVOS Y EL EMPODERAMIENTO</b>	40
<i>Ejercicio UNA FAMILIA COMO OTRAS</i>	42

---

# DIA 2

(Documento 3)

49



## SESIÓN 1

### LA MUJER EN EL UNIVERSO

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**

51

*Ejercicio: SALUDOS AL UNIVERSO*

52

*HOY SALUDAMOS AL NORTE, QUE SIGNIFICA VOLUNTAD*



## SESIÓN 2

### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

**TEMA: FORTALECIMIENTO**

55

**DE LA AUTOESTIMA DE LA MUJER.**

*Ejercicio: QUÉ ME GUSTA, QUÉ ME DISGUSTA*

60

**TEMA: LA MUJER Y LA COMUNICACIÓN  
CLARA Y DIRECTA**

63

*Ejercicio: CLARO Y DIRECTO*

67

**TEMA: TOMA DE DECISIONES  
RESPONSABLES EN LA MUJER**

69

*Ejercicio: YO DECIDO*

73



## SESIÓN 3

### LA MUJER COMO CREADORA

**TEMA: LOS MITOS**

75

*Ejercicio: RECREANDO MITOS*

76

---

## **DIA 3** (Documento 4)

83



### **SESIÓN 1**

#### **LA MUJER EN EL UNIVERSO**

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA** 85

*Ejercicio: JUGANDO CON EL CUERPO* 86

*HOY SALUDAMOS AL OESTE, QUE SIGNIFICA EQUILIBRIO*



### **SESIÓN 2**

#### **LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL**

**TEMA: LA MUJER Y LA FAMILIA** 89

*Ejercicio: MI FAMILIA Y YO* 98

**TEMA: LA MUJER Y LA EDUCACIÓN** 100

*Ejercicio: APRENDIENDO Y ENSEÑANDO A SER MEJOR:* 106

**TEMA: LA MUJER Y LA SALUD  
REPRODUCTIVA** 108

*Ejercicio: PORQUE ME QUIERO ME CUIDO* 124

**TEMA: LA MUJER Y EL TRABAJO** 127

*Ejercicio: LO QUE HAGO ES ÚTIL E IMPORTANTE* 134



### **SESIÓN 3**

#### **LA MUJER COMO CREADORA**

*Ejercicio: PETRA HERRERA DE VUELTA A CASA* 137

*Ejercicio: RALLY "EN LA BÚSQUEDA DE ATRIBUTOS"* 142

---

# DIA 4

(Documento 5)

147



## SESIÓN 1

### LA MUJER EN EL UNIVERSO

<b>TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA</b>	149
<i>Ejercicio: NUESTRAS TRANSFORMACIONES</i>	150
<i>HOY SALUDAMOS AL SUR, QUE SIGNIFICA RENOVACIÓN</i>	



## SESIÓN 2

### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

<b>TEMA: LA MUJER Y LAS MICROEMPRESAS</b>	154
<i>Ejercicio: NUESTRO CHANGARRO</i>	161

<b>TEMA. LA MUJER Y PLAN DE VIDA</b>	163
<i>Ejercicio: ELABORACIÓN DE UN PLAN DE VIDA PERSONAL</i>	165

<b>TEMA: PARA FINALIZAR EL TALLER</b>	171
<i>Ejercicio: LA GRADUACIÓN</i>	172
<i>Ejercicio: EL BRINDIS</i>	174
<i>Ejercicio: LA MALETA DE LA VIDA</i>	176
<i>Ejercicio: LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS</i>	178



## SESIÓN 3

### LA MUJER COMO CREDORA

<i>Ejercicio: LA CEREMONIA</i>	180
--------------------------------	-----

---

# TALLER MUSICAL

185

(Documento 6)



## SESIÓN 1

### EL TRUENO

188

## SESIÓN 2

### EL TAMBOR DEL OCÉANO

190

## SESIÓN 3

### CONCIERTO DE LA NATURALEZA

194

## CANCIONERO

205

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

227

(Documento 7)

## BIBLIOGRAFÍA

241



San Miguel Regla, Hidalgo

---

## Mensaje

El Instituto Mexicano del Seguro Social tiene la satisfacción de entregar este libro a las mujeres del campo como un homenaje a todas aquellas, indígenas y campesinas, voluntarias o oportunistas, que han estado muy cerca de los equipos de salud y de acción comunitaria del Programa IMSS Oportunidades durante los casi 25 años de su existencia.

La Dirección General conjunta el esfuerzo de varias mujeres, líderes profesionales dedicadas al empoderamiento de la mujer, pero sobre todo mujeres que tienen la generosidad de compartir sus conocimientos y su experiencia a otras mujeres a las que la vida, por diferentes circunstancias, las ha dejado en la marginalidad y en la pobreza extrema.

La visión del IMSS está en promover la educación, la información y sobre todo la comunicación con las mujeres que desafortunadamente viven en los lugares más alejados e incomunicados y que

están ahí resistiendo, dispuestas a mejorar sus condiciones de vida y las de su familia con la ayuda de alguien que les construya un puente o una oportunidad de comunicarse con las otras mujeres, las de aquí, las mujeres con escolaridad, con capacitación, las mujeres en suma, privilegiadas.

Esperamos que el IMSS a través del Programa IMSS-Oportunidades contribuya con este puente entre las mujeres con más información y oportunidades de desarrollo y las mujeres indígenas y campesinas ávidas de aprender, ambas mujeres del México de hoy.

El IMSS les dice a las mujeres del campo y les dice a las mujeres urbanas, ¡Vamos mujeres!... por ustedes mismas, por sus hijas y por México.

*Dr. Santiago Levy Algazi*



Toninah, Chiapas

---

# Presentación

El documento que tienes en tus manos es el resultado del esfuerzo que realizaron un grupo de mujeres para promover un proceso de cambio que tenga como resultado el empoderamiento de las mujeres indígenas y campesinas de nuestro país, es decir, para que cada mujer que vive en nuestras zonas rurales, adquiera los conocimientos y las habilidades, que la impulsen a tomar decisiones que la beneficien y a tener un mayor control sobre su vida.

Para que ese proceso pueda arrancar de la mejor manera, es necesario que se sustente en la educación con criterios de igualdad en todos los aspectos, orientado a reducir las diferencias extremas entre hombres y mujeres, que tanto obstaculizan su desarrollo personal.

En la actualidad, las mujeres indígenas y campesinas en mayor o menor grado, están cuestionando viejas creencias y costumbres, tratando de modificar su papel dentro de la familia, en la comunidad y en sus actividades laborales; sin embargo, aún no se refleja de manera significativa una situación de igualdad respecto a los hombres en cuanto a derechos y oportunidades; y es de notar también, que además viven la inequidad en relación con las mujeres de otras zonas y condiciones sociales, las cuales han elevado poco a poco su calidad de vida.

De ahí el interés de la Coordinación General del Programa IMSS-Oportunidades por promover el que las mujeres del campo se unan entre sí, para

que tomen conciencia de su situación, se pongan metas comunes y empiecen a trabajar para desarrollar las habilidades que les permitirán ser las protagonistas principales de su propia historia.

La presente publicación contribuye al empoderamiento de las mujeres indígenas y campesinas, a través de un ejercicio grupal donde se comparten vivencias que las ayudarán a darse cuenta de su situación y de cómo ésta afecta su salud y calidad de vida, brindándoles además herramientas prácticas para transformar condiciones adversas. Se trata de fortalecerlas en el aspecto físico, en el psicológico, en el social y económico a través de la incorporación al mercado, a la sustentabilidad; en suma en la salud y el desarrollo humano.

Todo el proceso educativo que vivirán las mujeres que participen en los grupos que tu coordines, seguramente se manifestará en más confianza en sí mismas y fomentará una mayor participación en la vida comunitaria.

Te damos las gracias por el esfuerzo y dedicación que brindarás a las mujeres de tu comunidad, para que ellas junto contigo construyan un nuevo proyecto de vida, donde las personas, las familias y las comunidades más marginadas de nuestro país se vean favorecidas.

*Dr. Javier Cabral Soto*



***¡POR  
NOSOTRAS  
MISMAS!***

# **TALLER EDUCATIVO**

---

---

## Introducción

El taller educativo *Por Nosotras Mismas* es una sólida experiencia que el Programa IMSS Oportunidades ha impulsado desde 1998, como estrategia de educación para la salud. Con el propósito de promover el empoderamiento de las mujeres indígenas y campesinas, fomentar el autocuidado de la salud y responsabilizarse por una mejor calidad de vida.

Se trata de un esfuerzo de exploración a partir de diversos métodos y enfoques para desarrollar una alternativa educativa muy novedosa, audaz y movilizadora de la condición femenina, con el objetivo de apoyar transformaciones profundas en la vida de las mujeres en quienes a fin de cuentas reside su propia salud y la de su familia.

Toda vez que el mejoramiento de la condición de las mujeres exige un gran cambio cultural que va más allá de la reflexión, de la confrontación de ideas y de la búsqueda de conocimientos, el taller diseña ambientes para que las participantes puedan afirmar la plenitud de la vida al descubrir y ejercer relaciones más armónicas, placenteras y equitativas en su entorno social, así como romper los límites y arriesgarse a ser distintas, ensayar actos sociales que se comparten entre compañeras.

*Por Nosotras Mismas* representa la voz de las herederas de nuestra cultura, de las indígenas participantes a los talleres que se reúnen para volver a conectarse con su pasado e identificar el origen de sus problemas, para fortalecer poco a poco su conciencia como sujetas de derecho y asumirse con el poder para transformar su condición de género, la inequidad entre los sexos.

Quienes han compartido esta experiencia han iniciado un recorrido por su propia trama de vida que las lleva a explicarse su condición de mujeres en distintos espacios, frente al universo y la madre naturaleza, frente al mundo social: la familia, la pareja, el trabajo, la comunidad. Reconocer la herencia que en ellas han dejado sus padres, sus madres, sus abuelas, sus novios y esposos, hermanos, amigas, comadres y todas aquellas personas que han sido importantes en los diferentes ciclos de su vida.

El marco teórico que orienta este trabajo es el humanismo y el concepto de capacidad creadora de la terapia gestalt. La celebración de la propia grandeza es la capacidad creadora, el sentimiento de que podemos hacer que cualquier cosa se vuelva posible. Es una celebración de la vida, una afirmación ardiente: estoy aquí, amo la vida, me amo, puedo serlo todo, puedo hacerlo todo. Este marco se ve enriquecido al recurrir al arte, a la farsa o sátira como género teatral y a la música.

Con la farsa la propuesta rompe las molduras de la pedagogía para transportarnos a una atmósfera fantástica, un mundo en que los sueños y deseos pueden transformarlo todo: la desigualdad, la enfermedad, la violencia, la humillación, y convertirlas en lecciones aprendidas, en formas realistas de lucha por la vida, en un esfuerzo cotidiano que llega a cambiar el entorno cuando parte de las ganas de ser distintas. Se busca recuperar la dignidad a través del humor y fortalecer la conciencia sobre las desigualdades, burlarse del machismo y reírse de las debilidades de los otros, reconocer los defectos humanos y, al mismo tiempo, los recursos más positivos con que contamos.

La música agrega un sentido de invocación y exhortación que supera los límites de la palabra y que va más allá del lenguaje verbal, es una forma de comunicación que nos une a todas en una dimensión no sólo artística sino sobretodo espiritual. La farsa y la música despierta al sujeto creador que todas llevamos dentro y en suma, hace que **“me de cuenta de mi poder como mujer”**.

Numerosos talleres en todo el país con más de un millar de mujeres, líderes de diversos grupos étnicos, permitieron construir esta propuesta para el empoderamiento de campesinas e indígenas.

Por Nosotras Mismas es el producto de múltiples ensayos, de enmiendas y vivencias de las participantes que hicieron posible llegar a esta obra de cuatro días y tres momentos, cuatro lecciones en las que se atraviesan tres estadios de aprendizaje: **la mujer y el universo, la mujer y su condición social y, la mujer como creadora**.

## I. La mujer y el universo



Este primer bloque pretende que las mujeres hagan contacto consigo mismas y con las demás, que reconstruyan la comunicación con el mundo que les rodea. Un conjunto de ejercicios se diseñaron para reconocer al cuerpo como expresión de una energía universal y para recuperar el equilibrio con la madre naturaleza y con los semejantes: con las otras mujeres, con los hombres.

A partir del universo simbólico que han construido los pueblos indígenas, se recrean rituales sobre la formación del mundo, los seres vivos, los

cuerpos celestes y el paso del tiempo. Se busca revivir imágenes, fantasías y sentimientos que expresan la plenitud de la vida: la unidad de inhalación y exhalación, la afirmación de un cuerpo que respira.

Con actos de valentía se afirma el derecho a mirar de frente, a tocar y a desear, a defender un espacio y un tiempo, a compartirse entre otras y otros. Se trata de romper la separación individual y volver a unir las partes que parecen fragmentadas, valorar el saber de nuestros ancestros, los relatos que nos dieron origen, revivir algunos ritos que nos vinculan al cosmos, a sus elementos y propiedades, al agua y al viento, a la tierra y al fuego.

## II. La Mujer y su condición social



Durante esta segunda fase se espera que las mujeres reconstruyan sus historias personales y familiares, y analicen la condición del ser mujer. Este trabajo propiciará una cuidadosa revisión del aquí y el ahora de sus historias para analizar la vida familiar, la salud reproductiva, la vida laboral y su disposición para la comunicación, la reflexión acerca de la autoestima, la asertividad y la toma de decisiones.

Este proceso les permitirá comprender que cada día es una oportunidad para conocer algo nuevo e intentar transformar sus condiciones de vida. Como producto de esta fase se espera que las mujeres generen sus propias alternativas para lograr la salud, la autonomía económica y emocional, como elementos fundamentales para crecimiento personal.

### III. La mujer como creadora



El tercer momento del taller es el punto de mayor movilización emocional porque rompe toda solemnidad y afirma el poder mágico y demoledor de la palabra y de la música, un espacio que demuestra que es posible destruir con conjuras la desigualdad entre los sexos.

De la risa y la protesta nació la sátira, un género picante que reprehende los vicios y desórdenes de los seres humanos, en el que el humor se utiliza para censurar la maldad y la locura. A través de la sátira o farsa se rompe la tensión acumulada, la risa y la carcajada son una forma de descarga de la energía excedente en la convivencia con las mujeres indígenas, una estrategia que permite fortalecer esa facultad de la inteligencia para establecer relaciones ahí donde no las hay, o para rehacerlas donde ya existen.

Parte sustancial de las representaciones satíricas se complementa con cantos e instrumentos creados en el Taller Musical.

Antes de iniciar el tercer bloque de cada día se recurre al lenguaje universal de la música, a esa insustituible ayuda para entenderse entre mujeres por otra vía que no son las palabras, al recurrir a otra forma de expresión artística se borran las fronteras que separan a mujeres que hablan lenguas distintas. Se inventan canciones y parodias con base en corridos mexicanos y además, se dan instrucciones para armar una orquesta.

Una recopilación de cantos y parodias se presentan en el apartado titulado Taller Musical, al final de la explicación de las cuatro sesiones. Todos los días antes del teatro se realiza este taller, en el cual las participantes crean instrumentos de percusión, con sus propias manos construyen el tambor del océano, el trueno, objetos que reproducen los sonidos de la naturaleza y que fortalecen la confianza en sí mismas, que afirman la capacidad de hacer cosas, de obtener productos tangibles de su trabajo creativo.

Finalmente, la interpretación de un concierto, en la ceremonia de la última sesión, materializa con armonía estética el afán de integrar en un todo las partes que fueron armándose en cuatro días de taller.



Metepec, Puebla

## Metodología Educativa

Los procesos didácticos de esta guía, parten de la lógica en la que las mujeres indígenas y campesinas construyen y reconstruyen sus propios referentes acerca de la condición femenina. Esta tarea se verá favorecida a partir de una serie de ejercicios vivenciales, lecturas, juegos recreativos, concursos, habilidades artísticas y musicales y el ejercicio de crítica a través de la farsa o la sátira.

El proceso metodológico que aquí se desarrolla es producto de múltiples ensayos, para que las mujeres primero se reconozcan a sí mismas y reconstruyan su trama individual, familiar y social acerca de la condición femenina.

En esta guía se han diseñado diversos procesos didácticos que contribuirán al logro del aprendizaje en donde el centro son las mujeres. Se favorecerá la reflexión individual, la movilización de experiencias y afectos.

La expresión de la crítica a través del humor busca provocar la risa como descarga de energía excedente, la liberación de la tensión acumulada como medio de aprendizaje significativo y la transformación profunda del sí mismo. Farsa, sátira y el ensayo de alternativas son formas de protesta que ejemplifican la posibilidad de establecer relaciones más horizontales y equitativas con los hombres.

### Los criterios que orientan el proceso de aprendizaje son:

**1.** Las mujeres son el centro del aprendizaje para analizar su condición de género.

**2.** El crear un clima propicio para el aprendizaje a partir del respeto, la confianza, la tolerancia, la solidaridad y la disponibilidad para aprender.

**3.** El diálogo como medio de expresión y comprensión de la realidad que las lleve a la emancipación.

**4.** El fortalecimiento de una actitud reflexiva y crítica que las lleve a cuestionar y transformar su realidad.

**5.** El recurso del humor a través de la risa como medio de aprendizaje significativo.

**6.** La farsa y la sátira como potenciadores de la crítica personal y cultural, que permita reconstruir otras formas de relación entre mujeres y hombres.

**7.** El desarrollo del potencial creativo para la solución de problemas a partir del reconocimiento de sensaciones, emociones, motivaciones que desencadenan la elaboración de instrumentos musicales.

La evaluación del aprendizaje será comprendido como un proceso a partir del cual las participantes den cuenta de los efectos del empoderamiento a través de: la reflexión personal, la comunicación asertiva, la toma de decisiones, el reconocimiento personal y la búsqueda de la autonomía.

Se ha diseñado un cuestionario a través de enunciados breves, mismo que se aplicará al iniciar y al concluir el taller, para explorar la apropiación de conocimientos y las valoraciones de las mujeres, acerca de su condición social de género.

También se presenta un cuestionario para evaluar el desempeño del taller y recibir la retroalimentación a los procesos organizativos y técnicos. Este paquete de instrumentos se encuentra al final de esta guía.

Las capacitadoras organizarán la programación del taller tomando en cuenta el tiempo de cada ejercicio, las características de las participantes, los materiales didácticos, las instalaciones y equipo. La programación será entendida como una acción flexible que se irá ajustando a las particularidades de cada grupo.

Por las características de esta guía es importante que en cada sesión se seleccionen actividades de acuerdo a los tres momentos de aprendizaje: la mujer y el universo, la mujer y su condición social y la mujer como creadora.

No existe un límite de sesiones, pero sí se recomienda que entre una sesión y otra no se rebasen cinco días. Algunas de las opciones más efectivas es que el taller se organice en cuatro días seguidos ó tal vez un día a la semana por ejemplo: todos los lunes.

La labor del equipo de capacitadoras será fundamental para el éxito de los talleres, en la medida que irán favoreciendo la trama para el conocimiento personal.

Es muy importante que realicen un esfuerzo coordinado que vaya desde la promoción y convocatoria a los talleres, la hospitalidad, el

apoyo, la conducción cálida y eficiente, el respeto a los distintos puntos de vista, la convivencia armónica.

Los aspectos técnicos que no deberán olvidar son: realizar una programación de los temas y número de sesiones para replicar el taller, leer y comprender los temas a tratar y preparar los materiales didácticos de cada sesión.

El cuidado en la logística también es necesario por ejemplo: que el lugar de trabajo tenga las condiciones adecuadas en iluminación, luz eléctrica, mobiliario y equipo. Cuidado especial se tendrá para la selección de la sede considerando: un lugar amplio para realizar las sesiones educativas y en segundo lugar, elegir un espacio abierto, para las representaciones teatrales.

Se sugiere, recurrir a espacios al aire libre cerca de monumentos históricos (explanadas, cascos de haciendas, templos piramidales, áreas cercana a mares o ríos etc.) en la medida que ambientan y favorecen la evocación al pasado.

Los y las capacitadoras serán las guías a partir de las que el grupo se conduzca y dentro de sus responsabilidades están: el saber escuchar, no imponer su punto de vista, dar la palabra a cada persona, vincular conocimientos con acciones prácticas y despertar el interés por conocer algo nuevo, hablar en primera persona del singular (yo).

Se sugiere que los equipos de capacitadoras promuevan todas aquellas acciones para su formación y crecimiento profesional.

Esperamos que estas recomendaciones sean de utilidad y contribuyan al cúmulo de experiencias de cada grupo.

# ***¡POR NOSOTRAS MISMAS!***

Documento 2

# DÍA 1

**Guía del taller para  
el empoderamiento de la mujer  
indígena y campesina**



## SESIÓN 1



### LA MUJER EN EL UNIVERSO

25 (4 pdf)

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**

*Ejercicio: HOY SALUDAMOS AL ESTE QUE SIGNIFICA  
COMPRENSIÓN*

## SESIÓN 2



### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

32 (11 pdf)

**TEMA: LA SITUACIÓN DE LAS MUJERES  
INDÍGENAS Y CAMPESINAS EN MÉXICO**

*Ejercicio: ¿QUÉ TIENES TÚ QUE NO TENGA YO?*

## SESIÓN 3



### LA MUJER COMO CREADORA

40 (19 pdf)

**TEMA: LOS PROCESOS CREATIVOS  
Y EL EMPODERAMIENTO**

*Ejercicio UNA FAMILIA COMO OTRAS*

# DÍA 1

---



Uxmal, Yucatán

*“Nos dieron la bienvenida muy calurosa, me sentí tímida y a la vez ilusionada, porque conocí a otras personas que no había visto nunca y que me trataron bien”, Fabiola.*



## **DÍA 1 SESIÓN 1 LA MUJER EN EL UNIVERSO**

### **TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**

El día se inicia con un proceso de reconocimiento de las mujeres y su relación con la naturaleza, con el universo y con el cuerpo. Desde este espacio se busca que las mujeres abran la comunicación consigo mismas y reconstruyan la relación con los demás; den un espacio a sus sensaciones, emociones y fantasías para encontrar puntos en común e identificar sus diferencias.

Que comprendan que su entorno va más allá, que implica otras dimensiones que las llevará a ampliar el conocimiento que tengan de sí y a brindarles otros elementos en la comunicación con los otros y con su entorno ecológico.

Las mujeres se ubicarán en este “Pequeñísimo Punto Azul” llamado Planeta Tierra, el único que

hace posible la vida de los seres humanos gracias a los cuatro elementos: agua, tierra, viento y fuego.

Que reflexionen sobre lo que significa vivir en la tierra, cuidar el entorno ecológico como medio para recuperar los propios saberes y experiencias. Es el punto de partida para generar una nueva relación de armonía con la naturaleza y para asumir la fuerza de la colectividad como potencial transformador de la realidad.

Las actividades didácticas favorecen la interacción entre las mujeres, el reconocimiento de su capacidad de organización personal y comunitaria y la reflexión sobre los valores de unión y solidaridad, así como la creatividad en distintos planos de la vida.

### **Ejercicio:**

## **HOY SALUDAMOS AL ESTE, QUE SIGNIFICA COMPRENSIÓN**

*Este ejercicio se volverá a realizar si el taller dura para más de 4 días,  
se repite la secuencia de las sesiones cuantas veces sea necesario.*

### **OBJETIVO**



- **Reflexionar acerca del cuidado del planeta y sus elementos tierra, agua, viento y fuego, como condición indispensable para la existencia humana.**
- **Comprender la relación entre el cuerpo femenino y los elementos de la naturaleza para lograr el equilibrio interior.**
- **Propiciar la comunicación y el intercambio de experiencias para fortalecer la autoestima.**

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Recomendaciones para la dinámica grupal.  
Texto “Imaginando la tierra”.  
Audiocassette grabado con un canto místico o un mantra relajante.  
*Ejemplo: Om Manni Padme Hum.*  
Grabadora.  
Hojas blancas y lápices.

### **MATERIAL PARA PARTICIPANTES**



ESCENARIO A LA TIERRA.  
Flores y Piedras  
Papel de china de colores  
Veladora  
Vasija con agua  
Vasija con tierra  
Una varita de incienso, o un sahumerio con copal  
Una foto o un Planeta Tierra de plástico (opcional)  
Un espejo tamaño tarjeta bristol por participante

MÁSCARAS.  
Una bolsa de papel de estraza blanco por cada participante.  
Marcadores de colores  
Cartulinas con dibujos de: madre, hija, hermana y amante o compañera.

### **TIEMPO: 90 MINUTOS**



## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y explica que al iniciar cada día realizarán una serie de ejercicios que las ayudará a comunicarse consigo misma y con el universo. Comenta que por lo regular en nuestra sociedad cuando se habla de conocer algo, se piensa en obtener nueva información ó conocimientos y se deja de lado lo que tenga que ver con el conocimiento personal, las sensaciones, las emociones, lo espiritual y la relación con la naturaleza. Por esta razón, cada día lo iniciarán con actividades que las contacten con su cuerpo, las emociones y el universo. Toma en cuenta las recomendaciones para la conducción, ver texto anexo.

**2** Explica que una de las tareas de cada grupo (*naranja, azul, amarillo, verde*) es arreglar el espacio o escenario donde se colocará a la tierra; acuerda el orden en que cada grupo lo hará. Explica los recursos con los que contarán para esta tarea.

**3** Diariamente iniciarán con el Saludo al Universo, formarán un círculo y se tomarán de las manos con la palma izquierda hacia arriba y con la palma derecha hacia abajo.

Con la mano izquierda van a recibir energía, afecto y compañía de la persona que está a su izquierda y con la mano derecha van a dar energía, afecto y apoyo a la persona que está a su derecha. Comenta la importancia de cuidar los recursos naturales para lograr el equilibrio y la sobrevivencia humana. Pide que cada persona entrelace sus manos, extendiéndolas con los dedos apuntando al cielo diciendo: **«Yo te saludo fuego del este, portador de la energía que dá la comprensión».**

**4** Invítalas a imaginar la tierra y que vuelvan al círculo tomadas de las palmas de las manos. Pide que cierren los ojos y que se den unos minutos para relajarse escuchando de fondo, una música suave o entonen un canto místico o mantra relajante.

Ahora invítalas a partir de su narración a imaginarse la tierra, ver texto *“Imaginando la tierra”* (ver pag. 31). Una vez que han concluido, pídeles que poco a poco abran los ojos y que comenten la sensación que les dejó el ejercicio.

**5** Explica que las personas tenemos aspectos que conocemos y nos agradan, que nos hacen sentir orgullosas e iluminadas; así también hay cosas que son difíciles de aceptar, que nos desagradan y muchas veces las queremos ocultar. Comenta que uno de los propósitos de este taller, es conocernos mejor y aprender a manejar tanto nuestro lado luminoso como el oscuro.

**6** Habla de la importancia de conocer nuestro cuerpo. A partir de una lluvia de ideas pide que enlisten las acciones que realizamos con el cuerpo y la manera en cómo lo cuidamos.

**7** Pide que formen de nuevo un círculo con los ojos cerrados y que ubiquen el entrecejo, es decir, el espacio que está entre las dos cejas y arriba de la nariz. Que se Imaginen que de esta zona, sale una luz azul que las va iluminando poco a poco y que recorre todo su cuerpo y que esto les produce gratas sensaciones. Diles que se sienten felices y plenas, que respiren profundamente y cuando se sientan listas que abran los ojos.

## 8 Mírense a los ojos

- Pide que se formen en parejas y se miren a los ojos, que lo intenten. La primera vez no es fácil, la mirada es una gran energía que nos demuestra que de verdad estamos en contacto con la otra persona. Mírense a los ojos, por los menos dos minutos, después recorran con la mirada el cuerpo de su compañera.
- Ahora van a tratar de identificar en el cuerpo de la otra persona, los sonidos de los pulmones y del corazón. Colóquense de frente y pongan las manos en el pecho de su compañera a la altura de los pulmones. Cierren los ojos e imagínese que los pulmones son dos grandes globos alargados y que en ellos se lleva la tristeza; pero que este sentimiento se puede transformar en rectitud y valor haciendo el sonido **SSSSSSS**... repitan este sonido las veces que sea necesario.
- Hagan lo mismo ahora con el corazón, coloquen su mano derecha en el corazón de su compañera, imagínese que el corazón late y hace que circule la sangre por el cuerpo. Que los sentimientos de crueldad, violencia, arrogancia pueden transformarse en alegría, felicidad, amor haciendo el sonido **HAAAAAAAAAAAAA**, repitan este sonido cuantas veces sea necesario. Al terminar abran los ojos.

## 9 Así me veo

- Una vez que han conocido algo más sobre el cuerpo, explica que van a realizar un ejercicio para saber cómo se perciben a si mismas. Pide que en una hoja blanca se dibujen ellas mismas, dales cinco minutos. Después reparte a cada persona un espejo y pídeles que se miren: cara, rasgos, facciones, ahora dibujen cómo se vieron en el espejo. Comparen los dos dibujos y comenten qué descubrieron en el ejercicio.

**10** Para finalizar despídanse pronunciando en conjunto, los enunciados de aprendizaje de esta sesión: **“Tengo derecho a creer en lo que veo, Tengo derecho a ver lo hermoso y lo feo y Tengo derecho a ver”**.

Pide que cada persona entrelace sus manos, y las extienda con los dedos apuntando hacia el este diciendo: **«Soy bienvenida al mundo...,**

**me esperaban..., se alegran de que yo este aquí..., me han preparado un lugar especial para mí..., aquí hay seguridad..., todas mis necesidades serán atendidas..., tengo un cuerpo maravilloso..., soy una mujer absolutamente única y necesaria»**.

**«Yo te saludo fuego del este y te agradezco la comprensión que recibo»**



Metepec, Puebla

### TAREA

- Explica que el último día del curso, cada equipo, va a representar un personaje de la familia, para ello deberán elaborar una máscara de acuerdo al personaje. Un representante de cada equipo, seleccionará al personaje a representar: madre, hermana, hija y compañera o amante.
- Entrega a cada persona una bolsa de papel de estraza blanco y marcadores de colores. Motiva la participación del grupo para tener lista su máscara el último día del taller.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### RECOMENDACIONES PARA LA DINÁMICA GRUPAL

- Ten confianza en las posibilidades de las mujeres.
- Busca constantemente tu superación y conocerte a ti misma.
- Acepta tu propia manera de ser.
- Sé afectuosa, comprensiva y establece un trato de iguales con tus compañeras. Ninguna mujer es más importante que otra.
- Mira a las mujeres directamente a los ojos para que aprendan juntas la importancia del contacto visual.
- Cuida que las mujeres se paren con las piernas abiertas, con los pies paralelos a sus hombros y las plantas de los pies bien puestas sobre el piso. A quienes lleven tacones, pídeles que se los quiten y que pisen con todo el pie y que flexionen las rodillas levemente.



Uxmal, Yucatán

## RECURSOS DIDÁCTICOS

**TEXTO “IMAGINANDO LA TIERRA”**

“Cierra los ojos suavemente..., no los aprietes..., aquí estás segura..., ciérralos suavemente..., imagina el Planeta Tierra, ese círculo azul gracias a que es principalmente agua y un poco de Tierra..., imagínalo iluminado por el sol..., feliz..., con sus montañas..., nubes..., lluvia..., relámpagos..., ríos..., océanos..., animales..., árboles..., plantas..., flores..., niños..., niñas..., bebés..., hombres..., mujeres..., un planeta feliz... Imagina el Continente Americano rodeado por el Océano Pacífico y por el Océano Atlántico..., imagina a nuestra República Mexicana..., imagina a tu Estado en dónde naciste..., (nombre de tu Estado), imagina a tu (nombre de tu comunidad...,) y allí imagínate a Ti y a tus compañeras tomadas de las manos paradas en círculo, deseando paz y bienestar para todas y para este lugar”...; únete al deseo de que el Planeta esté bien..., de que las guerras se terminen..., que las mujeres seamos mejores personas..., más unidas y más felices”.



**DÍA 1**  
**SESIÓN 2**  
**LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL**

**TEMA: LA SITUACIÓN DE LAS MUJERES  
INDÍGENAS Y CAMPESINAS EN MÉXICO**



Uxmal, Yucatán

*“Ese día me sentí desahogada, como desarrollada, como tener confianza en medio de todas...me hizo entender que debemos de platicar, no nada más con personas de nuestra clase sino con diferentes, tenemos derecho a platicar entre todas. No estarse calladas y dejar que las que son del alta categoría, estar desarrollándose...” Paulina.*

## Para reflexionar

- De los 100 millones de mexicanos censados en el año 2000, la mitad, esto es, 50 millones, son mujeres.
- En el campo viven 12 millones de mujeres aproximadamente y 10 millones trabajan cultivando la tierra. Su jornada es de 16 y 18 horas al día y a pesar de ello, muchos piensan que sólo son “compañeras del productor” y no productoras por sí mismas. Estas mujeres casi nunca reciben dinero por el trabajo agrícola que desarrollan, la tenencia de la tierra está reservada a los hombres, las mujeres no tienen acceso al crédito para vender los productos artesanales o de campo que producen ( de 10 créditos que se otorgan, solo 2 son para mujeres) y aún hay resistencia para que las mujeres ocupen cargos públicos y de liderazgo.
- Cada vez más mujeres son la cabeza de la familia porque sus compañeros o esposos migran o porque tenemos que apoyar el gasto del hogar.
- IMSS Oportunidades atiende a 3.6 millones de mujeres campesinas y a 2 millones de mujeres indígenas.
- Si hablamos de salud, podemos afirmar que entre las principales causas de muerte de las mujeres están las complicaciones durante el embarazo y parto, el cáncer de la matriz, el cáncer de mama y las consecuencias de los actos violentos.
- La mitad de las mujeres en México, unidas o casadas, son víctimas de violencia. En las áreas rurales e indígenas la violencia contra la mujer y los niños se da en 8 de cada 10 hogares y mueren por estos actos tres veces más las mujeres indígenas que las que no lo son.
- En los últimos 30 años, la educación de la mujer ha mejorado; sin embargo, aún falta mucho camino por recorrer. En 1970, las mujeres estudiaban alrededor de tres años y en el año 2000 alrededor de siete años. Actualmente, todavía la mitad de las mujeres indígenas de México no saben leer ni escribir.
- Se ha demostrado que cuando las mujeres participan en planear y decidir qué hacer por su comunidad, son muy creativas y proponen sistemas para captar el agua de lluvia, aprovechar los recursos locales, etcétera.

## Aprendamos sobre el tema

### **Si todos nacemos iguales, ¿en qué se diferencian las mujeres de los hombres?**

Lo primero que nuestros padres supieron el día que nacimos y al ver nuestros genitales, es si había nacido un niño o una niña: los niños tienen pene y las niñas, vulva y vagina.

Nosotras nacemos con un cuerpo diferente al de los hombres; tenemos características biológicas distintas, pero también nos sentimos y nos comportamos de manera distinta según nuestro sexo porque la comunidad en la que vivimos nos enseña, nos acostumbra y a veces nos presiona a hacer lo que se espera de nosotras, por haber nacido mujeres.

A esta forma de enseñarnos a comportarnos diferente, según si somos mujeres o si somos varones, se le llama género. Al género femenino pertenecemos las mujeres y al género masculino pertenecen los hombres.

De esta diferencia de sexos, se construyen actividades propias de la mujer y otras propias del varón que se practican al interior de la casa y fuera de ella. A las mujeres se nos educa por lo regular para ser madres, esposas y amas de casa, y a los hombres para ser fuertes, para mandar en la casa y trabajar para el sustento.

Estas diferencias culturales por sexo, en ocasiones pueden propiciar desigualdades, injusticias o inequidades entre hombres y mujeres, esto es, entre géneros.

Las inequidades que fomenta la cultura en que vivimos pueden lastimar tanto a nosotras las mujeres como a los varones.

### **¿En qué espacios se pueden manifestar situaciones de desigualdad para las mujeres?**

Los espacios más comunes en los que se pueden manifestar situaciones de desigualdad para nosotras las mujeres son los espacios sociales en los que nos desenvolvemos, como la familia, la escuela o el trabajo.

También se pueden observar desigualdades en la forma en que cuidamos nuestra salud y en la forma en la que participamos en la comunidad.

Apenas en 1953, se aprobó en México la ley que nos permitió a las mujeres votar para elegir a nuestros representantes y gobernantes y para participar en los procesos electorales.

Poco a poco, cada vez más mujeres en áreas rurales participamos en gestionar servicios de beneficio comunitario

### **¿Cómo enfrentamos la desigualdad en la familia?**

En la familia, nuestras mamás y nuestros papás pueden crear situaciones de inequidad o desigualdad cuando nos educan a las mujeres para servir, cuidar, y depender de otros y cuando a los hombres los educan para recibir atención, trabajar, mandar y a veces, a no tomar en cuenta a la mujer.

Esto lo podemos cambiar si reconocemos que tenemos derecho a un trato equitativo y a iguales oportunidades de desarrollo.

## ¿Cómo enfrentamos la desigualdad en la educación?

El que las mujeres podamos asistir a la escuela depende de nuestros padres en primer lugar, de que haya escuela en nuestra localidad, de que podamos llegar a ella y de que nos permitan estudiar y no interrumpir nuestros estudios.

En comparación con las situaciones en que se encontraban nuestras madres y abuelas, tenemos más oportunidades educativas ahora, sin embargo, aún hay mujeres que son analfabetas o dejan la escuela por tener que cumplir con las actividades del hogar.

Por otra parte, las niñas y los niños indígenas y campesinos, muchas veces crecen con un desarrollo del habla y del pensamiento más lento que las niñas y los niños de otras zonas, esto puede deberse a que las cargas de trabajo que tienen las mamás indígenas y campesinas les impide hablar más y jugar más con ellas y ellos; si a esto agregamos que a veces no se tiene una visión clara de su futuro, su desarrollo se limita más.

Busquemos pues aprender más cómo podemos ayudar a que las niñas de nuestras comunidades (hijas, hermanas, sobrinas, etc.), tengan una mejor oportunidad de crecimiento, intentemos reducir nuestras cargas de trabajo para hablar y jugar más con ellas de pequeñas y luchemos porque estudien, conozcan sus derechos y los defiendan.

## ¿Cómo enfrentamos la desigualdad en el trabajo?

Las mujeres del campo que nos dedicamos a la agricultura, por lo general dependemos de un solo cultivo como el maíz, el frijol o el café, en pequeñas cantidades; otras nos dedicamos al cultivo de peces, pollos o alguna otra especie que también producimos en pequeñas cantidades y aunque a estos cultivos también se dedican los hombres, nosotras desarrollamos una doble carga

de trabajo al atender además de estas actividades productivas, las actividades de cuidado y organización del hogar.

La desigualdad también se puede ver en que sólo el 14 por ciento de las mujeres campesinas tenemos acceso al crédito rural comparadas con el 25 por ciento que tienen los hombres.

Los usureros nos cobran el doble de interés por los préstamos que nos hacen y el banco rural nos pide una propiedad como garantía para prestarnos dinero que nosotras no podemos cumplir, todo ello, a pesar de que somos las pagadoras más cumplidas y reembolsamos los préstamos en casi el 100 por ciento.

Otras tareas productivas que realizamos las mujeres son: el pastoreo, las artesanías, el bordado, que son en su mayoría trabajos manuales. Estas actividades se consideran complementarias o secundarias y su remuneración es baja.

Muchas de las localidades de las zonas indígenas donde habitamos no cuentan con los servicios básicos mínimos como agua, luz, drenaje, transportes y caminos, por lo tanto, se nos dificultan las actividades productivas, el comercio y la educación. Es aquí donde debemos participar para convertirnos en gestoras de servicios básicos que beneficien a nuestras comunidades y familias.

## ¿Cómo enfrentamos la desigualdad en la salud?

La forma en que cuidamos nuestra salud la aprendimos dentro de nuestra familia y no siempre nos enseñan medidas para prevenir enfermedades y atendernos oportunamente cuando ya se presenta alguna enfermedad.

Es necesario que le demos la importancia debida a nuestra propia salud, y que no solo nos ocupemos de cuidar la salud de nuestros familiares.

Al no tener hábitos saludables, muchas veces no nos damos cuenta de que nuestro cuerpo o nuestra mente, puede tener problemas, alteraciones o enfermedades.

Por eso es importante que busquemos nosotras mismas información sobre el cuidado de nuestra salud, para protegernos oportunamente de enfermedades, decidir si queremos embarazarnos o no, conocer las medidas de higiene y prevención y prepararnos para la etapa de la menopausia.

En un capítulo aparte aprenderemos más cosas sobre la salud.

### **¿Cómo podemos disminuir las inequidades?**

Es necesario que ante la inequidad o injusticia que se presente, busquemos empoderarnos, esto significa que desarrollemos fuerza interior o poder

personal, que adquiramos seguridad y confianza en nosotras mismas, aprendiendo habilidades y desarrollando nuestras capacidades para desenvolvernó mejor dentro de nuestra familia y de nuestra comunidad; también que aprendamos a expresar lo que pensamos, sentimos y queremos sin temor a ser rechazadas o amenazadas.

Las mujeres necesitamos reflexionar acerca de lo que sucede en nuestra vida, darnos cuenta si existe algún problema o situación que nos esté afectando y que queramos resolver.

Puede ayudarnos a reflexionar, el que nos enteremos de qué manera viven otras mujeres, cómo han resuelto una situación parecida a la nuestra y qué consecuencias han tenido.



Ocotlán, Oaxaca

## Vamos a construir

- Vamos a buscar juntas, en cada uno de los espacios donde nos desenvolvemos, en la familia, la escuela, el trabajo, la comunidad, que se nos reconozcan las capacidades y cualidades que tenemos para participar en el mejoramiento de nuestra vida en común.
- Luchar porque se inviertan recursos para aplicar tecnologías apropiadas a nuestras necesidades y para reducir el trabajo doméstico, porque llegue la energía eléctrica y el gas a nuestros pueblos para ayudarnos a cuidar nuestro espacio para vivir, sin necesidad de cortar árboles para quemar leña.
- Buscar que la igualdad de oportunidades sea una ley que garantice que mujeres y hombres podamos convivir en paz y armonía.
- Poner nuestro empeño en aprender a leer y escribir y por seguir estudiando.
- Cuidar nuestra lengua materna y amplíemos nuestra comunicación aprendiendo y hablando también el español. Tratemos de que las niñas y niños de nuestras comunidades asistan a escuelas bilingües donde puedan aprender y practicar los dos idiomas.
- Luchar porque se nos reconozca lo que nosotras mujeres campesinas e indígenas aportamos al trabajo del campo y al desarrollo rural.
- Preguntar las formas que hay para obtener apoyos de capacitación, equipamiento y empleo.
- Hacer valer nuestros derechos a recibir servicios de salud de calidad y con buen trato.
- Organizadas y juntas, nosotras las mujeres indígenas y campesinas no estaremos aisladas, ni solas, ni seremos relegadas y sabremos cuán fuertes podemos ser.

**Ejercicio:**  
**¿QUÉ TIENES TÚ, QUE NO TENGA YO?**

**OBJETIVO** 

- Identificar que las diferencias de sexo han generado en la vida de las mujeres, la falta de oportunidades y de desarrollo en la familia, escuela, trabajo y salud.
- Reconocer que mujeres y varones tenemos los mismos derechos, capacidades y cualidades, y debemos tener las mismas oportunidades.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



- Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices

**TIEMPO: 2 HORAS**



Oaxtepec, Morelos

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito es reflexionar sobre la falta de oportunidades de las mujeres para desarrollarnos y vivir mejor, por el sólo hecho de pertenecer al sexo femenino y en la importancia de darnos cuenta de esta situación. A continuación da lectura a los objetivos.

**2** Solicita que formen cuatro equipos con el mismo número de personas cada uno.

**3** Píde que se sienten cómodamente y recuerden alguna experiencia que hayan vivido en el transcurso de su vida, en donde no tuvieron el mismo apoyo o las mismas oportunidades que se les brindó a otras personas, en cada uno de los siguientes aspectos:

- ✓ La familia,
- ✓ La educación escolar
- ✓ El trabajo (dentro y fuera de casa)
- ✓ La salud

**4** Después de unos minutos solicita que cada participante conteste lo siguiente:

- a) Describe una experiencia personal en la que consideres que no tuviste el mismo apoyo ó las mismas oportunidades, que se les brindó a otras personas.
- b) Menciona las razones por las que tú crees que a ti no te dieron el mismo apoyo o las mismas oportunidades.
- c) ¿Cómo te hubiera gustado que fueran las cosas?

**5** Cuando hayan terminado, pide que compartan sus reflexiones y encuentren experiencias en común (parecidas).

**6** Solicita que cada equipo nombre una representante para que exponga las experiencias en común (parecidas a las preguntas a, b y c).

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- Nacemos con un cuerpo diferente a los hombres; a nuestras diferencias biológicas se les llama “sexo”. Conforme crecemos aprendemos a comportarnos de manera distinta según nuestro sexo, a esto le llamamos “género”.
- Las mujeres tenemos los mismos derechos que los hombres y debemos tener las mismas oportunidades en la familia, la escuela, el trabajo y en la comunidad.
- Juntas podemos modificar la forma de relacionarnos con los demás y de esta manera mejorar las situaciones de desigualdad que vivimos actualmente.
- Luchemos porque se reconozcan nuestras capacidades y habilidades, nuestro trabajo y esfuerzo en el desarrollo de la familia y la comunidad.
- El EMPODERAMIENTO es el desarrollo de nuestra capacidad para pensar y hacer lo que sentimos y queremos sin temor a ser rechazadas y/o amenazadas. Para empoderarnos necesitamos seguridad en nosotras mismas y confianza en nosotras mismas, así como desarrollar la autoestima, practicar la comunicación asertiva y la toma de decisiones.



## DÍA 1 SESIÓN 3 LA MUJER COMO CREADORA

### TEMA: LOS PROCESOS CREATIVOS Y EL EMPODERAMIENTO

Ni las mujeres ni la cultura indígena son universos cerrados o inmóviles, por el contrario son dinámicos y cambiantes. Si algo distingue a los seres humanos de otros seres vivos es la poderosa capacidad creativa.

Muy particularmente, la constante entrega a procesos creativos ha sido un rasgo distintivo de las mujeres indígenas: el diseño de huipiles y tejidos, de pinturas, esculturas y cerámica, de cantos y mitos religiosos, arte plumario y culinario, obras que han dado un sello original a nuestros pueblos.

El taller de empoderamiento es ocasión para reconocer e impulsar el papel creativo de las mujeres, una cualidad que debe abarcar otras esferas además de la artesanal, que puede dirigirse también hacia sí mismas, para que con sus propios medios modifiquen su circunstancia, para que logren cambiar las relaciones de poder entre los sexos e incluir otra concepción de las relaciones sociales.

El desarrollo de la capacidad creadora ha llevado a construir instituciones sociales, normas, creencias y sistemas de valores que algunas veces discriminan o excluyen la visión de las mujeres indígenas y subrayan la desigualdades de género. Violencia, maltrato, racismo, desigualdad y hasta esclavitud son experiencias

que refieren dolorosamente las participantes en los talleres.

Con la ambiciosa idea de revertir esta situación, este módulo promueve experiencias de libertad y felicidad que impulse a la construcción de nuevos vínculos sociales, de nuevos acuerdos comunitarios en los que se respeten por igual los derechos humanos de las mujeres y de los hombres, que se comparta y remunere el trabajo doméstico, que se ofrezcan las mismas oportunidades escolares y culturales para la realización intelectual y emocional sin discriminación por género, raza, credo, edad u orientación sexual.

Desde la visión creativa, empoderarse como mujeres significa cambiar el concepto de poder, usar el poder creativo para impulsarse a sí mismas, para poder hacer y no tanto para poder controlar, éste último ha sido el sentido machista del poder.

El poder puede transformarse en un sentido positivo cuando parte del reconocimiento de las necesidades y los deseos, de los sentimientos y las fantasías que permiten potenciar las capacidades de todas y todos.

La experiencia creativa de esta sesión consiste en vivir una farsa sobre la vida de las mujeres

rurales que tienen que sortear las dificultades de la pobreza, la violencia y la triple jornada laboral: el trabajo doméstico, comunitario y agrícola.

Los personajes de la historia de Petra Herrera son arquetipos del vicio, amorales, temerarios que se caricaturizan con crueldad y sin límites. Como toda sátira, se evita el insulto pero no se argumenta, tan solo reduce, con elegancia, la estatura y dignidad de las víctimas (El Potrillo, Jessica Yadira, la Chich, Don Pancho Doña Brígida) a través del ingenio y la imagen grotesca.

Tal vez la peor condena que puede imponérsele al machismo es dedicarle una sátira, porque es la ocasión para degradar y burlarse de quienes han construido esa realidad testaruda e injusta. “La sátira es una especie de espejo -afirmaba

Jonathan Swift-, cuyos contempladores descubren en él los rostros de todo el mundo, excepto el propio”.

Herir y atacar personalmente a quienes discriminan a las mujeres es un arma que les da seguridad, que las ratifica en lo que son y que produce al mismo tiempo: satisfacción, malestar y un intenso sufrimiento. Es una experiencia que libera y oculta, que enciende el ánimo al tiempo que encubre las propias debilidades, que desnuda el machismo que todos y todas llevamos dentro.

En la farsa o sátira, la risa es una manera de descargar positivamente la angustia y la agresividad, de contrastar lo existente con lo deseable, de enfrentar lo que somos y lo que nos gustaría ser.



Nuevo Vallarta, Nayarit

*“Me siento como libre como que ya no soy muy tímida, antes me daba miedo hablar y decir: ‘buenos días’ a una persona fina y yo humilde, como siempre soy una campesina”*

## **Ejercicio:** **UNA FAMILIA COMO OTRAS**

### **OBJETIVO**

- Reflexionar acerca de la condición de la mujer en el medio rural y las inequidades a las que se enfrenta.

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



- Guión de la obra “*La familia infeliz*”
- Tarjetas guía para personajes
- Ficha biográfica sobre Petra Herrera

### **TIEMPO: 2 HORAS**



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y explica que el propósito es que el grupo represente una obra de teatro en la que den vida a Petra Herrera y a su familia.

**2** Explica que el personaje de Petra Herrera es la protagonista en la que se simboliza a todas las mujeres que como ellas, sostienen su hogar y las dificultades que esto representa, además de la ausencia de su esposo.

**3** Pide que de manera voluntaria se propongan seis personas para representar la obra.

Los personajes a representar son:

- ✓ Petra Herrera
- ✓ El Potrillo. El hijo.
- ✓ Jéssica Yadira Sharon Jannette. La hija.
- ✓ La Chich. La abuela.
- ✓ Don Pancho. El macho caciquil.
- ✓ Doña Brígida. La vecina.

**4** Entrega al grupo de actores, el guión y la caracterización de cada uno de los personajes (ver pag. 46). Da tiempo suficiente para que los actores preparen la puesta en escena y se apropien de su personaje. Pide cuidar la secuencia y la trama que va a seguir, ya que se enlazarán con el trabajo de los próximos días.

**5** Una vez que las/los actores están preparadas para la representación, pide al grupo que pongan atención a la escena que van a ver. Al concluir la obra, promueve el intercambio de comentarios y reflexiones sobre la representación teatral.



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### Guión de la obra “LA FAMILIA INFELIZ”

La historia comienza el día en que Petra Herrera decide irse a un taller de empoderamiento de mujeres y dejar el hogar a cargo de los demás miembros de la familia. Por supuesto la reacción de todos es negativa y le cuestionan que vaya al curso. Petra terminará huyendo de su propia familia para cumplir el compromiso de asistir al taller.

### Secuencia de acciones

1. La obra inicia cuando Petra Herrera regresa del taller de empoderamiento, ella está feliz por lo que aprendió y cantando el Himno de ¡Vivan las Mujeres!
2. En un juego de tiempo hacia atrás, nos muestra cómo era su vida antes de irse al curso y vemos lo que pasó el día que tomó la decisión de construir el camino hacia su libertad. “Este mundo ya no es posible”
3. Suspenso: Ella deja la casa en manos de los demás. La familia entera queda desconcertada.
4. Petra Herrera como narradora cierra este día la trama, invitando a las mujeres a construir un nuevo universo con seres humanos más plenos. “Otro mundo es posible”.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### Ficha biográfica sobre PETRA HERRERA

La historia de Petra Herrera se inspiró inicialmente en la vida de una soldadera de la Revolución Mexicana narrada por Elena Poniatowska (Las soldaderas, Ediciones ERA/ CONACULTA/ INAH, México, 1999).

Ella ilustra cómo las soldaderas llevaban en la historia la peor parte, presas de los revolucionarios, después de ser robadas o violadas tenían que atender a sus hombres, al tiempo que cargaban por igual los críos y las municiones. Así entre el fuego de ametralladoras y fusiles, el avance de la infantería y el galope de los caballos, algunas mujeres se hicieron famosas por dirigir grupos rebeldes.

Tal es el caso de Petra Herrera, mujer que cambió su personalidad para permanecer en el servicio activo y ascender de puesto. En las madrugadas fingía rasurarse la barba “apenas me está creciendo”, aclaraba. Con el nombre de Pedro Herrera voló puentes y mostró una gran capacidad de liderazgo entre las fuerzas villistas.

Se asegura que fue ella quien tomó Torreón y apagó las luces cuando entraron en la ciudad. Reconocida como “excelente soldado” salió con sus trenzas y gritó: “Soy mujer y voy a seguir sirviendo como soldada con mi nombre verdadero”.

Su carácter animado y alegre ayudó a ganar muchos seguidores, fundó un ejército de mujeres, fue después aliada de Carranza y reconocida como generala. Su ejército fue disuelto y ella murió de tres balazos en una cantina.

La personalidad de Petra Herrera dio el punto de partida para la sátira que se pone en escena en esta sesión, pero se cambia el contexto, se desvincula de la Revolución y se sitúa en la actualidad, para ilustrar como actuaría una mujer así, en las condiciones que ofrecen los pueblos de hoy.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### TARJETAS GUÍA PARA PERSONAJES

#### **PETRA HERRERA**

La narradora y protagonista que simboliza a todas las mujeres que sostienen un hogar y sortean las dificultades que esto tiene, con el agravante de la ausencia del esposo.

#### **EL POTRILLO**

El hijo mayor de la familia, es el rey de la casa a quien se le ha malcriado a fuerza de desequilibrio con su hermana. Uno de sus privilegios es ir a la escuela y cumplirle sus caprichos, haciendo de él una persona demandante, que impone su voluntad y a la vez tiene una actitud pasiva para obtener fácilmente lo que quiere.

#### **JÉSSICA YADIRA SHARON JANNETTE**

La hija menor de la familia, ha sido educada para seguir en cierta medida los pasos de la madre y de su abuela; aunque influida por una realidad distinta en la que se imponen estilos de vida, relaciones sociales y formas de consumo, que se muestra a través de la televisión. Esto por momentos la lleva a confrontar entre el arraigo a sus creencias y otras alternativas.

#### **LA CHICH**

La abuela que en ocasiones puede ser la madre de Petra Herrera y en otras su suegra, según tenga una u otra mayor influencia familiar en la comunidad. Es una mujer anciana y malhumorada que está en contra de la forma de ser de Petra Herrera. Vive obsesionada con la idea de que Petra asesinó a su hijo en caso de ser la suegra, ó a su yerno en caso de ser la madre.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



## TARJETAS GUÍA PARA PERSONAJES

**DON PANCHO**

El Macho caciquil, es el prototipo del hombre maduro, con un poco mas de recursos económicos en la comunidad. Decide casarse con la hija de Petra Herrera sin consentimiento de la pretendida. Haciendo uso de su posición de macho, adinerado e influyente espera obtener todo lo que quiere.

**DOÑA BRÍGIDA**

La vecina. La tradicional mujer amargada, chismosa y critica, que logra dividir a la comunidad sin beneficiar a nadie. No tiene amistades sinceras y no consigue establecer vínculos ni lealtades con sus aliadas ni consigo misma.

# ***¡POR NOSOTRAS MISMAS!***

Documento 3

## **DÍA 2**

**Guía del taller para  
el empoderamiento de la mujer  
indígena y campesina**



## SESIÓN 1



### LA MUJER EN EL UNIVERSO

51 (4 pdf)

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**

*Ejercicio: SALUDOS AL UNIVERSO*

*HOY SALUDAMOS AL NORTE QUE SIGNIFICA VOLUNTAD*

## SESIÓN 2



### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

55 (8 pdf)

**TEMA: FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA DE LA MUJER.**

*Ejercicio: QUÉ ME GUSTA, QUÉ ME DISGUSTA*

**TEMA: LA MUJER Y LA COMUNICACIÓN CLARA Y DIRECTA**

63 (16 pdf)

*Ejercicio: CLARO Y DIRECTO*

**TEMA: TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES EN LA MUJER**

69 (22 pdf)

*Ejercicio: YO DECIDO*

## SESIÓN 3



### LA MUJER COMO CREADORA

75 (28 pdf)

**TEMA: LOS MITOS**

*Ejercicio: RECREANDO MITOS*

# DÍA 2





**DÍA 2**  
**SESIÓN 1**  
**LA MUJER EN EL UNIVERSO**

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**



Uxmal, Yucatán

*“Me sorprendí y a la vez me dio un poco de miedo, no sabía a donde iba, ni conozco el lugar y vi que había mucha gente y es la primera vez que voy a un curso” Fabiola.*

**Ejercicio:**  
**SALUDOS AL UNIVERSO**  
**HOY SALUDAMOS AL NORTE,**  
**QUE SIGNIFICA VOLUNTAD**

**OBJETIVO** 

- Reconocer la importancia de defender ese espacio personal como una condición necesaria.
- Reflexionar sobre el respeto al espacio personal y a las decisiones que tomen las personas.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Texto Imaginando la tierra.  
Audiocassette grabado con un canto místico o un mantra relajante  
*Ejemplo: Om Manni Padme Hum.*  
Grabadora.  
1/2 kilo de granos de maíz.  
Audiocassette con músicaailable

**MATERIAL PARA PARTICIPANTES**



ESCENARIO A LA TIERRA.  
Flores y Piedras  
Papel de china de colores  
Veladora  
Vasija con agua  
Vasija con tierra  
Una varita de incienso, o un sahumerio con copal  
Una foto o un Planeta Tierra de plástico (opcional)  
Una toalla por cada dos personas.

**TIEMPO: 90 MINUTOS**



## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y pide que vean cómo está arreglado el escenario. El equipo al que le corresponda arreglarlo, lo hará antes de iniciar la sesión.

**2** Para el Saludo al Universo, formen un círculo y tómense de las manos, con la palma izquierda hacia arriba y con la palma derecha hacia abajo. Con la mano izquierda van a recibir energía, afecto y compañía de la persona que está a su izquierda y con la mano derecha van a dar energía, afecto y apoyo a la persona que está a su derecha. Comenta acerca de la importancia de cuidar los recursos naturales para lograr un equilibrio natural y lograr las condiciones necesarias para la sobrevivencia humana y el cuidado del planeta tierra. Ahora cada persona entrelazará sus manos, extiéndiéndolas con los dedos apuntando al cielo diciendo: **«Yo te saludo tierra del norte, portadora de la energía que da la voluntad».**

**3** Invítalas a imaginar la tierra, y que vuelvan al círculo tomadas de las palmas de las manos. Se repite la actividad de imaginando a la tierra; igual que el día de ayer (ver pág. 27, paso 4).

**4** Formen de nuevo un círculo, cierren los ojos y pide que ubiquen el centro de su cuerpo en medio del estómago alrededor del ombligo. Imagínense, que de esta zona, sale una luz amarilla, dorada que las va iluminando poco a poco y recorre su cuerpo y les trae gratas sensaciones. Se sienten felices y plenas, respiren profundamente y cuando se sientan listas abran los ojos. Intercambien sus puntos de vista acerca de sus sentimientos.

Resalta que la voluntad es la capacidad que tiene una persona para realizar sus propias acciones con independencia y sin la influencia de extraños, se expresa a través del deseo e interés de hacer algo.

**5** Explica que van escuchar música y que traten de moverse de acuerdo al ritmo que marca, que sientan todo su cuerpo y las sensaciones que tienen al bailar. Deja que se relajen y que cada vez se muevan con más libertad, por lo menos durante cinco minutos. Al momento de quitar la música pide que cierren los ojos y respiren profundamente.

**6** Comenta que van a realizar un ejercicio en el que darán muestra de que tanto defiende su espacio. Pídeles que se formen por parejas, se coloquen de espaldas y hagan fuerza con la cadera de una y otra, empujándose a la vez que dicen: **¡Quítate de aquí! ¡Este es mi lugar!** Da el tiempo necesario para que todas se ejerciten, al finalizar da unos segundos de descanso y pide que respiren profundamente.

**7** Pide que formen parejas, tomen una toalla y que cada persona tome uno de sus extremos. Jalen con fuerza de un lado hacia otro para saber quien tienen más fuerza a la vez que dicen: **¡Dámela! ¡Es mía! ¡Me pertenece!**

Da el tiempo necesario para que todas participen, al finalizar da unos segundos de descanso y pide que respiren profundamente y hablen acerca de sus sensaciones.

**8** Pide que se reúnan al centro del salón, se pongan cuerpo a cuerpo, cierren los ojos, se relajen y respiren profundamente. Ahora arrójales granos de maíz, de fondo se escuchará música suave.

**9** Pide que formen un círculo, despídanse pronunciando en conjunto, los enunciados de aprendizaje de esta sesión que se llamarán derechos:

Tengo derecho a decir no quiero,  
Tengo derecho a decir no me gusta,  
Tengo derecho a decir no tengo ganas,  
Tengo derecho a protestar por los abusos,  
Tengo derecho a luchar por lo que quiero,  
Tengo derecho a no someterme,  
Tengo derecho a ser inconforme,  
Tengo derecho a defender mi espacio.

**10** Después pide que digan: ***“¡Quiero que respetes mi espacio, pero no te vayas!”***

Cada persona entrelazará sus manos, extendiéndolas con los dedos apuntando hacia el norte y dirán: ***“Yo te saludo tierra del norte y te agradezco la voluntad que recibo”***



Metepec, Puebla



## DÍA 2 SESIÓN 2 LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

### TEMA: FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA DE LA MUJER.



Ocotlán, Oaxaca

“ Lo que aprendí, es que tengo mis derechos y la forma es que yo puedo tomar una decisión y no dejarme ser humillada por otras personas. Por dentro no era yo la misma, ¡porque yo aprendí muchas cosas! “

## Para reflexionar

- Las mujeres de acuerdo a nuestras características y condiciones de vida, necesitamos ir desarrollando habilidades importantes para lograr el cambio que queremos y que nos hará sentir mejor.
- Algunas de las habilidades fundamentales para el empoderamiento de las mujeres son: el fortalecimiento de la autoestima, la práctica de una comunicación clara y directa, la capacidad de negociación y el ejercicio de la toma de decisiones.
- En este tema vamos a reflexionar acerca del fortalecimiento de la autoestima y cómo influye en nuestra vida.
- Una autoestima alta se inicia desde el momento en que nacemos. Los cuidados, atenciones y el afecto que brindamos a una niña o niño, desarrolla un sentimiento de seguridad y confianza en los demás, que le hace sentirse digna de vivir y ser amada.
- Cuando una persona se estima a sí misma, se entrega con pasión a la búsqueda de su desarrollo. Sucede lo mismo que con las plantas, que al recibir cuidados y energía amorosa crece un poco cada día; existe en ella una fuerza biológica que la impulsa a cambiar, crecer y dar frutos.
- La forma en que nos sentimos y miramos a nosotras mismas, influye en todos los aspectos de nuestra vida: como pareja, como madre, como amiga, como trabajadora, etc.
- Recordemos que siempre hay esperanza de que la vida cambie, porque siempre se pueden aprender cosas nuevas.



Taninul, San Luis Potosí

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es la autoestima?

Es la capacidad de conocernos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. Significa saber que tenemos derecho a estar sanas, ser felices, vivir bien y que tenemos el poder para lograrlo.

La autoestima es un proceso que se puede desarrollar y fortalecer en cualquier edad, sin importar la condición personal, económica y social.

Cuando las personas aceptamos tanto nuestras habilidades como nuestros defectos y nos apreciamos como somos, haciendo que los demás nos acepten y nos aprecien de la misma manera, significa que nuestra autoestima es alta.

Por el contrario, cuando pensamos que valemos poco, que no tenemos habilidades, que lo que sabemos hacer no sirve y además sentimos que las demás personas no nos aceptan, ni nos aprecian, entonces podemos decir que nuestra autoestima es baja.

### ¿Cómo expresamos las mujeres el tipo de autoestima que tenemos?

- Por la manera en que nos tratamos a nosotras mismas, ¿cuidamos nuestro descanso, alimentación, salud?
- Por la manera como nos relacionamos con los y las demás, ¿lo hago con respeto y comprensión tanto para mi como para los otros?
- Por la manera como resolvemos nuestros problemas, ¿los enfrento con valor y tomo decisiones?

- Por nuestro interés en hacer proyectos y llevarlos a cabo para mejorar nuestra vida.

Algunas de las formas más comunes en las que las mujeres reflejamos nuestra autoestima son:

- Sintiéndonos bien como mujeres.
- Reconociendo nuestras cualidades y defectos.
- Luchando por lo que deseamos.
- Impidiendo que los demás nos maltraten.
- Enfrentando con fortaleza nuestros problemas.
- Defendiendo nuestras opiniones ante los demás.
- Aceptando nuestros errores
- Tomando nuestras propias decisiones y responsabilizándonos por ellas.
- Reconociendo y valorando nuestro trabajo diario: en el hogar, en el campo, por los otros y por la comunidad.

### ¿Cuál es la finalidad de fortalecer la autoestima?

La finalidad más importante es que al valorarnos, las mujeres tengamos una actitud positiva hacia nosotras mismas.

En la medida en que las mujeres tengamos una actitud positiva podremos:

- Aumentar nuestra disposición y capacidad para participar en diversos grupos y buscar mejoras para nosotras mismas, nuestra familia y nuestra comunidad.
- Reconocer que tenemos cualidades de las que nos sentimos orgullosas.
- Aceptar nuestros defectos y tratar de manejarlos de tal manera que nos causen los menos problemas posibles.
- No sentirnos culpables por lo que deseamos y disfrutamos.
- Dejar de pensar cosas negativas sobre nosotras mismas.
- Aceptar que somos importantes.
- Reconocer lo que nos gusta y lo que no.
- Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, independientemente de la aprobación de los demás.

### **¿Cómo afectan la autoestima de las mujeres, las creencias y costumbres?**

Por lo general en cada comunidad se transmiten de generación en generación, creencias y costumbres que guían la conducta de los que ahí pertenecen.

Las creencias vienen a ser como una “voz interior” que nos dice lo que aceptamos y nos gusta y lo que rechazamos y nos disgusta.

Esa voz interior depende de las cosas que vivimos de niñas, lo que aprendimos de nuestros padres, otros familiares, maestros, la iglesia y de otras mujeres y hombres.

Esas creencias se nos graban y con el tiempo nos influyen para decidir como deseamos que sea nuestra vida, qué vamos a hacer para lograrlo y cómo vamos a educar a nuestros hijos.

Las creencias las manifestamos en acciones. Las expresamos en nuestra vida familiar, escolar, laboral y comunitaria, a través de costumbres y tradiciones; éstas nos ayudan a identificarnos con toda la gente de nuestra comunidad y nos hacen sentir orgullosas de pertenecer a ella.

Las costumbres y tradiciones de nuestros pueblos son muy bonitas; tenemos por ejemplo, fiestas muy alegres o costumbres muy buenas como proteger a nuestros ancianos, venerar a nuestros muertos, etc., sin embargo muchas de esas creencias y costumbres son menos favorables para el desarrollo de la mujer que para el del hombre.

En base en la creencia de que la mujer está para quedarse en casa y cuidar a la familia, se tiene la costumbre de educarla desde niña para satisfacer más las necesidades de los otros (padres, hermanos, el esposo y los hijos) que las propias; debido a ello, también se tiene la costumbre de que a la mujer se le brinden menos oportunidades para ir a la escuela, lo cual va limitando su desarrollo mental y social y la va encajonando en actividades sólo del ámbito doméstico, las cuales no son suficientemente valoradas.

Al sentir las mujeres que no se nos reconoce ni valora, se deteriora la imagen que tenemos de nosotras mismas, baja nuestra autoestima, porque nos consideramos inferiores e incapaces de merecer derechos, cuidados y atenciones.

Entonces relegamos el cuidado de nuestra salud, no nos damos momentos de descanso y recreación, sentimos que siempre hay algo que hacer por los demás.

Otras creencias y costumbres que obstaculizan nuestro desarrollo como mujeres, y afectan nuestra autoestima, son por ejemplo:

- Que el hombre sea el que decida por nuestro cuerpo, es decir, que decida si usamos o no un método anticonceptivo, que decida cuantos hijos vamos a tener.
- Que las relaciones sexuales son una tarea u obligación para nosotras y no una fuente de placer.
- Que las mujeres debemos someternos a la autoridad del hombre, aunque sea ejercida con violencia o machismo.

Como vemos, es de vital importancia que las mujeres revisemos nuestras creencias y costumbres con el fin de identificar cuales favorecen nuestro desarrollo como mujeres y cuales lo detienen. Reflexionar en lo que nosotras realmente creemos porque respeta nuestra dignidad como personas, y en lo que nos han hecho creer, pero que sabemos que nos hace daño.

Después de reflexionar sobre ello, actuemos, hagamos cambios en la forma de relacionarnos con los hombres y con las demás personas de nuestra comunidad.

## VAMOS A CONSTRUIR

- Las mujeres tenemos en nuestras manos la responsabilidad de crearnos una vida más sana y más feliz.
- Si desafortunadamente crecimos en un ambiente donde sentimos más rechazo que afecto, debemos recordar que la vida es como barro en nuestras manos; le podemos dar una forma totalmente distinta de la que se nos moldeó en

nuestros primeros años de vida, abriendo el corazón al amor de otras personas (hermanas/os, amigas, pareja, hijos).

- Para mejorar nuestra autoestima el primer paso es reconocer que solo nosotras mismas podemos hacer el cambio, que nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad.

## ¿Y EL HOMBRE QUE?

- En una pareja deben florecer los dos, tanto el hombre como la mujer; cada uno debe valerse por sí mismo.

- Una pareja se basa en la aceptación de que los dos son igualmente valiosos y que pueden responsabilizarse de su propia existencia.

**Ejercicio:**  
**QUÉ ME GUSTA, QUÉ ME DISGUSTA**

**OBJETIVO** 

- Reconocer la influencia de las creencias y costumbres en la formación de la autoestima.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

**TIEMPO: 2 HORAS**



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito es que cada persona analice las cualidades personales que tiene para lograr una mejor aceptación, valoración y seguridad en si misma.

**2** Pide que individualmente respondan a las siguientes preguntas:

- ✓ Cuáles son las tres cosas que te gustan mucho de ti.
- ✓ Cuáles son las tres cosas que no te gustan de ti.
- ✓ Anota las tres cosas que sabes hacer muy bien.

**3** Solicita que formen cuatro equipos con el mismo número de integrantes e intercambien sus puntos de vista acerca de las preguntas que respondieron.

**4** Sugiere que compartan ideas de cómo mejorar aquellas cosas que no les gustan. Por ejemplo: si escribí que no me gusta mi carácter enojón, que cada una respetuosamente me diga que puedo hacer para mejorarlo.

**5** Pide que anoten tres creencias o costumbres de su comunidad que no les permiten desarrollarse. Por ejemplo: sólo los hombres pueden mandar en la familia. Posteriormente compartan con su equipo las creencias y costumbres que identificaron.

**6** Pide que de manera voluntaria comenten lo que aprendieron con este ejercicio.



Ocotlán, Oaxaca

## Cierre del ejercicio. Conclusiones

- La autoestima es la capacidad de conocernos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. De esa manera podemos defender nuestro derecho a estar sanas y vivir mejor.
- Para fortalecer nuestra autoestima lo primero es reconocer nuestras cualidades y habilidades. También aceptar nuestros defectos para tratar de superarlos.
- Valorándonos y sintiéndonos bien como mujeres, podemos luchar por lo que deseamos, impedir que alguien nos maltrate, defender nuestras opiniones y tomar nuestras propias decisiones.
- **Podemos darnos cuenta de que nuestra autoestima está bien cuando:**
  - ✓ Estamos orgullosas de nuestro trabajo cualquiera que éste sea.
  - ✓ Disfrutamos empezar un nuevo día.
  - ✓ Reconocemos y apreciamos nuestros propios talentos.
  - ✓ Nos miramos al espejo y nos agrada lo que vemos.
- Es preciso comprender que nuestras creencias influyen la forma en que actuamos y nos relacionamos con los demás.
- Es conveniente que tratemos de cambiar aquellas costumbres o creencias que limitan nuestro desarrollo.
- **Por lo que es importante:**
  - ✓ Reflexionar en cuáles son las creencias que afectan nuestra vida.
  - ✓ Tratar de unirnos con otras mujeres para protestar por costumbres o creencias que nos han sido impuestas.
  - ✓ Educar a nuestras hijas e hijos de manera distinta, es decir, sin enseñarles aquellas creencias y costumbres que los ayuden a vivir en armonía.
  - ✓ Tomar en cuenta que a veces lo que no me gusta de mí o no valoro, es porque así lo he aprendido.



## DÍA 2

### SESIÓN 2 (CONTINUACIÓN)

## LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

## TEMA: LA MUJER Y LA COMUNICACIÓN CLARA Y DIRECTA



Creel, Chihuahua

*“Luego cuando mi esposo me quiere gritar le digo: ‘con gritos no se hacen las cosas, pídemelas con amable amabilidad y sí quieres rápido ayúdame, pues tienes manos para trabajar. Él pone se su parte’.”*

## Para reflexionar

- El principal elemento de una comunicación clara y directa es el respeto, que nos permite defender lo que deseamos y necesitamos, y al mismo tiempo nos evita que pasemos por encima de los demás, agrediendo y haciéndolos sentir menos que nosotros.
- En nuestras sociedades es común que las mujeres, no den su opinión o puntos de vista, por considerar que “no es importante”. Revalorar la opinión personal es indispensable para nuestro crecimiento interior.
- “Se necesita valor para ser lo que somos y no pretender ser lo que no somos. Para decir rotunda y firmemente que no, cuando los que nos rodean dicen que sí. Para huir de los chismes cuando los demás se deleitan con ellos. Para defender a una persona ausente a quien se critica abusivamente...”



Oaxtepec, Morelos,  
Reunión Nacional

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es la comunicación clara y directa?

La comunicación clara y directa es la que se conoce como comunicación asertiva, que significa poder expresar lo que como mujeres pensamos y sentimos de manera oportuna, con fuerza, sin rodeos y sin agredir a otros. Así, damos a conocer nuestra opinión y expresamos nuestros sentimientos.

Para que el mensaje que queremos comunicar sea claro y directo, las mujeres necesitamos expresar lo mismo con las palabras, la mirada, los gestos y el tono de voz.

Por ejemplo, cuando alguien nos lastima, necesitamos expresar nuestro malestar, usando pocas palabras y correctas, que sean serias, mirando directamente a los ojos de la persona que nos lastimó, evitando sonreír y agachar la cabeza.

### ¿Cómo se manifiesta la comunicación asertiva?

La expresión de una comunicación asertiva se facilita o se dificulta de acuerdo con el tipo de autoestima que tengamos, si la hemos practicado o no, y si la sociedad donde vivimos la favorece o la obstaculiza.

Aunque es una acción que necesitamos fortalecer, el temor es uno de los obstáculos más serios: miedo a ser juzgadas, perder el cariño de alguien, no ganar la aceptación de los demás, o correr el riesgo a ser lastimadas o insultadas.

Por ejemplo: Si una mujer decide ya no tener más hijos, pues considera que con los que tienen son suficientes, por razones de salud, de educación y económicas, entonces es importante que hable con su pareja y le exprese clara y directamente lo que piensa y siente sobre los puntos anteriores y trate de llegar con él a un acuerdo.

A continuación, se sugieren algunas pautas que son útiles para comunicarnos asertiva y efectivamente, y que al mismo tiempo no ofendamos a los demás:

- ✓ Comunicarnos con firmeza pero con tranquilidad, no tartamudear ni hacer silencios muy largos.
- ✓ Buscar el momento oportuno para hablar.
- ✓ Hablar solamente de lo que realmente nos preocupa.
- ✓ Mirar a los ojos a la persona con la que estamos hablando.
- ✓ Aprender a escuchar y pedir ser escuchada, ya que es la única manera de llegar a un acuerdo.

### ¿Cuál es el propósito de la comunicación asertiva?

El propósito de esta forma de comunicación es que expresemos de manera clara nuestras necesidades, que intercambiamos nuestros puntos de vista y que nos sintamos mejor con nosotras mismas y con los demás.

La comunicación asertiva también es útil para:

- ✓ Decir lo que pensamos, sin sentirnos mal.
- ✓ Saber decir SÍ ó NO.
- ✓ Defender nuestros derechos.
- ✓ Tomar decisiones y comunicarlas claramente.
- ✓ Negociar para sí obtener beneficios

### ¿Qué es la negociación?

La negociación es la capacidad de entendernos con otras personas (esposo, hijos, suegra, compañeras, vecinas, etc.) y de llegar a acuerdos que nos convengan a todos. Se trata no sólo de obtener algo, sino también de dar algo a cambio.

### VAMOS A CONSTRUIR

- Las mujeres necesitamos aprender a ser fuertes sin ser rudas, a ser amables sin ser débiles, a ser humildes sin ser tímidas, a ser valientes sin ser agresivas, a ser agradecidas sin ser serviles.
- Aprendamos a defender nuestros derechos, a decir NO cuando no queremos hacer algo, a no permitir que nos hagan menos cuando opinamos, a expresar nuestros sentimientos de enojo, desacuerdo o miedo sin sentirnos culpables, y a no criticar injustamente a los demás, sobre todo a otras mujeres.
- Para realmente comunicarnos, es necesario que nos demos cuenta de la existencia y presencia de la otra persona e investigar como es ella, sin sobrepasar los límites que nos ponga. También es necesario permitir que la otra persona haga lo mismo con nosotras.

### ¿Y EL HOMBRE QUE?

- Haría mucho bien a la familia, que los hombres nos pudieran expresar sus sentimientos, lo que les preocupa o entristece, así como lo que les causa alegría. De esta forma, el se desahogaría poco a poco sin necesidad de tomar alcohol o ponerse violento.
- Que nos escuchen sin juzgarnos; que reconozcan y le den valor a nuestras opiniones y decisiones.

## **Ejercicio:** **CLARO Y DIRECTO**

### **OBJETIVO**

- Reconocer la importancia de decir lo que sienten y piensan de manera directa y clara.

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

### **TIEMPO: 2 HORAS**



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

## PASO A PASO

**1** Explica la importancia de aprender a decir lo que sentimos y pensamos con el fin de expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos. A continuación da lectura a los objetivos.

**2** Solicita que se sientan cómodamente, que cierren los ojos y que respiren profundamente cuando menos cuatro veces (inhala, exhala) cuando estén relajadas píde que recuerden alguna vez que necesitaban decir algo importante y no lo pudieron decir.

**3** Una vez que han identificado la situación, respondan a las siguientes pautas:

- ✓ Escribe brevemente la situación importante que recordaste,

✓ ¿Cuáles crees que fueron las razones por las que no pudiste decir lo que pensabas o sentías en ese momento?

✓ ¿Cómo te sentiste al no poder decir lo que necesitabas?

**4** Píde que de manera voluntaria compartan su experiencia. El grupo escuchará cada relato e intentará dar algunas sugerencias de cómo la persona puede empezar a comunicarse de manera más clara.

**5** En caso de que nadie quisiera compartir sus experiencias organiza una rifa o el juego del cerillo para que sea “la suerte” la que defina quién comparte su experiencia.

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- A la comunicación clara y directa se le llama comunicación asertiva y se da cuando somos capaces de expresar con respecto a lo que pensamos y sentimos en el momento adecuado, con fuerza, sin rodeos y sin agredir a otros.
- Muchas veces se nos dificulta comunicarnos, porque nos da miedo ser juzgadas, perder el cariño de alguien o de que nos agredan.
- Para comunicarnos de manera clara y directa, necesitamos expresar lo mismo con las palabras, los gestos, la mirada y el tono de voz.
- Es necesario empezar a poner en práctica algunas acciones como: buscar el momento adecuado para decir lo que se piensa y siente, decirlo con calma, y expresar con claridad lo que realmente nos preocupa. Cuando hablamos con demasiada suavidad o timidez disminuyendo el valor de lo que pensamos o necesitamos, y nos colocamos en segundo lugar, entonces damos la razón a los demás aunque no estemos de acuerdo.
- Otra forma de comunicarnos clara y directamente es tratar de entendernos con otras personas, es decir, llegar a acuerdos que nos convengan a todos, donde obtengamos algo, pero también demos algo a cambio.



## DÍA 2

### SESIÓN 2 (CONTINUACIÓN)

## LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

### TEMA: TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES EN LA MUJER



Creel, Chihuahua

*"Él me aceptó, porque yo ya lo había aceptado. El es de otro pueblo de Tepozautla, trabaja ahí de maestro, tiene tres años que me pidió que anduviera con él. Ese día que regresé de allá (refiriéndose al taller de empoderamiento) yo le dije: 'tú decides si quieres seguir conmigo de aquí a diciembre, sino ¡olvídate de mí!' Paulina.*

## Para reflexionar

- Nuestra libertad entra en juego en cada decisión que tomamos. Sin embargo, a veces hacemos cosas que no son producto de nuestra libertad, sino que son producto de la costumbre o de la influencia de otras personas.
- Es importante que nos demos cuenta de la influencia que tienen otras personas en nuestras vidas y la forma en como influyen en nuestra decisión.
- Es importante no dejarnos presionar por lo que otras personas esperan de nosotros.



Toninah, Chiapas

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué significa tomar decisiones responsables?

Implica elegir lo que queremos hacer en un momento determinado. Generalmente se elige una opción sobre otra, considerando que la seleccionada es la que más ventajas tiene, es decir, es la que deseamos, valoramos y necesitamos.

Las decisiones pueden ir desde las muy simples hasta las muy complejas: qué voy a cocinar hoy, voy a ir o no a la unidad médica a revisarme, me voy a inscribir para terminar la secundaria, me voy a embarazar, y otras que suceden en nuestra vida.

Tomar decisiones es una habilidad que nos permite lograr un mayor control de nuestras vidas, siempre y cuando nos hagamos responsables de los resultados obtenidos.

En ocasiones, las mujeres preferimos no elegir y la no elección también es una decisión que tomamos y que necesitamos asumir con responsabilidad, ya que podemos dejar de hacer algo importante para nuestra vida ó podemos estar permitiendo que alguien decida por nosotras.

### ¿Cómo se pueden tomar mejores decisiones?

Los siguientes puntos nos pueden ayudar:

- ✓ Obtener información que nos ayude a saber que nos conviene más.
- ✓ Conocer y analizar nuestros valores.
- ✓ No dejarnos presionar por nadie.

- ✓ Tomar en cuenta experiencias pasadas o parecidas.
- ✓ Tener claras las distintas posibilidades de solución.
- ✓ Considerar las ventajas y desventajas que se podrían presentar.
- ✓ Establecer metas.
- ✓ Elaborar un plan para actuar y poner en marcha la mejor alternativa.

### ¿Cuál es la finalidad de tomar decisiones responsables?

A través de la toma de decisiones nos hacemos responsables de nuestras propias acciones. Tomamos un papel más activo y positivo en donde somos nosotras y no los demás, las que elegimos qué queremos y hacia dónde vamos.

Es posible que si no estamos acostumbradas a decidir por nosotras mismas, nos cueste trabajo y los demás se desconcierten, sin embargo, mientras más decisiones tomemos, este proceso se irá volviendo una costumbre en nosotras.

Además, tomar decisiones es útil para:

- ✓ Tomar nuevas responsabilidades.
- ✓ Asumir el compromiso de lo que queremos.
- ✓ Luchar por nuestros derechos.
- ✓ Fijarnos nuevas metas.

## VAMOS A CONSTRUIR

- Necesitamos reconocer que sólo nosotras somos responsables de nuestra existencia. A pesar de que muchas veces se nos imponen limitaciones, tenemos la capacidad y la libertad de elegir lo correcto para nuestra vida personal en las diferentes situaciones que se nos presentan.
  - No permitamos que los demás determinen lo que hacemos y sentimos. Recuperemos la autonomía en nuestras decisiones.
  - Cuando las mujeres:
    - ✓ Tenemos claros nuestros valores y tratamos de vivir de acuerdo a ellos.
    - ✓ Desarrollamos una mejor idea de nosotras mismas y nos valoramos más.
    - ✓ Comunicamos en forma clara y directamente nuestras necesidades y opiniones.
    - ✓ Tratamos de negociar para obtener mejoras.
    - ✓ Nos hacemos responsables de las decisiones que tomamos...
- Entonces podemos decir que nos empoderamos, es decir que desarrollamos y reconocemos nuestro poder personal.
- La palabra poder significa “tener capacidad”, para crearnos una vida más sana y feliz, para lo cual necesitamos recorrer el camino que nos lleve a:
    - ✓ Desarrollar las capacidades con las que nacemos y que están esperando para surgir.
    - ✓ Establecer relaciones saludables con los demás.
    - ✓ Participar activamente y de modo responsable en nuestra comunidad.

## ¿Y EL HOMBRE QUE?

Los hombres y las mujeres necesitamos compartir la toma de decisiones importantes para nuestra familia, para así responsa-

bilizarnos los dos de las consecuencias que se acarrearán, y unirnos como pareja ante las dificultades que se puedan presentar.

## **Ejercicio: YO DECIDO**

### **OBJETIVO**

- Analizar la importancia de tomar decisiones responsables para conducir su propia vida.

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

### **TIEMPO: 2 HORAS**



Ocotlán, Oaxaca

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito del tema es reflexionar en la necesidad de tomar las propias decisiones de manera oportuna e informada para conducir de manera responsable nuestra vida. A continuación da lectura al objetivo.

**2** Pide que en silencio traten de recordar alguna decisión que si pudieron tomar en algún momento importante de sus vidas, cómo se dieron el valor

de hacerlo y en sus consecuencias. También traten de recordar alguna decisión que no pudieron tomar y que otras personas las tomaron por ellas y las consecuencias que tuvo.

**3** Solicita tres voluntarias de cada equipo que compartan su historia. Al terminar pregúntales como se sintieron al contar su experiencia. El resto del grupo hará sus comentarios.

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- Para tomar decisiones es muy importante tener una autoestima alta, así como tener claro en que creencias o costumbres estamos basando nuestra decisión.
- Tomar decisiones implica elegir lo que queremos hacer en un determinado momento.
- Las decisiones pueden ir desde las muy simples hasta las muy complejas, así como las repercusiones que se tengan de ello.
- Tomar decisiones es una habilidad que nos permite lograr un mayor control de

nuestras vidas y hacernos más responsables de nuestras acciones.

- Para tomar mejores decisiones necesitamos seguir estos pasos:
  - ✓ Obtener información que nos ayude a saber qué nos conviene más.
  - ✓ No dejarnos presionar por nadie.
  - ✓ Considerar las ventajas y desventajas de la decisión.
  - ✓ Elaborar un plan para poner en marcha la mejor alternativa.



## DÍA 2 SESIÓN 3 LA MUJER COMO CREADORA

### TEMA: LOS MITOS

El Mito es una creación cultural que construyen los pueblos para explicarse el mundo y los orígenes del universo, para comprender la relación entre el ser humano y la naturaleza, para entender el significado de ser hombre y de ser mujer.

Cada mito tiene una lógica propia y se expresa a través del lenguaje, de la narración oral, de la tradición de la palabra que pasa de abuelos y abuelas a hijos, de hijos e hijas a nietos.

Los mitos contienen los más profundos valores de una cultura, los conceptos femeninos y masculinos, las necesidades humanas y las formas para mantener el orden social. Como en un acto de ilusión, los mitos dan cuenta de la relación de los seres humanos con los cuerpos celestes y con los fenómenos naturales, y ordenan los acontecimientos en el tiempo y en el espacio, son en síntesis, un punto de referencia para saber de dónde venimos y hacia dónde vamos.

Con el paso del tiempo los mitos se transforman, incorporan nuevos elementos y otras formas de interpretación, cada vez que se cuenta, cada vez que se escucha, cada vez que se actúa, el mito se enriquece y toma nuevos significados, se adecua según el momento que se vive y las circunstancias de quien lo invoca.

En esta sesión las participantes toman el escenario para recrear tres mitos fundacionales: “El levantamiento del cielo y las estrellas”, “El camino del sol y de la luna”, “El cerro de la subsistencia” y “Las plantas alimenticias”. Al poner en escena las propias representaciones teatrales del mito, las mujeres se vuelven a conectar con su pasado, y mientras despliegan sus habilidades manuales y artesanales, al darle vida al cielo y a las aves, a las flores y a la lluvia, al maíz y al rayo ejercitan también tres ejes del empoderamiento: la importancia de tomar decisiones, la autoestima y la creatividad.

*“Cuando hablé para mi casa, me dijeron que, ¿qué tan bonito estaba el curso? que me escuchaba, ¡que sentían como que andaba yo en las nubes...! y para mí sí, fue muy bonito”*

## Ejercicio: RECREANDO MITOS

### OBJETIVO



- **Recrear algunos de los mitos acerca del origen del Universo, las estrellas y los alimentos; a través de representaciones teatrales como fuerza transformadora de la vida interior.**

### RECURSOS DIDÁCTICOS



Texto “La mujer como creadora del arte”.  
Fichas de trabajo sobre mitos.  
Hojas blancas, pizarrón, borrador.

### MATERIAL PARA PARTICIPANTES



*Este material será distribuido de manera equitativa entre los 4 subgrupos (naranja, amarillo, verde y azul)*

ESCENOGRAFÍA Y VESTUARIO	1/2 galón de pintura acrílica roja.
25 metros de papel kraft 180	1/2 galón de pintura acrílica azul.
25 metros de papel kraft con una cara blanca.	1/2 galón de pintura acrílica amarilla.
25 metros de papel kraft crepado 190 gr.	1/2 galón de pintura acrílica verde.
40 pliegos de papel crepé de colores varios.	10 rollos de masking tape de 24 mm.
2 rollos de hilo elástico.	4 cajas de grapas.
1 rollo de papel celofán.	5 rollos de papel engomado de número 1
1 bola de mecate.	5 rollos de papel engomado de número 2
1/2 galón de resistol.	2 rollos de papel PVC.
100 platos hondos de unisel.	100 tijeras metálicas grandes.
1/2 galón de pintura acrílica blanca.	10 brochas del número 3
1/2 galón de pintura acrílica negra.	10 brochas del número 6
	10 brochas del número 1
	5 cutters.
	10 engrapadoras.

### TIEMPO: 3 HORAS



Distribuidas en 2 hrs. para construir el relato y escenografía.  
1 hora para la presentación de la obra.

## PASO A PASO

### Preparando el escenario

**1** Introduce explicando que van a poner en juego su creatividad e imaginación para conocer y disfrutar la narración de los mitos acerca del origen del universo, los astros y los alimentos. A cada equipo corresponderá un mito distinto, de acuerdo al siguiente listado:

- Mito 1. El levantamiento del cielo y las estrellas.
- Mito 2. El camino del sol y de la luna.
- Mito 3. El cerro de la subsistencia.
- Mito 4. Las plantas alimenticias.

**2** Comenta que vas a dar lectura al texto que narra el mito, consulta las fichas de trabajo para el coordinador(a). Pide que cierren los ojos e imaginen la historia que vas a narrar. Lee con voz clara el texto, haz las pausas y tonos que marcan los signos de puntuación. Da una segunda lectura al texto, si lo consideras necesario.

**3** Comenta que este relato o mito explica el origen del universo. Pregunta acerca de las sensaciones y sentimientos que experimentaron mientras escuchaban el texto. Reflexionen sobre la importancia de los mitos y explique su significado. Consulta el texto de esta sección (pag. 78).

**4** Vuelve al relato y pide que elijan uno de los personajes para representarlo. Consulta las fichas de trabajo para localizar los personajes a representar de acuerdo a cada mito.

**5** Ahora motiva la participación del grupo para diseñar con creatividad el escenario y el vestuario de los personajes. Pon a disposición de las

participantes el material de trabajo (papel, tijeras, celofán, pintura) y explica del cuidado en su uso y distribución para que todos puedan trabajar.

**6** Cuando hayan terminado su vestuario, estarán listas para ensayar la obra. Motiva al grupo para expresar su potencial creativo. A manera de ensayo lee el relato y da la entrada a cada uno de los personajes, de acuerdo a los papeles del guión.

**7** Una vez que han ensayado el relato completo, dense ánimos y un aplauso. Ahora trasladen la escenografía al lugar dónde se van a presentar las obras de teatro.

### Arriba el telón

**8** Todos los grupos darán muestra de su creatividad y sensibilidad artística, al representar los cuatro relatos en una gran obra de teatro.

**9** Presenta la obra de teatro y motiva al grupo para expresar su espontaneidad y creatividad a través de la escenificación. Después cede el escenario a cada uno de los relatores, para que vayan guiando al grupo a la puesta en escena de cada mito. El orden de presentación será el mismo con en que han trabajado: a) El levantamiento del cielo y las estrellas, b) El camino del sol y de la luna, c) El cerro de la subsistencia y d) Las plantas alimenticias.

**10** Pide un aplauso al concluir la presentación de cada equipo. Al finalizar las presentaciones todas las mujeres suben al escenario, lleno de colores, energía y luces para dar las gracias al público. Disfruten la escena final.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FICHA DE TRABAJO

#### MITO 1: EL LEVANTAMIENTO DEL CIELO Y LAS ESTRELLAS

En el principio del mundo **llovió\*** tanta agua y en tanta abundancia que se cayeron los cielos, entonces las cuatros aves divinas: **la roja guacamaya**, **la negra águila**, **la azul quetzal** y **la pequeña verde colibrí**, cuando vieron que el cielo se había caído sobre **la tierra decidieron** hacer cuatro caminos, para entrar por ellos y alzar el cielo. Y para que los ayudaran en el levantamiento del cielo, parieron cuatro personas. Creadas estas cuatro personas, **las aves** se hicieron árboles grandes: **el árbol del espejo** -el negro-, **el árbol de las flores** -el verde, **el árbol de nubes** -el azul- y el **árbol de fuego** -el rojo- y levantando el cielo decidieron hacer el camino que aparece en el cielo, el camino del cielo y **las estrellas**. Y siempre que veamos las estrellas nos acordaremos de lo importante que es tomar **decisiones**.

\* Se marca en negritas los personajes centrales para la obra de teatro. Se podrá agregar otros si lo decide el grupo.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FICHA DE TRABAJO

#### MITO 2: EL CAMINO DEL SOL Y DE LA LUNA

Decían que antes que hubiera día, en el mundo se juntaron **las aves divinas: la roja guacamaya, la negra águila, la azul quetzal y la pequeña verde colibrí** y dijeron: ¿quién tendrá el encargo de alumbrar al mundo? Preguntaron, y ninguna se atrevía a ofrecerse para aquel oficio, todas temían y se disculpaban. Otras dos se ofrecieron: **la ave preciosa** que dijo: “yo tomo cargo de alumbrar el mundo”, luego se miraron entre ellas y preguntaban quien sería la segunda. Y otra que no hablaba y a la que nadie tomaban en cuenta y **ni ella misma se estimaba** porque era fea y tenía granos le dijeron: “sé tú la que alumbres **bubosita**” Y ella de buena voluntad obedeció a lo que le mandaron las aves divinas. Llegada la **media noche** todas se pusieron alrededor del **fuego**, “la preciosa” y “la bubosa”, se pusieron delante del fuego y luego hablaron y le dijeron a la preciosa: ¡anda entra tú en el fuego! Y como el fuego era grande y estaba muy encendido, cuando la preciosa sintió el calor tuvo miedo, no se atrevió y se volvió atrás, otra vez lo intentó y otra vez no pudo y cuatro veces probó, pero nunca se atrevió. Entonces llamaron a la bubosita y le dijeron: ¡Anda prueba tú! Y la bubosita cerró los ojos, se esforzó y se tiró al fuego. Y viendo “**la preciosa**” que aquella se había echado al fuego, tomó valor, se decidió y se tiro a la hoguera. Entonces todas se sentaron a esperar por dónde vendría a salir la bubosita hecha sol porque en todas partes había el resplandor del alba y se pusieron a mirar por el oriente y por ahí salió el **sol**, que era la bubosita y echaba rayos muy fuertes y nadie lo podía mirar porque quitaba la vista de los ojos. Después salió la preciosa luna, en la misma parte del oriente, por el mismo orden que entraron al fuego salieron hechas el sol y la luna y alumbraban lo mismo. Dicen que resplandecían igualmente y dijeron las aves “no pueden las personas vivir con dos soles”. Entonces le fue arrojada a **la luna un conejo** en la cara y le oscureció un poco y su cara quedó como está ahora. Y cada vez que veamos el sol y la luna nos acordaremos de la **autoestima**.

\* Se marca en negritas los personajes centrales para la obra de teatro. Se podrá agregar otros si lo decide el grupo.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FICHA DE TRABAJO

#### MITO 3: EL CERRO DE LA SUBSISTENCIA

Habiendo comenzado el tiempo de las personas, las aves divinas: **la roja guacamaya, la negra águila, la azul quetzal y la pequeña verde colibrí** dijeron: “¿qué comerán las personas? Ya todas buscan alimento” Y fueron las hormigas rojas a coger **maíz** en **el cerro de la subsistencia**. Entonces **la serpiente emplumada** quiso preguntarles de dónde lo habían cogido pero **no les preguntaba con claridad** porque le daba miedo, porque le daba vergüenza. Y solo cuando tuvo el valor y preguntó claramente: ¿a dónde fuiste a cogerla?, una **hormiga roja** le respondió: “allá en el cerro de la subsistencia” Y al instante la serpiente emplumada se convirtió en muchas **hormigas negras** y acompañaron a las coloradas hasta el lugar en el que estaba guardado el maíz y lo acarrearón entre todas y lo pusieron en la boca de **las personas** para alimentarlas.

Y cada vez que veamos los cerros y comamos del maíz nos acordaremos de lo importante que es **la comunicación clara y directa**.

---

\* Se marca en negritas los personajes centrales para la obra de teatro. Se podrá agregar otros si lo decide el grupo.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FICHA DE TRABAJO

#### MITO 4: LAS PLANTAS ALIMENTICIAS

En el principio **las personas** sólo se alimentaban de **maíz** porque las únicas que sabían donde estaba el cerro de la subsistencia, o sea dónde se encontraba las plantas alimenticias, eran **las hormigas rojas y las negras**. Un día se preguntaron ¿qué haremos con **el cerro de la subsistencia**? Una hormiga negra se fue sola al lugar donde estaba aquel cerro, lo amarró con cuerdas y lo quiso llevar a cuestas, pero no lo pudo levantar. Entonces habló el maíz y dijo: “solo el **sol** puede despedazar el cerro de la subsistencia con **el rayo**” Entonces las hormigas hicieron una fiesta para llamar a los **chaneques o creadores de la lluvia** o presencias de la lluvia. Y llegaron los blancos, los amarillos, los azules y los rojos, entonces el sol despedazó el cerro de la subsistencia con el rayo, **creandose así el arcoiris** y las hormigas arrebataron el alimento: **el maíz blanco, el negro, el amarillo, el azul, también el frijol, el chile, el ajonjolí, la chía, el amaranto**. Y con ayuda de la lluvia lo esparcieron sobre la tierra para la alegría y contento de las personas. Y cada vez que preparemos y comamos los alimentos y también los desechemos nos acordaremos de lo importante de **la creatividad**.

\* Se marca en negritas los personajes centrales para la obra de teatro. Se podrá agregar otros si lo decide el grupo.

***¡POR  
NOSOTRAS  
MISMAS!***

Documento 4

# DÍA 3

**Guía del taller para  
el empoderamiento de la mujer  
indígena y campesina**



---

## SESIÓN 1



### LA MUJER EN EL UNIVERSO

85 (4 pdf)

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**

*Ejercicio: JUGANDO CON EL CUERPO*

**HOY SALUDAMOS AL OESTE QUE SIGNIFICA EQUILIBRIO**

## SESIÓN 2



### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

89 (8 pdf)

**TEMA: LA MUJER Y LA FAMILIA**

*Ejercicio: MI FAMILIA Y YO*

**TEMA: LA MUJER Y LA EDUCACIÓN**

100 (19 pdf)

*Ejercicio: APRENDIENDO Y ENSEÑANDO A SER MEJOR:*

**TEMA: LA MUJER Y LA SALUD REPRODUCTIVA**

108 (27 pdf)

*Ejercicio: PORQUE ME QUIERO ME CUIDO*

**TEMA: LA MUJER Y EL TRABAJO**

127 (46 pdf)

*Ejercicio: LO QUE HAGO ES ÚTIL E IMPORTANTE*

## SESIÓN 3



### LA MUJER COMO CREADORA

137 (56 pdf)

*Ejercicio: PETRA HERRERA DE VUELTA A CASA*

*Ejercicio: RALLY “EN LA BÚSQUEDA DE ATRIBUTOS”*

# DÍA 3

---





## DÍA 3 SESIÓN 1 LA MUJER EN EL UNIVERSO

### TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA



Metepec, Puebla

*“A base del curso me sentí muy emocionada, que bonito...cuando veníamos en el camión de regreso, reíamos platicábamos cómo nos habíamos divertido y cómo vemos las pláticas del curso”*

DÍA 3  
Sesión 1

**Ejercicio:**  
**JUGANDO CON EL CUERPO**  
**HOY SALUDAMOS AL OESTE, QUE SIGNIFICA**  
**EQUILIBRIO**

**OBJETIVO** 

- Fortalecer el ejercicio del cuerpo como medio para cuidar su salud.
- Aprender a trabajar en equipo como medio para lograr el equilibrio.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Texto *“Imaginando la tierra”*.  
Audiocassette grabado con un canto místico o un mantra relajante  
*Ejemplo: Om Mnni Padme Hum.*  
Grabadora.

**MATERIAL PARA PARTICIPANTES**



**ESCENARIO A LA TIERRA**

Flores y piedras  
Papel de china de colores  
Veladora  
Vasija con agua

Vasija con tierra  
Una varita de incienso, o un sahumerio con copoal  
Una foto o un Planeta Tierra de plástico (opcional)

**TIEMPO: 90 Minutos**



## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y pide que vean cómo se arregló el escenario, la tierra. Al equipo que le correspondió ese día, arreglar el escenario, lo hará antes de que se inicie la sesión.

**2** Para el Saludo al Universo, formen un círculo y tómense de las manos, con la palma izquierda hacia arriba y con la palma derecha hacia abajo. Con la mano izquierda van a recibir energía, afecto y compañía de la persona que está a su izquierda y con la mano derecha van a dar energía, afecto y apoyo a la persona que está a su derecha. Comenta acerca de la importancia de cuidar los recursos naturales para lograr un equilibrio natural y lograr las condiciones necesarias para la sobrevivencia humana y el cuidado del planeta tierra. Ahora cada persona entrelazará sus manos, extiéndanlas con los dedos apuntando al cielo y digan: **«Yo te saludo viento del oeste, portador de la energía que da el equilibrio».**

**3** Invítalas a imaginar la tierra, vuelvan al círculo y tomadas de las palmas de las manos. Se repite la actividad Imaginando a la tierra; igual que el día de ayer (ver pag.27, paso 4).

**4** Formen de nuevo un círculo, cierren los ojos y pida que ubique el centro de su cuerpo a la altura del corazón. Imagínense, que de esta zona, sale una luz verde, que las va iluminando poco a poco y recorre su cuerpo y les trae gratas sensaciones. Ahora todo su cuerpo está iluminado por una luz brillante, intensa, de color verde que sale del corazón, sientan los latidos de su corazón. Están felices y plenas, respiren profundamente y cuando se sientan listas abran los ojos. Intercambien sus puntos de vista acerca de sus sentimientos.

Resalta qué es el equilibrio y cómo se logra. aceptando nuestra parte oscura y luminosa, aceptando nuestros atributos femeninos y masculinos, empleando la energía amorosa para encontrar nuestro propio centro.

**5** Pídeles que en parejas se coloquen frente a frente. Ambas mujeres se tomarán de los antebrazos firmemente, abran las piernas de manera proporcional a sus hombros, flexionen las rodillas y pónganse en cuclillas. Para lograr el equilibrio, cada mujer avienta su espalda hacia atrás para no caerse y no se suelten de los brazos.

**6** Una vez que encuentren el equilibrio muevan las caderas primero de atrás hacia delante y después de un lado hacia otro, pónganse en cuclillas por un minuto y descansen

**7** Pídeles que sigan en parejas, pero ahora una frente a la otra. Una de ellas iniciará diversos movimientos del tiempo que la otra imitará: hacer gestos, subir un brazo, mover las manos y las piernas, sacar la lengua, cerrar los ojos, dar media vuelta, brincar. Pide que hagan esto por un minuto e intercambien los roles entre una y otra mujer. Explica que los brazos y las manos son una extensión del corazón, es por eso que abrazamos a quienes amamos y queremos.

**8** En parejas ahora van a hacer movimientos de coordinación con las manos. Pide que se pongan una mujer frente a otra y acuerden quien iniciará el movimiento de manos para que la otra la siga. Sus manos deben estar

entrelazadas la una con la otra y quien inicie, deberá mover las manos y la otra seguir el ritmo que la otra marque, después de un minuto se invertirán los papeles.

**9** Vuelvan a mover las manos, pónganse de acuerdo quien inicia el movimiento, la otra mujer tratará de resistirse y no mover las manos en la dirección que se le marca, háganlo por un minuto, e inviertan los papeles. Una vez que terminaron propicie la reflexión del grupo en torno a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo se sintieron cuando tu te oponías a tu compañera?
- ✓ ¿Qué sensación tuviste en el cuerpo?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo localizas esa sensación?

**10** Pide que vuelvan a tomarse de las manos y sin que nadie dirija a nadie, traten de encontrar armonía en sus movimientos, háganlo por un minuto. Propicie la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo te sentiste cuando fluías armónicamente con tu compañera?
- ✓ ¿Qué sensación corporal tenías?
- ✓ ¿En qué parte de tu cuerpo la sentías?

## CARRERA DE RELEVOS

**11** Explica que van a realizar una carrera de relevos, para lo que se requiere un patio amplio, se formarán dos grupos quienes serán los

competidores. Píde que se hagan dos filas y se organice una carrera de relevos. Indica que la distancia que van a correr será aproximadamente de 100 metros de ida y 100 de vuelta. Las mujeres que inicien la carrera, tendrán una estafeta que podrá ser un pañuelo que darán a la siguiente persona una vez que ellas hayan concluido el recorrido, háganlo lo más divertido, fomente la competencia y animación en los grupos. La persona que no corra o se caiga equivaldrá a un punto menos para su equipo.

Una vez que ha terminado el concurso, felicite y entregue un premio simbólico (chocolates, dulces, estrellas etcétera) al equipo ganador.

**12** Pide que formen un círculo, despídanse pronunciando en conjunto, los enunciados de aprendizaje:

- ✓ Tengo derecho a amar,
- ✓ Tengo derecho a ser amada,
- ✓ Tengo derecho a cometer errores,
- ✓ Tengo derecho a a tolerar mis olvidos,
- ✓ Tengo derecho a hacer mis propias correcciones,
- ✓ Tengo derecho a librarme de las culpas.

Cada persona entrelazará sus manos, extiéndanlas con los dedos apuntando hacia el oeste y digan:

**“Soy bienvenida al mundo, me esperaban, se alegran de que yo esté aquí, me han preparado un lugar especial para mí, allí hay seguridad, todas mis necesidades serán atendidas, tengo un cuerpo maravilloso, soy un ser absolutamente única y necesaria.” “Yo te saludo viento del oeste y te agradezco el equilibrio que recibo”**



## DÍA 3 SESIÓN 2 LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

### TEMA: LA MUJER Y LA FAMILIA



Ocotlán, Oaxaca

DÍA 3  
Sesión 2

*"Lo que más me sorprendió cuando llego a mi casa, volví a pensar en el teatro que vimos allá . Y la sorpresa: mis hijos con abrazos ¡ya llegó, mami, mami ! Todo limpio barrido, ropa bien lavada, nada tirado. Ayudó mi esposo, mis hijas, no llegué decepcionada, ¡me dio la fe!."*

## Para reflexionar

- Las mujeres campesinas del mundo, producen por lo menos el 50 % del alimento mundial.
- En México existen más de 20 millones de familias donde se desenvuelven 50 millones de mujeres.
- Muchas mujeres somos el mayor apoyo económico de nuestras familias y a veces el único.
- En las familias de las comunidades rurales e indígenas las mujeres tenemos doble carga de trabajo, nos quedamos al cuidado del hogar y también ayudamos en las labores del campo.
- El 90% del cuidado de los hijos e hijas recae en las mujeres.



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es la familia?

Cuando pensamos en la familia inmediatamente pensamos en un grupo, en un conjunto de personas, que está formado por todos y cada uno de sus miembros, que son distintos entre sí y que forman parte de un todo.

La familia es un grupo de personas diferentes entre sí unidas por parentesco, en donde todos sus integrantes tienen un papel que jugar y comparten una forma de vida propia de acuerdo a sus creencias, costumbres y valores.

Es como un árbol que está formado por raíces, tronco, ramas, hojas, flores y frutos, cada una de sus partes unidas forman un todo, sería difícil pensar en un árbol sin tronco o en unas hojas sin ramas, así es con la familia. que tienen mucho en común: parientes, historia, cultura, costumbres y fechas memorables, pero cada uno de ellos es diferente, irrepetible y único.

De igual forma cuando decimos bosque, pensamos en un conjunto de árboles, cuando decimos familia pensamos en un conjunto de personas que forman un conjunto de seres humanos reunidos, unidos por lazos de parentesco y relacionados entre sí.

Así como un árbol es un organismo y cumple una función necesaria para el medio ambiente, también la familia cumple una función muy importante en la sociedad, pues en ella se desarrollan los valores tan deseados como, la libertad, el respeto o la solidaridad, además de propiciar el desarrollo de muchas potencialidades grupales y personales que nos permiten relacionarnos con los demás,

En la familia aprendemos a dar y recibir afecto, a sentir seguridad, confianza y respeto.

Hay que reconocer también que en la familia se construyen los sentimientos de frustración, envidia, egoísmo y celos; que se pueden presentar conflictos entre quienes la formamos y que a veces, cuando nos protege de más, puede retrasar nuestro desarrollo, autonomía, competencia y crecimiento.

### ¿Cuál es la conformación de las familias indígenas y campesinas?

Existen diferentes formas en que están formadas las familias, no hay un número ideal de miembros para una familia.

Hay familias formadas por una sola persona que cumple la función de cabeza de familia (hombre o mujer) y que vive con uno o con algunos hijos; otras están formadas por una mamá, un papá y varios hijos, podemos encontrar familias formadas por un grupo de hermanos (adultos, jóvenes y niños) que viven sin un papá o una mamá y que entre todos cumplen las funciones que las familias necesitan cumplir; también hay familias formadas por uno o dos abuelas o abuelos y algunos nietos.

Los arreglos posibles son innumerables. Lo más importante es que estén formadas como estén sus miembros se proporcionen unos a otros, respeto, cuidados, seguridad, afecto y compañía de manera cotidiana y solidaria.

## ¿Por qué es importante la mujer en la familia?

Las mujeres constituimos un elemento fundamental en la educación y desarrollo de la familia, ya que una gran parte de nuestro tiempo la dedicamos al cuidado de los hijos y las labores del hogar, asimismo desempeñamos diferentes papeles como: pareja o esposa, madre, hija, abuela, suegra, hermana, tía, cuñada y, en muchas ocasiones, sostén único y jefa de familia.

La atención, cariño y afecto son aspectos que influyen positivamente para tener personas sanas emocionalmente, capaces de compartir y expresar sus sentimientos hacia los demás.

La forma en que actuamos, lo que creemos, nuestras costumbres y forma de vida los transmitimos a nuestras hijas e hijos y comúnmente es lo que ellos aprenden y repiten cuando tienen su propia familia. Por ello es necesario que tengamos la sensibilidad para relacionarnos amorosa y respetuosamente con todos y cada uno de los integrantes de la familia considerando sus diferencias.

✓ Como esposa o compañera, nos corresponde promover un trato equitativo con nuestra pareja, para atender las labores del hogar, la administración de los recursos, la educación de los hijos e hijas y la toma de decisiones que sirvan para mejorar las condiciones de nuestra familia.

✓ Como madres, proporcionamos cuidado a las hijas e hijos desde que estamos embarazadas, de recién nacidos y durante su primera infancia; la relación que las madres establecemos con nuestras hijas e hijos se va formando a través de la atención el cariño y afecto, lo que es fundamental para su crecimiento, desarrollo, y la formación de seguridad y confianza en si mismos.

✓ Como hijas, aceptamos ser guiadas por nuestros padres debido al respeto y al reconocimiento de su experiencia, cooperamos con las tareas del hogar y desarrollamos nuestras habilidades para la realización de bordados u otro tipo de artesanías y en ocasiones salimos a trabajar a otros lugares y contribuimos al sostenimiento de la familia.

✓ Como suegras, debemos ser respetuosas al compartir nuestra experiencia de vida que pueda ser útil para la pareja, sin emitir juicios y solo opinar cuando nos lo soliciten sin herir sentimientos de nuestras nueras o yernos o de nuestras propias hijas e hijos.

✓ Como hermanas, facilitamos (pero también podemos hacer difíciles) las relaciones con nuestros hermanos y hermanas al desempeñarnos como compañeras de juego. Es importante que practiquemos lo que se conoce como “equidad de género” al compartir las responsabilidades en los quehaceres de la casa, esto quiere decir, que entre el hermano (de género masculino) y la hermana (de género femenino) se pueden balancear (o hacer equitativas) las responsabilidades y deberes.

✓ Como jefas de familia, es nuestra responsabilidad aprender a desempeñarnos con valentía y seguridad como guías y fuente principal del sustento económico y moral de la familia.

## ¿Cómo influye la familia en el desarrollo de las mujeres?

La familia influye en nuestro desarrollo como mujeres, debido a que es allí donde aprendemos, transmitimos y consolidamos valores y patrones de conducta que desde niñas vamos adoptando de nuestros padres.

Desde que nacemos, primero nuestros padres, después las personas del medio en el que nos desarrollamos y más tarde, nosotras mismas, construimos nuestra forma de actuar como mujeres, desde cómo nos vestimos, cómo nos comportamos dentro y fuera de casa, hasta como expresamos nuestros sentimientos y nuestra sexualidad.

Hay familias en las que se fomentan las mismas oportunidades para hijos e hijas, se les enseña a tomar decisiones, a expresar sus puntos de vista y a adquirir responsabilidades en la misma proporción. Niños y niñas asisten a la escuela y apoyan los quehaceres domésticos.

Sin embargo, también hay familias que hacen diferencias marcadas en el trato que dan a niños y niñas, ya que se fomentan conductas inequitativas, cuando no permiten que las niñas estudien, y las obligan a apoyar las labores de la casa como lavar trastes y barrer, servir a los hermanos y al papá o cuidar a los hermanitos más pequeños, porque piensan que su destino es realizar actividades del “adentro” de la casa y en cambio a los niños los alientan y les permiten estudiar, jugar, hacer relaciones, porque suponen que ellos son para desarrollarse en el espacio público, en el trabajo en el “afuera”.

### ¿Cuáles son las funciones de la mujer en la familia?

La mujer en la familia cumple varias funciones y entre las más relevantes se encuentran:

- √ La reproducción. Es el número de hijas e hijos que deseamos tener con nuestra pareja, con el fin de procrear y dar continuidad a los lazos de sangre. En la actualidad cada vez más parejas deciden tener entre dos y tres hijos. Lo importante es que sea una decisión libre que tomemos entre los dos.

- √ La educación. Comúnmente es nuestra la responsabilidad de impulsar que las hijas e hijos asistan a la escuela, que estudien y realicen sus tareas, así como acudir a las reuniones escolares (educación formal); de igual forma les enseñamos a tejer, bordar y a hacer otras manualidades y artesanías, además de hacer las labores del hogar (educación no formal).

El hecho de pasar más tiempo en el hogar y la cercanía con las hijas e hijos nos da la oportunidad de transmitirles costumbres creencias y valores por ello las madres tenemos la responsabilidad de reflexionar acerca de nuestras creencias, actitudes y la forma en que vivimos a fin de valorar que aspectos mantenemos y cuales podemos cambiar o modificar en nuestra familia.

- √ La alimentación. La preparación de los alimentos tradicionalmente ha sido una tarea que recae en la mujer, así como la compra y en algunos casos la recolección de vegetales y frutas silvestres, además de moler el nixtamal y hacer las tortillas.

Una de las preocupaciones de las mujeres es proporcionar una adecuada alimentación que contribuya al buen desarrollo físico y mental de los miembros de la familia y que tengan buena salud, además de procurar una alimentación balanceada, suficiente y equitativa para todos así como la búsqueda de alternativas innovadoras y de bajo costo.

- √ La salud. El cuidado de la salud familiar ha sido responsabilidad de la mujer, la cual a través de la atención, alimentación, limpieza y cariño, la cuida y procura, y en muchas ocasiones proporciona la primera atención con remedios tradicionales, para después acudir a la unidad médica.

La prevención es una tarea que realiza en diferentes ordenes que van desde hervir el agua, limpiar la casa, ropa y el manejo higiénico de los alimentos, hasta su participación en actividades comunitarias como la limpieza de calles descacharrización etc. La prevención y protección de la salud es un derecho que debemos favorecer todos para mantener nuestro equilibrio mental y físico.

✓ La socialización. Es la manera en que aprendemos y enseñamos a relacionarnos con los demás. Aquí transmitimos las normas y valores que aprendemos en nuestra comunidad para convivir en grupo. Por ejemplo: aprender a formar parte de un equipo o participar en las asambleas comunitarias.

✓ La administración. Somos las responsables de la administración de los recursos, debido a que hay que hacer rendir el gasto el cual debe alcanzar para la comida, darles a los niños para que gasten en la escuela, comprar lo que se necesita para hacer las tareas escolares, pagar luz y en ocasiones pago de renta o deudas, por lo que hacemos grandes esfuerzos para tratar de cubrir los gastos.

### ¿Cuáles son los principales problemas en las familias?

Entre los problemas más serios y frecuentes que tienen que afrontar las familias, están los siguientes:

- Las relaciones de inequidad o desigualdad.
- La comunicación inadecuada.
- La violencia familiar.

Las relaciones de inequidad. Se refieren a la distribución de responsabilidades, oportunidades y tareas dentro de la familia pero que favorecen más a unos que a otros.

Por ejemplo, dentro de las responsabilidades de las mujeres siempre está el trabajo en los quehaceres domésticos y en las tareas de los hombres, ésta no aparece o aparece poco. Por su parte, a los hombres se les deja por lo general como responsables únicos del sostenimiento de la familia.

La comunicación inadecuada. Se manifiesta en la dificultad para expresar lo que pensamos, queremos o necesitamos.

Vale la pena mencionar aquí que las mujeres rurales estamos tan acostumbradas a la sumisión y a obedecer, que a veces nos olvidamos de nosotras mismas. Necesitamos recuperar la palabra YO, que es la que más nos ayuda a expresar lo que queremos, cómo lo queremos y para qué lo queremos.

La violencia intrafamiliar. Se manifiesta cuando al interior de la familia se dan acciones por la fuerza en contra de algún miembro de ella, sin su consentimiento y que altera su estado natural; esta violencia puede ser física, verbal, psicoemocional o sexual y generalmente se manifiesta en contra de las mujeres, niñas y niños.

✓ La violencia física se expresa mediante golpes, pellizcos, rasguños que producen dolor en alguna parte del cuerpo.

✓ La verbal se manifiesta con gritos, insultos, amenazas, que producen dolor interior.

✓ La violencia psicoemocional es una forma de agredimos sutilmente, menospreciándonos, minimizándonos ante la presencia de nuestros hijos o de otros, amenazándonos, intimidándonos, generándonos miedo, culpándonos, humillándonos, lo cual afecta el respeto que nos debemos a nosotras mismas.

✓ La violencia sexual se relaciona con la exigencia del hombre para realizar el acto sexual sin nuestro consentimiento mediante amenazas, golpes y /o engaños, que nos afecta mental y físicamente.

Conocer, identificar y defender los derechos que tenemos como seres humanos y como mujeres nos permitan tener elementos para dialogar con quienes convivimos definir nuestra posición y conservar nuestra integridad física y mental.

### ¿De qué manera los integrantes de una familia pueden convivir mejor?

En cada familia encontramos formas para lograr una convivencia saludable y armónica; sin embargo, es importante buscar que todos los integrantes de nuestra familia tengamos los

mismos derechos y oportunidades de estudiar, ayudar en casa, o en la labor, participar de obligaciones y derechos y evitar así desigualdades a fin de no crear tensión, coraje y sentimientos de menor valía.

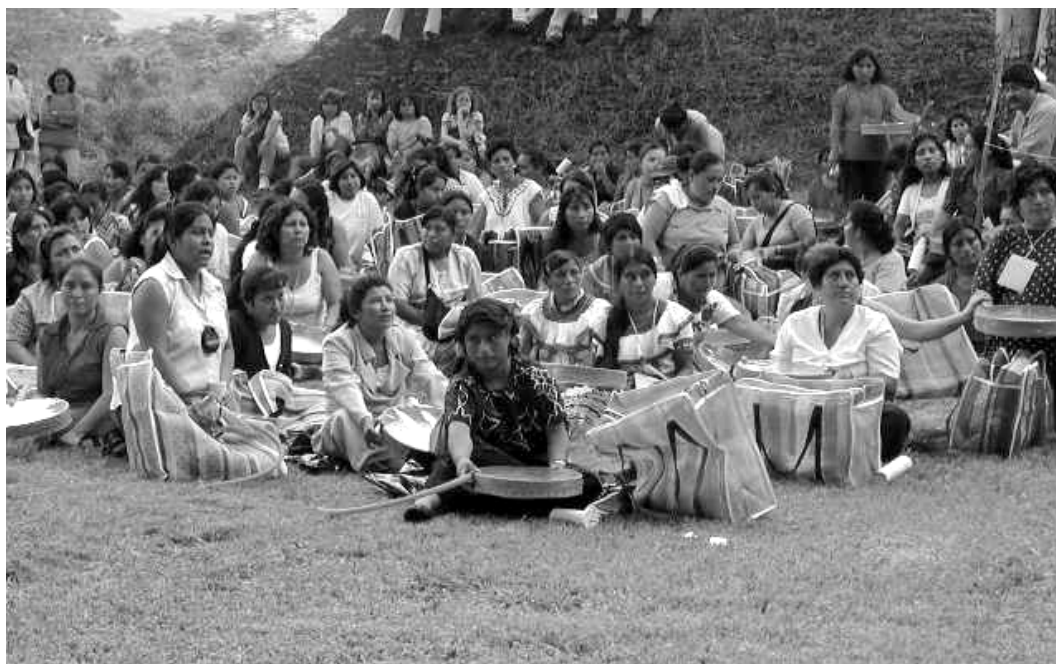
Si sabemos comunicarnos, favorecemos la oportunidad de escuchar y analizar los puntos de vista, intereses e ideas de todos los integrantes de nuestra familia sin distinción, con respeto y sin violencia. La posibilidad de disfrutar y convivir en familia es responsabilidad de todos nosotros.

## VAMOS A CONSTRUIR

- Para construir mejores familias necesitamos expresar lo que sentimos y deseamos, realizar decisiones compartidas y acuerdos en común.
- Algunas ideas que te pueden ser útiles son:
  - ✓ Respetar las familias que no son iguales a las nuestras.
  - ✓ Vivir nuestra propia historia aún cuando no contemos con el apoyo de todos los que nos rodean.
  - ✓ No hacer diferencias en el trato de las niñas y niños de nuestra familia.
  - ✓ Valorar los logros tanto de los hombres como de las mujeres de nuestras familias.
  - ✓ Promover la participación de los hombres en las tareas domésticas.
  - ✓ Tratar de hablar con claridad sobre nuestros sentimientos y deseos.
  - ✓ Intentar compartir nuestros problemas para que busquemos soluciones conjuntas.
  - ✓ Escuchar a los demás, analizando los problemas en familia y tomando decisiones conjuntas.
  - ✓ No permitir el maltrato físico, verbal, psicoemocional y sexual en ningún caso.
  - ✓ Promover una actitud positiva ante las situaciones familiares que nos permita enfrentar los problemas de la mejor manera.
  - ✓ Las mujeres somos importantes en nuestras familias; si nos cuidamos y queremos, podremos cuidar y querer a los demás.

## ¿Y EL HOMBRE QUÉ?

- Es importante que el varón reconozca que efectivamente vive en una situación de privilegio dentro de la familia.
- Esperamos de ellos que reflexionen por qué tantos hombres agreden a sus parejas, por qué otros tantos abusan sexualmente de la mujer sin su consentimiento, por qué se sienten con la autoridad para ejercer violencia.
- Nos gustaría que reconocieran el esfuerzo físico y emocional que implica el trabajo doméstico y sobre todo, que participaran en disminuir su carga.
- Queremos hombres que deseen que nos desarrollemos juntos, con mutua compañía, respeto y comprensión.
- Hombres valientes y decididos a construir relaciones más centradas en la igualdad y el respeto antes que el poder y control.
- Necesitamos hombres que quieran y puedan hablar de lo que pueden cambiar en la familia, para mejorar nuestra vida en común.



Toninah, Chiapas

## DERECHOS DE LA FAMILIA

### Declaración Universal de los Derechos Humanos

#### *Artículo 16*

Los hombres y las mujeres a partir de la edad núbil, tienen derecho sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión a casarse, fundar una familia y disfrutar de iguales derechos en cuanto al matrimonio y en el caso de disolución del mismo.

### Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos

#### *Artículo 23*

La familia es un elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Se reconoce el derecho del hombre y la mujer a contraer matrimonio y fundar una familia si tienen edad para ello.

El matrimonio podrá celebrarse con el libre y pleno consentimiento de los contrayentes.

### Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales

#### *Artículo 10*

Se debe conceder a la familia la más amplia protección y asistencia posibles, especialmente para su constitución y mientras sea responsable del cuidado y educación de los hijos.

Se debe conceder especial atención a las madres durante un periodo razonable antes y después del parto. A las madres que trabajen se les debe conceder licencia con remuneración o con prestaciones adecuadas a la seguridad.

Se deben adoptar medidas especiales de protección y asistencia a favor de los niños y los adolescentes, sin discriminación alguna y en contra de la explotación económica y social, su empleo en trabajos nocivos para su moral y salud o en los cuales peligre su vida o perjudique su desarrollo. El Estado debe mantener los límites de edad por los cuales quede prohibido el empleo de la mano de obra infantil.

## ***Ejercicio:***

### **MI FAMILIA Y YO**

#### **OBJETIVO**

- Identificar algunos aspectos que se pueden cambiar para lograr relaciones más equitativas y armónicas con la familia.

#### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

#### **TIEMPO: 2 HORAS**



Creel, Chihuahua

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito es darse cuenta de la importancia que tiene la familia en nuestro desarrollo personal y social. A continuación da lectura al objetivo.

**2** Pide que guarden silencio, cierren los ojos y traten de recordar cuando eran niñas y adolescentes. Que recuerden imágenes de su familia, su mamá, su papá, sus hermanas, hermanos u otras personas que conformaron su familia y las relaciones y reglas que allí se mantenían, recuerdos agradables y desagradables.

**3** Solicita que de manera voluntaria mencionen las experiencias que recordaron, explica que es importante que compartan tanto las agradables como las desagradables.

**4** Comenta que “tanto las experiencias agradables como desagradables dejan una enseñanza. Las desagradables nos dan la oportunidad de modificar nuestra conducta y las agradables de repetir los aspectos positivos en nuestra propia familia”.

**5** Pide que, tomando en cuenta su propia experiencia, compartan con el grupo lo siguiente:

- ✓ ¿Qué cosas te gustaría repetir con tu esposo, hijas e hijos.
- ✓ ¿Qué aspectos te gustaría cambiar?
- ✓ ¿Cómo piensas cambiar las cosas para tu familia?

**6** Recuerda que “lo importante es tener presente que todas tenemos la posibilidad de lograr relaciones de mayor igualdad y armonía en la familia, en la medida que podamos ir modificando los aspectos que nos dañan”.

### Cierre del ejercicio Conclusiones

- La familia es un grupo de personas diferentes unidas por lazos de parentesco, en donde todos sus integrantes tienen un papel que jugar y comparten una forma de vida propia, de acuerdo a sus creencias, costumbres y valores.
- Las mujeres constituimos un elemento fundamental en el desarrollo familiar y jugamos varios papeles dentro de ella. La familia influye en nuestro desarrollo como mujeres, debido a que es allí donde aprendemos, transmitimos y consolidamos valores y patrones de conducta que desde niñas vamos adoptando de nuestros padres.
- Entre los problemas más serios y frecuentes que tienen que afrontar las familias, están los siguientes: las relaciones de inequidad, la comunicación inadecuada y la violencia intrafamiliar.
- Una familia que presenta conflictos puede mejorar en muchos aspectos aprendiendo cosas nuevas. Para ello es necesario: reconocer que nuestra familia a veces es conflictiva, perdonarnos los errores pasados, ya que cualquier cosa que haya sucedido en el pasado se debió a que no se sabía actuar de otra forma y por último, tomar alguna medida para cambiar la situación.
- Es importante buscar que todos los integrantes de nuestra familia tengamos los mismos derechos y oportunidades de estudiar, ayudar en casa, o en la labor, participar de obligaciones y derechos y evitar así desigualdades a fin de no crear tensión, coraje y sentimientos de menor valía.



**DÍA 3**  
**SESIÓN 2** (Continuación)  
**LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL**

**TEMA: LA MUJER Y LA EDUCACIÓN**



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

“ Me hizo entender que tenemos derecho de platicar con otras mujeres, aunque sean de alta categoría, con las que se visten elegante, las que vienen de la ciudad y hablan mucho mejor que yo”

## Para reflexionar

- Según el censo de 1990, en ese año México contaba con 50 millones de mujeres.
- De cada 10 mujeres, una tenía más de 64 años, tres tenían menos de 15 años y seis tenían entre 15 y 49 años.
- En los últimos 30 años, las mujeres han aumentado su promedio de años de estudio formal. En 1970, apenas alcanzaban tres años de estudio y para el año 2000 el promedio de estudios es de siete años.
- De los 100 millones de mexicanos, el 11.5% de la población femenina mayor de 15 años, no sabe leer ni escribir y en algunos estados de la república esta cifra sube a 22% y en comunidades indígenas al 50% y más.
- En la actualidad, aún cuando las niñas se destacan por sus mejores resultados escolares al terminar la primaria, la mayoría de ellas en el medio rural interrumpen sus estudios, y limitan con ello su desarrollo personal.
- La movilidad de la población de las pequeñas localidades se acentúa por la migración de familias enteras en ciertos periodos del año para trabajar como jornaleros agrícolas y se interrumpen los ciclos escolares.



Metepec, Puebla

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es la educación?

Por sus raíces latinas la palabra educación significa sacar de dentro la riqueza de cada persona. Esto quiere decir, que cada una de las personas posee capacidades que están en espera de ser desarrolladas.

La educación es un proceso que ocurre a lo largo de la vida y tiene como función principal transmitir valores, construir una cultura, preservar las tradiciones, proporcionar conocimientos y desarrollar habilidades.

### ¿Qué tipos de educación existen?

En términos generales existen dos tipos de educación: formal y no formal.

#### La educación formal

Es la que se recibe a través de la escuela, la imparte el Estado como un derecho que se deriva de la Constitución de nuestro país. Por ejemplo en México, la educación primaria y secundaria es una obligación y un derecho que tienen todos los mexicanos hombres y mujeres.

#### La educación no formal

Es la que se realiza fuera de la escuela y se recibe a través de talleres, cursos, pláticas, etcétera.

### ¿Por qué es importante la educación para las mujeres?

La educación es fundamental para nuestro desarrollo; en la medida en que tengamos un mejor nivel educativo estaremos mejor preparadas para plantearnos metas más altas y lograrlas.

Estas metas pueden estar orientadas hacia un mejor desempeño de nuestras capacidades en los diferentes espacios en los que nos encontremos, ya sea en el trabajo, en la familia o en nuestra comunidad.

Educándonos estaremos mejor preparadas para cuidar de nosotras mismas y orientar a nuestra familia, cuando las formemos.

La educación permite a las mujeres:

- ✓ Desarrollar habilidades y capacidades.
- ✓ Aprender nuevas experiencias.
- ✓ Favorecer nuestro desarrollo individual y social al aplicar nuestros conocimientos para beneficio propio y de los demás.
- ✓ Crear nuevas relaciones fuera de nuestra familia, interactuar con mujeres y hombres de edades similares.
- ✓ Reafirmar valores de: responsabilidad, amistad, respeto, solidaridad y amor.

### ¿Qué oportunidades tenemos las mujeres de ingresar a la escuela?

En nuestro país, el acceso a la educación es un derecho establecido en el Artículo Tercero de la Constitución al garantizar una educación no religiosa (laica), gratuita y obligatoria. Con lo que se busca favorecer la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres a través del acceso a la información, a la formación de valores y al desarrollo de actitudes positivas hacia la vida.

### ¿Por qué las mujeres interrumpimos nuestros estudios?

Existen diversas razones por las que las mujeres dejamos de estudiar, tales como: la falta de recursos económicos, el ayudar en las labores de la casa, la falta de escuelas en la comunidad, el casamiento o el embarazo.

Situaciones como éstas las vivimos las mujeres en diferentes momentos de nuestra vida, pero las experimentamos en mayor medida las que vivimos en el medio rural o somos indígenas.

Afortunadamente este hecho se ha ido reduciendo poco a poco y cada vez más mujeres terminamos la primaria y continuamos nuestros estudios de secundaria.

### ¿Quiénes tienen la responsabilidad de educarnos?

La educación se inicia en la familia y son los padres y las madres quienes crean en primer lugar las bases para el desarrollo armónico de niñas y niños.

Posteriormente, la escuela, a través de los maestros, continúa, integra y amplía el proceso educativo que se inicia en la familia y que es uno de los medios más importantes para la construcción de una cultura.

### ¿De qué manera la familia puede fortalecer nuestra educación?

Durante la infancia, la responsabilidad de que las niñas ingresen a la escuela es de los padres y madres, y son ellos quienes deben propiciar que las niñas descubran que la educación es una verdadera oportunidad para desarrollar sus capacidades, talentos y valores propios.

### ¿De qué manera los maestros deben apoyar nuestra educación?

Maestras y maestros tienen la obligación social de brindar conocimientos y crear un vínculo afectivo que permita la transmisión de valores y tradiciones de igual manera a niños y niñas.

En especial en las mujeres durante la niñez y la juventud, se debe fomentar la importancia de que se valoren a sí mismas, defiendan sus puntos de vista y manifiesten sus ideas y afectos.

### ¿Las mujeres adultas podemos estudiar?

Cuando tenemos la voluntad de estudiar - independientemente de nuestra edad- es posible que lo podamos hacer, si tenemos una actitud positiva hacia la vida e interés por nuestro crecimiento personal.

Las opciones son variadas: tomar cursos de alfabetización, participar en círculos de estudio, inscribirnos en cursos de enseñanza abierta, o de educación para la vida donde nos enseñan a aprovechar nuestras experiencias y recursos locales para mejorar nuestra forma de vivir.

## VAMOS A CONSTRUIR

- La educación transforma nuestros valores y actitudes y contribuye a ampliar nuestros horizontes, opciones y perspectivas de vida.
- Cuando la gente de una comunidad sabe leer y escribir y se preocupa por seguir educándose, el desarrollo económico, cultural y social de las comunidades mejora. La gente entonces puede mejorar su nivel de vida al gestionar, tramitar y luchar por conseguir apoyos para la producción, la generación de empleos, el crecimiento y mantenimiento de la infraestructura agrícola y de comunicación, así como la existencia de servicios de salud y educación.
- Algunas ideas que te pueden ser útiles son:
  - ✓ Recordar que somos mujeres valiosas, capaces e inteligentes.
  - ✓ Aprender a leer y a escribir, y si es posible sigamos estudiando para desarrollarnos más.
  - ✓ Mayores estudios nos harán, si nos esforzamos por estudiar, más seguras, y con más confianza en nuestro futuro.
  - ✓ Si tenemos ganas de seguir estudiando, luchemos por esta meta.
- ✓ Como madres de familia tratemos igual a nuestras hijas y a nuestros hijos.
- ✓ Promover que los maestros y maestras traten y enseñen de igual manera a niños y niñas.
- ✓ Recordemos que el acceso a la educación es un derecho de hombres y mujeres.
- ✓ No permitir que las niñas dejen de estudiar por seguir una tradición familiar.
- ✓ Hablar con nuestras parejas sobre los problemas que nuestras hijas pueden enfrentar si no estudian.
- ✓ Recordar que las mujeres que estudiamos, formamos hombres y mujeres más seguros.
- ✓ Procurar que las niñas vayan a la escuela a aprender cosas interesantes y útiles para su vida presente y futura.
- ✓ Recordar que si nosotras nos educamos, transmitiremos a nuestros hijos e hijas una actitud positiva ante la vida

## ¿Y EL HOMBRE QUÉ?

- Las mujeres necesitamos el apoyo de los hombres de nuestra familia, padres, hermanos, esposo, para sentirnos con más confianza.
- Los hombres deben participar en la educación de sus hijas e hijos; compartir sus logros y retos como los mejores compañeros.

## DERECHOS EN LA EDUCACIÓN

### CONSTITUCIÓN POLÍTICA MEXICANA

#### *Artículo 3º*

El Estado (El Gobierno Federal, los Gobiernos de los Estados y del Distrito Federal y los Ayuntamientos) debe impartir educación preescolar, primaria y secundaria. La educación es obligatoria y gratuita hasta la secundaria.

La educación desarrolla las facultades del ser humano y fomenta el amor a la Patria y la conciencia de solidaridad, independencia y justicia. Además de enfatizarse el propósito educativo básico, se expresa el amor en el lugar donde transcurre nuestra vida y la simpatía por las luchas de los pueblos del mundo.

La educación es laica, es decir, ajena a cualquier doctrina religiosa, aunque respetuosa de todas ellas.

El criterio que la orienta debe tener como base el progreso científico y la lucha contra la ignorancia, y sus efectos: las servidumbres, los fanatismos, y los prejuicios. El conocimiento que proporcionan las ciencias no solamente permite superar la ignorancia sino las actitudes que ésta suele generar.

Asimismo, la educación debe ser democrática, considerando a la democracia, no sólo como una forma de gobierno, sino como un sistema de vida basado en el constante mejoramiento económico, social, y cultural de nuestro pueblo.

En cuanto a la vida social la educación contribuye a la mejor convivencia humana, fortalece el aprecio por la dignidad de las personas y la integridad de la familia; fomenta el respeto a los principios que valoran y promueven el bien común y sustenta los ideales de fraternidad e igualdad de derechos de todos los individuos.

**Ejercicio:**

**APRENDIENDO Y ENSEÑANDO A SER MEJOR**

**OBJETIVO** 

- Identificar la relevancia de que las mujeres asistan a la escuela para tener mejores oportunidades en la vida.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

**TIEMPO: 2 HORAS**



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito de trabajar este tema es reflexionar sobre el papel que juega la educación en el desarrollo personal, familiar y comunitario. A continuación da lectura al objetivo.

**2** Solicita al grupo que se organice en cuatro equipos, que nombre una representante y respondan a las siguientes preguntas:

- ✓ En tu familia ¿te apoyaron para estudiar?.
- ✓ Si tuvieras la oportunidad de estudiar actualmente ¿qué te gustaría estudiar?
- ✓ En tu opinión ¿qué podrían hacer los padres y madres para apoyar más a sus hijas para estudiar?
- ✓ A partir de tus conocimientos o habilidades ¿qué podrías enseñar a otras mujeres de tu comunidad?

En torno a la pregunta cuatro aclare que los conocimientos pueden ser formales (matemáticas, leer y escribir, etc.) o no formales (habilidades adquiridas fuera de la escuela, como en talleres y pláticas, por ejemplo tejer, preparar alimentos, etc.)

**3** Solicita que compartan sus respuestas con sus compañeras de equipo.

**4** Pide que una representante de cada equipo comparta un resumen del trabajo en equipo. Al terminar hable de la importancia de la superación personal y formación académica para lograr mejores oportunidades en la vida.

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- La educación es un proceso que ocurre a lo largo de la vida y tiene como función principal transmitir valores, construir una cultura, preservar las tradiciones, proporcionar conocimientos y desarrollar habilidades.
- En términos generales existen dos tipos de educación: formal y no formal. La educación formal es la que se recibe a través de la escuela. La educación no formal es la que se realiza fuera de la escuela y se recibe a través de talleres, cursos, pláticas, etcétera.
- La educación es fundamental para nuestro desarrollo; en la medida en que tengamos un mejor nivel educativo estaremos mejor preparadas para plantearnos metas más altas y lograrlas.
- Las mujeres dejamos de estudiar por varias causas tales como: la falta de recursos económicos, el ayudar en las labores de la casa, la falta de escuelas en la comunidad, el casamiento o el embarazo.
- Sin importar nuestra edad podemos seguir estudiando, siempre y cuando tengamos voluntad para hacerlo, interés por nuestro crecimiento personal y una actitud positiva hacia la vida. Las opciones son variadas: tomar cursos de alfabetización, participar en círculos de estudio, inscribirnos en cursos de enseñanza abierta ó de educación para la vida donde nos enseñan a aprovechar nuestras experiencias y recursos locales para mejorar nuestra forma de vivir.
- Es necesario que los hombres participen en la educación de sus hijos, eso genera confianza y mejora las relaciones familiares.



**DÍA 3**  
**SESIÓN 2** (Continuación)  
**LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL**

**TEMA: LA MUJER  
Y LA SALUD REPRODUCTIVA**



Ocotlán, Oaxaca

“Allá en el rancho grande  
allá donde vivía  
había una rancherita  
que alegre me decía  
que alegre me decía...”

“Me voy a hacer revisiones  
en julio como en enero  
y no les pido permiso  
porque mi cuerpo es primero”

Cancionero

## Para reflexionar

- La primera causa de muerte de las mujeres se debe a enfermedades del corazón, seguida del cáncer de mama y de matriz, así como las complicaciones por el parto.
- En nuestro país, cada día mueren cuatro mujeres por causas relacionadas con el embarazo y el parto.
- Cada dos horas muere una mujer de cáncer de matriz en México.
- Cada vez es mayor el número de mujeres que contraen el VIH SIDA. La migración es un factor de riesgo ante las relaciones sexuales no protegidas que tiene su pareja.
- En el campo, la mayoría de las mujeres de 15 a 45 años de edad que usamos algún método para no embarazarnos, hemos tenido que tomar esta decisión sin el apoyo o conocimiento de nuestras parejas.



Toninah, Chiapas

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es la salud?

La salud se refiere al estado de bienestar físico, mental y social que hace que las mujeres y los hombres podamos disfrutar de una vida satisfactoria. Para ello es muy importante que tengamos buenas condiciones de vida.

### ¿Por qué es importante cuidar la salud?

Cuidar la salud es muy importante porque es lo que nos permite estar sanas y poder cumplir con las actividades cotidianas como ir a la escuela, salir a caminar, ir a las reuniones, trabajar y relacionarnos con las personas.

También es importante porque es una manera de cuidar de nuestro cuerpo y de nosotras mismas, demostrándonos que valemos y que nos queremos.

### ¿Qué significa cuidar la salud?

El cuidado de la salud significa buscar las condiciones físicas, emocionales y de lo que nos rodea (nuestro lugar de trabajo, hogar y comunidad) que nos permitan mantenernos en un estado óptimo de bienestar.

Cuidar la salud es un hábito que se aprende desde la infancia, para ello es muy importante que los padres y las madres promovamos en nuestras hijas e hijos que cuiden de sus cuerpos, así como la práctica de hábitos personales, familiares y comunitarios que nos mantengan física y emocionalmente sanos.

Cuidar nuestra salud es una manera de demostrarnos que valemos y que nos queremos. A la acción de cuidar una misma su salud se le llama autocuidado y consiste en aprender a

conocer cómo funciona nuestro cuerpo para darnos cuenta cuando aparecen cambios, lesiones y alteraciones, saber cómo protegernos y como mantenernos saludables.

Así, el autocuidado de la salud también incluye cosas como asearnos diariamente, hacer ejercicio, ir al médico, alimentarnos correctamente, descansar y evitar hacer cosas que sabemos que nos hacen daños como fumar y tomar alcohol.

### ¿Cuáles son los problemas de salud que afectan a las mujeres?

Los problemas que afectan nuestra salud varían de acuerdo a la etapa de la vida que estamos viviendo, con las condiciones en las que vivimos y de las actividades que realizamos.

Algunas de las enfermedades más frecuentes que presentamos las mujeres tienen que ver con nuestra salud sexual y reproductiva, es decir, los problemas relacionados con los embarazos y los partos, las infecciones en los genitales, los cólicos menstruales, el cáncer de matriz y el de mama.

Cuando las mujeres nos embarazamos podemos sufrir de infecciones, hemorragias o presión alta e hinchazón, problemas que pueden ser prevenidos o controlados en las consultas mensuales a la unidad médica, para contribuir a que nuestro hijo nazca sano.

La mayor parte de estos problemas pueden ser identificados aún antes de que presenten molestias notorias, por lo que es importante que vayamos al médico para que nos revise.

### ¿Qué es la salud sexual y reproductiva?

La salud sexual y reproductiva forma parte de la salud en general y se refiere a la posibilidad que tenemos las mujeres de tener relaciones sexuales enriquecedoras, que no seamos forzadas a tener relaciones sexuales, y a no tener temor de contagiarnos de una infección ni a tener un embarazo no planeado.

También incluye que podamos decidir cuántos hijos queremos tener y cuándo, teniendo acceso a métodos anticonceptivos sin riesgos de efectos desagradables o peligrosos; así como el derecho a tener atención médica durante el embarazo el parto y a que nuestros hijos nazcan sanos.

Por lo general, nuestra vida reproductiva comprende el periodo de tiempo que va de los 12 a los 50 años de edad.

### ¿Por qué es importante cuidar nuestra salud sexual y reproductiva?

El cuidado de la salud sexual y reproductiva es muy importante porque así podemos disminuir el riesgo de tener problemas que se relacionen con el embarazo y el parto. Así como problemas generales que se ocasionan por el desgaste ocasionado por tener muchos hijos y muy seguido, entre los que se encuentran la desnutrición, las hemorragias, la anemia, la presión alta, entre otros.

Cuando las mujeres cuidamos de nuestra salud sexual y reproductiva nos demostramos a nosotras mismas y a las personas que nos rodean que somos valiosas y que nos queremos a nosotras mismas.

Además, estamos haciendo acciones concretas que contribuyen a que nuestra vida mejore porque nos exponemos a menos enfermedades y defendemos nuestro derecho a decidir libre, informada y responsablemente sobre el ejercicio de nuestra sexualidad.

### El cuidado de nuestra salud sexual y reproductiva nos permite:

- ✓ Tener una vida sexual responsable.
- ✓ Prevenir infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Planear el número y cada cuándo tener hijos o hijas.
- ✓ Evitar embarazos no planeados.
- ✓ Prevenir riesgos relacionados con el embarazo y el parto.
- ✓ Identificar a tiempo un posible cáncer de mama o de la matriz.
- ✓ Estar preparada para la etapa de la menopausia.

### ¿Qué significa que tengamos una vida sexual responsable?

Significa decidir en qué momento y con quién tenemos relaciones sexuales, así como la decisión de utilizar algún método para prevenir riesgos de un embarazo no deseado o de contraer una infección de transmisión sexual.

Planear nuestra vida sexual es algo que vamos aprendiendo paso a paso, al conocer nuestros valores, fortalecer nuestra autoestima, tomar decisiones adecuadas y pensar como queremos nuestro futuro.

Esta planeación la vamos construyendo al ir conociendo a nuestra pareja y sabiendo qué es lo que quiere.

La comunicación es básica para conocer las razones por las que queremos cada uno tener relaciones sexuales y lo que esperamos los dos.

Tener una vida sexual responsable también incluye contar con información clara sobre sexualidad, no ceder cuando nos presionan a hacer cosas que no queremos y poder tomar medidas preventivas para evitar un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual.

En la medida en que nosotras, junto con nuestra pareja, logremos planear nuestra vida sexual y tomar decisiones propias, ésta será más plena y satisfactoria.

Para tener información clara sobre sexualidad y métodos de prevención, podemos acudir a cualquier unidad médica o con el asistente rural de salud.

### ¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad va mucho más allá de nuestros cuerpos físicos, ya que se relaciona con las palabras, los comportamientos, las emociones, las prácticas, las fantasías, los hábitos, así como con nuestras ideas, valores y significados que les damos a los deseos eróticos y a los comportamientos sexuales.

Aprendemos cómo vivir nuestra sexualidad desde que somos pequeñas y es distinta de acuerdo a cada persona y a cada cultura.

La sexualidad está presente desde que nacemos hasta que morimos, varía a través del tiempo y tiene como finalidad el placer.

Muchas de nosotras hemos aprendido que la sexualidad tiene como objetivo que tengamos hijos solamente, pero eso no puede ser cierto todas las veces ¿cuántos hijos e hijas tendríamos si nos embarazáramos cada vez que tenemos relaciones sexuales.

La sexualidad es algo que nosotros elegimos y podemos decidir cómo queremos vivirla.

### La sexualidad está integrada por distintos aspectos:

#### *Físicos:*

son las características físicas que nos hacen diferentes a los varones y a las mujeres, es decir, el sexo.

#### *Psicológicos:*

abarcen los pensamientos, sentimientos, pensamientos, preferencias, ilusiones, que tenemos.

#### *Culturales:*

lo que aprendemos que está bien o mal, es decir, el comportamiento sexual aceptado por la mayoría de las personas en nuestra comunidad.

#### *Espirituales:*

se refiere a saber quiénes somos, qué queremos y cómo queremos vivir nuestra vida.

El primer aspecto, el físico, se trae con el nacimiento, pero los demás los aprendemos desde que somos niñas en la familia, la escuela, la iglesia, etcétera.

La sexualidad es considerada como fuente de placer, una forma de expresar la afectividad, de descubrirse a una misma y a la pareja. Tiene que ver con nuestro cuerpo físico, el estado de ánimo, los sentimientos y nuestras ideas y las de otras personas.

La sexualidad se expresa en la forma de comunicación, en el deseo de dar y recibir palabras, miradas, risas, caricias, atención, comprensión, etcétera.

### ¿Cómo se previenen las infecciones de transmisión sexual?

Para prevenir las infecciones de transmisión sexual, necesitamos contar con la información necesaria sobre ¿qué son?, ¿cómo se detectan?, y ¿cómo prevenir el contagio?

Las infecciones de transmisión sexual son de varios tipos, y se transmiten por relaciones sexuales desprotegidas, es decir sin usar condón, con una persona que vive con el virus, la bacteria o el agente de una infección de transmisión sexual. Por lo general se transmiten a través del intercambio de semen, sangre y flujos de la vagina durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales.

El SIDA, ó Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida es una infección causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana que se identifica como VIH.

El SIDA afecta las células de defensa del organismo y en consecuencia altera el sistema de defensa del cuerpo, que es el encargado de combatir las enfermedades de nuestro cuerpo.

Las vías de transmisión son: relaciones sexuales sin condón con una persona infectada; transfusiones de sangre o trasplantes de órganos contaminados con el virus; agujas o jeringas no esterilizadas; de la madre con esta infección, al bebé en diferentes momentos: el embarazo, el parto y a través de la leche materna.

Si queremos conocer más información o sospechamos que tenemos alguna infección, es muy importante que acudamos a la unidad médica.

Las infecciones de transmisión sexual son muy frecuentes y todas y todos nos podemos contagiar, no es algo que deba causar vergüenza; mientras más rápido se identifiquen mejores resultados tendrá el tratamiento.

La detección de una infección de transmisión sexual no siempre es sencilla debido a que al principio no presenta síntomas aparentes sino que aparecen cuando la infección ha evolucionado.

### Es importante explorarnos los genitales para identificar algunos de los siguientes síntomas:

- ✓ Secreciones o flujos de color blanco opaco, amarillo o verde que provengan de nuestra vagina o del pene del hombre.
- ✓ Cambio en el color y en la forma de nuestros genitales.
- ✓ Que nos aparezcan llagas, ronchas, ampollas, protuberancias o verrugas.
- ✓ Dolor en la parte baja del abdomen.
- ✓ Dolor o ardor al orinar.
- ✓ Comezón o irritación en el área genital.
- ✓ Sangrar de forma irregular, diferente a la menstruación.
- ✓ Relaciones sexuales dolorosas.
- ✓ Erupciones inexplicables en la piel.

**En cuanto aparezca alguno de estos síntomas es necesario que acudamos al médico, ya que sólo él puede darnos el tratamiento correcto.**

**Las prácticas que nosotras y los varones podemos realizar para evitar el contagio de una infección de transmisión sexual comprenden:**

- ✓ El aseo diario, secarnos de preferencia, con una toalla que sólo sea nuestra.
- ✓ La autoexploración de genitales y mamas para detectar alguna alteración.
- ✓ Orinar después de tener relaciones sexuales.
- ✓ Lavar con agua y jabón los órganos sexuales, el ano, la boca y las manos antes y después de cada relación sexual.
- ✓ Acudir a revisión médica cada seis meses o cada año a partir del inicio de las relaciones sexuales.
- ✓ Usar papel higiénico y si utilizamos baños públicos, no sentarnos en el excusado.
- ✓ Las mujeres al ir al baño deben limpiarse de adelante hacia atrás ya que de esta manera no se pasan los microbios del ano a la vagina.
- ✓ Usar ropa interior de algodón y cambiarla diariamente.

Lo más importante de todo es usar el condón correctamente y en todas las relaciones sexuales, independientemente de que usemos otro método anticonceptivo. El condón es el único método que nos protege de una infección.

**¿ Cómo le pido a mi pareja que use condón?**

Cuando no nos hemos puesto de acuerdo con nuestra pareja sobre el uso del condón, es muy importante que hablemos clara y directamente para ponernos de acuerdo.

Durante esa comunicación tienes que ser muy fuerte y defender tus opiniones, sobre todo debes recordar que tú vales mucho y que una infección no se ve a simple vista, por lo que tu pareja puede contagiarte aunque él crea que no tiene nada.

Lo más importante es propiciar un ambiente de comunicación y confianza en la pareja para poder ponerse de acuerdo y tomar decisiones que los beneficien a los dos.

Hablar con tu pareja sobre las ventajas de usar condón o acude a un centro de salud para que te oriente.

**¿ Cómo podemos planear el número de hijos y cada cuándo los queremos tener?**

Para planear cuántos hijos deseamos tener y cada cuando podemos:

- ✓ Pensar cuáles son nuestros sentimientos y qué queremos.
- ✓ Reflexionar cuántos hijos queremos tener y cuándo.
- ✓ Platicar con nuestra pareja para juntos tomar la decisión de cuántos hijos queremos tener y cuándo.
- ✓ Pedir Información sobre los métodos anticonceptivos para saber cual es el mejor.
- ✓ Pensar en nuestro plan personal de vida y en el de nuestra pareja.

Decidir cuántos hijos y cuándo los queremos tener ayuda a que en pareja protejamos nuestra salud, tengamos relaciones sexuales protegidas, y disfrutemos de una sexualidad plena y satisfactoria.

### ¿ Qué hacer para prevenir los riesgos del embarazo y el parto?

Algunas de las medidas más importantes que podemos hacer para evitar algún riesgo son:

#### *Planear el primer embarazo*

Tenemos la posibilidad de planear cuántos hijos queremos tener y cuándo tenerlos y de decidir, preferentemente en pareja, cuál es el momento más oportuno para tenerlos.

Una vez que decidimos tener el primer embarazo, es importante acudir a la unidad médica para revisión, ya que pueden existir riesgos que afectarían nuestra salud ó la del bebé. Esta medida también deberá ponerse en práctica en los demás embarazos.

Por el contrario, si la decisión que tomamos es la de atrasar la llegada del primer hijo o hija, podemos ir a nuestra unidad médica, en donde nos informarán sobre los métodos anticonceptivos que existen tanto para el varón como para nosotras, su forma de uso, eficacia, ventajas y desventajas, para que juntos decidamos cuál es mejor.

Se recomienda que el primer hijo llegue después de que tengamos los veinte años, pues es a esa edad cuando hemos logrado la maduración física, mental y social necesaria para hacernos cargo de una hija o hijo y poder disfrutar de ella o él plenamente.

También es importante no embarazarnos después de los 35 años pues existen mas posibilidades de tener un hijo enfermo.

#### *Acudir a consultas prenatales*

Las consultas prenatales tienen el objetivo de revisar el estado de salud de la madre y del bebé, prevenir y detectar oportunamente aquellos factores que ponen en riesgo la evolución de nuestro embarazo y tener una adecuada preparación para el parto y crianza del recién nacido.

Las consultas prenatales deben iniciarse desde que sospechamos que estamos embarazadas.

Es conveniente que nuestra pareja nos acompañe a las consultas prenatales para que los dos nos involucremos en el crecimiento y desarrollo de nuestras hijas e hijos, además de compartir la experiencia y la responsabilidad de aprender como cuidarnos y como cuidar al recién nacido.

En las unidades médicas existen grupos educativos hechos especialmente para que cuando estemos embarazadas aprendamos a identificar riesgos, a comer lo que necesitamos, a cuidar de nosotras durante esta etapa y a cuidar a nuestros hijos e hijas. Es muy bueno asistir a ellos para recibir la información que necesitamos.

#### *Acudir a las unidades médicas para la atención del parto*

Es muy importante que acudamos a las unidades médicas para la atención del parto porque en ellas se encuentran a la mano los medicamentos e instrumental médico necesario para resolver cualquier problema que pueda presentarse al momento que demos a luz.

*Planear futuros embarazos*

Es importante informarnos en la unidad médica o con el asistente rural de salud sobre cuándo estamos en las mejores condiciones para tener otra hija o hijo, cuánto tiempo es recomendable espaciar entre un embarazo y otro, los riesgos que podemos tener de acuerdo con nuestras condiciones físicas y nuestra edad, así como las responsabilidades que cada uno en la pareja tendrá con la llegada de otro hijo.

Con esta información podemos platicar y tomar la decisión de cuándo queremos tener otra u otro hijo y cómo nos vamos a cuidar para no embarazarnos antes.

Se recomienda que se deje pasar un periodo de dos años entre cada nacimiento para que tengamos tiempo de recuperarse física y emocionalmente del esfuerzo que representó el embarazo anterior y para que nuestro otro hijo o hija ya esté fuerte y pueda compartir a sus padres.

**¿Qué hacer para identificar oportunamente el cáncer cérvico-uterino (de la matriz)?**

Es importante que desde el inicio de la menstruación la mujer acuda a revisiones médicas periódicas y que a partir de que inicia relaciones sexuales vaya a las unidades médicas para que se realice una exploración ginecológica y se haga la visualización de ácido acético, que es una prueba muy sencilla para saber el estado de salud del cuello del útero.

En caso de que el médico detecte que se necesita de otros estudios o cuando las mujeres tienen más de 50 años de edad, es necesario que se realice el Papanicolau, con el que los médicos pueden saber cómo están las células del cuello del útero para diagnosticar si hay probabilidades de que exista un cáncer.

**Algunas molestias que nos deben poner alerta por la posibilidad de tener un problema que pudiera ser cáncer cérvico uterino son:**

- ✓ Dolor durante las relaciones sexuales.
- ✓ Sangrado abundante durante la menstruación o después de la menopausia.
- ✓ Sangrado después de las relaciones sexuales sin motivo aparente.
- ✓ Flujos vaginales frecuentes.

**Para prevenir el cáncer cérvico-uterino las mujeres deben y pueden:**

- ✓ Dejar de fumar.
- ✓ Usar condón cuando se tienen varias parejas sexuales.
- ✓ Ir a revisiones con el médico cada año para realizarse una exploración ginecológica.
- ✓ Alimentarse bien, comiendo verduras verdes y amarillas como zanahorias, espinacas, etcétera.
- ✓ Acudir a la unidad médica cuando se detecten flujos anormales o se sospeche que se tiene alguna infección en los genitales.

### ¿Cómo podemos identificar oportunamente el cáncer de mama (de los senos)?

Para identificar oportunamente el cáncer de mama, es importante que las mujeres que ya hemos tenido relaciones sexuales acudamos a las unidades médicas para que se nos realicen las pruebas más adecuadas.

También es necesario que aprendamos a revisar frecuentemente (cuando menos cada mes) los senos para detectar cualquier bolita, abultamiento, dureza, cambio en la forma y tamaño, hinchazón, hundimiento o cambios en el pezón.

Si vemos o sentimos algunos de estos síntomas es importante que acudamos a practicarnos los estudios necesarios que el médico indique. Para aprender a hacernos la autoexploración de mamas podemos acudir a la unidad médica o con el asistente rural de salud.

### Pueden ser síntomas de cáncer de mama los siguientes:

- ✓ Hinchazón, hundimiento o cambios en el pezón.
- ✓ Salida de líquido o sangre por el mismo.
- ✓ Cambios de coloración en la piel.
- ✓ Sentir alguna bolita en el pecho.

El cáncer de la matriz así como el de los senos, al inicio no dan molestias, pueden descubrirse en una revisión en la unidad médica cuando apenas se están iniciando y son curables.

Parte de la salud ginecológica, es decir de las mujeres, es que conozcamos nuestro cuerpo; como es y cómo funciona, y que seamos capaces de reconocer cuando aparece alguna anormalidad.

También lo es, que acudamos a una unidad de salud cuando encontremos que algo no está bien, aun cuando pudiera parecer que no es muy importante.

Es necesario que perdamos el miedo a que el personal de salud nos revise para identificar cualquier enfermedad.

Para detectar el cáncer cérvico uterino, se realiza el Papanicolaou o la aplicación de ácido acético y en el caso del cáncer de mama, la exploración cuidadosa.

### ¿Qué consejos deben seguir las mujeres para la etapa de la menopausia?

La menopausia es un fenómeno normal en la vida de las mujeres que resulta de una disminución en las hormonas de la mujer y forma parte del envejecimiento natural.

Se puede presentar entre los 41 y los 55 años de edad; al principio, con cambios en la duración de nuestro ciclo menstrual, que se espacia cada vez más y es menos abundante hasta que llega a desaparecer.

La menopausia es en sí el último sangrado menstrual que las mujeres presentamos en nuestra vida. Con la menopausia termina la posibilidad de embarazarnos pero es importante tener claro que el deseo y la actividad sexual continúan.

### En términos generales, los síntomas que pueden sentirse antes, durante y después de la menopausia son:

- ✓ Alteraciones de la regla (los sangrados se presentan cada vez más retirados y son escasos).
- ✓ Resequedad en la vagina, con lo que es más fácil contraer infecciones vaginales.

- ✓ Cambios en el estado de ánimo como depresión, ansiedad y enojo.
- ✓ Bochornos o sensación de oleadas de calor.
- ✓ Pérdida del sueño.
- ✓ Pérdida de pelo.
- ✓ La piel se reseca y puede mancharse.
- ✓ Aumenta la frecuencia en que se orina.
- ✓ Dificultades para recordar y para concentrarse.
- ✓ Insomnio.

Estos síntomas son resultado de los cambios del cuerpo ocasionados porque ya no se produce la cantidad necesaria de estrógenos y progesterona, estas hormonas son sustancias que actúan principalmente en: el útero y la vagina, en los huesos, en el corazón y la sangre, en el cerebro y en la glándula mamaria.

Con la menopausia podemos tener importantes problemas de salud como la descalcificación, es decir la pérdida de calcio en los huesos, que puede ocasionar fracturas; frecuentes enfermedades urinarias y padecimientos del corazón.

Es importante que además de que en esta etapa acudamos a una unidad médica para obtener información de cómo evitar estos padecimientos, **también adoptemos algunos cuidados que favorecerán nuestra salud en esta etapa tales como:**

- ✓ Evitar comer en exceso alimentos con mucha manteca o grasa animal
- ✓ Evitar cargar bultos u objetos muy pesados
- ✓ Asolearse regularmente
- ✓ Dar preferencia a alimentos como frutas, verduras, vegetales, pollo y pescado
- ✓ Caminar 30 minutos diarios
- ✓ Hacer ejercicio regularmente

## VAMOS A CONSTRUIR

- Evitar embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual mediante el uso del condón, de métodos anticonceptivos y de otras medidas preventivas.
- Ejercer nuestra sexualidad de forma responsable e informada, sin temor, sin culpa y sin riesgos.
- Proteger nuestra salud sexual y reproductiva mediante la planeación de nuestro primer embarazo y la llegada de las y los futuros hijos e hijas, de revisiones médicas periódicas y de autoexploraciones para detectar oportunamente cualquier problema de la salud.
- Cuidar nuestra alimentación y tomar los medicamentos indicados por el médico una vez que ha ocurrido la menopausia.
- Cuidar de nuestra salud y de nuestro cuerpo es una forma de querernos y de demostrarnos a nosotras y a los demás que valemos y que nos queremos.

## ¿Y EL HOMBRE QUÉ?

- Los varones pueden participar en el cuidado de nuestra salud e involucrarse en procesos tan importantes como el embarazo, el parto y la crianza de nuestros hijos y nuestras hijas.
- Es necesario que platiquemos con nuestras parejas, que nos apoyen y que nos acompañen en nuestras visitas a las unidades médicas para que reciban orientación e información sobre el cuidado de nuestra salud, la de ellos y la de nuestra familia. Una vez que los dos estemos informados será más fácil tomar decisiones en conjunto, de acuerdo a nuestros valores y planes.
- La participación de los hombres en el cuidado de nuestra salud y de la familia puede darse en muchas formas:
  - √ Participación en la decisión conjunta sobre el uso de métodos de planificación familiar y el número de hijos que deseen tener.
  - √ Participando en las actividades del hogar, la limpieza de la casa, así como compartir la responsabilidad del cuidado y educación de los hijos y las hijas.
  - √ Manteniendo comportamientos responsables en sus hábitos sexuales, cuidando de no mantener relaciones fuera de la casa o de usar condón para no adquirir infecciones sexuales.
  - √ Acostumbrarse a dialogar con nosotras y llegar a acuerdos en condiciones de igualdad de deberes y derechos, acabando con el uso de toda forma de imposición de decisiones.
  - √ Los hombres pueden asumir que son compañeros y no dueños de nosotras, por lo que es necesario que respeten las decisiones que tomamos sobre nuestro propio cuerpo.
- √ Teniendo actitudes y comportamientos de respeto hacia las mujeres; en su persona y su cuerpo.

## **DERECHOS RELATIVOS A LA SALUD**

### **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS**

*Artículo 4to.*

El varón y la mujer son iguales ante la ley. Esta protegerá la organización y el desarrollo de la familia.

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de sus hijos.

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud.

Los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral.

## DERECHOS SEXUALES

### Declaración de Valencia en el XIII Congreso Mundial de Sexología

Derecho a la libertad que excluye todas las formas de coerción, explotación y abusos sexuales en cualquier momento de la vida y en toda condición. La lucha contra la violencia constituye una prioridad.

Derecho a la autonomía, integridad y seguridad corporal. Este derecho abarca el control y disfrute del propio cuerpo libre de torturas, mutilaciones y violencias de toda índole.

Derecho a la igualdad y equidad sexual se refiere a estar libre de todas las formas de discriminación, implica respeto a la multiplicidad y diversidad de las formas de expresión de la sexualidad humana, sea cual fuere el sexo, género, edad, étnia, clase social, religión y orientación sexual a la que pertenece.

Derecho a la salud sexual. Incluyendo la disponibilidad de recursos suficientes para el desarrollo de la investigación y conocimientos necesarios para su promoción. El SIDA y las ITS requieren de aún más recursos para su diagnóstico, investigación y tratamiento.

Derecho a la información amplia, objetiva y verídica sobre la sexualidad humana que permita tomar decisiones respecto a la propia vida sexual.

Derecho a una educación sexual integral desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida. En este proceso deben intervenir todas las instituciones sociales.

Derecho a la libre unión. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de disolver dicha unión y de establecer otras formas de convivencia sexual.

Derecho a la decisión reproductiva libre y responsable. Tener o no hijos, el espaciamiento de los nacimientos y el acceso a las formas de regular la fertilidad. El niño y la niña tienen el derecho a ser deseados y queridos.

Derecho a la vida privada que implica la capacidad de tomar decisiones autónomas con respeto a la propia vida sexual dentro de un contexto de ética personal y social. El ejercicio consciente racional y satisfactorio de la sexualidad es inviolable e insustituible.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

El derecho básico de todos los individuos y parejas a decidir de manera libre, informada y responsable sobre el número y espaciamiento de sus hijos, como acceso a información, educación y servicios.

El derecho a alcanzar el nivel más elevado de bienestar sexual y reproductivo.

El derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción y violencia.

La población usuaria de los servicios de salud reproductiva y planificación familiar tiene derecho a:

- Información sobre los beneficios, mecanismos de acción, forma de uso, indicaciones, contraindicaciones, precauciones y efectividad de todos los métodos anticonceptivos disponibles.
- Recibir atención y servicios de salud reproductiva con calidad.
- Decidir responsable e informadamente y con libertad sobre la práctica de la planificación familiar y el uso de métodos de regulación de la fecundidad.
- Tener acceso a métodos anticonceptivos efectivos y exentos de riesgo y daños para la salud.
- Recibir información, orientación-consejería y servicios en un ambiente libre de interferencias y con privacidad.
- Establecer relación con los prestadores de salud con confidencialidad y certeza de que cualquier información personal proporcionada no será divulgada a terceras personas.
- Recibir un trato digno y respetuoso por parte de los prestadores de servicios.
- Recibir información, servicios suministros en planificación familiar por el tiempo que sea requerido para asegurar el uso ininterrumpido de un método anticonceptivo.
- Poder expresar los puntos de vista personales acerca de la información, los métodos anticonceptivos y los servicios recibidos.
- Cuando las personas opten por el empleo de algún método anticonceptivo permanente (oclusión tubaria bilateral y vasectomía), todas las instituciones o dependencias que presten el servicio están obligadas a recabar previamente su consentimiento por escrito.



Metepec, Puebla

## *Ejercicio:*

# ***PORQUE ME QUIERO ME CUIDO***

## **OBJETIVO**

- Identificar los principales problemas de salud sexual y reproductiva de la mujer y las medidas de prevención para el cuidado de la salud.

## **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, rompecabezas de la salud, hojas blancas y lápices

## **TIEMPO: 2 HORAS**



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito es darse cuenta de la necesidad de que las mujeres cuidemos nuestra salud sexual y reproductiva y cuáles son las medidas necesarias para hacerlo. A continuación de lectura al objetivo.

**2** Solicita que formen cuatro equipos con el mismo número de personas cada uno. Entrega a cada equipo su “rompecabezas de salud”, explícales que entre todas deberán armar el rompecabezas por lo que es necesario que cada persona tenga sus piezas. Da un tiempo para que armen el rompecabezas.

**3** Al concluir, pídeles que revisen la información del cuadro que acaban de armar y de acuerdo a su experiencia, contesten las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué problemas de salud sexual y reproductiva he tenido yo o las mujeres que conozco?
- ✓ ¿Por qué se han presentado esos problemas de salud sexual y reproductiva?
- ✓ ¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud sexual y reproductiva?

**4** Pide que de manera voluntaria compartan sus respuestas con el resto del grupo. Explícales que es muy importante su participación.

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- Cuidar de nuestra salud y de nuestro cuerpo es una forma de querernos y de demostrarnos a nosotras mismas y a los demás que valemos y que nos queremos.
- El cuidado de nuestra salud sexual y reproductiva se favorece a través de las siguientes acciones:
  - ✓ Tener una vida sexual responsable.
  - ✓ Prevenir infecciones de transmisión sexual.
  - ✓ Planear el número y espaciamiento de hijos o hijas.
  - ✓ Evitar embarazos no planeados.
  - ✓ Prevenir riesgos relacionados con el embarazo y el parto.
  - ✓ Identificar a tiempo un posible cáncer de mama o de la matriz.
  - ✓ Estar preparada para la menopausia.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### ROMPECABEZAS DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

#### LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA QUE TENEMOS LAS MUJERES SON:

- Infecciones de Transmisión Sexual.
- Cáncer de mama o de los pechos.
- Cáncer de matriz.
- Problemas de salud sexual.
- Problemas de salud reproductiva.
- Problemas del embarazo y del parto.
- Osteoporosis en la etapa de la Menopausia (debilitamiento de los huesos).

#### ¿POR QUÉ TENEMOS PROBLEMAS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA?

Los principales motivos son:

- No acudir a consultas prenatales.
- No acudir a revisión médica.
- No saber como cuidarnos.
- No acudir a la unidad médica para atención del parto.
- No usar condón al tener relaciones sexuales.
- Fumar.
- No revisar nuestro cuerpo.
- No realizarnos pruebas para detección de cáncer de matriz.
- No usar métodos de planificación familiar.

#### ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDAR NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA?

Lo menos que podemos hacer para cuidar nuestra salud es:

- Defender nuestro derecho a decidir en pareja cuantos hijos queremos tener y cuando.
- Utilizar el condón al tener relaciones sexuales para no correr riesgos.
- Acudir a pláticas para la salud, para aprender a cuidarnos.
- Explorar nuestro cuerpo para detectar cualquier cosa distinta.
- Aprender a escuchar las necesidades de nuestro cuerpo.
- Querernos y demostrar nuestro cariño cuidando nuestra salud.
- Acudir a revisión médica por lo menos una vez al año, y si es posible cada seis meses.



**DÍA 3**  
**SESIÓN 2** (Continuación)  
**LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL**

**TEMA: LA MUJER Y EL TRABAJO**



Aguila, Michoacán

DÍA 3  
Sesión 2

## Para reflexionar

- Una de cada tres mujeres mexicanas en edad de trabajar lo hacen por un salario, aunque casi todas ellas también realizan trabajo doméstico.
- La mitad de las mujeres mexicanas en edad de trabajar se dedica únicamente a realizar quehaceres domésticos.
- De las mujeres que tienen un trabajo productivo, el 90% realiza además quehaceres domésticos.
- El trabajo es importante para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la familia, pero ¿cómo podríamos competir por mejores niveles de vida si no sabemos leer ni escribir, si estamos siempre enfermas o si no tenemos habilidades ni hemos recibido capacitación para producir ingresos económicos?.



Ocotlán, Oaxaca

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es el trabajo?

El trabajo es un conjunto de actividades intelectuales y/o físicas con las que se producen bienes para beneficio propio y de la comunidad. Estos bienes pueden ser económicos, como dinero, sociales como letrinas y/o culturales como el arte. El trabajo es un deber y un derecho que le da significado a la vida

### ¿Siempre hemos trabajado las mujeres?

Las mujeres siempre hemos realizado actividades que implican esfuerzo físico, mental y/o emocional. Cuando por estas actividades se percibe un ingreso, se dice que la mujer trabaja, pero si estas actividades las realiza en casa o en el campo o en actividades comunitarias y no recibe dinero por ellas, no se reconoce como trabajo, es decir, no se valora.

El hecho de que nuestro trabajo con frecuencia no se pague ha hecho pensar que no trabajamos. Nuestras actividades han sido y son sustento fundamental de la familia y la comunidad, aunque no las vean y no las valoren los demás.

Si somos madres de familia, el trabajo que realizamos en nuestro hogar tiene como objetivo crecer como personas con nuestra pareja, hacer crecer a nuestros hijos e hijas, cuidar la armonía y favorecer la comunicación entre todos.

Existen tres tipos de trabajo: el trabajo doméstico, el trabajo comunitario y el trabajo productivo.

### ¿Qué es el trabajo comunitario?

El trabajo comunitario es el que se realiza por el bienestar de la comunidad como es la participación en las juntas municipales, en las asambleas de padres de familia, en la organización de ceremonias religiosas, en la gestión de trámites para obtener servicios educativos, de salud, energía eléctrica, agua potable, o el que se realiza para recabar fondos para obras de beneficio colectivo como kermeses, festivales, fiestas comunales, entre otros. Generalmente este tipo de trabajo no se remunera.

### ¿Qué es el trabajo doméstico?

El trabajo doméstico se refiere a las actividades relacionadas con el cuidado de los miembros de la familia y con el funcionamiento del hogar, como son: llevar a los niños a la escuela, cuidar y dar de comer a la familia, lavar la ropa, limpiar y arreglar la casa, cuidar de los animales.

En la mayoría de las comunidades las mujeres tenemos la mayor carga del trabajo doméstico, sin embargo, muchas de nosotras realizamos también otras actividades, sobre todo ahora que la necesidad nos obliga a buscar dinero para nuestra familia.

Como resultado, a las mujeres nos queda muy poco tiempo para descansar, para convivir con otras personas, para pensar en nosotras mismas y para aprender. Nosotras podemos resolver esto pidiéndole a los demás miembros de la familia, hombres y mujeres, que participen en las tareas de la casa para compartir las responsabilidades domésticas.

### **¿Qué es el trabajo productivo?**

Es el que incluye la producción de algún bien o servicio para el consumo o la venta. Algunos ejemplos de este trabajo son la agricultura, la pesca, el comercio, la venta de alimentos y la fabricación de productos (ropa, muebles, máquinas). En la sociedad se considera trabajo productivo al que tiene como destino el mercado, es decir, cuando se compra y se vende.

Son los trabajos productivos los que reciben una paga, o de los que se obtiene un ingreso. Por ejemplo, preparar la tierra para la siembra nos dará un ingreso cuando se levante y se venda la cosecha.

### **¿Por qué es importante el trabajo remunerado para nosotras las mujeres?**

El trabajo remunerado es importante para nosotras las mujeres porque nos permite:

- ✓ Sentirnos útiles, reconocidas y valoradas porque participamos en actividades económicas de importancia.
- ✓ Apoyar la economía familiar, cuando tenemos necesidades que cubrir para nosotras mismas y para los miembros de nuestra familia. Esto nos permite contribuir al bienestar de nuestra familia.
- ✓ Adquirir independencia económica, es decir, tenemos la posibilidad de decidir en qué utilizaremos el dinero que recibimos y no depender de otras personas para realizar nuestros gastos personales o de nuestra familia.
- ✓ Desarrollar nuestras capacidades, expresar nuestra creatividad, aportar nuestros conocimientos y habilidades en actividades remuneradas dentro de la comunidad.

### **¿Para la mujer es fácil conseguir un trabajo pagado?**

A las mujeres se nos facilita conseguir un trabajo pagado, en la medida en que nos encontramos mejor preparadas o capacitadas, es decir, si hemos estudiado y adquirido los conocimientos y habilidades para desempeñar alguna actividad o algún oficio. Los trabajos en los que se requiere algún nivel de instrucción o especialización son los que ofrecen un mejor salario, incluso en algunas de estas actividades económicas, una gran mayoría de trabajadoras somos mujeres.

### **¿Cómo nos afecta la discriminación en el trabajo productivo?**

La discriminación en el trabajo se refiere a cualquier distinción, exclusión o preferencia que no permita o dificulte la igualdad de oportunidades o de trato en el trabajo por condición de sexo, raza o estado civil.

Entre las discriminaciones que puede sufrir una mujer en el trabajo están por ejemplo: despido por embarazo o lactancia, salario inferior al de los hombres por un mismo puesto, presiones de los superiores y falta de prestaciones sociales.

### **¿Qué es la doble y triple carga de trabajo?**

Cuando se empezó a estudiar el trabajo de nosotras las mujeres, se creía que solo realizábamos una jornada de trabajo: la que llevamos a cabo en nuestra casa, pero las investigaciones fueron avanzando y se concluyó que las mujeres en las zonas rurales siempre habíamos realizado una doble jornada pues siempre hemos trabajado en las tareas del campo.

Sin embargo, ahora se ha empezado a hablar de una tercera jornada, o una tercera carga de trabajo, ya que hay otro trabajo invisible que realizamos las mujeres: el trabajo comunitario.

El trabajo comunitario de las mujeres es muy importante, ya que participamos activamente en el funcionamiento y mantenimiento de las agrupaciones y organizaciones sociales y comunitarias, asistimos a las juntas escolares, preparamos alimentos para los eventos colectivos, organizamos fiestas del pueblo y mantenemos los edificios comunitarios y religiosos, entre otras cosas.

Se refiere a la responsabilidad que recae en nosotras las mujeres para realizar dos jornadas de trabajo diferentes durante el mismo día, es decir, el trabajo en el hogar y el que realizamos en el campo o en el servicio comunitario.

- ✓ Doble carga de trabajo o doble jornada: trabajo doméstico + trabajo productivo
- ✓ Triple carga de trabajo o triple jornada: trabajo doméstico + trabajo productivo + trabajo comunitario

### ¿Cómo nos afecta la doble y triple carga de trabajo a las mujeres?

Las mujeres que tenemos una doble o triple carga de trabajo, nos vemos afectadas por un mayor desgaste físico, mental y emocional:

#### *El desgaste físico y mental*

Se observa cuando nos enfrentamos al reto de combinar nuestro papel de madre, esposa y ama de casa, con el de mujer trabajadora, dedicando un mayor número de horas a trabajar dentro y fuera del hogar, pues aún si el hombre participa en los quehaceres domésticos, nosotras dedicamos mucho más tiempo que el hombre a dichas actividades. Recuerda que trabajar en exceso pone en peligro tu salud.

#### *El desgaste emocional*

Se manifiesta de varias formas, por ejemplo, en el medio rural las mujeres nos ponemos tensas, cuando se nos carga mucho trabajo o cuando no nos gusta lo que hacemos y no podemos negociar

la ayuda de los demás miembros de la familia. También nos puede doler la cabeza o se nos dificulta dormir.

### ¿Cómo podemos disminuir nuestras cargas de trabajo?

En el hogar, es conveniente fomentar las responsabilidades compartidas, haciendo conscientes a los miembros de la familia sobre el exceso de trabajo físico y mental que realizamos las mujeres trabajadoras y como madres de familia, distribuyendo los quehaceres domésticos al esposo, a los hijos e hijas en la misma proporción, estableciendo acuerdos con ellos sobre los quehaceres que pueden realizar en conjunto.

Así mismo, es necesario que involucremos a nuestros compañeros para que nos ayuden en la crianza de los hijos y de las hijas, ya que esto les da a ellos la oportunidad de disfrutar de sus hijos y de ejercer su derecho a una paternidad responsable.

En la comunidad, es importante discutir cuáles son los asuntos que les afectan a todos y decidir quiénes pueden realizar las gestiones sobre los servicios que se necesitan o acordar horarios más accesibles para sus reuniones.

También podemos unirnos con otras mujeres para buscar la manera de ayudarnos mutuamente, como por ejemplo, en el cuidado de nuestros hijos e hijas cuando salimos a trabajar.

En el lugar de trabajo, es necesario prepararnos y capacitarnos mejor para obtener mejores oportunidades e informarnos sobre nuestros derechos para hacerlos respetar.

La mayoría de los problemas que sufre una mujer en el trabajo están penados por la ley, es importante conocer esto y pedir asesoría sobre la mejor forma de solucionarlos.

## VAMOS A CONSTRUIR

- Recordar que somos mujeres talentosas, valientes y fuertes que podemos participar de manera importante en cultivar en nosotras y en nuestras familias cualidades para lograr el bien hacer, el bienestar, el bien tener y el bien ser.
- Aspirar a participar en mejores oportunidades de trabajo, principalmente aquellas que nos puedan convertir en pequeñas propietarias o microempresarias.
- Recordar que tenemos derecho a un trabajo digno, con el que nos sintamos útiles, independientes y que nos permita desarrollar nuestras capacidades.
- No permitir que nos discriminen o maltraten por ser mujeres.
- Buscar información sobre los derechos y beneficios que tenemos como trabajadoras y hagamos que se respeten y se otorguen.
- No ser cómplices de alguna injusticia o maltrato, que se cometa contra alguna persona en nuestro trabajo.

## ¿Y EL HOMBRE QUÉ?

- Esperamos de los varones el reconocimiento de nuestro trabajo en casa y nos apoyen en la realización de las diferentes labores domésticas.
- Que valoren la doble y triple carga que muchas veces desarrollamos para mantener la armonía en el hogar, para apoyarlos en sus labores de campo, aún a costa de nuestra salud.
- Queremos que los varones con los que compartimos trabajos comunes sean compañeros solidarios.

## DERECHOS DE LA MUJER EN EL TRABAJO

### *Artículo 123*

Derecho al empleo sin discriminación por sexo, condición civil, raza, color o etnia.

Es importante saber que la condición reproductiva de la mujer no debe ser un impedimento ni para conseguir un trabajo, ni para permanecer en él.

De la misma manera, el sexo, el estado civil o lugar del que provengas no son motivo para que se te niegue trabajo, ni deben ser motivo de discriminación, ni de malos tratos.

Derecho a conseguir recursos económicos, en la misma cantidad que otra persona que realice la misma actividad, y a tener independencia económica.

A conservar su trabajo.

A no realizar esfuerzos que pongan en peligro su salud.

### **Durante el embarazo y el periodo de lactancia, la mujer tendrá derecho:**

A disfrutar de un descanso de seis semanas antes y seis semanas después del parto, el tiempo de descanso se puede ampliar si la mujer se encuentra incapacitada para trabajar a causa del embarazo o del parto.

Durante la lactancia tendrá dos descansos por día de media hora cada uno, para alimentar a su hija(o).

Durante la licencia recibirá su salario íntegro, en caso de prórroga recibirá el 50% durante un periodo no mayor de 60 días.

A que se acumulen en su antigüedad los periodos pre y pos natales.

**Por otro lado, cuando las condiciones ambientales sean insalubres o peligrosas a las mujeres embarazadas les queda prohibido trabajar.**

La Ley Federal del Trabajo protege a la mujer trabajadora durante el embarazo y la lactancia, ya que la mujer tiene todo el derecho a conservar su empleo y al cuidado de su salud y la de su hijo.

**Ejercicio:**  
**LO QUE HAGO ES ÚTIL E IMPORTANTE**

**OBJETIVO** 

- Reflexionar sobre el trabajo que se realiza dentro y fuera del hogar y la conveniencia de compartir las labores familiares

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

**TIEMPO: 2 HORAS**



Ocotlán, Oaxaca

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito es darse cuenta de la necesidad de distribuir las actividades laborales y familiares, de manera equitativa entre los diferentes miembros de la familia, para evitar la sobrecarga de trabajo. A continuación da lectura al objetivo.

**2** Pide que se imaginen que están en un día de la semana que no sea sábado y domingo, y que recuerden todas las actividades que llevan a cabo desde que se levantan hasta que se acuestan, tomando en cuenta: las realizadas en el hogar, aquellas por las que reciben un salario o pago y las que llevan a cabo en la comunidad.

**3** Dibuja en una hoja grande dos columnas, puede ser papel del que se usa para el pan. Enlistar las actividades que realizan. En la columna de la derecha el título “Los otros” y en la columna izquierda el título “Nosotras”

**4** Solicita que a través de una lluvia de ideas mencionen las actividades que realizan y escríbelas del lado derecho. Cuando hayan concluido pregúntales por las actividades que realizan “los otros” que viven en su casa y anótalas en la columna izquierda. Es importante que todas puedan ver la lista.

**5** Recuerda que cuentan todo tipo de actividades tales como hacer compañía, cuidar a una persona, escuchar a alguien que tiene un problema, realizar labores en comunidad de apoyo a la gente.

**6** Pide que una vez elaborada la lista contesten lo siguiente:

- ✓ ¿De qué se dieron cuenta al hacer su lista de actividades?
- ✓ ¿Qué podrían hacer con las actividades que no les gustan?
- ✓ ¿Cómo obtendrían tiempo para las actividades que les gustaría hacer?
- ✓ ¿Qué pasaría si las mujeres dejaran de hacer su trabajo en la casa?
- ✓ ¿Para qué les ayudaría trabajar afuera del hogar a cambio de un salario?

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- El trabajo es un conjunto de actividades que implican esfuerzo físico, mental y emocional.
- La mujer trabaja cuando obtiene un pago por las actividades que realiza, pero si no recibe dinero por lo que hace, no se reconocen como trabajo y no se toman en cuenta.
- El trabajo que las mujeres realizamos a cambio de un pago, nos permite sentirnos útiles, apoyar la economía familiar, no depender económicamente de otra persona y para desarrollar nuestras habilidades y capacidades.

- El trabajo que realizamos las mujeres dentro del hogar implica una gran inversión de energía, sentimientos y casi siempre dejamos de lado la salud o la educación.
- Podemos disminuir la carga de trabajo de nosotras las mujeres: fomentando las responsabilidades compartidas en el hogar, distribuyendo los quehaceres domésticos y uniéndonos con otras mujeres para ayudarnos mutuamente, entre otras cosas.
- Para nosotras las mujeres el trabajo es un derecho y una necesidad ya que lo que se recibe a cambio, como dinero, alimento, vivienda y bienestar familiar permite vivir mejor. Es importante que las mujeres reconozcamos que sabemos hacer muchas cosas y que esto nos hace valer mucho.
- Al reconocer nuestro propio valor podremos transmitir que lo que hacemos es tan útil e importante como cualquier trabajo.



San Cristobal, Chiapas



## DÍA 3 SESIÓN 3 LA MUJER COMO CREADORA

*Ejercicio:*

### **PETRA HERRERA DE VUELTA A CASA**

#### OBJETIVO

- Reflexionar acerca de la condición de la mujer a partir del personaje de Petra Herrera, una mujer revolucionaria.

#### RECURSOS DIDÁCTICOS



Guión de la obra Petra Herrera vuelve a escena.  
Tarjetas de atributos

**TIEMPO: 2 HORAS**



DÍA 3  
Sesión 3

## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y explica que el propósito es representar, en una segunda escena de la vida a Petra Herrera, el momento cuando ella regresa del curso de empoderamiento y encuentra su casa en la total desorganización y crisis.

**2** Pide que un grupo de 6 voluntarios se propongan para realizar la representación de la obra de teatro. Los personajes son los mismos de la primera escena: Petra Herrera, el Potrillo, la Chi, Jéssica Yadira Sharon Jannette, Don Pancho y Doña Brígida.

**3** Entrega al grupo de actores el guión y la caracterización de cada uno de los personajes (ver pag. 140). Da tiempo suficiente para que los actores preparen y se apropien de su personaje. Pide cuidar la secuencia y la trama que va a seguir, esto se enlazará con el trabajo de los próximos días.

**4** La obra finaliza cuando Petra Herrera invita a todas las mujeres a ayudar al Potrillo a ser un humano íntegro, para ello se realizará un Rally que se describe en el siguiente ejercicio.



Creel, Chihuahua

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### GUIÓN DE LA OBRA “EL REGRESO DE PETRA HERRERA”

Petra Herrera regresa a su casa después de asistir al taller de empoderamiento de las mujeres; ella llega feliz y cantando el himno de ¡Vivan las Mujeres!. Para su sorpresa en la comunidad nada ha cambiado y su casa está irreconocible: sucia, descuidada, desordenada, casi un basurero. Al llegar encuentra a su hija Jéssica Yadira golpeada y llorando desconsoladamente, ella le cuenta todo lo que ha pasado en su ausencia. Petra se propone meter a todos en cintura; pero ahora con una actitud positiva para obtener su apoyo.

#### Secuencia de acciones

1. La escena inicia cuando Petra Herrera regresa del taller de empoderamiento, ella está feliz por lo que aprendió y cantando el Himno de ¡Vivan las Mujeres!. Al llegar a casa encuentra a su hija Jéssica Yadira golpeada y llorando. Madre e hija logran decirse lo que sienten la una de otra.
2. Suspense. Cuando los demás regresan a casa, culpan a Petra de todo lo que sucedió y le reclaman que se haya ido, por momentos hay gritos y tensión; pero Petra ya no tiene la actitud sumisa de antes y logra imponer respeto a los demás.
4. Petra Herrera como narradora cierra este día la trama, invitando a las mujeres a que ayuden al Potrillo a ser una persona íntegra. Invita al grupo a la búsqueda de características y/o atributos (ver pag. 140).



Metepec, Puebla

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### TARJETAS GUÍA PARA PERSONAJES

#### PETRA HERRERA

La narradora y protagonista regresa a su casa que encuentra en total desorden y suciedad. Se enfrenta al reclamo de los demás, quienes la culpan por haberse ido. Ella ya no tiene la actitud sumisa de antes y logra imponer respeto frente a todos. Como nunca antes se muestra cariñosa y rescatadora con sus hijos.

#### EL POTRILLO

Durante la ausencia de su madre, ha sido voluntarioso y autoritario, sobre todo con su hermana a la que ha golpeado, por no acceder a los deseos sexuales de Don Pancho. Ambos compadres siguen la juerga toda la semana: Ante la llegada de su madre se muestra caprichoso y resentido al sentirse abandonado.

#### JÉSSICA YADIRA SHARON JANNETTE

La ha pasado muy mal en casa ante la exigencia de los demás y el acoso sexual de Don Pancho. De su hermano ha recibido insultos, regaños y hasta golpes por no acceder a las peticiones de Don Pancho. Se resiste a limpiar y cuidar su casa. Cuando Petra regresa la encuentra golpeada y llorando, ambas se reencuentran amorosamente. Logra decirle a su madre que cree estar embarazada, aunque no está segura, Petra la invita a realizarse una revisión en el Centro de Salud.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### TARJETAS GUÍA PARA PERSONAJES

#### LA CHICH

Sigue de mal genio, sucia y descuidada, hasta para su aseo personal se apoyaba en su nuera. Continúa intrigando contra Petra y ha sobrevivido sus ahorros sin compartirlos con nadie.

Es la más renuente de aceptar a Petra a su regreso. Su actitud cambian a partir de que Petra le regala una veladora a la que le pide que Don Pancho se enamore de ella, lo cual se le concede en un reencuentro para rehacer su amor.

#### DON PANCHITO

Aprovecha la ausencia de Petra para hostigar a Jéssica Yadhira y emborrachase con el Potrillo.

Al regreso de Petra y ante el efecto mágico de la veladora, se enamora de la Chi y la reconoce como un amor de tiempo atrás y que la vida los separo. Ahora tienen la oportunidad de rehacer su amor.

#### DOÑA BRÍGIDA

Continúa con sus intrigas en la comunidad y en la casa de Petra. Su propósito más firme es seducir al Potrillo ofreciéndole comida y invitándolo a su casa. Al regreso de Petra es la que más se entusiasma con la idea de ayudar al Potrillo a ser un ser humano íntegro.

**Ejercicio:**  
**RALLY “EN LA BÚSQUEDA DE ATRIBUTOS”**

**OBJETIVO** 

- Despertar el interés en la búsqueda de atributos para construir seres humanos más armónicos consigo mismos y con el Universo.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Tarjetas con atributos y pistas.  
Regalos como número de características y/o atributos que se tengan.

**TIEMPO: 30 minutos**



Taninul, San Luis Potosí

## PASO A PASO

**1** A este ejercicio antecede la puesta en escena del regreso de Petra Herrera a casa. Petra les pide ayuda a las mujeres para que el Potrillo llegue a ser un ser humano integro, las invita a realizar un concurso de búsqueda de características y/o atributos.

**2** Petra les pide que las mujeres, se agrupen de acuerdo a su color: verde, naranja, amarillo y azul y cada coordinador del grupo conducirá la actividad.

**3** La coordinadora de cada grupo habrá escondido las características y/o atributos en lugares distintos (maceta, mesa, TV). Cada característica irá acompañada de un obsequio y de una pista. (Ver pag. 144)

**4** Una vez que los grupos han concluido la búsqueda de características y/o atributos, volverán a una sesión plenaria.

**5** Petra Herrera convocará al grupo en el espacio donde está la escenografía del día anterior. Les hablará de la importancia de que los seres humanos tengan una relación armónica consigo mismos, con los demás y con el Universo.

**6** Pide que cada uno de los personajes vuelvan a escena y a cada uno le asignará un componente de acuerdo al siguiente listado:

- ✓ A Jéssica Yadhira le asigna el cuerpo biológico.
- ✓ Al Potrillo el cuerpo emocional.
- ✓ Don Pancho el cuerpo intelectual.
- ✓ A la vecina el cuerpo social.
- ✓ A la abuela el cuerpo universal.

**7** Las participantes que hayan encontrado atributos, pasarán a colocarlos a cada uno de los personajes, al final tendremos treinta y tres personas en el escenario representando todos los elementos que conforman a un ser humano integral.

**8** Enfatiza que se ha construido un nuevo escenario para aspirar a un mundo en el que vivan seres humanos más plenos y felices. Todas las mujeres cantan su himno ¡Vivan las Mujeres!.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### TARJETAS DE CARACTERÍSTICAS Y/O ATRIBUTOS

Por cada característica se elaborará una tarjeta, por ejemplo:

#### DISCIPLINA

La siguiente pista está  
en la maceta roja.....



*Este enunciado representa  
una pista para encontrar el  
siguiente atributo y variará  
dependiendo del lugar dónde  
se coloquen los regalos.*

#### CUERPO BIOLÓGICO = YO Y MI CUERPO FÍSICO

Características y/o atributos:

Disciplina

Prevención

Cuidado

Descanso

Limpieza

Atención

Revisión

#### CUERPO EMOCIONAL = YO Y MIS EMOCIONES

Características y/o atributos:

Culpa

Miedo

Tristeza

Enojo

Deseo

Amor

Felicidad

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### TARJETAS DE CARACTERÍSTICAS Y/O ATRIBUTOS

Por cada característica se elaborará una tarjeta

#### CUERPO INTELECTUAL = YO Y MI MENTE

Características y/o atributos:

Educación

Conocimiento

Lectura

Escuela

Conciencia

Iniciativa

Intuición

#### CUERPO SOCIAL = YO Y MI COMUNIDAD

Características y/o atributos:

Alianza

Respeto

Confianza

Honestidad

Solidaridad

Admiración

Reconocimiento

DÍA 3  
Sesión 3



### TARJETAS DE CARACTERÍSTICAS Y/O ATRIBUTOS

Por cada característica se elaborará una tarjeta, por ejemplo:

#### CUERPO UNIVERSAL = YO Y EL UNIVERSO

Característica y/o atributos

Intuición

Asombro

Reverencia

Alabanza

Misterio

Incertidumbre

Éxtasis

# ***¡POR NOSOTRAS MISMAS!***

Documento 5

## **DÍA 4**

**Guía del taller para  
el empoderamiento de la mujer  
indígena y campesina**



---

## SESIÓN 1



### LA MUJER EN EL UNIVERSO

149 (4 pdf)

**TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA**

*Ejercicio: NUESTRAS TRANSFORMACIONES*

**HOY SALUDAMOS AL SUR QUE SIGNIFICA RENOVACIÓN**

## SESIÓN 2



### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

154 (9 pdf)

**TEMA: LA MUJER Y LAS MICROEMPRESAS**

*Ejercicio: NUESTRO CHANGARRO*

**TEMA. LA MUJER Y PLAN DE VIDA**

163 (18 pdf)

*Ejercicio: ELABORACIÓN DE UN PLAN DE VIDA PERSONAL*

**TEMA: PARA FINALIZAR EL TALLER**

171 (26 pdf)

*Ejercicio: LA GRADUACIÓN*

*Ejercicio: EL BRINDIS*

*Ejercicio: LA MALETA DE LA VIDA*

*Ejercicio: LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS*

## SESIÓN 3



### LA MUJER COMO CREDORA

180 (35 pdf)

*Ejercicio: LA CEREMONIA*

# DÍA 4

---





## DÍA 4 SESIÓN 1 LA MUJER EN EL UNIVERSO

DÍA 4  
Sesión 1

### TEMA: LA MUJER EN EL PLANETA TIERRA



Toninah, Chiapas

*“Aprendí que no por el vestido, no por el hablar y no por la educación que tenemos, somos menos sino que somos iguales. Lo aprendí gracias al grupo con el que estuvimos, con el que convivimos, ya no me sentí tan poquita cosa”. Fabiola.*

**Ejercicio:**

**NUESTRAS TRANSFORMACIONES**

**HOY SALUDAMOS AL SUR QUE SIGNIFICA**

**RENOVACIÓN**

**OBJETIVO** 

- Reflexionar sobre la trascendencia de cambios en la vida que lleven a la renovación y a la plenitud consigo mismo.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Texto *“Imaginando la tierra”*.  
Audiocassette grabado con la canto místico o un mantra relajante  
Ejemplo: Om Manni Padme Hum.  
Grabadora.  
1/2 litro de agua.  
Enunciados para madre, hija, hermana, amante o compañera.

**MATERIAL PARA PARTICIPANTES**



ESCENARIO A LA TIERRA.  
Flores y Piedras  
Papel de china de colores  
Veladora  
Vasija con agua  
Vasija con tierra  
Una varita de incienso, o un sahumerio con copal  
Una foto o un Planeta Tierra de plástico (opcional)

**TIEMPO: 90 MINUTOS**



## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y pide que vean cómo está arreglado el escenario. Al equipo que le correspondió ese día, instalar el escenario, lo hará antes de que inicie la sesión.

**2** Para el Saludo al Universo, formen un círculo y tómense de las manos, con la palma izquierda hacia arriba y con la palma derecha hacia abajo. Con la mano izquierda van a recibir energía, afecto y compañía de la persona que está a su izquierda y con la mano derecha van a dar energía, afecto y apoyo a la persona que está a su derecha.

Comenta acerca de la importancia de cuidar los recursos naturales para lograr un equilibrio natural y lograr las condiciones necesarias para la sobrevivencia humana y el cuidado de nuestro planeta tierra.

Ahora cada persona entrelazará sus manos, extiéndanlas con los dedos apuntando al cielo y digan: **«Yo te saludo agua del sur, portadora de la energía que da la renovación».**

**3** Invítalas a imaginar la tierra, vuelvan al círculo y tomadas de las palmas de las manos. Se repite la actividad de imaginando a la tierra; igual que el día de ayer (ver pag. 27, paso 4).

**4** Formen de nuevo un círculo, cierren los ojos y pida que localicen el último huesito en donde termina la columna vertebral, respiren profundamente. Imagínense, que de esta zona, sale una luz roja intensa que las va iluminando poco a poco y recorre su cuerpo y les trae gratas sensaciones.

Conforme la luz recorre su cuerpo, irán sintiendo un calor. Se sienten felices y plenas, respiren profundamente y cuando se sientan listas abran los ojos. Intercambien sus puntos de vista acerca de sus sentimientos y resalte que la renovación implica una acción en la que la mujer resurge, se transforma y pone nueva energía a lo que hace.

La mujer está buscando un nuevo lugar con su gran potencial y la armonía con la fuerza masculina para buscar el equilibrio. Cuando ambas energías se encuentran en la vida interior nace la mujer guerrera que se libera y expande su conciencia y en sus manos lleva la espada del amor y el escudo del humor.

## LAS MÁSCARAS

**5** Explica que durante la vida cada persona va desarrollando su propio estilo de ser, que tiene que ver con lo que conoce de sí misma y lo que le agrada o no de ella.

Cada quien trata de ser singular y distinguirse de los demás. Señale que las personas juegan diferentes roles o papeles dependiendo de las situaciones que vivan y que muchas veces realizan ciertas acciones en que tratan de encubrirse o protegerse de algo ó para adaptarse a cierta situación. Es entonces cuando las personas toman poses, actitudes que las enmascaran.

**6** Pide que se reagrupen por subgrupos de colores de acuerdo a las máscaras que elaboraron. Primero pide que pasen al centro quienes elaboraron a “las madres” y formen un

círculo, volteando hacia fuera para que vean al resto del grupo. Pídeles que fijen los pies en el piso, abran las piernas de manera proporcional a sus hombros, flexionen las rodillas y los brazos como si abrazaran una olla y pronuncien los enunciados que leerás:

### Enunciados para madres

#### Lo claro de mí:

Yo protejo,  
Yo cuido,  
Yo doy ternura.

#### Lo oscuro de mí:

Soy posesiva,  
Soy autoritaria,  
Soy violenta.

**7** Pide que “las hijas” formen un círculo alrededor de quienes son “las madres”, viendo hacia adentro. Píde que asuman una actitud de niñas berrinchudas, con gestos y ademanes y repitan los enunciados que leerás:

### Enunciados para hijas

#### Lo claro de mí:

Yo veo todo con inocencia,  
Yo juego,  
Yo doy alegría.

#### Lo oscuro de mí:

Soy caprichosa,  
Soy terca,  
Soy frágil.

**8** Solicita que “las hermanas” hagan un círculo alrededor de quienes son “las hijas”, viendo hacia adentro. Píde que muestren una actitud de envidia y egoísmo, como no queriendo compartir algo y que repitan contigo los enunciados:

### Enunciados para hermanas

#### Lo claro de mí:

Soy amiga,  
Soy solidaria,  
Yo comparto.

#### Lo oscuro de mí:

Soy indiferente,  
Soy egoísta,  
Soy peleonera.

**9** Pide que “las amantes o compañeras” formen un círculo alrededor de quienes son “las hermanas”, viendo hacia adentro. Píde que pongan la rodilla izquierda en el piso, la pierna derecha flexionada, coloque una mano en el corazón y con la otra lo extiendan a manera de súplica, vean el cielo, que asuman una actitud de egoísmo y que repitan contigo los enunciados a los que darás lectura:

### Enunciados para amantes o compañeras

#### Lo claro de mí:

Soy apasionada,  
Doy,  
Amo.

#### Lo oscuro de mí:

Manipulo,  
Soy víctima,  
Soy rencorosa.

**10** Comenta acerca de la importancia que cada persona se muestre como tal es y de esa manera se muestre su forma de ser, sin tapujos o máscaras. Resalta la conveniencia de romper con aquella actitud o proceder que las incomode y limite en la vida.

**11** Pide que cada persona vaya rompiendo su máscara y pronuncien con voz firme, los enunciados:

Yo soy la que soy,  
a veces soy madre,  
a veces soy hija,  
a veces soy hermana,  
a veces soy amante y compañera  
de cualquier manera yo soy la que soy.

**12** Explica que durante la vida cada persona juega distintos roles que dependiendo de la situación que viva: madres, hijas, hermanas o compañeras. Pide que repitan los enunciados:

Soy madre, hija, hermana y amante o  
compañera en una sola,  
soy un círculo sagrado,  
soy esfera de luz girando sobre el centro.

**13** Para concluir este ejercicio pide que cierren los ojos, respiren profundamente y se concentren para repetir los enunciados:

Yo la guerrera,  
yo la guerrera,  
yo peleo en mí y venzo en mí,  
yo vivo y respiro en mí y tengo vida y ser,  
ya salió el sol, ha sonado el grito de guerra,  
ya salió el sol, ha sonado el grito de guerra,  
sean arrastrados hombres cautivos,  
cambemos nuestra piel,  
que se restablezca el equilibrio,  
somos nosotras las mujeres,  
yo soy lo que soy.

**14** Pide que formen un círculo, se relajen con la música de fondo, respiren profundamente. Ahora avienta gotas de agua a todas ellas que las recibirán con gratitud. Despídanse pronunciando en conjunto, los enunciados de aprendizaje de esta sesión que se llamarán derechos:

Tengo derecho a tener dinero,  
tengo derecho a tener cosas que  
a mí me gustan,  
tengo derecho a que yo y mi familia  
vivamos bien,  
tengo derecho a tener un hogar  
cómodo y bonito,  
tengo derecho a un buen trabajo,  
tengo derecho a la salud y  
tengo derecho a vivir bien.

**15** Entrelacen sus manos, extiéndanlas con los dedos apuntando hacia el norte y digan: **“Yo te saludo agua del sur y te agradezco la renovación que recibo”**

DÍA 4  
Sesión 1



Tlacotalpan, Veracruz



## **DÍA 4 SESIÓN 2 LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL**

### **TEMA: LA MUJER Y LAS MICROEMPRESAS**



Uxmal, Yucatán

*“Estuve muy contenta”, porque ahora ¡me mando yo sola!*

## Para reflexionar

- La Encuesta Nacional de Empleo de 1999 encontró que solamente el 1.9% de las mujeres que realizamos actividades productivas somos patronas, empresarias o empleadoras.
- En los micronegocios el 34% tiene una mujer al frente y de ellas, el 91% somos trabajadoras independientes, que no tenemos personal remunerado.
- En las comunidades rurales, las mujeres indígenas muchas veces suplimos con nuestras actividades la falta de servicios, recursos e ingresos de nuestras familias a través del uso, transformación y aprovechamiento de los elementos que tenemos disponibles en nuestro entorno natural y social.
- Únicamente el 12% de las mujeres indígenas se cuentan entre la población económicamente activa.
- Las actividades que más desempeñan las mujeres son: los servicios domésticos con el 87%, los servicios educativos con el 60%, en el comercio, como vendedoras y dependientas el 52%, y como vendedoras ambulantes el 47%.
- En cuanto al poder político, el 14% de congresistas son mujeres diputadas, el 5% de los municipios tiene como presidenta a una mujer, en los ayuntamientos el 4% son síndicas y el 17% son regidoras.
- Según datos de 1995 de un total de 2,764 organizaciones de la sociedad civil, el 38% están dirigidos por mujeres y en los sindicatos, participan activamente dos millones de mujeres.
- Una de cada tres mujeres participamos en actividades fuera de nuestro hogar, sin abandonar nuestro trabajo en casa.
- Según los datos del Registro Agrario Nacional de 1997, habemos 252 mil ejidatarias en el país y un poco más de 500 mil mujeres poseemos un trozo de tierra. La mitad de nosotras tenemos entre 18 y 40 años de edad, y somos una buena cantidad de personas que necesitamos apoyos económicos y capacitación para cuidar nuestra tierra y aprovechar mejor nuestros recursos.
- En nuestro país un poco más de 12 millones de mujeres rurales diariamente trabajamos más de 12 horas al día, para asegurar la subsistencia de nuestras familias.

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es una microempresa?

La microempresa es un negocio pequeño formado por un grupo de personas organizadas para elaborar y vender bienes, ropa, alimentos, o brindar servicios de comercio y turismo, que permite satisfacer alguna necesidad de la población, y obtener beneficios económicos.

### ¿Por qué es importante que las mujeres participemos en una microempresa?

Es importante que participemos en una microempresa porque nos permite:

- ✓ Tener una actividad por la que obtenemos beneficios en dinero.
- ✓ Aprender y adquirir experiencia en el aprovechamiento de recursos y en el manejo de servicios.
- ✓ Contribuir al desarrollo económico de nuestra comunidad.
- ✓ Incrementar nuestro ingreso económico. Identificarnos como personas útiles y productivas.

### ¿Cuáles son las características de la microempresa?

Una microempresa exitosa es aquella en la que los socios intervienen en todas las áreas del negocio tanto en la producción como en la administración; también necesita tener una gran movilidad para que pueda subsistir y competir

con otras empresas similares y debe buscar nuevas oportunidades de negocios mejorando o innovando sus procesos productivos y sistemas de distribución.

El financiamiento que requiere es relativamente reducido porque se aprovechan los recursos con que cuentan los socios. Por lo regular su lugar de ubicación es el domicilio del dueño o de los socios y ocupa pocos empleados aprovechando la mano de obra familiar y de personas de confianza.

### ¿Qué necesito para iniciar una microempresa?

Antes de iniciar una microempresa es conveniente reflexionar sobre lo siguiente, para tener mayores posibilidades de éxito:

- ✓ Estudiar opciones para analizar si podemos elaborar un producto, ó dar un servicio y venderlo.
- ✓ Reflexionar si lo pensamos producir a partir de nuestra experiencia y habilidades.
- ✓ Investigar si el producto tiene compradores, vendedores y utilidad, para valorar las posibilidades reales de establecernos en el mercado.
- ✓ Entrevistar a personas de confianza sobre el costo de los insumos, es decir, los materiales que se necesitan para producir la mercancía y precio a que se venden. Con estos datos, hagamos cuentas para saber si podemos ganar o perder dinero.

- ✓ Organizarnos en grupo para sumar esfuerzos, experiencia, conocimientos y recursos.
- ✓ Solicitar apoyo financiero a instituciones públicas y privadas. Buscar asesoría técnica y capacitación con instituciones públicas y privadas para mejorar nuestras habilidades, perfeccionándonos en lo que queremos producir.

De reorganización. Son microempresas que se iniciaron en el pasado se detuvieron por algún problema y es conveniente reactivarlos.

### ¿Qué tipos de microempresas hay?

Las microempresas las podemos clasificar de la siguiente manera.

#### Por sector productivo al que pertenecen:

Agropecuarios (cultivo de plantas y cría de animales).

Industriales (fabricación de ropa y otros artículos)

Artesanales (manufactura de adornos de madera, barro etc.)

Comerciales (venta de productos comestibles)

#### Por tiempo de duración del producto:

Consumo inmediato ( Alimentos)  
Consumo duradero ( Muebles)

#### Por etapa de desarrollo:

De inicio o de obra nueva. Son proyectos nuevos que no han existido en la comunidad y se iniciarán por primera vez.

De consolidación. Las microempresas que se iniciaron en el pasado y que actualmente se encuentran trabajando, pero necesitan recursos adicionales para convertirse en microempresas duraderas.

### ¿De dónde debe surgir la iniciativa para establecer microempresas?

La iniciativa debe surgir de nosotras las mujeres y no de personas ajenas, con esto se asegura la corresponsabilidad de los integrantes del grupo en el desarrollo y operación de la microempresa.

Con la decisión de iniciar un negocio, debemos mantener una actitud positiva, tener confianza en nuestra capacidad para competir, a fin de superar los retos y desafíos que implica el inicio de una microempresa.

### ¿Cuáles son los pasos a seguir para iniciar una microempresa?

#### Estudio de mercado

Se realiza para conocer si el producto que pensamos elaborar lo podemos vender en el mercado por arriba de nuestros costos de producción para obtener ganancias económicas.

#### Estudio técnico

Permite definir nuestro proceso productivo es decir, establecemos la técnica a utilizar para producir la mercancía.

#### Estudio financiero

Sirve para determinar los recursos económicos necesarios para iniciar y mantener nuestra microempresa.

#### Estudio ecológico

Determina si la microempresa que iniciaremos no provocará algún daño al entorno ecológico y si es el caso reducirlo en la medida de lo posible.

### Estudio social

La microempresa dará beneficios a la comunidad y las que obtendrán las socias.

### ¿Cuáles son los problemas que enfrentamos las mujeres para crear una microempresa?

La fundación de una microempresa no es tarea fácil para nosotras las mujeres por las condiciones de inequidad y discriminación que muchas veces enfrentamos; sin embargo, si queremos y nos lo proponemos, sí podemos emprender una microempresa para mejorar nuestra calidad de vida y la de nuestra familia.

Los problemas que enfrentamos para establecer nuestra microempresa se pueden resumir en:

- ✓ Falta de recursos económicos para iniciar la microempresa.
- ✓ Desconocimiento del giro, costos y técnicas de producción.
- ✓ Competencia existente e incertidumbre de establecerse en el mercado.
- ✓ Falta de distribuidores para el abastecimiento de insumos o materiales.

- ✓ Dificultades para obtener créditos que nos permitan capitalizarnos.

### ¿Qué instituciones apoyan a las mujeres en el establecimiento de una microempresa?

Existen instituciones públicas y privadas que promueven el desarrollo de las microempresas; algunas de ellas, así como el apoyo que proporcionan, se encuentran señaladas al final del texto.

Las presidencias municipales o representaciones estatales de estas instituciones nos pueden asesorar para crear nuestra microempresa.

### ¿En qué consiste el apoyo de las instituciones?

Recursos económicos a fondo perdido o préstamos con tasas de interés bajas.

Capacitación para mejorar la producción y productividad del grupo organizado.

Asesoría en administración básica y de organización del grupo para operar con éxito la microempresa.



Taninul, San Luis Potosí

## VAMOS A CONSTRUIR

- Discutir acerca de los recursos que tenemos en nuestro pueblo, qué habilidades o conocimientos tenemos nosotras y la gente de nuestra comunidad, como tejer palma, cultivar huertos o granjas, producir artesanías o cosas útiles para la gente, por las que podemos percibir ingresos.
- Realizar juntas comunitarias para discutir qué tipo de actividad podemos hacer en grupo para mejorar nuestras condiciones de vida.
- Buscar apoyos para desarrollar proyectos productivos, al explotar nuestras habilidades.
- Identificar a las personas que nos pueden ayudar a buscar mercados para nuestros productos y con ello, podemos hacer una pequeña cadena de producción que poco a poco se puede hacer más fuerte.
- No disponer para nuestro beneficio personal de los recursos que obtengamos; mejor, compremos aquello que nos permita volver a producir más alimentos o cosas y con ello podremos hacer más sólido el pequeño negocio que tengamos. Al cabo de algunos años, con paciencia, disciplina y trabajo conjunto, nuestro negocio crecerá para beneficio nuestro, de nuestra familia, y de nuestra comunidad.
- Realizar un análisis de precio y calidad de productos antes de comprarlos.
- En nuestras comunidades nosotras podemos participar en una microempresa. Pensemos en:
  - √ ¿Qué podemos hacer para obtener un ingreso económico?.
  - √ ¿Qué habilidades o conocimientos que tenemos para producir la mercancía?.
- La participación en una microempresa debe ser planeada, para ello se ejemplifican algunas acciones: cultivar un huerto hortícola para producir verduras, criar borregos para cocinarlos en barbacoa, fabricar ropa para los niños de las escuelas, producir pan para la comunidad, elaborar composta para venderla como fertilizante orgánico y otras ideas que tengamos.
- Las mujeres del campo tenemos la capacidad suficiente para iniciar nuestro propio negocio: con el cual podemos ser independientes económicamente, podemos ganar dinero para completar el gasto familiar y también podemos dar trabajo a otras personas de nuestra comunidad.
- Con nuestros ahorros, pidiendo un préstamo a nuestros familiares o con algún crédito que nos den algunos proveedores podemos iniciar una microempresa. No tengamos miedo y aprendamos.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### INSTITUCIONES Y APOYOS PARA EL DESARROLLO DE LAS MICROEMPRESAS

Instituciones	Tipo de apoyo
1. Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL). 2. Fondo Nacional para la Empresa Social (FONAES). 3. Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías (FONART).	<b>Capacitación y asistencia técnica.</b> <b>Recursos económicos.</b> <b>Publicaciones y material didáctico.</b>
4. Secretaría de Educación Pública (SEP). 5. Dirección General de Centros de Formación para el Trabajo (DGCFT)	<b>Capacitación técnica.</b> <b>Publicaciones y material didáctico.</b>
6. Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural y Pesca. 7. Programa Mujeres en Desarrollo Rural.	<b>Capacitación técnica.</b> <b>Apoyo con recursos.</b>
8. Secretaría de Economía.	<b>Capacitación y asistencia técnica.</b>
9. Secretaría del Trabajo.	<b>Becas para capacitación.</b>

*Fuente:* Oficina de Apoyo Técnico para el Bienestar Familiar del Programa IMSS Oportunidades.

## *Ejercicio:* **NUESTRO CHANGARRO**

### OBJETIVO

- Identificar los beneficios de trabajar en una microempresa.

### RECURSOS DIDÁCTICOS

Hojas de rotafolio, marcadores, hojas blancas y lápices.

**TIEMPO: 2 Horas**



DÍA 4  
Sesión 2



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Explica a las participantes que el propósito es reflexionar en la posibilidad de participar en una microempresa, así como identificar las principales instituciones que apoyan con recursos a las iniciativas productivas de mujeres. A continuación da lectura al objetivo.

✓ ¿Qué problemas tendrían que sortear para concretar esta actividad?

✓ ¿Qué soluciones tendrían a estos problemas?

**2** Pide que se formen cuatro equipos para discutir las siguientes preguntas:

✓ ¿Qué actividad productiva podrían realizar para mejorar sus ingresos?

**3** En plenaria un representante de cada equipo presentará sus resultados. Resuelva las dudas que surjan después de este ejercicio.

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

● Es importante que las mujeres participemos en una microempresa para:

✓ Tener una actividad que nos reditúe beneficios.

✓ Aprender y adquirir experiencia en una actividad productiva.

✓ Contribuir al desarrollo económico de nuestra familia y comunidad.

✓ Incrementar nuestro ingreso económico.

✓ Identificarnos como personas útiles y productivas.

● Para iniciar una empresa necesitamos:

✓ Estudiar opciones de inversión.

✓ Reflexionar sobre lo que sabemos hacer.

✓ Investigar si el producto tiene compradores y quién lo vende.

✓ Hacer cuentas para saber si ganaremos o perderemos dinero.

✓ Organizarnos en grupo.

✓ Capacitarnos y asesorarnos.

● Los problemas que enfrentamos las mujeres para crear una microempresa son:

✓ Falta de recursos económicos para iniciar.

✓ Desconocimiento del negocio.

✓ Competencia existente.

✓ Incertidumbre de establecernos en el mercado.

✓ Dificultades para obtener apoyos económicos.



## DÍA 4

### SESIÓN 2 (CONTINUACIÓN)

## LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

### TEMA. LA MUJER Y PLAN DE VIDA



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

DÍA 4  
Sesión 2

*“Cuando conviví con el grupo supe lo que era tomar decisiones y el decir...en una ocasión yo dije que estaba en contra de los hombres, porque ellos siempre hacen lo que quieren y nosotras también valemos mucho”*

## Aprendamos sobre el tema

### ¿Qué es hacer un plan personal de vida?

Se refiere a la condición de revisar y analizar qué estamos haciendo en los diferentes aspectos de nuestra vida y cómo lo estamos haciendo, de decidir qué nos conviene y qué no y de plantearnos nuevas metas para mejorar nuestra calidad de vida.

### ¿Para qué necesitamos llevar a cabo un plan personal de vida?

Hacer un plan personal de vida nos ayuda a ir dando los pasos necesarios para ir cumpliendo poco a poco las metas que nos proponemos. Cuando solamente expresamos lo que deseamos, la vida diaria con sus rutinas y sus problemas muchas veces nos aleja de nuestra meta. En cambio, si escribimos nuestro plan, podemos con frecuencia revisarlo para no olvidar los pasos que tenemos que ir dando para seguir en el camino que nos propusimos recorrer.

### ¿Qué necesitamos para llevar a cabo un plan personal de vida?

En primer lugar necesitamos desarrollar las habilidades personales que revisamos antes: la

clarificación de nuestros valores, el fortalecimiento de nuestra autoestima, la práctica de la comunicación asertiva, la negociación y la toma de decisiones adecuadas.

Esas habilidades nos ayudan para poder cambiar una situación no deseada en los diferentes lugares o espacios donde participamos, ya sea en la familia, la escuela, el trabajo y la salud. Sin embargo, es importante preparar y desarrollar esos cambios dentro de un Plan de Vida, en donde tengamos la oportunidad de reflexionar qué queremos lograr, cómo lo vamos a lograr, cuándo lo podemos hacer y por qué lo queremos.

### ¿Cómo elaboramos un plan de vida personal?

La manera más fácil es hacerlo en cuatro apartados:

- ✓ Qué quiero tener o hacer para mi misma.
- ✓ Qué quiero para mi vida en familia.
- ✓ Qué quiero para mejorar mi situación económica.
- ✓ Qué quiero hacer por mi comunidad.

### A continuación comenta el siguiente ejemplo para que les sirva de guía:

María vive con su esposo y con sus dos hijos varones, vive en una casita muy pequeña y todos duermen en la misma habitación. El esposo de María trabaja como albañil y últimamente ha tenido poco trabajo.

Ella está asistiendo a un curso para el empoderamiento de la mujer en la Unidad Médica, y ese día con la doctora hicieron un

ejercicio que se llamó Plan de Vida, en el cual María pudo analizar y plantearse metas con los siguientes puntos:

- ✓ Decidir si quiere tener o no más hijos.
- ✓ La posibilidad de abrir una tortillería en el pueblo.
- ✓ Hablar con su esposo y con los niños para que le ayuden en las labores domésticas.
- ✓ Bajar de peso para mejorar las venas de sus piernas.

**Ejercicio:**  
**ELABORACIÓN DE UN PLAN DE VIDA PERSONAL**

**OBJETIVO** 

- Elaborar un plan de vida, planteándose metas realistas.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Formato plan de vida y lápices.

**TIEMPO: 2 Horas**



**DÍA 4**  
**Sesión 2**



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Explica que el propósito es tratar de planear aquellas cosas que consideran importantes para su vida y que pueden lograrlas en un año. A continuación da lectura al objetivo.

**2** Pide que se recarguen cómodamente en sus sillas y cierren los ojos, indícales que respiren profundamente (inhalen y exhalen).

**3** Explica que hacer un plan personal de vida se refiere a la condición de revisar y analizar qué estamos haciendo en los diferentes aspectos de nuestra vida y cómo lo estamos haciendo, de decidir qué nos conviene y qué no y de plantearnos nuevas metas para mejorar nuestra calidad de vida.

**4** Comenta que es importante que primero se imaginen cómo se quieren ver en un año y luego respondan las siguientes preguntas y la forma en cómo van a lograr estos objetivos.

- ✓ ¿Qué quiero tener o hacer para mí misma?
- ✓ ¿Qué quiero para mi vida en familia?
- ✓ ¿Qué quiero para mejorar mi situación económica?
- ✓ ¿Qué quiero hacer por mi comunidad?

**5** Entrega a cada persona el formato de Plan de Vida para ayudarle a sistematizar la tarea. Posteriormente pide que compartan sus metas.

### Cierre del ejercicio. Conclusiones

- Por sencillo que sea un plan siempre nos dará una idea más clara de lo que deseamos y necesitamos hacer.
- Es importante que las mujeres nos propongamos metas posibles de realizar y tratemos de alcanzarlas.
- El hacer un plan nos ayuda a no perdernos del camino que queremos seguir y nos motiva para seguir luchando hasta alcanzar nuestras metas.
- Una vez alcanzada una meta es bueno volver a revisar, analizar y organizar un nuevo plan.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FORMATO PLAN PERSONAL DE VIDA

#### ¿QUÉ QUIERO TENER O HACER PARA MÍ MISMA?

Escribe o menciona tres cosas que te gustaría hacer para ti misma:

FECHA: \_\_\_\_\_

1. En cuanto a tu educación

\_\_\_\_\_

2. En cuanto a tu salud

\_\_\_\_\_

3. En cuanto a tu dinero

\_\_\_\_\_

4. Algo más

\_\_\_\_\_

Escribe tres acciones que necesitas realizar para lograr los objetivos citados:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

DÍA 4  
Sesión 2

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FORMATO PLAN PERSONAL DE VIDA (continuación)

**¿CÓMO ME GUSTARÍA QUE FUERA MI VIDA CON MI FAMILIA?**  
(piensa en algunos cambios que tú puedas hacer)

Escribe tres cosas que te gustaría que mejoraran en tu familia:

FECHA: \_\_\_\_\_

1. Con tu esposo

\_\_\_\_\_

2. Con tus hijos

\_\_\_\_\_

3. Con los quehaceres domésticos

\_\_\_\_\_

4. Algo más

\_\_\_\_\_

Escribe tres acciones que tú puedes realizar para lograr las tres tareas anteriores:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## RECURSOS DIDÁCTICOS

**FORMATO PLAN PERSONAL DE VIDA (continuación)****¿QUÉ COSAS PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SITUACIÓN ECONÓMICA?**

Escribe tres cosas que tú puedas hacer para mejorar tu situación económica y la de tu familia:

FECHA:

\_\_\_\_\_

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

Escribe tres acciones que puedes realizar para lograr las tres tareas anteriores:

1.

\_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

DÍA 4  
Sesión 2

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### FORMATO PLAN PERSONAL DE VIDA (continuación)

#### ¿CÓMO ME GUSTARÍA QUE FUERA MI COMUNIDAD?

Escribe tres cosas para mejorar tú comunidad:

FECHA: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Escribe tres acciones que puedes realizar para lograr los tres objetivos anteriores:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



## DÍA 4

### SESIÓN 2 (CONTINUACIÓN)

## LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

### TEMA: PARA FINALIZAR EL TALLER



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

*“Tengo la suerte de decir que a 28 mujeres las preparé, para que luego ellas puedan seguir apoyando a otras mujeres. Ellas me comentan que sienten que ha cambiado su vida y están contentas, porque todavía hay personas que las toman en cuenta. ¡Nadie les había hablado en la forma en que yo lo hice!”. Martha.*

### Para reflexionar

Hoy terminamos una etapa de nuestro proceso de empoderamiento, y aunque lo más seguro es que nos vamos a seguir frecuentando, es necesario que por ahora hagamos un repaso de lo que aquí aprendimos y vivimos. Así como sentar las bases para construir un proyecto de participación como grupo en nuestra comunidad.

Los siguientes ejercicios nos ayudan a asumir nuestro compromiso de seguir estudiando y trabajando para mejorar nuestra calidad de vida, la de nuestra familia y la de nuestra comunidad.

## *Ejercicio:* **LA GRADUACIÓN**

### OBJETIVO

- Identificar los compromisos que cada persona adquiere al terminar el taller.

### RECURSOS DIDÁCTICOS



Acta de compromisos.

TIEMPO: 30 minutos



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Comenta que una de las metas de este taller es que las mujeres reconozcan aquellas cosas que les facilitarán su crecimiento personal y la manera de establecer compromisos con ellas mismas, con su familia y con la comunidad.

**2** Entrega a cada persona el acta de compromisos para que todas la lean en voz alta.

**3** Lee en voz alta el compromiso para que todas escuchen.

### ***Acta de compromiso***

#### **Pensando en el futuro**

Creo que como mujer poseo las capacidades necesarias para aprender y hacer lo que me haga falta. Soy lo suficientemente valiosa para alcanzar la misión que me proponga porque tengo la fortaleza indispensable para cumplir lo prometido ante los demás y ante mí misma.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

DÍA 4  
Sesión 2

*Si alguien quiere agregar algo al texto que lo comente.  
Aplaudan por su esfuerzo*

## ***Ejercicio:*** ***EL BRINDIS***

### **OBJETIVO**

- **Reconocer las características y atributos de cada una de las participantes.**

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Vasos de papel o conos.

### **TIEMPO: 1 hora**



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Pide que formen un círculo y entrega a cada persona un vaso con la idea que cada persona llene su copa de sentimientos y afectos. Tú inicia el brindis y explica como conducir la tarea.

**2** Elige a una persona por la que vas a brindar y habla de su afecto por la persona, así también qué característica o atributo de esa persona te

gustaría compartir. Ejemplo: **“brindo por Isabel** (tiene que mencionar el nombre de alguna participante), **quiero poner en tu copa mi cariño por ti y poner en la mía algo de tu alegría por vivir y tu deseo de crecer”**.

**3** Cada una de las mujeres pasará a hacer el brindis por sus compañeras.

DÍA 4  
Sesión 2



Creel, Chihuahua

## ***Ejercicio:*** **LA MALETA DE LA VIDA**

### **OBJETIVO**

- Favorecer el autoconocimiento como medio indispensable para lograr las metas personales.

### **RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas de rotafolio.

### **TIEMPO: 1 hora**



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

## PASO A PASO

**1** Explica que van a realizar un ejercicio para saber que tanto se conocen, para ello coloca en el pizarrón o en una hoja de rotafolio el dibujo de una maleta y de un ropero.

Comenta que ahora van a imaginar que realizan un viaje en el que se espera que tengan mucho éxito. Prepara una maleta muy especial; en esa maleta sólo pueden llevar aquello que les ayude a crecer como mujeres y a cambio tienen que dejar todo aquello que las limita para alcanzar sus metas.

**2** Pide que reflexionen un momento en las experiencias que han vivido como grupo y en lo que han aprendido, antes de contestar las

siguientes preguntas:

√ ¿Qué te llevarías de lo que aquí has vivido?

√ ¿Qué dejarías?

**3** Al concluir, cada participante comparte con el grupo sus respuestas, diciendo:

√ Lo que me llevo es...

√ Lo que dejo es...

**4** Si lo deseas, tú también puedes compartir tus respuestas.

DÍA 4  
Sesión 2



Oaxtepec, Morelos  
Reunión Nacional

**Ejercicio:**  
**LOS APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS**

**OBJETIVO** 

- Favorecer el autoconocimiento como medio indispensable para lograr las metas personales.

**RECURSOS DIDÁCTICOS**



Hojas blancas y lápices.

**TIEMPO: 1 hora**



Metepec, Puebla

## PASO A PASO

**1** Pide que individualmente reflexionen acerca de las cinco cosas más importantes que han aprendido en este taller.

**2** Solicita que se formen equipos de cinco personas e intercambien sus puntos de vista.

**3** En plenaria compartan los comentarios de cada equipo. Realiza algunos comentarios conclusivos acerca de las respuestas e intercambien sus comentarios acerca de la dinámica.

DÍA 4  
Sesión 2



Ocotlán, Oaxaca



## DÍA 4 SESIÓN 3 LA MUJER COMO CREADORA

### *Ejercicio:* **LA CEREMONIA**

#### OBJETIVO

- Reconocer la trascendencia histórica de Sor Juana Inés de la Cruz, como una mujer que se dió la oportunidad de estudiar en una época en que estaba prohibido para ellas.

#### RECURSOS DIDÁCTICOS



Notas biográficas sobre Sor Juana Inés de la Cruz.  
Fragmento del Poema: “*Primero Sueño*”.  
Fragmento “*la Redondilla Hombres Necios*”

TIEMPO: 1 hora



Ocatlán, Oaxaca

## PASO A PASO

**1** Este ejercicio se realizará una vez que las participantes han ensayado el Concierto de la Naturaleza.

Previamente se habrá arreglado el escenario con un círculo de veladoras para dar la bienvenida a Sor Juana Inés de la Cruz, que será representada por una de las participantes.

**2** Se seleccionará a una de las participantes para representar a Sor Juana Inés de la Cruz. Se habrá preparado previamente con la lectura de su biografía y el poema al que dará lectura (ver pag. 182)

**3** Para iniciar la representación pide que guarden silencio, enciendan las veladoras y apaguen las luces.

La persona que represente a Sor Juana aparecerá en el centro del escenario y dará lectura a un Fragmento del poema *el Primer Sueño* que tiene una maravillosa sonoridad o *la Redondilla Hombres Necios*. Al terminar Sor Juana, inicia un emotivo relato con las mujeres acerca de su vida y narra las limitaciones que tuvo para acceder a la Universidad.

**4** Posteriormente invita al grupo a un diálogo para saber cómo viven las mujeres en la actualidad, aunque se reconoce que desafortunadamente algunas mujeres todavía no asisten a la escuela lo cual limita su desarrollo.

**5** Sor Juana les hablará de la importancia de la lectura y la búsqueda de conocimiento como el mejor camino a la libertad. Invita a las mujeres a que le cumplan el deseo de conocer el mar. Las participantes ejecutarán la pieza musical sobre el concierto de la naturaleza (ver taller musical).

**6** Para finalizar, Sor Juana pedirá un minuto de silencio por las mujeres y las/los niños víctimas de la violencia social en cualquier parte del mundo. Señala que cada una de esas veladoras es el corazón y la fuerza de cada una de las mujeres que están ahí y que sólo juntas podrán modificar las situaciones que les limite su crecimiento.

**7** Después de un minuto de silencio, invítalas a cantar: "Vivan las Mujeres". Cada una se retira llevando consigo una veladora para iluminarlas.



Ocotlán, Oaxaca

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### NOTAS BIOGRÁFICAS DE SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ

Sor Juana Inés de la Cruz, la más importante escritora de la América Latina de fines del siglo XVII, fue también intérprete de varios instrumentos musicales y aficionada a las ciencias. Nació en Nepantla, un poblado del estado de Puebla cercano a los volcanes Popocatepetl e Iztacihuatl y creció rodeada de una enorme colección de libros de su abuelo que le abrió las puertas de la sabiduría desde muy temprana edad. A los diez y nueve años se hizo monja y decidió vivir en el convento como único camino para seguir estudiando, porque entonces estaba prohibido a las mujeres ir a la escuela. Conocida como la 'Décima Musa', Sor Juana es pionera en la lucha por la liberación de las mujeres.

Uno de sus más famosos poemas:

“Hombres necios que acusáis a la mujer sin razón,  
sin ver que sois la ocasión, de lo mismo que culpáis:  
si con ansia sin igual solicitáis su desdén.  
¿por qué queréis que obren bien, si las incitáis al mal?”.

Se enseñó a leer, como por travesura, a los tres años y empezó a componer versos desde los ocho años, muchas de sus obras las escribió por solicitud de quienes conocían sus virtudes y capacidad y muchas otras por su propio interés. Su obra predilecta se llama: “Primero Sueño”, en la que aborda los enigmas del Universo. La actividad intelectual y literaria de Sor Juana se desarrolló con el amparo de la corte y de la Iglesia sorteando las rivalidades que tuvo. Escribió dos comedias “*Los empeños de una casa*” y “*Amor es más laberinto*”. Muere el 17 de abril de 1695 a raíz de una epidemia mientras atendía a las monjas enfermas en el convento.

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### POEMA PRIMERO SUEÑO

( F r a g m e n t o )

Piramidal, funesta, de la tierra  
nacida sombra, al cielo encaminaba  
de vanos obeliscos punta altiva,  
escalar pretendiendo las estrellas:

En la quietud contenta  
de imperio silencioso,  
sumisas sólo voces consentía  
de las nocturnas aves,  
tan oscuras, tan graves,  
que aun el silencio no se interrumpía...

El tremendo castigo  
De desnudas les dio pardas membranas,  
Alas tan mal dispuestas,  
Que escarnio son aun de las más funestas

Que el viento  
Con flemático echaba movimiento,  
De tan tardo compás, tan detenido,  
Que en medio se quedó tal vez dormido

Con vigilante oído,  
Del menor perceptible movimiento  
Que los átomos muda,  
La oreja alterna aguda  
Y el leve rumor siente  
Que aun lo altera dormido

Y luego los pájaros:  
En la quietud del nido,  
Que de brazos y lodo inestable hamaca  
Formó en la más opaca

DÍA 4  
Sesión 3

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### REDONDILLAS

Hombres necios que acusáis  
A la mujer sin razón,  
sin ver que sois la ocasión,  
de lo mismo que culpáis:  
si con ansia sin igual  
solicitáis su desdén,  
¿por qué queréis que obren bien,  
si las incitáis al mal?

Combatía su resistencia,  
y luego, con gravedad,  
decís que fue liviandad  
lo que hizo la diligencia

Parecer quiere el denuedo  
de vuestro parecer loco,  
al niño que pone el coco  
y luego le tiene miedo.

Queréis, con presunción necia,  
hallar a la que buscáis,  
para pretendida, Táis,  
y en la posesión, Lucrecia

***¡POR  
NOSOTRAS  
MISMAS!***

Documento 6

# TALLER MUSICAL

**Guía del taller para  
el empoderamiento de la mujer  
indígena y campesina**





	<b>INTRODUCCIÓN</b>	187 (4 pdf)
<b>SESIÓN 1</b>	<b>EL TRUENO</b>	188 (5 pdf)
<b>SESIÓN 2</b>	<b>EL TAMBOR DE OCÉANO</b>	190 (7 pdf)
<b>SESIÓN 3</b>	<b>CONCIERTO DE LA NATURALEZA</b>	194 (11 pdf)
	<b>CANCIONERO</b>	205 (22 pdf)

# TALLER MUSICAL

---



Oaxtepec, Morelos

*“Yo me acuerdo de la obra de teatro con las velas, muy bonito. Nunca pensamos que hay cosas como insignificantes, a través de eso descubrimos que hay sonidos diferentes. Traer el mar, ¡yo nunca he oído el mar y las olas del agua!, tal como lo escuché en el tambor que hicimos, ¡nunca había hecho uno! Cuando llegué a mi casa, se los enseñé a mis hijos, les expliqué y se quedaron emocionados”*



## TALLER MUSICAL

### OBJETIVO



- **Estimular la creatividad de las mujeres a través de la elaboración de instrumentos musicales y la organización de un concierto que recree la sonoridad de la naturaleza.**

El taller es un espacio para que las mujeres den muestra de su creatividad y sensibilidad, para crear un concierto de la naturaleza.

Himnos, cantos, poesías y paródias se han construido y recreado como medio para detener la escena y obligar a la reflexión, para sostener y contrastar la sátira, para alabar a las mujeres e invocar fuerzas benéficas, como en el himno del taller: *¡Que vivan las Mujeres!*, o en la Sandunga creada por las oaxaqueñas: *¡Sandunga ya no te dejes, ese tiempo... ya pasó!*. Las parodias son también un instrumento para reforzar la autodeterminación, la de Allá en el rancho grande

dice: “Me voy a hacer revisiones, en julio como en enero...”

El taller musical se organiza de tres sesiones, en las que se elaboran los instrumentos musicales, para concluir con la ejecución de una sinfonía durante la ceremonia a Sor Juana Inés de la Cruz.

Se recomienda que las participantes sigan cuidadosamente las indicaciones de las coordinadoras, quienes irán guiando el trabajo.

El taller se realizará en sesiones vespertinas en promedio de 1:30 diarias, cada día antes de la sátira y de las representaciones teatrales.



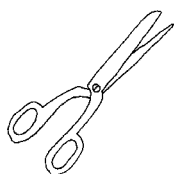
Oaxtepec, Morelos



Oaxtepec, Morelos

## SESIÓN 1 EL TRUENO

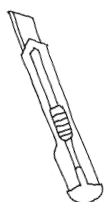
### MATERIAL POR PARTICIPANTE



Tijeras



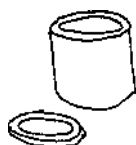
Silicón



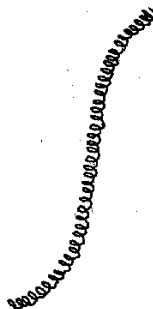
cutters



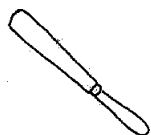
Círculo de papel de  
cuero con un  
diámetro de 6 cm



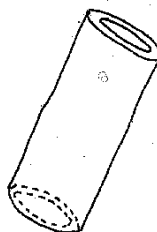
Resistol 5000



Resorte de 45cm de  
largo y 5mm de  
diámetro



Abatelenguas



Tubo de cartón o de  
pvc con una  
circunferencia  
de 5 cm y  
18 cm de largo

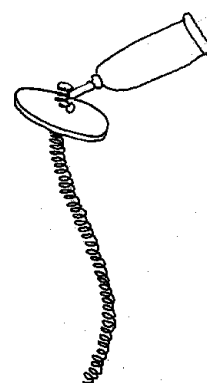
## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y explica al grupo que el propósito es que elaboren un trueno, con el material que se les va a proporcionar (tubo de cartón, resistol, resorte, abatelenguas etcétera). Pide que sigan las instrucciones para la elaboración y pregunten las dudas que surjan.

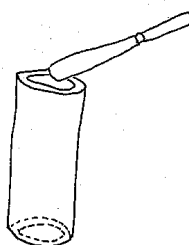
**2** Toma el círculo de cuero, marca su centro con un lápiz y haz una pequeña perforación en la que irá introduciendo cuidadosamente el resorte, de manera que quede fijo.



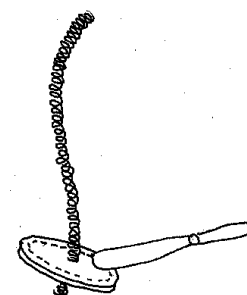
**3** Coloca una gota de silicón en el resorte de manera que el resorte quede unido al cuero.



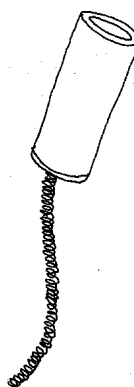
**4** Coloca resistol 5000 con ayuda del abatelenguas en los bordes del tubo de cartón y en la orilla del círculo de cuero. Deja secar por 10 minutos y pega el cuero, cuidando que el resorte quede fuera del tubo de cartón o pvc.



**5** Si haz seguido los pasos indicados, el trueno ha quedado listo. Puedes forrar con papel de colores el tubo para que el instrumento quede más colorido.

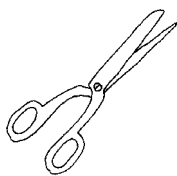


**6** Una vez que haz terminado, cierra los ojos y toma en tu mano el instrumento. Muévelo hacia los lados, podrás imaginarte que del cielo salen fuertes truenos.

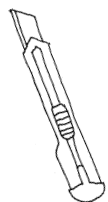


## SESIÓN 2 EL TAMBOR DEL OCÉANO

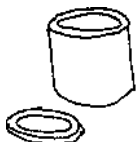
### MATERIAL POR PARTICIPANTE



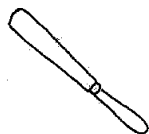
Tijeras



Cutters



Resistol 5000



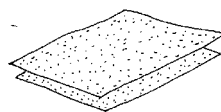
Abatelenguas



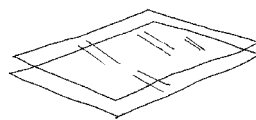
Lápices



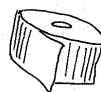
Goma de borrar



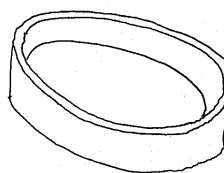
Lijas



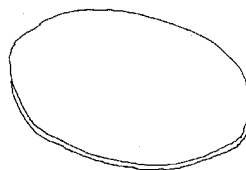
Pliegos de mica  
transparente



Rollo de cinta canela  
de 48 mm



Aro de cartón de 6  
centímetros de altura  
y diámetro de 38 cm



Papel de cuero para  
tambor con 41 cm de  
diámetro

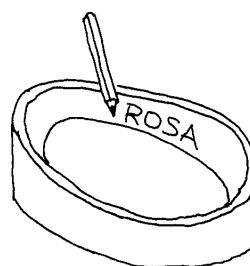


6 bolsas de balines

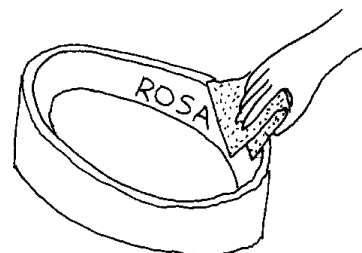
## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad y explica al grupo que el propósito es que elaboren un tambor con el material que se les va a proporcionar (aro, tijeras, lápices, cuero etc.). Pide que sigan las instrucciones para la elaboración y pregunten las dudas que surjan.

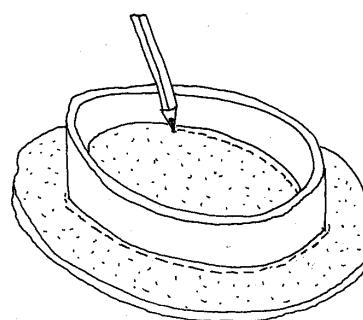
**2** Cada persona escribirá su nombre al interior del aro de cartón, para identificar su tambor.



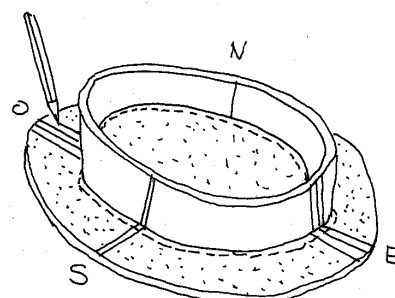
**3** Pide que cada persona revise los bordes (superior e inferior) del aro, que estén bien cortados y las orillas lo más lisas posibles. Si tienen hilos o tramos sueltos córtalos y talla con la lija el borde, de manera que quede lo más liso posible.



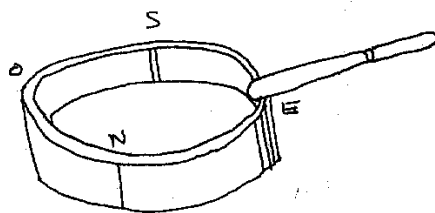
**4** Coloca en una superficie plana (mesa), el círculo de cuero, verifica que la parte rugosa del cuero quede en el interior del tambor. Sobre el cuero, coloca el aro de cartón y marca con un lápiz, el contorno del aro, tanto el borde interior como exterior. Como resultado dibujarás el canal que marca el grosor del aro.



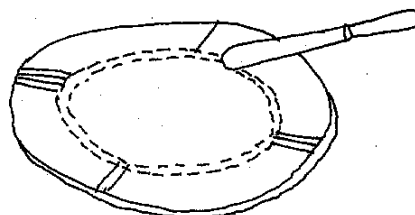
**5** Ubica cuatro puntos de referencia en el aro: derecha, izquierda, superior e inferior. Estos puntos te ayudarán a saber, qué sección del aro va unido al cuero, dibuja con un lápiz una línea en el aro y continúa hacia la superficie exterior del cuero. Se sugiere que para cada punto se marque con una línea distinta. Por ejemplo: norte, una línea recta, derecha dos líneas rectas, sur, tres líneas rectas e izquierda, cuatro líneas rectas.



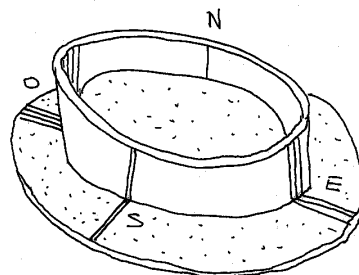
**6** Coloca en el borde del aro (grosor) resistol 5000, ayúdate del abatelenguas y cuida no manchar el aro.



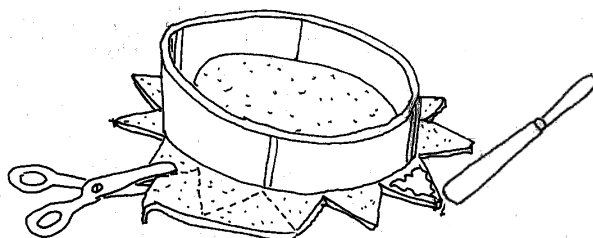
**7** Haz lo mismo con el canal marcado en el cuero. Deja secar por unos diez minutos el pegamento.



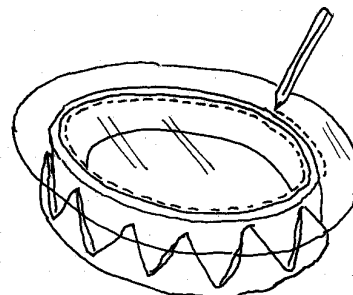
**8** Una vez que el pegamento ha secado, apóyate en una superficie plana (mesa amplia) y coloca el cuero en la base y encima el aro, de manera que coincidan todos los puntos de referencia. Presiona el aro sobre la superficie del cuero hasta quedar completamente unida.



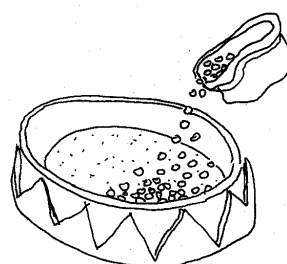
**9** Corta en triángulos el cuero que sobresale del contorno del tambor, como lo indica la figura. Coloca resistol en la cara interior de cada triángulo, deja secar por diez minutos y pega en la superficie lateral del aro. Una de las caras del tambor se ha terminado.



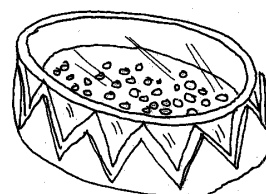
**10** Coloca la mica transparente en una superficie plana, pon encima el aro y marca en la mica, el contorno interno y externo para formar un canal que indique el grosor del aro. Coloca resistol 5000 en el canal que acabas de dibujar y deja secar.



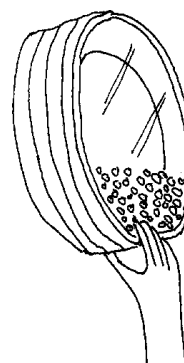
**11** Antes de pegar la mica del tambor, coloca los balines. Sigue el mismo procedimiento de pegado, cortar en triángulos y sellar como lo hiciste con el cuero.



**12** Cuando el tambor ha quedado totalmente pegado y cerrado, sella los costados del tambor con cinta canela, cuida que la cinta no se rompa. Puedes ayudarte de otra persona.



**13** Una vez que haz concluido el tambor limpia la superficie de la mica. Ahora tómalolo con tus dos manos, cierra los ojos y mueve suavemente el tambor de un lado a otro. Ahora escucha e imagina que estás a la orilla del mar.



Ocotlán, Oaxaca

## SESIÓN 3

# CONCIERTO DE LA NATURALEZA

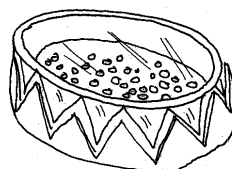
### RECURSOS DIDÁCTICOS

Guía para el concierto.  
Fragmentos de poesía.  
Guía de sonidos.

### MATERIAL PARA PARTICIPANTES



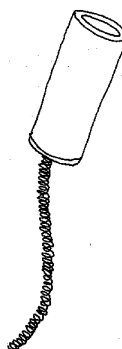
20 palmas secas.



100 tambores de océano.



20 mangueras de plástico.



100 truenos.



15 botellas  
desechables vacías  
de agua o refresco.



100 silbatos de  
lámina y tira de plástico.

## PASO A PASO

**1** Introduce la actividad explicando que van a preparar el concierto de la naturaleza empleando sus instrumentos, más recursos de la naturaleza. Resalta la importancia de la colaboración y la sensibilidad para escuchar diferentes sonidos.

**2** Entrega a cada participante el material de trabajo (palmas, silbatos, botellas, etcétera) y pide que se ubiquen en subgrupos, de acuerdo al color que las identifica: naranja, azul, verde y amarillo.

**3** La coordinadora del grupo hará las veces de directora de la orquesta. Ella tendrá la

responsabilidad de organizar y dirigir al grupo hasta la ejecución del concierto.









**4** Invita al grupo a crear un código que les permita comunicarse. Es decir, comprender las indicaciones que la directora de orquesta les irá marcando para la incorporación de los instrumentos y la armonía musical.

**5** El código se formará con signos y símbolos que el grupo irá identificando. Sigue la guía de la página siguiente:




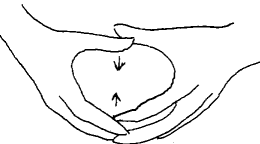





Ocotlán, Oaxaca

## GUIA PARA EL CONCIERTO

EL COORDINADOR DE LA ORQUESTA	LA MUJERES
 <p>Cierra el puño de la mano.</p>	<p>Guardan silencio.</p>
 <p>Coloca la mano en el corazón.</p>	<p>Suspiran.</p>
 <p>Simula que golpean con dos dedos, la palma de la mano.</p>	<p>Golpean con dos dedos la palma de la mano, para simular una lluvia suave.</p>
 <p>Abre y cierra la boca, moviendo la lengua.</p>	<p>Abren y cierran la boca, moviendo la lengua para producir el sonido toc, toc, toc de la lluvia fuerte.</p>
 <p>Sube el brazo y mueve la mano de derecha-izquierda.</p>	<p>Mueven el trueno.</p>
 <p>Mueve las manos, diciendo adiós.</p>	<p>Agitan las palmas de hojas secas.</p>
 <p>Indica con las manos hacia el cielo.</p>	<p>Soplan fuertemente el silbato.</p>
 <p>Simula con la mano, el vuelo de un pájaro.</p>	<p>Soplan el silbato suavemente.</p>

## GUIA PARA EL CONCIERTO

EL COORDINADOR DE LA ORQUESTA	LA MUJERES
 <p>Sonríe.</p>	<p>Se ríen a carcajadas.</p>
 <p>Levanta el brazo y lo mueve en forma de círculo.</p>	<p>Toman la manguera y la giran en círculo, para producir el sonido del viento.</p>
 <p>Simula que sopla por un tubo.</p>	<p>Soplan la manguera hasta producir el sonido de una flauta.</p>
 <p>Simula con las manos que presiona una botella.</p>	<p>Presionan con las manos, la botella de plástico para producir el ruido del fuego chispeante.</p>
 <p>Simula que tiene un tambor y lo mueve de un lado a otro, izquierda-derecha.</p>	<p>Mueven suavemente el tambor, a manera de oleaje suave.</p>
 <p>Simula que se tienen un tambor y se mueve bruscamente.</p>	<p>Mueven bruscamente el tambor a manera que se golpeen las municiones, y simular un oleaje fuerte.</p>
 <p>Simula con la mano, una boca que habla, al juntar y separa los dedos.</p>	<p>Las mujeres exclaman: Y mi voz que madura Y mi voz quemadura Y mi bosque madura Y mi voz quema dura.</p>

## PASO A PASO

**1** La directora de la orquesta ayudará al grupo, para que identifique cada uno de los signos con sus acciones. Este será un proceso paulatino para que paso a paso el grupo se familiarice con este código de comunicación.

Por ejemplo: **“Cuando yo cierre el puño así...indica que el grupo guardará silencio....ahora si muevo la palma de las manos como diciendo adiós, entonces las personas que tengan la palma deberán agitarla varias veces”**

**2** Una vez que se familiaricen con el código, el grupo dirigirá, una sinfonía de voces y sonidos. Para que todo resulte exitoso, el grupo ensayará varias veces. El grupo ensayará la Sinfonía de la Naturaleza siguiendo los pasos que marque la directora de orquesta.

**3** Sugiere que para dar más riqueza al concierto se podrá incorporar fragmentos de algunas de las poesías que más les guste o algunas canciones en su dialecto. En los recursos didácticos se proponen algunos fragmentos y guías para armonizar los sonidos.

**4** La coordinadora tendrá la libertad de incorporar a la orquesta otras modalidades, además de la música; por ejemplo la presencia de narradoras de poesía.

También podrán cantar en los dialectos de las mujeres, la idea es que la orquesta tenga de fondo bellas poesías, cantos, cuentos, mensajes positivos y amorosos.



Metepec, Puebla

## RECURSOS DIDÁCTICOS

**NOCTURNO EN QUE NADA SE OYE**  
( F r a g m e n t o )

...

y mi voz ya no es mía  
dentro del agua que no se moja  
dentro del aire de vidrio  
dentro del fuego lívido que corta como el grito  
y en el juego angustioso de un espejo frente a otro  
cae mi voz  
y mi voz que madura  
y mi voz quemadura  
y mi bosque madura  
y mi voz quema dura  
como el hielo de vidrio  
como el grito de hielo  
aquí en el caracol de la oreja  
el latido de un mar en el que no sé nada  
en el que no se nada

*Xavier Villaurrutia*

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### NOCTURNO EN QUE NADA SE OYE GUÍA DE SONIDOS PARA LA SINFONÍA DE LA NATURALEZA

...

y mi voz ya no es mía (**silencio**)  
dentro del agua (**gotas de agua**) que no se moja (**lluvia**)  
dentro del aire (**viento**) de vidrio  
dentro del fuego (**fuego**) lívido que corta como el grito  
(**exclamación**)  
y en el juego angustioso de un espejo frente a otro  
cae mi voz  
y mi voz que madura (**lo dicen las mujeres**)  
y mi voz quemadura (**lo dicen las mujeres**)  
y mi bosque madura (**lo dicen las mujeres**)  
y mi voz quema dura (**lo dicen las mujeres**)  
como el hielo de vidrio  
como el grito de hielo  
aquí en el caracol de la oreja  
el latido de un mar (tambor) en el que no sé nada  
en el que no se nada

*Xavier Villaurrutia*

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### LA LUNA

La luna se puede tomar a cucharadas  
o como una cápsula cada dos horas.  
Es buena como hipnótico y sedante  
y también alivia  
a los que se han intoxicado de filosofía.  
Un pedazo de luna en el bolsillo  
es mejor amuleto que la pata de conejo:  
sirve para encontrar a quien se ama,  
para ser rico sin que lo sepa nadie  
y para alejar a los médicos y a las clínicas.  
Se puede dar de postre a los niños  
cuando no se han dormido,  
y unas gotas de luna en los ojos de los ancianos  
ayudan a bien morir.

Pon una hoja tierna de la luna  
debajo de la almohada  
y mirarás lo que quieras ver.  
Lleva siempre un frasquito del aire de la luna  
para cuando te ahogues,  
y dale la llave de la luna  
a los presos y a los desencantados.  
Para los condenados a muerte  
y para los condenados a vida  
no hay mejor estimulante que la luna  
en dosis precisas y controladas

*Jaime Sabines*

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### LA RAMA

Canta en la punta del pino  
un pájaro, detenido,  
trémulo sobre su trino.

Se yergue, la flecha en la rama,  
se desvanece entre alas  
y en música se derrama.

El pájaro es una astilla  
que canta y se quema viva  
en una nota amarilla.

Alzo los ojos: no hay nada.  
Silencio sobre la rama,  
sobre la rama quebrada.

*Octavio Paz*

## RECURSOS DIDÁCTICOS



### COMPOSICIÓN

*Vicencia Salvador Barragán  
Comunidad La Candelaria, Mpio. Tlaxco, Puebla.*

El trayecto que recorrimos para llegar aquí  
Fue parecido al de una nave  
Llegamos tan agotadas  
Que dijimos: ya queremos que esto acabe.

Y como todo tiene un inicio y un final  
Este Taller para el Empoderamiento  
de la Mujer Indígena y Campesina inició  
y hoy ha llegado a su final.

Cuatro días duró nuestro recorrido  
Visitando este lugar desconocido  
Formamos grupos y en equipos  
Contamos historias que se han vivido.

Quizá ya no acudiremos nunca  
Al llamado de nuestras capacitadoras  
Pero nos llevamos tantos recuerdos  
De estas queridas servidoras.

La barca maniobra peligrosamente  
Por las embestidas del mal viento  
Pero somos ya capitanas que la dirigimos sabiamente  
Sin perder la fe ni un solo momento.

El temor de naufragar ya ha cesado  
Y el rugir de la tormenta ya no aterra  
Terminó el viaje que se había iniciado  
Y ahora reposaremos en la tierra

Esta nave llegó a puerto seguro  
Y en tierra firme pisan ya sus pasajeros  
Atrás se quedó el mar tenebroso y oscuro  
Donde aún navegan otros veleros.

Mañana muy temprano  
iniciaremos nuestra partida  
Llevándonos gratos recuerdos  
de las experiencias vividas.





En esta sección se presenta una selección de las canciones que las mujeres construyeron a lo largo de los talleres. La canción principal es ¡Vivan las Mujeres!, música de Liliana Felipe y letra de Liliana Felipe, Regina Orozco y Jesusa Rodríguez. También se incluyen parodias de canciones populares: La Cucaracha, El Rancho Grande, La Sandunga y Cielito Lindo, cuyas letras fueron elaboradas por mujeres indígenas y campesinas participantes en los talleres de empoderamiento.

# CANCIONERO

---

## CANCIONERO



### ¡VIVAN LAS MUJERES !

*Música de Liliana Felipe.*

*Letra de Liliana Felipe, Regina Orozco y Jesusa Rodríguez.*

Mujeres del campo  
mujeres, mujeres,  
Nuestra decisión:  
Nuestra vida,  
Nuestro cuerpo,  
Nuestros hijos

Mujeres del campo  
mejores mujeres,  
Somos el regalo de la tierra,  
La abundancia, la semilla, las raíces,  
Y por eso merecemos ser felices

Ya no se puede con la discriminación  
Ya no es posible ni una violación  
Hay que acabar con esta situación  
Y como dice la canción:

“Que si la chancla que yo tiro  
No la vuelvo a levantar”

Pues yo no soy ni chancla  
Ni me tiran  
Y si se me antoja  
Yo me vuelvo a levantar

La educación, nos hace libres  
Y la salud, es nuestra fuerza  
Estamos juntas las indígenas mujeres  
Campesinas, poderosas  
¡Y que vivan los placeres!

Que se nos pague, nuestro trabajo  
Que se respeten, nuestros derechos  
Estamos juntas las indígenas mujeres  
Campesinas, poderosas...  
¡Y que vivan las mujeres!

# Vivan las mujeres! 303

## Conductor Score

JR y LF

Alto Voice  $\text{♩} = 120$

Mu-je - res del cam - po mu-je - res mu -

Piano

Alto.

je - res, nues-tra de-ci-sión nues-tra

Pno.

Alto.

vi - da nues-tro cuer-po nues-tros hi - jos.

Pno.

Alto.

So-mos el re-ga-lo de la tie-rra, laa-bun- dan-cia las se-mi-llas las ra -

Pno.

Vivan las mujeres! /Pg.2

Alto.  í-ces y por e-so me-re-ce-mos ser fe - li - ces.

Pno. 

Alto. 

Alto.

si - ble niu-na vio-la - ción hay quea - ca - bar con es-ta si-tua -

Pno.

Alto. 

## Vivan las mujeres! /Pg.3

Alto. 

Pno. 

Alto. 

Pno. 

Alto. 

Pno. 

Alto. 

Pno. 

Vivan las mujeres! /Pg.4

Alto.

jun-tas las in-di-ge-nas mu- je-res cam-pesi-nas po-de - ro-sas

Pno.

Detailed description: This system contains the first two staves of the musical score. The top staff is for the Alto voice, written in treble clef with a key signature of one sharp (F#). It contains the melody for the first line of the song. The bottom staff is for the Piano accompaniment, written in grand staff (treble and bass clefs) with the same key signature. It features a rhythmic accompaniment with chords and single notes.

Alto.

y que vi - van las mu - je - res!

Pno.

Detailed description: This system contains the second two staves of the musical score. The top staff continues the Alto melody from the first system. The bottom staff continues the Piano accompaniment. The system concludes with a double bar line.

Alto.

Pno.

Detailed description: This system consists of empty musical staves for the Alto and Piano parts, intended for improvisation or additional lyrics.

Alto.

Pno.

Detailed description: This system consists of empty musical staves for the Alto and Piano parts, intended for improvisation or additional lyrics.

## CANCIONERO

**EL RANCHO GRANDE**

*Letra de Liliana Felipe, Regina Orozco y Jesusa Rodríguez.*

Allá en el Rancho Grande  
allá donde vivía  
había una rancherita  
que alegre me decía  
que alegre me decía  
me voy a hacer revisiones  
y ora si del cuerpo entero  
me las comienzo en las chichis  
y luego en los agujeros

Si llega a darse el caso  
que si es un embarazo  
que venga derecho  
que esté bien la placenta  
que no esté desnutrido

Me voy a hacer revisiones  
en julio como en enero  
y no les pido permiso  
porque mi cuerpo es primero

## CANCIONERO



### **LA CUCARACHA**

*Letra de Liliana Felipe, Regina Orozco y Jesusa Rodríguez.*

Las decisiones, las decisiones  
hoy las vamos a tomar  
claro y directo, claro y directo  
se las vamos a dictar

Al tomar las decisiones  
escoger lo que queremos  
elegir lo que no nos gusta  
si queremos escoger

Piensa lo que te conviene  
no dejes que te presionen  
considera las ventajas  
y elabora bien tu plan

La cucaracha, la cucaracha  
ya no se quiere callar  
porque si tiene porque le sobran  
decisiones que tomar

## CANCIONERO

**LA SANDUNGA (EMPODERADA)**

*Grabación Grupal de la "Sinfonía de la naturaleza"  
por "Las 7 raíces de Oaxaca"*

¡Ay! Sandunga, sandunga mamá por Dios  
Sandunga ya no te dejes... ese tiempo ya pasó

¡Ay! Sandunga, sandunga mamá por Dios  
Sandunga ya no es lo mismo... hoy todo eso ya cambió

Las mujeres de Oaxaca, tienen el sueño pesado

Se enfrentan a sus maridos y los mandan al mandado\*

## CANCIONERO



### **CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Silvia del Socorro Canché May*

*Santa Cruz, Mpo. Hecelchakán, Campeche*

Del sureste venimos,  
Cielito lindo, todas volando a rebelarnos,  
contra la injusticia del macho, vamos cantando.

¡Ay, ay, ay, ay! Vamos a empoderarnos,  
porque una vez logrado,  
defenderemos nuestros derechos.

Ay, ay, ay, ay! Desde Campeche luchemos,  
hablen mujeres del campo,  
ya no se callen.

## CANCIONERO

**CIELITO LINDO**

*Letra de: Petra Cruz Rangel  
Coahuila.*

Desde Coahuila vengo  
Para prender todo el taller  
Del Ejido Gilita su municipio Biseca se llama.

¡Ay, ay, ay, ay!  
¡Vamos mujeres del campo!  
Porque luchando se triunfa  
Si estamos todas  
Todas unidas.

## CANCIONERO



### **CIELITO LINDO**

*Letra de: Juana Cardona Medina  
Agua Nueva, Coah.*

Desde nuestros hogares  
Nos desprendimos migas mías  
Para unirnos todas  
En una meta y rebelarnos

De los malditos tratos  
Que hemos sufrido  
Todas nosotras

¡Ay, ay, ay, ay!  
Todas unidas  
Ya empoderadas  
Defenderemos nuestros derechos.

## CANCIONERO

**CIELITO LINDO**

*Letra de: Serafina Aguilar Pérez*

*Nuevo Huixtán, Municipio de las Margaritas, Chis.*

*Fulvia Jiménez Gómez*

*Francisco I. Madero, Municipio de las Margaritas, Chis.*

Que lindas las mujeres  
todas luchando por la igualdad,  
todas vamos unidas  
buscando el cambio empoderadas

¡Ay, ay, ay, ay! Vamos defendiendo,  
porque el gobierno de Fox,  
nuestro país, está vendiendo

¡Ay, ay, ay, ay! Vamos mandando,  
y nuestros hombres que ayuden  
a nuestros hijos seguir educando.

## CANCIONERO



### **CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Ma. de la luz Cervantes E.*

*Barabahuachi, Mpo. de Bocoyna, Chih.*

De la sierra morena clara y directa  
cielito lindo, vienen bajando  
son mujeres del campo  
vienen hablando, también cantando

¡Ay, ay, ay, ay! tratemos los temas,  
saquemos nuestros valores  
como mujeres y no lloremos

¡Ay, ay, ay, ay! Tenemos problemas  
pero cantando sabremos, cielito lindo  
como enfrentarlos y animarnos

¡Ay, ay, ay, ay! Vivamos estos talleres  
y así con Tere haremos  
nuestro trabajo con corazones

¡Ay, ay, ay, ay! Y luego con Isa  
hagamos un muy buen cierre  
de esta jornada tan positiva.

## CANCIONERO

**CIELITO LINDO**

*Letra de:*  
*Olga Cervantes Fierro*  
*Chihuahua*

De la sierra chihuahua  
Cielito lindo  
Viene bajando  
Una mujer muy habladora  
La instructora Eugenia

¡Ay, ay, ay, ay!  
Canto y no lloro  
Porque lo que aprendemos  
Cielito lindo no lo olvidaremos

¡Ay, ay, ay, ay!  
Viva Chihuahua y todos  
Los estados  
Cielito lindo los estimamos

¡Ay, ay, ay, ay!  
Nunca lo olviden.

## CANCIONERO



### **CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Rosalía Cruz García,  
Capomos, Mpo. El Fuerte, Sin.  
Ramona Tovares Flores,  
Tesila, Mpo. El Fuerte, Sin.  
Gabriela Buitimea Buitimea,  
Fco. J. Mújica , Mpo. Ahome, Sin.*

De la sierra morena de Sinaloa  
Vienen bajando tres mujeres fregonas  
Cielito lindo de contrabando

¡Ay, ay, ay, ay! A empoderarnos  
Venimos a Oaxtepec  
A defendernos con el poder

¡Ay, ay, ay, ay! De Sinaloa  
Venimos nosotras tres  
A defendernos de los cabrones.

## CANCIONERO

**CIELITO LINDO**

*Letra de: Mónica Rocio Rojas Mandujano*

*Tamaulipas*

*María Tristán Hernández*

*San Luis Potosí*

Las mujeres del campo  
cielito lindo vienen llegando  
de las tierras chingonas  
cielito lindo vienen luchando

Ese valor que tienes  
cielito lindo tras el rebozo  
dáselo a tus mujeres  
cielito lindo con mucho gozo

¡Ay, ay, ay, ay! Se una fregona,  
que con tus ganas se puede  
cielito lindo cambiar las cosas

¡Ay, ay, ay, ay! Héchale ganas,  
para cambiar el futuro  
amigas mías y ser cabronas.

## CANCIONERO



### **CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Leticia Medellín Acuña*

*Región Huasteca, S.L.P.*

De la bella huasteca  
Cruzando valles hemos llegado  
Muy contentas cantando y  
Compartiendo muy bellos temas

¡Ay, ay, ay, ay!  
Es nuestro lema:  
¡Vamos mujeres del campo!  
A defender nuestros derechos

De lo que aquí aprendiste  
Lleva el mensaje con alegría  
Diles todas ellas  
Que a empoderarnos hemos venido

¡Ay, ay, ay, ay!  
Oaxtepec lindo  
Me voy muy agradecida  
Con asesoras y dirigentes

¡Ay, ay, ay, ay!  
Oaxtepec lindo  
Me voy muy agradecida  
Con asesoras y dirigentes.

## CANCIONERO

**CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Noemí Cabrera Urbina*

*Ej. Alianza de Caballeros, Mpo. Cd. Victoria, TAMPS*

De todos los lugares  
Vienen llegando varias mujeres  
Todas a un mismo tiempo  
A liberarnos y valorarnos

¡Ay, ay, ay, ay! Vamos todas  
luchemos, porque si estamos  
unidas todas amigas los venceremos

¡Ay, ay, ay, ay! Vamos hablemos  
con todas las campesinas  
que necesitan “empoderamiento”

De todos los lugares,  
Se congregarán muchas mujeres  
Todas estamos unidas  
Para valorarnos y liberarnos

¡Ay, ay, ay, ay!  
Vamos mujeres a liberarnos  
Para quitar el machismo,  
Para vencerlos y apoderarnos.

## CANCIONERO



### CIELITO LINDO

*Letra de:*

*Ma. Gudelia Cano Amayo*

*La Quinta Zongolica, Veracruz.*

Vamos mujeres vamos  
Todas unidas a empoderarnos,  
Para cambiar la injusticia  
Que hay en el campo.

¡Ay, ay, ay, ay!  
Cambiemos y no lloremos  
Porque si lo hacemos  
Todas unidas, lo lograremos

Nosotras valemos mucho  
No soportemos tantos abusos,  
Somos muchas mujeres  
Y es tiempo de empoderarnos

¡Ay, ay, ay, ay!  
Cambiemos y no lloremos  
Porque si lo hacemos  
Todas unidas, lo lograremos.

## CANCIONERO

**CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Enedina Martínez Vasquez*

*Promotora de Acción Comunitaria*

*Zona III, Coscomatepec, Veracruz Sur.*

De esta sierra jarocho  
vienen bajando  
seis bien cabronas  
Desde el lugar que vienen cielito lindo  
Junto con otras

¡Ay, ay, ay, ay! Cuéntale a otras,  
porque contando conocen  
nuestros valores y nuestros dones

¡Ay, ay, ay, ay! Canten, no lloren,  
porque hoy se le acaban  
las presunciones a nuestros hombres.

## CANCIONERO



### **CIELITO LINDO**

*Letra de:*

*Maria Magdalena Poot Canché*

*Tiholop Yaxcabá, Yucatán.*

En el hotel morenas  
Conchita india viene cantando  
Un par de ojitos negros  
Empoderando a las mujeres

¡Ay, ay, ay, ay! Viene cantando  
porque cantando y riendo  
se nos olvida hasta la casa.

***¡POR  
NOSOTRAS  
MISMAS!***

Documento 7

# Instrumentos evaluación

# Bibliografía

**Guía del taller para  
el empoderamiento de la mujer  
indígena y campesina**



---

## **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

227 (3 pdf)

## **BIBLIOGRAFÍA**

239 (15 pdf)

---

# Instrumentos evaluación

---

*¡Por Nosotras Mismas!  
Guía del taller para el empoderamiento  
de la mujer indígena y campesina*



Metepec, Puebla

# Taller de empoderamiento de la mujer indígena y campesina *¡Por Nosotras Mismas!*

## CUESTIONARIO AL INICIAR EL TALLER

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Comunidad a la que pertenece: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES:

**Lee las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta correcta, sólo hay una respuesta correcta.**

*Ejemplo:*

**1.- La autoestima de una persona se empieza a desarrollar en:**

- a) La escuela
- ☒ b) La familia
- c) La comunidad

**1.-Cuál de las siguientes acciones muestra que una mujer se ha empoderado:**

- a) Respetar y obedecer las decisiones que tome su esposo.
- b) Realizar los quehaceres del hogar, sin protestar.
- c) Distribuir las tareas de casa entre todos los miembros de la familia.

**2.- Una distribución justa y equitativa de las tareas en casa es:**

- a) una meta imposible de lograr.
- b) un derecho de la mujer.
- c) una tarea en la que los hombres no deben participar.

**3.- La forma de pensar y de ser de una mujer debe:**

- a) Cambiar de acuerdo a sus necesidades e intereses.
- b) Adecuarse a lo que piense su familia.
- c) No debe cambiar.

**4.- La autoestima se demuestra cuando la mujer:**

- a) Acepta todo lo que dicen sus hijos.
- b) Se reconoce así misma como una persona valiosa.
- c) Toma todas las responsabilidades del hogar.

**5.- La toma de decisiones es una acción que las mujeres deben:**

- a) Evitar porque les trae más problemas.
- b) Realizar constantemente para tener una vida más plena.
- c) Realizar después de los 25 años.

**6.- Qué debe hacer la mujer para cuidar su salud sexual y reproductiva:**

- a) Comer alimentos que tenga altos niveles de azúcar.
- b) Evitar que le tomen la presión arterial.
- c) Realizarse el papanicolaou y el examen de mamas.

**7.- Qué ventajas tienen las mujeres que se organizan microempresas:**

- a) Logran un apoyo económico a partir de lo que saben hacer.
- b) Se sienten insatisfechas consigo mismas.
- c) Les crea envidias en la comunidad.

**INSTRUCCIONES:** Lee los siguientes enunciados y da tu opinión marcando con una SI ó NO.

*Ejemplo:*

La hombre debe decidir si la mujer usa anticonceptivos.

Sí ( )

No ( **X** )

**8.1 Una madre primero debe resolver las necesidades de sus hijos y después las de ella.**

Sí ( )

No ( )

**8.2 La mujer es valiosa y tan importante como el hombre.**

Sí ( )

No ( )

**8.3. Los hombres deben participar en los quehaceres del hogar.**

Sí ( )

No ( )

**8.4 La mujer debe seguir los consejos de su suegra.**

Sí ( )

No ( )

**8.5 La mujer es libre de pensar y decidir sobre sus acciones.**

Sí ( )

No ( )

Fecha: \_\_\_\_\_



Toninah, Chiapas

## Taller de empoderamiento de la mujer indígena y campesina *¡Por Nosotras Mismas!*

### CUESTIONARIO AL FINALIZAR EL TALLER

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Comunidad a la que pertenece: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES: Lee las siguientes preguntas y marca con una X la respuesta correcta, sólo hay una respuesta correcta.**

*Ejemplo:*

1.- La autoestima de una persona se empieza a desarrollar en:

- a) La escuela
- ☒ b) La familia
- c) La comunidad

**1.-Cuál de las siguientes acciones muestra que una mujer se ha empoderado:**

- a) Respetar y obedecer las decisiones que tome su esposo.
- b) Realizar los quehaceres del hogar, sin protestar.
- c) Distribuir las tareas de casa entre todos los miembros de la familia.

**2.- Una distribución justa y equitativa de las tareas en casa es:**

- a) una meta imposible de lograr.
- b) un derecho de la mujer.
- c) una tarea en la que los hombres no deben participar.

**3.- La forma de pensar y de ser de una mujer debe:**

- a) Cambiar de acuerdo a sus necesidades e intereses.
- b) Adecuarse a lo que piense su familia.
- c) No debe cambiar.

**4.- La autoestima se demuestra cuando la mujer:**

- a) Acepta todo lo que dicen sus hijos.
- b) Se reconoce así misma como una persona valiosa.
- c) Toma todas las responsabilidades del hogar.

**5.- La toma de decisiones es una acción que las mujeres deben:**

- a) Evitar porque les trae más problemas.
- b) Realizar constantemente para tener una vida más plena.
- c) Realizar después de los 25 años.

**6.- Qué debe hacer la mujer para cuidar su salud sexual y reproductiva:**

- a) Comer alimentos que tenga altos niveles de azúcar.
- b) Evitar que le tomen la presión arterial.
- c) Realizarse el papanicolaou y el examen de mamas.

**7.- Qué ventajas tienen las mujeres que se organizan microempresas:**

- a) Logran un apoyo económico a partir de lo que saben hacer.
- b) Se sienten insatisfechas consigo mismas.
- c) Les crea envidias en la comunidad.

**INSTRUCCIONES:** Lee los siguientes enunciados y da tu opinión marcando con una SI ó NO.

*Ejemplo:*

La hombre debe decidir si la mujer usa anticonceptivos.

Sí ( )

No (X)

**8.1 Una madre primero debe resolver las necesidades de sus hijos y después las de ella.**

Sí ( )

No ( )

**8.2 La mujer es valiosa y tan importante como el hombre.**

Sí ( )

No ( )

**8.3. Los hombres deben participar en los quehaceres del hogar.**

Sí ( )

No ( )

**8.4 La mujer debe seguir los consejos de su suegra.**

Sí ( )

No ( )

**8.5 La mujer es libre de pensar y decidir sobre sus acciones.**

Sí ( )

No ( )

Fecha: \_\_\_\_\_



Tlacotalpan, Veracruz

## **Taller de empoderamiento de la mujer indígena y campesina *¡Por Nosotras Mismas!***

### **CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN AL TALLER**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Comunidad a la que pertenece: \_\_\_\_\_

**1.- ¿Qué opinas de las actividades de comunicación del cuerpo con las que inicias cada día?**

---

---

---

**2.- Anota los tres temas que más te gustaron.**

---

---

---

**3.- Anota los tres temas que menos te gustaron.**

---

---

---

**4.- ¿Qué opinas de las actividades de teatro?**

---

---

---

**5.- ¿Cuál fue el personaje del teatro que más te gustó y por qué?.**

---

---

---

**6.- ¿Qué comentario tienes a la elaboración de instrumentos musicales y el concierto de la naturaleza?**

---

---

---

**7.- ¿Qué aprendiste al participar en el grupo?**

---

---

---

**8.- ¿Qué mensajes te dejó este taller?**

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

# Bibliografía

---



## BIBLIOGRAFÍA



### LA MUJER EN EL UNIVERSO

**1. González Butrón, M. A. (Compiladora).** *También somos protagonistas de la historia de México.* 2a. Edición, EMAS, México, 1999.

**2. Frankl Víctor E.** *La psicoterapia al alcance de todos.* Herder, España, 1995.

**3. Lévi-Strauss Claude.** *Mito y significado.* Antropología, Alianza Editorial, El libro de Bolsillo, España, 2002.

**4. Store Taylor.** *Paul Goodman y la psicoterapia Gestalt en tiempos de crisis mundial. Aquí, ahora y lo que viene.* Cuatro Vientos, segunda edición, Santiago de Chile, 1999.

**5. - Zinder, Joseph.** *El proceso creativo en la terapia gestáltica.* Paidós, México, 2000.



### LA MUJER Y SU CONDICIÓN SOCIAL

**6. Aguilar José, Botello L, Aumak K.** *Hablemos de la Autoconciencia de la salud sexual y reproductiva.* Manual para instructores que trabajan con adolescentes. Mexfam, Institute for Reproductive Health Georgetown University, México 1998.

**7. Aguilar José, Mayén Beatriz.** *Hablemos de Sexualidad.* Mexfam, México, 1996.

**8. Aguilar José, Mayén Beatriz.** *Esto es cosa de hombres ¿o de mujeres?.* Mexfam, México, 1998.

**9. Barnett, B.** *Las normas de género influyen en los adolescente.* En Revista Network en español, primavera 1997.

- 10. Cabral, J. y colaboradores.** *Salud Sexual y Reproductiva en Jóvenes Indígenas de las Principales Etnias de México.* IMSS-Solidaridad, México.
- 11. Centro Legal para Derechos Reproductivos y Políticas Públicas.** *Derechos reproductivos son derechos humanos.* México. s/f
- 12. Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia.** *Las Niñas y los Niños queremos vivir sin Violencia.* México 1991.
- 13. Comisión Nacional de la Mujer Equidad en el Trabajo.** *Memoria del Seminario Nacional.* Comisión Nacional de la Mujer. México, 1998
- 14. Comisión Nacional de la Mujer.** *Mujeres Mexicanas. Avances y perspectivas.* Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer, México, 1999.
- 15. CONAPO.** *La situación demográfica de México.* México, 1998.
- 16. CONAPO.** *La situación demográfica de México.* México, 1999.
- 17. Di Giorgi, P.** *El niño y sus instituciones. La familia / La escuela.* Ediciones Roca, primera edición en español, México, 1997.
- 18. DIF.** *La perspectiva de género: una herramienta para construir equidad entre mujeres y hombres.* México, 1997.
- 19. Elú, M. C. y Santos, E.** *Una nueva mirada a la mortalidad materna en México.* Comité Promotor por una Maternidad Sin Riesgo en México, México, 1999.
- 20. IMIFAP.** *Alimentación y empoderamiento.* Manual teórico. Programa de educación integral para la salud de las mujeres en el medio rural. IMIFAP, IMSS-Solidaridad, México, 1999.
- 21. IMIFAP.** *Salud y empoderamiento.* Manual teórico. Programa de educación integral para la salud de las mujeres en medio rural. IMIFAP, IMSS-Solidaridad, México, 1999.
- 22. INEGI.** *Mujer y Hombres en México.* 2ª Edición, México, 1998.

23. **Mayén Beatriz, Aguilar José, et al.** *De aquí no sale*. Manual de consejería en salud sexual. MEXFAM, IMSS; México, 1997.
24. **Palma, C. Y., Vivas M.M. Walezka.** *Preferencias reproductivas y valoración de los hijos*. Documentos de Pathfinder. Serie: Estudios Temáticos, No.1 Pathfinder, México, 1997.
25. **Pérez Olmos, E.** *Embarazo adolescente: otra cara de la maternidad*. En el suplemento mensual Revista Equis, año 1, No. 4, Pathfinder, México, Mayo 1999.
26. **Pérez Olmos, E.** *Mujeres al poder*. En el suplemento mensual Revistas Equis, Año 1, Núm. 5, CONMUJER, México, Abril 1999.
27. **Programa IMSS-Solidaridad.** *Manual para el fomento del desarrollo humano de la población indígena y campesina*. México, 1999.
28. **Population Council.** *Mensajes sobre salud sexual y reproductiva*. Tomo I, Population Council, Oficina Regional Para América Latina y el Caribe, México, 1999.
29. **Rodríguez, Estrada, M.** *Autoestima, Manual Moderno*. México 1998.
30. **Rodríguez Gabriela y Keijzer de Benno.** *La Noche se hizo para los hombres*. Population Council, Edamex, México, 2002.
31. **Rodríguez Gabriela y Mayén Beatriz.** *Los Caminos de la Vida*. Manual de capacitación de sexualidad e infecciones de transmisión sexual para jóvenes campesinos y campesinas. CONASIDA, ONUSIDA, AFLUENTES, IMSS Solidaridad, SS. México, 2000.
32. **Rivera Gabriela., Arango María Clara.** *Salud sexual y reproductiva de los adolescentes*. Documentos de Pathfinder, Serie: Cuadernos de Trabajo N0.4, Pathfinder, México, 1999.
33. **Satir Virginia.** *Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. México, 1991
34. **Schmuler, B. (Coord.).** *Familia y relaciones de género en transformación*. Cambios trascendentales en América Latina y el Caribe. Population Council, Edamex, México, 1998.
35. **Secretaría de Salud.** *Estadísticas vitales*. Principales causas de mortalidad en edad reproductiva. Estados Unidos Mexicanos, México, 1997.



## LA MUJER COMO CREADORA

**36. Bruce, Jenny.** *El cómico del escándalo.*

Colección Arte, Edit. Fundamentos, Madrid, 1989.

**37. De la Cruz, Sor Juana Inés.** *Primero sueño y otros textos.*

Estudio preliminar y selección de Susana Zanetti. Notas de Gabriel Mogillansky.

Edit. Losada Océano, México, 1998.

**38. Lévi-Strauss Claude Antropología Estructural.** *Mito, sociedad, humanidades.*

Siglo XXI, duodécima edición, México, 2001.

**39. Moga Eduardo.** *Los versos satíricos.* Antología de la sátira poética universal, para amantes del ludibrio en verso, Manon Troppo ediciones, Robin Book, España, 2001.

**40. Panizza Oscar.** *El concilio de amor.*

Icaria Editorial, España, 1977.

**41. Poniatowska Elena.** *Las soldaderas.*

Era, CONACULTA, INAH, México, 1999.

**42. Swift Jonathan.** *Escritos subversivos.*

(Versión anotada de Eduardo Stilman), Ediciones Corregidor, Argentina, 1974.

-

***¡POR NOSOTRAS MISMAS!***

