



Luces
Mujer
UN ESPACIO PARA COMPARTIR NUESTRAS VIDAS

CUADERNO DE LECTURAS

Grupo de estudios sobre la mujer



25
AÑOS

Rosario Castellanos a.c.



*Lo que sentimos,
lo que pensamos
y el mundo que queremos construir...*

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	...6
PASOS A SEGUIR	...7

CÓMO NOS ENSEÑAN A SER MUJERES Y HOMBRES EN LA VIDA

1.- Género "Ni azul ni rosa"	...10
2.- Autoestima "Con los ojos abiertos"	...13
3.- Cuerpo "Quiérello mucho"	...15
4.- Virginidad "Un poquito de sangre"	...17
5.- Relaciones sexuales "Porque así lo quiero"	...19
6.- Maternidad "Sembrando juntos"	...21
7.- Placer "A gozar también se aprende"	...24
8.- Derechos reproductivos "Decidiendo nosotras mismas"	...26

CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

9.- Menstruación "Tirando la ceniza"	...30
10.- Embarazo "No corre prisa"	...35
11.- Control de fertilidad "Hijas e hijos queridos"	...38
12.- Interrupción voluntaria del embarazo "No es por gusto"	...47
13.- Menopausia "Luna menguante"	...50
14.- Detección oportuna de cáncer "Para que no nos pase"	...52
15.- Prevención del SIDA "Nosotras y el SIDA"	...56

CÓMO VIVIR SIN VIOLENCIA

16.- Hostigamiento sexual "Eso no me halaga"	...61
17.- Violación sexual "Rompiendo el silencio"	...64
18.- Abuso sexual a menores "Enséñalos a cuidarse"	...68
19.- Violencia intrafamiliar "Pa' que todas sepan"	...72
20.- Separación- divorcio "Más vale sola que..."	...76

PARA TERMINAR	...80
---------------	-------



PRESENTACIÓN

Como parte del proyecto "Mujer, Salud y Comunicación", el Grupo de estudios sobre la mujer "Rosario Castellanos" a.c. hizo veinte programas de radio con una guía que forman la serie "Luces de Mujer". En estas historias se quiere dar a conocer la realidad que vivimos las mujeres, nuestros problemas y sobre todo los caminos para solucionarlos que algunas mujeres han seguido en forma personal o en grupos.

La guía se hizo para explicar paso a paso como usar los programas de radio directamente con grupos de mujeres que desean platicar sobre estos temas de manera colectiva y ahora la presentamos como un cuaderno de lecturas, ya que incluye temas de interés general como son: Cómo nos enseñan a ser mujeres y hombres en la vida, qué son los derechos sexuales y reproductivos y los diferentes tipos de violencia que sufren las mujeres, niñas y niños.

Invitamos a los hombres y mujeres que quieran platicar sobre estos temas a seguir los sencillos pasos que están contenidos en este cuaderno y ver las formas que tenemos para vivir vidas más felices donde la justicia y el respeto sean las formas diarias de relacionarnos.

Agradecemos a la Fundación Ford la reimpresión de este cuaderno en esta nueva versión, cuya distribución está destinada a ser parte de los talleres y cursos que nuestra organización ofrece en las comunidades de nuestro estado.

PASOS A SEGUIR:

Para hablar sobre estos temas te recomendamos:

- 1.-Empezar con una pequeña explicación sobre el tema.
- 2.-Hacer una a una las preguntas que se encuentran en cada tema, invitando a las personas a que nos digan lo que piensan de manera voluntaria.
- 3.-Por último, ya que las personas hayan compartido sus historias, conocimientos y comentarios se pueden hacer nuevamente aclaraciones sobre los principales puntos asegurándose de que no queden dudas.

Siempre es bueno preparar tu plática, **para ello te recomendamos:**

- Antes de dar tu plática, escoge el tema que desees presentar, lee la información del cuaderno y otra que tengas sobre el tema o pregunta más información a otras personas conocedoras en tu comunidad.
- Presenta sólo un tema por plática o por reunión.
- Te recomendamos buscar nombres y direcciones de los lugares o personas que pueden dar más información o servicios en tu comunidad (centros de salud, hospitales, ministerios públicos, etc.) y para algunos temas hay dibujos en este cuaderno, te recomendamos dibujarlos en grande para facilitar tu plática y entender mejor.
- Si las personas se sientan en círculo o medio círculo, podrán escuchar con mayor claridad y platicar entre ellas más fácilmente.
- Es importante que los comentarios que las personas hagan en la plática, se reciban con respeto y nunca se comenten fuera del grupo.





Solo así se sentirán en confianza, sabrán que se vale pensar diferente, que lo que cada persona diga o piense es importante y de lo que se trata es que juntas y juntos aprendamos formas para mejorar nuestras vidas.

**CÓMO NOS ENSEÑAN A SER
MUJERES Y HOMBRES EN LA VIDA**





1.- GÉNERO. "Ni azul ni rosa"

Desde que nacemos si somos niñas o niños, nuestro padre, madre y familiares nos tratan de manera diferente, por ejemplo: la ropa, los juegos, la comida, la escuela, los permisos para salir, son de acuerdo a lo que en nuestra comunidad se piensa que debe hacer un hombre o una mujer.

Al ir creciendo, se nos dan responsabilidades diferentes a hombres y mujeres. De esta manera, nos van encaminando y enseñando que el hombre trabaja fuera de casa y trae dinero para la familia; mientras que la mujer es la responsable de la limpieza de la casa y del cuidado del esposo y de los hijos e hijas.

PREGUNTAS

- ¿Qué diferencias hacemos en nuestra casa, entre las niñas y los niños?
- ¿Por qué las hacemos?
- ¿Creen que esta división nos afecta en nuestra vida como adultas y adultos?
- ¿Qué podemos hacer para cambiar esto?

CONCLUSIONES

Las diferencias que se hacen para hombres y mujeres se aprenden en la cultura de nuestra comunidad, no nacimos con ellas, sin embargo están entre nosotras y nosotros, haciendo que la vida de mujeres y hombres sea dispareja, sin los mismos derechos y oportunidades. Por ejemplo:

En ocasiones a las mujeres no se nos manda a la escuela, porque se dice que es una pérdida de tiempo y de dinero, el papá y la mamá piensan

que al ser mujeres se casarán y no trabajarán.

Por la costumbre se aprende qué trabajos deben hacer los hombres y cuáles las mujeres. Casi siempre se piensa que los trabajos que hacen las mujeres (limpiar y cuidar la casa, secretaria, enfermera, costurera), son menos importantes y menos pagados que los trabajos que se piensa son para hombres (albañil, electricista, plomero). Hay veces que se paga menos a las mujeres por un trabajo igual al de los hombres.

La carga de trabajo es más pesada para las mujeres, pues por costumbre se nos encarga el cuidado de la casa y la crianza de los niños y niñas, la labor aumenta si salimos a trabajar fuera del hogar, pues entonces nos encargamos de los dos trabajos. Muchas veces el trabajo tan importante que las mujeres hacemos en la casa, ni siquiera es tomado en cuenta por las demás personas de la familia o a veces por las mismas mujeres, ya que nos enseñaron que esa es nuestra obligación.

Los hombres también sufren con estas diferencias, ya que no se les deja decir lo que sienten y se guardan sus sentimientos, por ejemplo: miedo, tristeza, dolor o aprendieron a expresarlos de manera violenta, con gritos, insultos, golpes y esto los hace sufrir a ellos y sus familias; también no han aprendido a cuidar a los niños y las niñas y si lo hacen los mal miran, por eso se pierden del gusto que da ver crecer a las hijas e hijos.

Al darse cuenta de que estas diferencias lastiman a mujeres y hombres, cada persona puede empezar a construir un nuevo modo de hacer las cosas y de relacionarse; enseñando con el ejemplo a los hijos, hijas y a la comunidad de que se puede respetar y tener una mejor vida, enseñando que el trabajo, sentimientos, pensamientos de las mujeres son importantes, que los trabajos de la casa son responsabilidad de hombres y mujeres, repartiendo la comida





por igual, apoyando para que también las niñas vayan a la escuela y estudien una carrera, tratando con respeto y amor a hombres y mujeres a lo largo de toda la vida.

Para lograr que las relaciones entre hombres y mujeres sean iguales, es importante la educación que demos a nuestros hijos e hijas, platicar con nuestra pareja, con las amigas, familiares y dentro de la comunidad de cómo lograr estas relaciones más parejas y justas.

2.- AUTOESTIMA. "Con los ojos abiertos"

En algún momento de nuestra vida, muchas de nosotras hemos pensado que lo que hacemos no tiene importancia. Esto se debe a una baja autoestima, es decir, no valoramos quienes somos, ni lo que hacemos. Esto pasa porque desde niñas, personas importantes para nosotras, como nuestro papá, mamá, maestro(a), amigos(as), con palabras o con hechos no valoran lo que hacemos.

PREGUNTAS

- ¿Qué hemos hecho de importante este día?
- ¿Por qué será, que muchas mujeres pensamos que lo que hacemos no es importante?
- ¿Tendrá esto que ver con nuestra relación en la familia, el trabajo o la escuela?

CONCLUSIONES

La baja autoestima tiene que ver con nuestra vida social y familiar, pues como nosotras pensamos que no servimos para nada, creemos que toda la gente nos ve así. También, si nosotras mismas no nos respetamos, nos cuesta mucho trabajo pedir que nos respeten los demás, como por ejemplo nuestro esposo, hijo(a), padre, madre, jefe o autoridad.

Saber cuales son nuestras cualidades, lo que nos gusta de nuestro cuerpo, de nuestro modo de ser, lo que hacemos y sabemos, nos ayudará a conocernos más. Muchas mujeres no reconocemos o sabemos lo valiosas que somos



y pensamos que si hablamos de nuestras cualidades pasaremos por orgullosas, chocantes o presumidas y eso es un error.

Es muy importante pensar y hablar sobre las cosas que hacemos, sobre nuestras capacidades y las actividades en las que destacamos como personas.

De esta manera nos daremos cuenta que en realidad somos muy importantes, que hacemos muchas cosas que benefician a nuestra familia, a nuestra comunidad y que tenemos la capacidad de hacer más. Al darnos cuenta de todo esto, empezaremos a querernos, a respetarnos nosotras mismas y a impedir que nos falten el respeto.

Hay que recordar: como se les hable o trate a los niños y niñas, sembrará en ellos la forma de ser cuando sean adultos. Por eso debemos apoyar la autoestima de nuestros hijos y en particular de las hijas, es decir, enseñarlas a que reconozcan y valoren sus cualidades, que se quieran, que se cuiden, se respeten y exijan que las respeten, así prepararlas y prepararlos para el futuro.

3.- CUERPO. "Quiérello mucho"

La mayoría de las personas, nos acordamos de nuestro cuerpo sólo cuando nos duele, nos enfermamos o cuando estamos cansadas, cuando nos sentimos bien, ni lo tomamos en cuenta. Además, las mujeres tenemos problemas para sentir que nuestro cuerpo y lo que hacemos es importante, con más razón, cuando en nuestras comunidades ahora se fijan mucho en como nos vemos físicamente.

PREGUNTAS.

- ¿Para qué nos sirve nuestro cuerpo?
- ¿Conocemos cómo funciona nuestro cuerpo?
- ¿Por qué será que casi no lo cuidamos?

CONCLUSIONES.

Ahora en nuestra comunidad, han llegado ideas de que la mujer bonita debe ser flaca, alta, güera. Si nos miramos, la mayoría de nosotras no somos así y pensamos que por eso somos feas. Es bueno saber que esa forma de belleza no es nuestra y no es la única, pero la vemos en revistas, telenovelas, películas y para que nos quieran queremos ser así. La belleza cambia a través del tiempo, por ejemplo, antes las mujeres bellas eran las mujeres gorditas. En realidad todas somos únicas, el tener diferente color de piel, de cabello y forma de cuerpo no significa que unas somos más bonitas que otras, simplemente somos diferentes.

Desde niñas, a las mujeres nos han acostumbrado a servir y a dar gusto a los demás:



a nuestro papá, mamá, hermanas(os) y después a nuestro esposo e hijos(as). Por eso, nunca nos hemos dedicado a conocernos, a conocer nuestro cuerpo y así llegar a cuidarlo y a quererlo.

Si en casa alguien está enfermo, por lo general somos las mujeres quienes lo llevamos a curar y lo cuidamos. Cuando nosotras nos enfermamos, siempre pensamos que se nos pasará, que hay otras cosas más importantes y no buscamos atención a tiempo, ni nos cuidamos. Ya lo dice el refrán: "prevenir es más fácil que curar" y por lo tanto tenemos que cuidarnos, ya que si no lo hacemos nosotras mismas, nadie más lo hará.

Es importante conocer nuestro cuerpo y cómo funciona, esto nos ayudará a entender mejor las diferentes situaciones y cambios por los que pasamos las mujeres, como la menstruación, el embarazo, el parto, la menopausia y muchos otros momentos de nuestra vida.

Nosotras somos las dueñas de nuestro cuerpo y para que esté sano debemos comer bien, bañarnos, lavarnos los dientes, peinarnos, dormir bien y buscar momentos para descansar, también podemos atender y cuidar nuestro cuerpo yendo al doctor(a) para una revisión por lo menos una vez al año y prevenir enfermedades.

Podemos empezar por platicar de estas cosas con nuestras amigas y vecinas, para compartir lo que cada una sabe de su cuerpo. En nuestra población hay personas que saben más sobre como cuidar nuestro cuerpo, podemos platicar con ellas y así saber más, para enseñar a nuestras hijas desde chiquitas a cuidar su cuerpo.



4.- VIRGINIDAD. "Un poquito de sangre"

En muchos lugares se exige a las mujeres que no tengan relaciones sexuales antes de casarse, que tienen que llegar "vírgenes" al matrimonio. Si una mujer tuvo relaciones sexuales antes de casarse o no sangra en su primera relación sexual, algunas personas la ven mal, se burlan, la desprecian y maltratan. A los hombres no se les exige lo mismo, al contrario, se piensa que está bien que tengan relaciones sexuales.

La mayoría de las mujeres tenemos una piel delgadita, como una tela, en la entrada de la vagina, que se llama himen. Algunas mujeres cuando tienen la primera relación sexual, esa piel delgadita a veces se rompe y sangra un poquito, en otras no, ya que hay diferentes tipos de himen y algunos no se rompen o no sangran, esto no quiere decir que la mujer haya tenido relaciones sexuales antes.

PREGUNTAS

- **¿Han escuchado hablar de la virginidad?**
- **¿Por qué será que a las mujeres se nos exige llegar vírgenes al matrimonio y a los hombres no?**
- **¿Cómo ven que el ser virgen o no, determine el valor de una mujer?**
- **¿De qué forma afecta esto a la vida de las mujeres?**
- **¿Qué podemos hacer para que empiecen a cambiar estas ideas?**

CONCLUSIONES

Las relaciones sexuales son parte de nuestra vida. Sin embargo, en algunos lugares se trata de reprimir y ver como algo malo nuestra sexualidad, principalmente la de las mujeres.

Una forma es enseñando y exigiendo que debemos conservarnos vírgenes hasta el matrimonio y se mal mira a las mujeres que no lo hacemos, algunas hasta somos maltratadas duramente cuando llegamos al matrimonio habiendo tenido una relación sexual, e incluso sin haber tenido relaciones sexuales antes, pero que no sangramos. Como ya vimos existen diferentes tipos de himen y no todas las mujeres sangramos en nuestra primera relación sexual.

Algunas personas piensan que el valor de una mujer está en si es virgen o no, lo cual es injusto, pues las mujeres seguimos valiendo lo mismo, tenemos las mismas cualidades y defectos, sin importar si hemos tenido relaciones sexuales antes de casarnos o no. Poco a poco, estas ideas están cambiando, se valora a la mujer por ser mujer y por sus cualidades.

Las mujeres tenemos el derecho de expresar nuestros sentimientos, estados de ánimo y deseos, también de disfrutar nuestra vida sexual de manera responsable y libre. Por eso es importante hablar con nuestros hijos e hijas, con los muchachos y muchachas, de la necesidad de valorar a las mujeres, por todo lo que somos y lo que hacemos independientemente de haber tenido o no relaciones sexuales.

5.- RELACIONES SEXUALES. "Porque así lo quiero"

En muchas familias, casi no se habla de las relaciones sexuales, pero aunque no se hable se aprenden muchas cosas, algunas falsas, como por ejemplo que las relaciones sexuales para ser normales, deben ser sólo entre hombres y mujeres casados, que sólo son para tener hijos(as) y que sólo disfrutan los hombres y no las mujeres. Pero esto no es así, ya que las personas nos relacionamos sexualmente de diferentes formas y las mujeres también tenemos derecho a relaciones sexuales para sentir gusto y agrado.

PREGUNTAS

- ¿De pequeñas alguien en su familia les habló de las relaciones sexuales?
- ¿Sólo los hombres tienen deseos sexuales?
- ¿Las relaciones sexuales se tienen únicamente para tener hijos e hijas?
- ¿El hombre puede obligar a la mujer a tener relaciones sexuales aunque ella no quiera? y ¿Si están casados o viven juntos la puede obligar?
- ¿Sólo las relaciones que se dan entre hombre y mujer son normales?

CONCLUSIONES

A muchas de nosotras, desde que somos niñas se nos prohíbe hablar de las relaciones sexuales. Algunas veces porque las personas adultas piensan que no hablando de sexo se nos protege de iniciar pronto una vida sexual, antes de terminar de crecer, sin embargo al no saber



sobre las relaciones sexuales, muchas de nosotras no llegamos a reconocer y expresar nuestros deseos y como sentir placer o la vivimos con miedo y con riesgos para nuestra salud.

A la mayoría de nosotras nos han enseñado que las relaciones sexuales son sólo para tener hijos e hijas. Sin embargo es importante saber que:

- Las mujeres tenemos derecho a sentir felicidad y gusto con las relaciones sexuales.
- Las mujeres tenemos derecho a decidir cuándo y con quién tener relaciones sexuales, porque nadie puede obligarnos, ni siquiera nuestra pareja. Las relaciones sexuales son por gusto, no por obligación.
- Es importante hablar con nuestra pareja, decirle qué queremos, qué nos gusta y qué no nos gusta de las relaciones sexuales.

Así como empezamos a entender que nosotras tenemos derecho a disfrutar de nuestra vida sexual, también debemos entender que hay gente que disfruta de otra manera. Por ejemplo, las personas que tienen relaciones sexuales con alguien de su mismo sexo, son tan dignas de respeto como todas nosotras.

Solo conociéndonos y reconociendo lo que sentimos y lo que queremos, podremos enseñar a las niñas, niños, muchachas y muchachos para que tengan una vida sexual más responsable, completa y sobre todo con respeto para las mujeres.



6.- MATERNIDAD. "Sembrando juntos"

Por costumbre las labores que hacemos las mujeres, tienen que ver con el trabajo de la casa, la crianza de los hijos y las hijas, así como el cuidado de la familia, pero también las mujeres podemos hacer otras tareas igual de importantes fuera del hogar. El ser madres no debe ser una traba para desarrollarnos, como tampoco debe ser una obligación, las mujeres podemos decir si o no queremos ser madres, ya que es un gusto y un derecho.

PREGUNTAS

- ¿Cuándo eran niñas a qué jugaban?
- ¿Qué pensaban hacer cuando fueran grandes?
- ¿Lo más importante en la vida de una mujer es ser madre?
- ¿Si una mujer decide no tener hijos(as), está en su derecho?
- ¿Las labores de la casa y la crianza de los hijos(as), son sólo para la mujer?

CONCLUSIONES

Desde pequeñas, con juegos y mirando a otras mujeres aprendimos el trabajo de la casa. Y como las mujeres somos las que tenemos a los hijos e hijas, nos han hecho creer que sólo a nosotras nos corresponde cuidarlos, criarlos y las labores de la casa.

Día a día nos damos cuenta que las mujeres tenemos las mismas capacidades que los hombres y los mismos derechos. No sólo en la educación o en el trabajo, sino también en decidir si tenemos



hijos(as) o no tenerlos, ya que esta es una decisión muy importante en nuestra vida.

Los hombres y mujeres tenemos derecho a decidir que vida queremos. En algunos lugares se piensa que lo único que podemos hacer las mujeres es casarnos y tener hijos e hijas, pero también podemos decidir vivir de otra manera:

- Es nuestro derecho casarnos o quedarnos solteras, ya que cada una de nosotras somos importantes por quienes somos y lo que hacemos, no por tener marido o pareja.
- Existimos mujeres que aún sin tener una pareja decidimos tener hijos(as), luchar por sacarlos adelante y darles lo mejor que podamos, sintiéndonos bien siendo madres solteras.
- Es nuestro derecho el tener una pareja con quien compartir nuestra vida y no es una obligación tener hijos(as).

Cada vez somos más las mujeres que trabajamos fuera de casa, ganamos dinero y compartimos los gastos de la familia, aunque las labores del hogar las seguimos haciendo casi siempre solas, porque a los hombres no se les ha enseñado a participar y darle importancia al trabajo de la casa, ni su responsabilidad en la crianza de las hijas y de los hijos.

Si queremos un futuro mejor, juntos las mujeres y los hombres podemos enseñar a las niñas y los niños que tienen los mismos derechos y las mismas oportunidades. Así las mujeres podremos participar más en la sociedad aportando nuestras ideas y nuestro trabajo. Los hombres además de valorar y participar en las tareas de la casa, disfrutarán al ver crecer a sus hijos e hijas.

Recordemos que si queremos que nuestras hijas y nuestros hijos tengan mejores oportunidades, debemos empezar por cambiar primero nosotras, valorándonos, queriéndonos y respetándonos, después ir ayudando a que

cambien quienes están a nuestro alrededor, es decir, nuestros hijos, hijas, compañero, familia y comunidad, para lograr que hombres y mujeres vivamos parejo, con igualdad y justicia.





7.- PLACER. "A gozar también se aprende"

Con nuestro cuerpo desde que nacemos podemos distinguir y sentir lo que nos gusta o no. Con nuestra piel, los ojos, la boca, los oídos y la nariz, sentimos, vemos, probamos, oímos y olemos muchas cosas que nos hacen sentir bien, sentirnos vivas. Con nuestro cuerpo podemos disfrutar los placeres que nos da la vida. Uno de esos placeres es el placer sexual que, aún cuando es algo natural, a veces es necesario aprender a sentirlo y disfrutarlo.

PREGUNTAS

- ¿Cuando hablamos de la palabra placer en qué pensamos?
- ¿Las relaciones sexuales son placenteras?
- ¿Por qué sí son placenteras?
- ¿Por qué no son placenteras?

CONCLUSIONES

La vida es maravillosa y nuestro cuerpo puede disfrutarla, estamos bien y contentas al ver, oír, probar, oler y sentir. Muchas veces lo que sucede es que con tanto trabajo y las preocupaciones de todos los días, nos olvidamos de disfrutar los olores, los colores, los sonidos, los sabores, las personas.

También podemos sentir placer y estar contentas con las relaciones sexuales, pero a muchas de nosotras nos han enseñado desde pequeñas que son algo malo o que sólo son para tener hijos o hijas, y ya aprendimos que nuestro cuerpo es valioso, que las relaciones

sexuales son parte de nuestra vida, nos hacen sentir bien si son con respeto y amor y es nuestro gusto y decisión tenerlas.

A los hombres se les permite su derecho a sentir placer, mientras que a muchas mujeres se nos enseña que ser madres es lo más importante, cuando en verdad las relaciones sexuales también sirven para comunicarnos y disfrutar con nuestra pareja.

Por la educación que recibimos pensamos que sólo los hombres pueden conocer y disfrutar las relaciones sexuales; sin embargo las mujeres debemos saber que tenemos derecho a sentir placer viendo, oliendo, oyendo, probando y tocando, que tenemos derecho a gozar de la vida y las relaciones sexuales, sin culpa, sin miedo y sin vergüenza.

Poco a poco, podemos aprender a disfrutar más, a decir lo que queremos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta, todas podemos hacerlo, para lograr eso necesitamos saber sobre nuestro cuerpo y lo que siente.

Es importante platicar nuestras experiencias con otras mujeres, hablar con nuestra pareja para que juntos, con amor y respeto, busquemos y encontremos más maneras de sentir placer.





8.- DERECHOS REPRODUCTIVOS. "Decidiendo nosotras mismas"

Durante mucho tiempo, a lo largo de nuestras vidas, a las mujeres nos hacen menos, sólo por ser mujeres. Una manera importante de hacernos menos es en nuestros derechos sexuales y reproductivos. Estos derechos tienen que ver con el conocer nuestro cuerpo, como funciona, sus sensaciones, el placer en nuestras relaciones sexuales, la decisión de tener o no tener hijos(as) y cuando tenerlos.

PREGUNTAS

- **¿Por qué es importante dar educación sexual a hombres y mujeres?**
- **La Ley dice que las mujeres y los hombres tenemos el derecho a decidir si queremos tener hijos(as), cuántos tener y cuándo tenerlos, ¿qué necesitamos las mujeres para que se cumpla ese derecho?**
- **¿Nos pueden obligar a tener relaciones sexuales aunque nosotras no queramos?**

CONCLUSIONES

Algunas personas de nuestra comunidad piensan que la educación sexual no debe darse a los muchachos y a las muchachas, porque es meterles ideas en la cabeza. Eso es falso, porque ya sabemos que si las mujeres y los hombres conocemos como funciona nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y sentimientos, es más fácil ser responsables a la hora de tener relaciones sexuales.

Cuando no recibimos educación sexual verdadera y a tiempo, no sabemos cómo

cuidarnos, por eso las mujeres nos embarazamos sin desearlo, nos dan enfermedades que se contagian con las relaciones sexuales como el SIDA o no sabemos como detectar un cáncer de seno o matriz a tiempo. Es un derecho de las mujeres tener buena información para evitar riesgos.

Antes las mujeres teníamos muchos hijos(as) porque no sabíamos como evitar los embarazos, o no podíamos conseguir un método anticonceptivo seguro y así dejar pasar un tiempo entre el nacimiento de un hijo(a) y otro(a), logrando de esta manera estar fuertes y sanas durante nuestro embarazo. En estos días hay maneras de evitar quedar embarazadas, se llaman métodos anticonceptivos, algunos son para hombres y otros para mujeres, estos métodos nos ayudan a decidir, el número de hijos e hijas que queremos y podemos mantener.

Los métodos anticonceptivos también se llaman de planificación familiar. Para escoger el mejor para nosotras es necesario pedir información en un centro de salud. Tenemos el derecho de que nos digan muy clarito que ventajas y desventajas tiene cada método anticonceptivo. Ya que estemos informadas, tomaremos la decisión de cuál usar, el que sea mejor y que nos haga sentir bien.

Pero si no nos hacen caso o nos quieren obligar a usar algún método anticonceptivo que nosotras no queremos o con el que nos sentimos mal, debemos hablar con la jefa o jefe de los servicios de salud, diciéndole que no estamos conformes. Si vamos ante la jefa o jefe y no nos hace caso, entonces podemos acudir a una organización de defensa de los derechos humanos, ya que tenemos el derecho a ser respetadas en lo que decidamos y a recibir un trato digno, como seres humanos que somos.

Las relaciones sexuales son para disfrutar con nuestra pareja el cariño, el placer, para estar juntos con amor y respeto. Es importante decir





a nuestro compañero lo que sentimos o queremos para poder disfrutar con las relaciones sexuales y también tenemos derecho a decir "no" cuando no queremos tener relaciones, sin que nuestra pareja se enoje o nos maltrate, ya que nos debe respetar. Obligarnos a tener relaciones sexuales, es un delito que castiga la ley, nadie nos puede obligar, ni siquiera nuestro esposo.

Todas las mujeres tenemos derechos sexuales y reproductivos, trabajando juntas lograremos que se respeten, por eso es importante saber nuestros derechos y platicar de ellos con todos, con nuestras amigas, amigos, hijas, hijos, vecinas, vecinos, pareja y familiares, para que todas y todos conozcamos esos derechos y sea fácil respetarlos.

CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



9.- MENSTRUACIÓN. "Tirando la ceniza"

La sangre que nos baja cada mes a las mujeres, se llama menstruación o regla, esto es natural en nuestra vida. Comienza cuando somos muchachas, por lo regular entre los 9 y los 16 años de edad y termina cuando somos adultas, con la menopausia, cuando dejamos de sangrar. En la adolescencia, tenemos muchos cambios en nuestro cuerpo, sentimientos y pensamientos. La menstruación es parte de estos cambios, es la señal de que las mujeres podemos embarazarnos si tenemos relaciones sexuales sin protección del condón o algún método anticonceptivo.

PREGUNTAS

- ¿Qué es la menstruación?
- ¿De dónde viene la sangre que nos baja?
- ¿Qué sintieron cuando les bajó la menstruación por primera vez?

CONCLUSIONES

Generalmente las mujeres no conocemos nuestro cuerpo, ni como funciona, por eso cuando nos llega por primera vez la menstruación, muchas nos asustamos.

A veces las mamás no nos dicen que es la menstruación, porque tampoco a ellas les dijeron y no saben como enseñarnos.

En algunos pueblos, piensan que si una mujer menstruando sale al campo seca las plantas y puede echar a perder la cosecha.

También hay pueblos que piensan que la menstruación es algo bueno, pues tiene que ver con la fertilidad, hacen fiesta cuando una muchacha empieza a reglar.

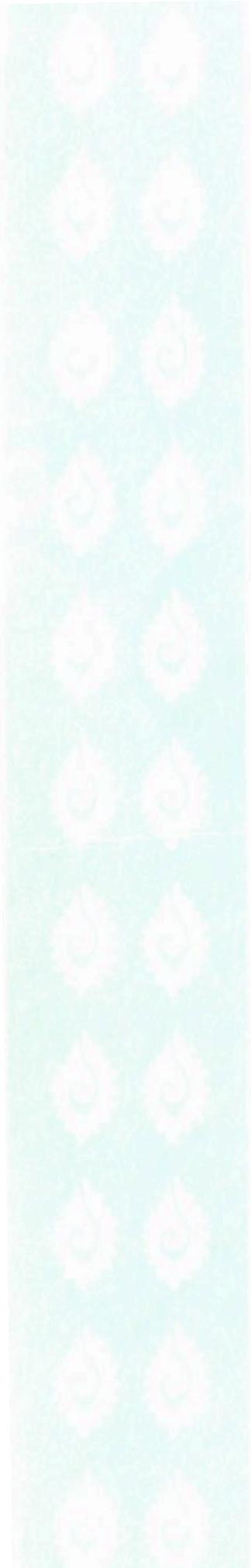
En otros pueblos, algunas personas piensan que la menstruación es algo sucio, vergonzoso, que debe ser callado. Algunas veces las mujeres no salen de su casa cuando están reglando por temor a que la gente se dé cuenta. Es importante saber que la menstruación es algo natural, normal en la vida de las mujeres y que cuando la menstruación llega las mujeres podemos embarazarnos.

Es cierto que cuando llega la menstruación ya podemos tener hijos(as), aunque por nuestra juventud y falta de experiencia, no podemos cuidar y mantener a nuestros hijos(as). Si las mujeres se embarazan de muchachas, su cuerpo no está desarrollado del todo y pueden tener problemas de salud durante el embarazo y el parto. Cuando las mujeres decidamos tener relaciones sexuales, debemos tener información para evitar embarazarnos si no queremos y también cuidarnos de las infecciones de transmisión sexual.

En los días en que nos baja la menstruación, podemos hacer todas nuestras cosas, también nos ayuda si comemos un poco más de fruta y verduras, caminar y bañarnos, algunas personas piensan que en esos días no nos debemos bañar, pero es importante bañarnos y sentirnos cómodas y limpias.

A algunas mujeres les duele el vientre cuando les baja la menstruación, esto es por el trabajo que está haciendo nuestra matriz, para sentir alivio podemos tomar té caliente, cualquier remedio que tomemos nos lo debe dar una persona que sepa, como las médicas tradicionales o la doctora de la comunidad y con mucha mayor razón y urgencia debemos ir con ellas cuando el dolor es seguido, fuerte o nos hace vomitar, ya que nuestra matriz puede tener problemas de





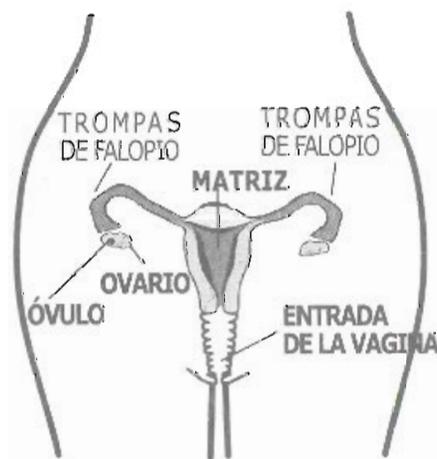
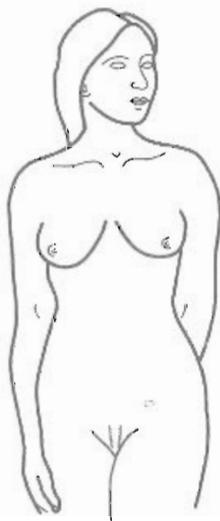
infecciones o tumores que debemos atender.

Es importante que las mujeres de todas las edades sepamos qué es la menstruación, qué pasa en nuestros cuerpos, así nosotras podemos ayudar a que más mujeres vean a la menstruación como algo natural en nuestra vida.

CICLO MENSTRUAL

CUERPO DE MUJER

El tiempo que tarda en bajarnos la menstruación se llama ciclo menstrual y puede ser de 28 o 30 días cuando somos regulares y cuando somos irregulares puede ser de más o menos días. Los días que nos dura el sangrado también es diferente para cada mujer y puede durar de 3 a 5 días.

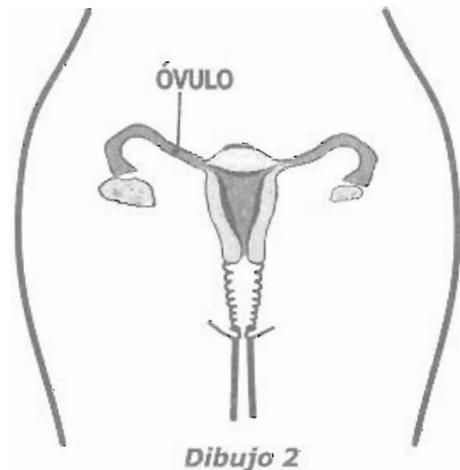


Dibujo 1

Dentro de nuestros ovarios están los óvulos. Cada mes, el ovario madura y suelta un óvulo, nuestra matriz se prepara para recibirlo, con sangre, mucosidad y tejido. Un mes del lado derecho y el otro del izquierdo, cuando pasa eso se llama ovulación. (Ver dibujo 1)

Ya que sale el óvulo maduro del ovario empieza a avanzar por las trompas de Falopio que son como mangueritas, hasta llegar a la matriz, ahí el óvulo se queda dos semanas, en esas semanas es cuando nos podemos embarazar más fácilmente, si tenemos relaciones sexuales sin usar el condón o un método anticonceptivo, porque somos fértiles. (Ver dibujo 2)

En el semen del hombre hay espermatozoides, por eso con las relaciones sexuales el espermatozoide y nuestro óvulo se juntan, cuando el espermatozoide entra a nuestro óvulo se llama fecundación, si no hay fecundación toda la preparación de nuestra matriz para el embarazo y el óvulo que no se fecundó se despegarán y bajará nuestra menstruación o sangrado menstrual por la vagina y así cada mes se repetirá. (Ver dibujo 3)



10.- EMBARAZO. "No corre prisa"

Las relaciones sexuales son para sentir placer y una forma de comunicarnos con nuestra pareja.

Tener o no tener hijos(as) debe ser una decisión importante, pero a veces nos embarazamos sin haberlo planeado y cuando somos muy jóvenes esto es un problema porque no estamos listas para una responsabilidad tan grande.

PREGUNTAS

- **Cuando de pequeñas quisieron saber cómo nacen las y los niños, ¿les explicaron con claridad?**
- **¿Por qué creen que se embarazan las mujeres sin haberlo deseado?**
- **¿Qué consecuencias puede tener para la mujer el embarazarse sin haberlo deseado?**
- **¿Qué consecuencias para el hombre?**
- **¿A quién le corresponde cuidarse de un embarazo no deseado?**

CONCLUSIONES

Muchas de nosotras crecemos escuchando ideas equivocadas de las relaciones sexuales y del embarazo, que se van diciendo de padres-madres a hijos(as) y las creemos porque no sabemos como funciona nuestro cuerpo, ponemos poca atención a lo que pasa en nuestro cuerpo y no hablamos de nuestros sentimientos y emociones, si seguimos así será muy difícil enseñar a los niños y las niñas sobre cómo vivir las relaciones sexuales con libertad y responsabilidad.



Mucha gente piensa que dar educación sexual durante la adolescencia, les despierta inquietudes sexuales a los jóvenes, este pensamiento es equivocado, porque personas han estudiado y dicen que las muchachas y los muchachos crecen y que las relaciones sexuales forman parte de su vida, pero sin información corren el riesgo de embarazarse sin desearlo.

Si hiciéramos una fila de todas las personas que se embarazaron sin quererlo, la fila más larga sería la de las y los muchachos y tristemente son las muchachas las que llevan una mayor carga, porque se afecta su salud, sus planes de estudiar o trabajar y todo lo que hubieran pensado para la vida. Esto es así porque a muchas mujeres y hombres nos enseñan que las únicas responsables de las hijas e hijos son las mujeres y a los hombres les enseñan a ser desobligados e irresponsables.

Por lo que es necesario que los hombres y las mujeres cuenten con una educación sexual que les permita tomar sus propias decisiones, de manera informada, libre y responsable.

También muchas muchachas se embarazaron por falta de información, hay otras que se embarazaron aún teniendo información de cómo evitarlo, lo hacen porque:

- Se quieren salir de su casa, porque viven problemas ahí y el embarazo lo ven como una forma de salir.
- En su comunidad las mujeres respetadas y aceptadas son las madres, así que ellas también se embarazaron, buscando ese reconocimiento y respeto.
- Se sienten solas y tratan de llenar su necesidad de afecto con un hijo o hija.
- No se sienten capaces de realizar otros planes en su vida, como estudiar o trabajar fuera de casa.

Para enseñar a las muchachas y muchachos, es importante que cada persona busque la información necesaria para platicar con ellos, recordando que además de la información sobre el cuerpo y sus funciones, se requiere educar en valores, como el respeto y la responsabilidad igual para las muchachas y los muchachos.

Es importante hablar con nuestras hijas e hijos, que en la vida todo tiene su tiempo, así como fueron aprendiendo a gatear, caminar, hablar, así a su tiempo podrán decidir su futuro y pensar muy bien si quieren o no traer hijos e hijas al mundo, para que así las muchachas y los muchachos jóvenes vayan aprendiendo a tomar sus propias decisiones con responsabilidad.



11.- CONTROL DE LA FERTILIDAD. "Hijas e hijos queridos"

Antes la gente pensaba que era una obligación de las mujeres tener todos los hijos(as) que la vida nos mandara. En estos días, entendemos que esto no es posible, ni justo, pues darles comida, casa, ropa, escuela a muchos hijos(as) es caro y la mujer en cada embarazo se acaba un poquito. Desde hace mucho tiempo, las mujeres hemos buscado la manera de controlar nuestra fertilidad, la manera de evitar tener muchos hijos(as) o evitar tenerlos muy seguidos. Hoy en día en muchos lugares se tienen diferentes métodos anticonceptivos para no tener un embarazo, si no lo deseamos.

PREGUNTAS

- **¿Qué métodos anticonceptivos conocen para la mujer?**
- **¿Qué métodos anticonceptivos conocen para el hombre?**
- **¿Cuáles de esos métodos anticonceptivos han usado?**
- **¿Han tenido algún problema de salud por usar algún método anticonceptivo?**
- **¿Han tenido algún problema con su esposo o su pareja por usar un método anticonceptivo?**
- **¿De quién debe ser la responsabilidad de prevenir un embarazo no deseado?**
- **¿Está dispuesta nuestra pareja a usar algún método anticonceptivo?**

CONCLUSIONES

En algún momento de nuestra vida, pasó o pasará por nuestra cabeza la idea de prevenir

un embarazo no deseado, o queramos dejar pasar un tiempo entre embarazo y embarazo o no queramos tener más hijos(as). Puede ser porque:

- Ya no podemos mantenerlos.
- Pensamos que teniendo pocos hijos(as) los vamos a cuidar mejor.
- Queremos trabajar fuera de casa.
- Queremos cuidar nuestra salud y sentimos que a nuestro cuerpo le haría mal un embarazo en ese momento.
- O tal vez porque no queremos ser madres.

Existen varios métodos anticonceptivos, estos métodos son: las pastillas, inyecciones, dispositivo intrauterino (DIU), salpingoclasia, vasectomía y el condón. Muchos de estos métodos los dan los servicios médicos y muchas veces las mujeres no sabemos sobre su uso correcto, sus ventajas y desventajas, por eso necesitamos buscar quien nos hable de esos métodos, pues todas las mujeres somos diferentes y a cada una nos sirve un método distinto que nos hace sentir bien.

Por costumbre los hombres se sienten orgullosos de tener muchos hijos(as), ya que sienten que esa es una prueba de su hombría. Ese es el motivo por el que en la mayoría de los casos somos las mujeres las que nos cuidamos de no quedar embarazadas. Esta manera de pensar de los hombres debe cambiar, aún cuando los hombres no son los que se embarazan, sí son responsables del embarazo y deberían usar un método anticonceptivo para no embarazar a su pareja, si no lo desean.

Es importante que los hombres participen en evitar un embarazo no deseado, usando un método anticonceptivo para ellos. Los métodos anticonceptivos para los hombres como el condón





y la vasectomía no dañan su salud. Además el condón es la única manera de evitar el contagio del SIDA, por eso debemos usarlo para protegernos, aún cuando utilicemos otro método anticonceptivo.

Las mujeres tenemos el derecho a decidir el número de hijos(as) que queremos tener y cuándo queremos tenerlos. También tenemos el derecho a saber cual de todos los métodos anticonceptivos es el que tiene más ventajas para nosotras, podemos ir con el médico o médica de la comunidad para pedir que nos explique muy clarito cuáles métodos hay, tanto para mujeres como para hombres, sus ventajas y desventajas, para que nosotras tomemos la decisión de usar el método anticonceptivo que más nos guste.

Métodos Temporales, que evitan el embarazo sólo por el tiempo que se usan.

PASTILLAS

Características

Las pastillas se toman una cada día, cada caja tiene 21 o 28 pastillas. *(Ver dibujo 1)*

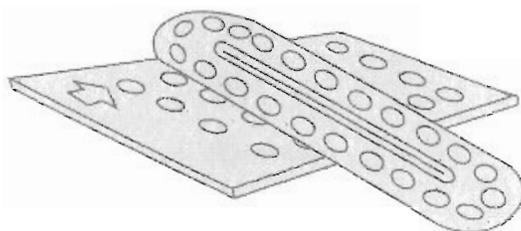
La pastilla impide que el óvulo (la semilla de la mujer) madure y al no haber madurado, no hay riesgos de embarazo.

Ventajas

Es un método seguro para evitar el embarazo, es necesario tomar la pastilla todos los días y a la misma hora.

Desventajas

En algunas mujeres las pastillas pueden provocar mareos, náuseas, dolor de cabeza y senos. No las deben tomar las mujeres que tienen varices, presión alta, diabetes o tuvieron hepatitis, cáncer de seno o matriz.



Pastillas

Dibujo 1

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Características

Es también llamado "aparatito". Es de plástico o plástico con cobre y se hace con diferentes formas, las más comunes son las que tienen forma de "T" y de espiral. Mide 3.5 cms.

Ventajas

No causa ningún dolor cuando la mujer tiene relaciones sexuales. Puede ser retirado cuando se desee un embarazo o cambiar de método.

Desventajas

Debe ser colocado por un doctor o doctora y revisarlo cada seis meses.

Algunas mujeres tienen molestias como cólicos y sangrados en las primeras semanas, pero desaparecen al poco tiempo. No se usa por mujeres que tienen infecciones vaginales.



Dibujo 3

Método Definitivo, porque la mujer ya nunca se podrá embarazar.

SALPINGOCLASIA O LIGADURA DE TROMPAS.

Características

Es una operación sencilla y segura, lo que hace el doctor o doctora es cortar y ligar o amarrar las trompas de falopio.

Por eso se dice que las mujeres nos "ligamos" cuando nos hacemos la salpingoclasia.

Se puede realizar luego del parto, cesárea o aborto.

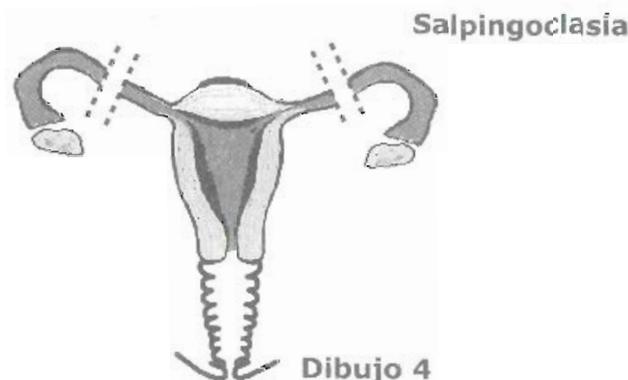
Ventajas

La mujer que tiene ligadas las trompas de falopio, sigue con su vida diaria y se le presenta la regla, la diferencia está en que ya no se embaraza.

Este método es para las mujeres que ya tienen los hijos que quieren o que por alguna causa no se deben embarazar otra vez.

Desventajas

Con este método la mujer ya no puede tener hijos(as). Es necesaria una operación, si se hace en el sector salud es gratis y si se hace con un doctor(a) particular se le paga y puede ser caro.



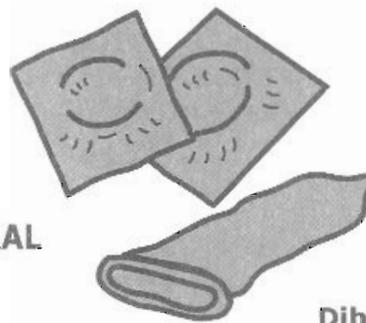
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA LOS HOMBRES.

Método temporal, evita el embarazo sólo por el tiempo que se usa.

CONDÓN O PRESERVATIVO.

Características

Es una bolsita de hule muy delgado, (ver dibujo 1) que se pone en el pene cuando está erecto, lo que hace esta bolsita es recoger el semen donde van los espermatozoides (semilla del varón) y evitar que entren en la vagina de la mujer durante la relación sexual. (Ver instrucciones sobre su uso en la página 58).



MÉTODO TEMPORAL

Dibujo 1
Ventajas

No se necesita receta médica para conseguirlo.

Su uso correcto protege de infecciones que se transmiten en la relación sexual, como el SIDA.

Desventajas

El condón se usa una sola vez y luego se tira.

Para que sirva, es importante conocer muy bien la manera de usarlo.

Su precio cambia según la marca que compremos y en el sector salud son gratis.

Método definitivo, porque el hombre ya nunca podrá tener hijos(as).

VASECTOMÍA.

Características

Es una operación muy sencilla, que se hace en el consultorio. Lo que hace el doctor(a) es cortar y atar unos tubitos llamados conductos deferentes, que salen del testículo del hombre, con esto se evita que los espermatozoides lleguen al pene del hombre. *(Ver dibujo 2)*

Ventajas

Es totalmente seguro. El hombre sigue teniendo relaciones sexuales, gozándolas como siempre, tiene erecciones, eyaculaciones y orgasmos.

Después de la operación, el hombre tiene relaciones sexuales sin embarazar a su pareja, es necesario usar condón en las primeras 20 relaciones sexuales, por los espermatozoides que quedan guardados.

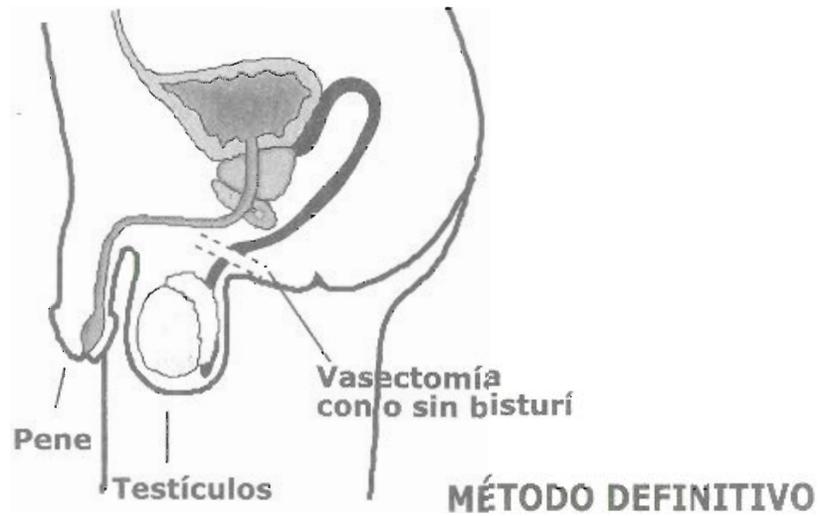
Desventajas

Este método es irreversible, una vez operado el hombre ya no podrá tener hijos(as).

No se pueden tener relaciones sexuales por siete días después de la operación.

Es necesario que la operación la haga un doctor o doctora, si se hace en el sector salud es gratis,

si la hace un doctor(a) particular se le paga y puede ser caro.



Dibujo 2

12.- INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO. "No es por gusto"

Ser o no ser madre, es una decisión importante en nuestra vida. Para que las mujeres podamos decidir si queremos tener hijos(as), cuántos y cuándo tenerlos, debemos estar informadas. Una forma de tener información es hablar y preguntar a la doctora o doctor, conocer qué métodos anticonceptivos existen, cómo funcionan y de acuerdo a cada mujer, cuál es el mejor para cada una y que se respete nuestra decisión de usar el método que sea mejor para nosotras.

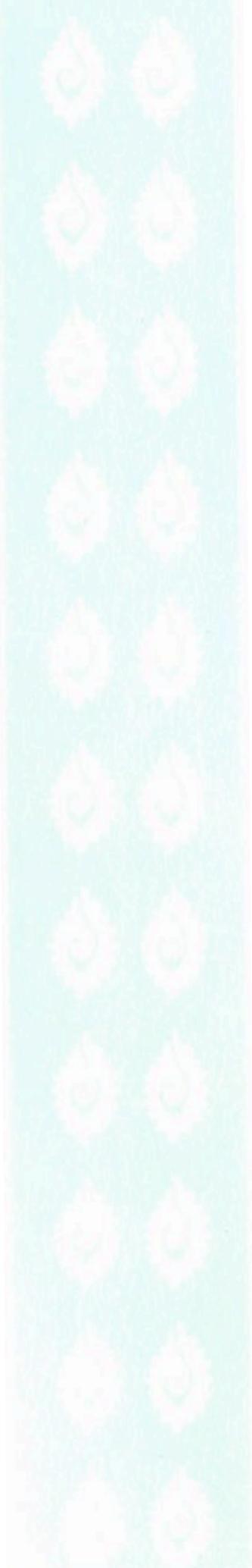
Algunas veces las mujeres nos embarazamos sin desearlo. Entonces ¿Qué hacemos? ¿Tenemos una criatura a la que no podemos o no estamos preparadas para criar o interrumpimos el embarazo?

PREGUNTAS

- **¿Por qué las mujeres resultan embarazadas sin desearlo?**
- **¿Qué consecuencias tiene el que las mujeres traigan al mundo a criaturas no deseadas?**
- **¿Por qué muchas mujeres se ven obligadas a interrumpir un embarazo?**
- **¿Por qué muchas mujeres mueren por un aborto mal hecho?**

CONCLUSIONES

En las casas y en las calles de nuestras comunidades vemos niños y niñas que sufren hambre, abandono, golpes y sufrimiento, son niños y niñas que no fueron deseados(as),



nacieron porque hubo mujeres que no pudieron evitar quedar embarazadas. A veces las mujeres nos vemos obligadas a tener un hijo(a), al que no podemos darle cuidados, educación, comida, ropa, todas esas cosas que necesita para crecer sano y feliz. Esta es una situación injusta que causa angustia y sufrimiento tanto al hijo o hija como a la mujer.

Interrumpir un embarazo es una decisión difícil, pero a veces es la única que tenemos las mujeres cuando falla el método anticonceptivo que usamos o nos falta la educación sexual que nos ayude a decidir cuándo embarazarnos.

En nuestras comunidades se piensa que las mujeres que interrumpen su embarazo, son jóvenes, solteras y que no tiene una religión. Eso no es cierto, pues muchas son mujeres casadas, que ya tienen varios hijos(as) y sí son religiosas, pero no pueden dar atención, comida, ropa, escuela, todo lo que una criatura necesita para crecer bien.

En la actualidad la interrupción voluntaria del embarazo no esta permitida por la ley. El que se castigue no evita que algunas mujeres tengan que interrumpirlo. El problema es que las mujeres que no tienen dinero, ni información, tienen que interrumpir su embarazo en lugares que no son limpios, donde no las cuidan bien, pueden tener enfermedades y a veces hasta mueren. En cambio, otras mujeres que tienen información y dinero, pueden interrumpir su embarazo sin estos peligros.

También es importante saber que la ley no castiga la interrupción voluntaria del embarazo o aborto cuando es por imprudencia de la mujer, cuando el embarazo sea por una violación, cuando esté en peligro la vida de la mujer y cuando el producto no está bien formado.

Interrumpir el embarazo es sencillo y no tiene complicaciones si se hace durante las primeras ocho semanas del embarazo, con una buena atención médica y en un lugar limpio.



13.- MENOPAUSIA. "Luna menguante"

Durante nuestra vida tenemos alegrías y tristezas, cada edad tiene sus gozos y sus dificultades, pero lo importante es vivir con alegría, con entusiasmo, con ganas, aprender y sacar el mayor provecho de lo que vivimos. Las mujeres tenemos que estar preparadas cuando llega la regla, también lo tenemos que estar cuando se quita. Debemos conocer los cambios que tiene nuestro cuerpo, estar preparadas cuando lleguen, saber que hacer para vivirlos sin problemas. Con los años tenemos cambios en nuestro cuerpo y también en nuestra vida, para estos cambios las mujeres tenemos que estar preparadas.

PREGUNTAS

- **¿Qué sienten las mujeres cuando se les quita la regla?**
- **¿Cuándo termina nuestra etapa de tener hijos(as) ¿en qué nos cambia la vida?**
- **¿Por qué muchas mujeres nos ponemos tristes cuando llega la menopausia?**
- **Aunque ya no tenemos la regla ¿podemos hacer todo lo que hacemos normalmente?**

CONCLUSIONES

Durante la menopausia cambia nuestro cuerpo, algunas mujeres sienten molestias, otras no. Así como todas somos distintas por fuera, también nuestro cuerpo responde de manera diferente.

Las mujeres necesitamos prepararnos y cuidarnos antes de que se quite la regla, para que las molestias sean menos en la menopausia.

Es necesario que comamos bien, hagamos ejercicio, acudir con el doctor(a) cuando estemos enfermas, nosotras tenemos que cuidarnos. Si sentimos molestias durante la etapa de la menopausia, podemos ir al Centro de Salud o con una médica(o) tradicional, pues algunos remedios sirven para las molestias, lo importante es que vayamos con alguien que sepa, porque no debemos tomar remedios nada más porque si.

Además de los cambios en nuestro cuerpo, hay otros cambios que nos hacen sentirnos diferentes. Por ejemplo, como en nuestra comunidad se le da importancia a las mujeres que son madres, cuando ya no somos fértiles, cuando ya no podemos tener hijos(as), muchas sentimos que ya no valemos, que ya no tenemos que ofrecer.

Los hijos y las hijas ya crecieron, ya tienen su vida aparte y dependen menos de nosotras.

Si miramos bien, ya no ser fértil y tener menos atenciones con los hijos(as) tiene ventajas. En esta etapa de la vida, al contar con más tiempo, las mujeres podemos hacer más cosas para nosotras mismas, estar más con la pareja, gozar las relaciones sexuales sin miedo a embarazarnos, utilizando el condón para prevenir el SIDA. Es también una etapa para aprender y hacer cosas nuevas.

En la menopausia es importante hablar de lo que sentimos, lo que queremos hacer ahora que no tenemos tantas tareas y responsabilidades, aprender y hacer cosas nuevas o que nos gustan.

Las mujeres somos importantes por nosotras mismas, por ser mujeres y por nuestras cualidades, tenemos el derecho a gozar en todas las etapas de nuestra vida.



14.- PREVENCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER. "Para que no nos pase"

Las mujeres tenemos la responsabilidad de conocer nuestro cuerpo, si sabemos cuando está sano, es posible darnos cuenta cuando algo no está bien. Las mujeres nos encargamos de la salud de la familia y cuando se trata de nosotras, por tiempo, dinero o pena no nos cuidamos.

Por muchos motivos las mujeres no vamos al centro de salud a revisarnos los senos o la matriz, es importante que sepamos que con esta revisión la doctora o doctor pueden detectar a tiempo enfermedades como el cáncer de seno o de matriz.

PREGUNTAS.

- ¿Han escuchado de la enfermedad del cáncer de seno y matriz?
- ¿Sabes cómo se detecta el cáncer de seno?
- ¿Sabes cómo se detecta el cáncer de matriz o cérvico-uterino?
- Cuando el cáncer se detecta a tiempo ¿es posible curarlo?
- ¿Se han hecho el examen para detectar cáncer en la matriz (papanicolaou)?, ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Alguna vez les han enseñado a explorarse los senos?

CONCLUSIONES

El cáncer es una enfermedad que nos da temor, porque pensamos que es incurable y la gente se muere. En las mujeres los principales tipos de cáncer son de seno y de matriz. Estas partes de nuestro cuerpo son tan privados, que a la mayoría

de las mujeres nos da pena ir con el doctor o la doctora para que nos revise, las mujeres debemos saber que el cáncer de senos y la matriz se cura, si se trata cuando apenas inicia.

Es importante conocer, querer y cuidar nuestro cuerpo. Así como cuidamos la salud de toda la familia, las mujeres debemos cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud, pues ya sabemos que somos parte de la familia y también somos importantes, que merecemos respeto y amor.

Existen dos maneras fáciles para descubrir a tiempo el cáncer. Una de ellas es tocando nuestros senos, esto se llama exploración, al explorar nuestros senos nos daremos cuenta de cosas diferentes y podremos ir con el doctor(a). Las mujeres podemos explorar nuestros senos en casa, lo que tenemos que hacer es aprender la manera de hacerlo (*ver página 54*). También debemos ir cada seis meses con un doctor o doctora para que nos haga la revisión.

La otra manera para detectar el cáncer es una prueba que se llama papanicolaou, lo que se hace es conseguir una muestra de células del cuello de la matriz, con esta muestra se sabe si hay algún problema que cuidar, para curarnos a tiempo. El papanicolaou se hace cada año desde que empezamos a tener relaciones sexuales. Es importante estar tranquilas y relajadas cuando se toma la muestra de papanicolaou, recordando que esta prueba es para conservar nuestra salud.

Es importante que desde chicas nuestras niñas aprendan a conocer su cuerpo, sin vergüenza, que lo miren con naturalidad y lo cuiden. Es necesario que estos conocimientos los platiquemos con nuestras amigas, familiares, vecinas, para que ellas también revisen sus senos, así cuando vayamos al doctor(a) para que haga la exploración de nuestros senos o el papanicolaou, lo hagamos seguras, tranquilas, sin pena, preguntando todas las dudas que tengamos. Al hacer todo esto cumpliremos con la responsabilidad de mantener nuestro cuerpo sano y de prevenir enfermedades.

AUTO EXAMEN MENSUAL DEL SENO

El auto examen consiste en que nosotras mismas revisemos nuestros senos, una vez al mes, 10 días después de nuestra regla. Hay tres maneras de revisar nuestros senos: mientras nos bañamos, frente al espejo y acostadas. Hay que recordar que no buscamos un cáncer en nuestros senos, lo que hacemos es tocarlos para conocerlos y darnos cuenta de algún cambio en ellos y si hay un cambio, es importante ir con la doctora o doctor y preguntar.

DURANTE EL BAÑO:

Con los dedos estirados toca todo tu pecho, primero uno y luego el otro, buscando alguna bolita o hinchazón. Hay que usar la mano derecha para tocar el pecho izquierdo y la mano izquierda para tocar el pecho derecho.

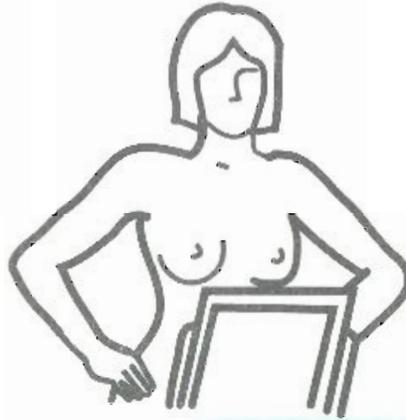
FRENTE AL ESPEJO:

Con los brazos en la cintura, mira la forma de tus pechos, luego levanta los brazos, ve si hay cambios en el tamaño, forma y contorno de cada pecho.

Mira si hay pequeños hoyos, arrugas que no sean normales y otros cambios en la piel de tu pecho. Suavecito, con los dedos exprime los dos pezones y ve si sale líquido o sangre, si sale o hay cambios en tus pechos, ve con el doctor(a) inmediatamente.

Estira tu brazo izquierdo a un lado y un poco hacia arriba. Con tu mano derecha, toca en círculos, bajo tu brazo izquierdo y la axila. Haz lo mismo con tu brazo derecho.

Lo importante es que si hay un cambio, vayas con el doctor(a) para que te revise.



ACOSTADA:

Acuéstate boca arriba, la almohada ponla debajo de tu hombro derecho y pon tu brazo derecho en la nuca. Con tu mano izquierda, toca tu pecho derecho: Hazlo con los dedos estirados, toca en círculos pequeños tu pecho, presionando y empezando en las orillas del pecho y moviéndose en círculos hasta llegar al pezón. Toca todo tu pecho. Haz lo mismo con tu pecho izquierdo.



15.- PREVENCIÓN DEL SIDA. "Nosotras y el SIDA"

El SIDA es una enfermedad causada por un virus llamado VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), cuando el virus entra a nuestro cuerpo, poco a poco acaba con las defensas que nos protegen. Como no tenemos defensas, nuestro cuerpo está débil y cualquier enfermedad que nos de, nos puede causar la muerte.

PREGUNTAS

- ¿Qué saben del SIDA?
- ¿Las mujeres nos podemos enfermar de SIDA?
- ¿Cómo nos da el SIDA?
- ¿Cómo podemos protegernos del SIDA?
- ¿Qué podemos hacer para detener el SIDA?

CONCLUSIONES

Cuando apenas empezó a hablarse del SIDA, se pensaba que sólo les daba a los homosexuales (hombres que le gustan los hombres), a las sexotrabajadoras (mujeres que cobran por tener relaciones sexuales) y a los que se inyectaban para drogarse. Por eso se pensaba que todas las demás personas estábamos a salvo y no nos daría el SIDA.

Eso es equivocado. El SIDA les puede dar a hombres, mujeres, ancianos, ancianas, jóvenes, niños, niñas, ricos, pobres, de cualquier religión, profesionistas, obreros, si tienen relaciones sexuales con alguien de su mismo sexo o del sexo opuesto. Es decir, el SIDA les da a personas de cualquier edad, sexo, religión, clase social y preferencia sexual.

Es importante saber que las mujeres también nos podemos contagiar. En la actualidad está creciendo el número de mujeres infectadas (amas de casa, campesinas, profesionistas, obreras, estudiantes). Cuando el virus del VIH entra a nuestro cuerpo, no lo notamos y pueden pasar muchos años para que la enfermedad del SIDA se desarrolle. Es importante saber que desde que el virus del VIH entra en nuestro cuerpo, ya podemos contagiar a otras personas si tenemos relaciones sexuales, si usamos la misma jeringa, si donamos sangre o a nuestro bebé, si nos embarazamos.

El no saber del SIDA, nos da miedo, porque es algo desconocido, por eso es necesario aprender ¿qué es el SIDA?, ¿cómo se contagia, cómo nos dá? y ¿cómo se previene, cómo cuidarnos? Es más fácil hacerle caso a nuestro miedo y ponernos a salvo si conocemos del SIDA, porque así sabremos que podemos cuidarnos, pues es nuestra responsabilidad, ya que nadie lo va a hacer por nosotras.

Como mujeres, es necesario, que nos juntemos para hablar de las cosas que nos importan, que nos asustan o que no sabemos, como el SIDA.

Quienes tenemos información, debemos compartirla con las demás, es importante estar seguras que la información es correcta, porque si decimos cosas que no son ciertas, se hacen ideas falsas y podemos hacer mucho daño.

Por ejemplo, unas de las ideas falsas del SIDA, es que se contagia por saludar, abrazar o besar a la gente enferma de SIDA, por comer en su mismo plato, en los baños o por picaduras de insecto y esto no es verdad, el SIDA no se contagia de ninguna de estas maneras.

Por esas ideas falsas, algunas personas tratan mal a quienes están enfermos del SIDA y no se quieren acercar a ellas, las corren de su trabajo, de la escuela, la casa o la comunidad. Las



personas contagiadas con el virus del SIDA tienen los mismos derechos que nosotras, debemos respetarlas. Además las personas enfermas son quienes más necesitan de comprensión y cariño y si nosotras podemos darles nuestro apoyo, les haremos mucho bien.

FORMAS DE CONTAGIO

- Tener relaciones sexuales sin condón con una persona infectada.
- Transfusión de sangre de una persona infectada.
- Usar la misma jeringa de una persona infectada.
- Transmisión de la madre infectada al hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia

FORMAS DE PREVENCIÓN

- Tener relaciones sexuales siempre con condón.
- Pedir que la sangre que te pongan, tenga el sello de sangre segura.
- Utilizar jeringas desechables una sola vez.
- Hacerse el examen de SIDA antes de embarazarse o cuando hay dudas de haberse contagiado.

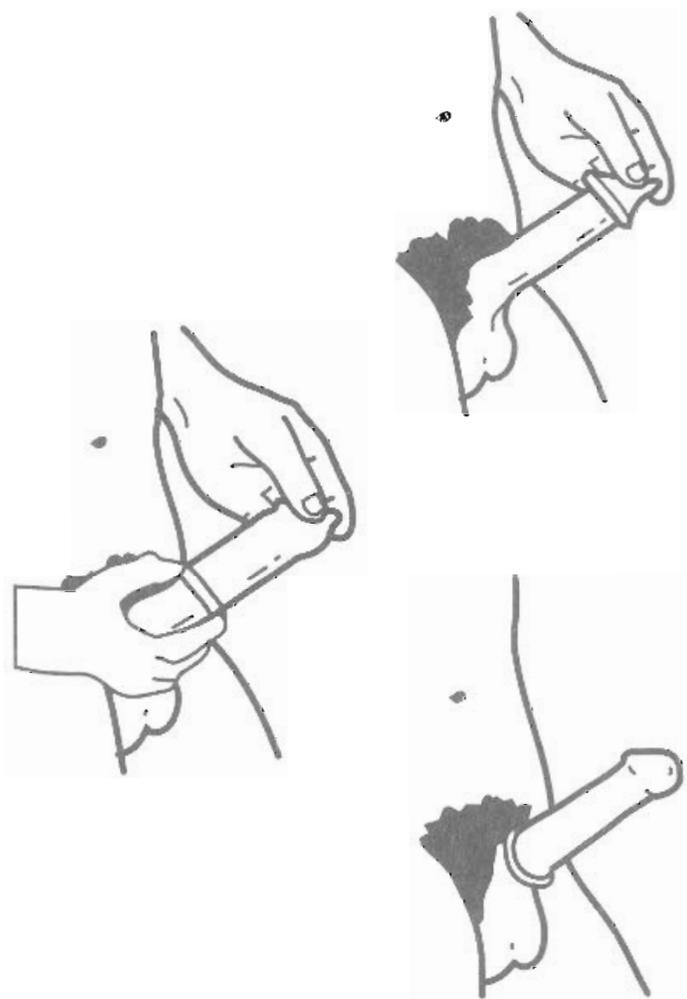
USO CORRECTO DEL CONDÓN

Revisar la fecha en que se hizo el condón, a partir de esa fecha tiene 2 años de duración, después ya no protege. En otras marcas está la fecha de caducidad, que es cuando dejan de proteger, lo importante es usar los condones antes de la fecha de caducidad.



Nunca poner el pene en la vagina, boca o ano sin tener el condón puesto, pues es tan peligroso como no usarlo.

Para usar el condón, se debe abrir la envoltura con los dedos, sin usar uñas, dientes o tijeras, luego hay que ponerlo en la cabeza del pene, apretando la punta del condón se desenrolla, cubriendo todo el pene, con esto evitaremos que entre aire al condón y se rompa.



Después de que tu compañero eyacule o se "venga", debe sacar el pene agarrando el condón, para que el semen no se salga y entre en la vagina. Es necesario sacar el pene mientras esté erecto (duro). Usar el condón una sola vez.





CÓMO VIVIR SIN VIOLENCIA

16.- HOSTIGAMIENTO SEXUAL. "Eso no me halaga"

El hostigamiento sexual es una forma de violencia hacia las mujeres. Hay hostigamiento sexual cuando nos molestan, presionan, nos hacen propuestas para hacer favores sexuales en contra de nuestra voluntad y nos sentimos acorraladas. El hostigamiento lo sufrimos más las mujeres porque los hombres piensan que por ser hombres tienen el derecho de molestarnos, haciendo comentarios sobre nuestro cuerpo y sexualidad. El hostigamiento puede suceder en la calle, en la escuela, en el trabajo, en la casa o cualquier otro lugar.

PREGUNTAS

- **¿A quiénes de las que estamos aquí, nos han dicho cosas que nos hacen sentir mal?**
- **¿Conocen a alguna persona que fue hostigada sexualmente por su patrón, maestro o compañero de trabajo?**
- **¿Qué hacemos cuando esto pasa?**
- **¿Ustedes piensan que las mujeres tenemos la culpa de que nos molesten sexualmente con palabras sobre nuestro cuerpo y sexualidad?**
- **¿Qué podemos hacer para que esto cambie?**

CONCLUSIONES

A casi todas las mujeres nos han hostigado sexualmente en nuestra vida, a algunas más a otras menos.

Mucha gente piensa que a las mujeres nos

gusta que nos chuleen o nos pidan favores sexuales, la verdad es que nos molesta y lo que sí nos gusta es que nos respeten.

También piensan que las mujeres somos las culpables de esas agresiones por la manera de vestirnos, caminar o mirar, la verdad es que las mujeres somos dignas de respeto por ser mujeres, no por como vestimos, caminamos, hablamos o miramos.

Muchos hombres piensan que por ser hombres tienen el derecho de molestarnos y pedirnos favores sexuales, esto es falso.

También están equivocados cuando piensan que si los tratamos bien, estamos coqueteando con ellos, los hombres dicen que no tienen la culpa, que nosotras los provocamos, esto es injusto y hace que las mujeres vivamos momentos desagradables y molestos.

Cuando nos hostigan sexualmente, las mujeres sentimos humillación, vergüenza, confusión y no sabemos que hacer; otras sentimos enojo y rabia. Pero la mayoría nos quedamos calladas, no platicamos con nadie lo que sentimos y pensamos que solo a nosotras nos pasa.

El hostigamiento sexual nos lastima a todas. Cuando hablamos del hostigamiento, nos damos cuenta que muchas mujeres lo hemos vivido, que no nos gusta que los hombres piensen que tienen derecho de disponer de nuestro cuerpo. Es importante entender que las mujeres no causamos el hostigamiento sexual, no somos las provocadoras, no nos gusta, es desagradable y no nos hace sentir bien.

Es necesario hablar con la gente que está cerca de nosotras como nuestras hijas, amigas, familiares, para cambiar la manera de pensar que tienen del hostigamiento. También podemos hacer otras cosas para detener el hostigamiento sexual. Por ejemplo:

- En el momento en que una persona nos hostiga, decirle con seguridad que eso nos molesta y exigirle que nos respete.
- Si el hostigamiento sigue, exigirle que deje de hacerlo, ir acompañada de alguien.
- Si esto no funciona ir con la autoridad de la escuela, trabajo o casa para detener el acoso. Como el hostigamiento sexual es un delito, podemos ir con la autoridad para que se castigue.
- Hablar con los hombres de la familia y los amigos de que el hostigamiento sexual nos lastima, para que ellos lo entiendan y lo hablen con otros hombres.
- Enseñar a nuestros hijos e hijas que las mujeres merecemos respeto, así crecerán con otra manera de pensar, respetarán y tratarán bien a todas las mujeres.

De esta forma nos podemos dar cuenta que si las mujeres hablamos, podemos cambiar la forma en que se nos trata y las leyes de nuestra comunidad.

17.- VIOLACIÓN SEXUAL. "Rompiendo el silencio"

La violencia sexual es un problema muy grave y por desgracia pasa mucho, en las ciudades y en las comunidades las mujeres corremos ese peligro desde niñas y durante toda nuestra vida. Una de las maneras más graves de violencia sexual es la violación, pasa cuando se mete el pene en la vagina, boca o ano de una persona ya sea hombre o mujer, sin su voluntad, por la fuerza, con mucha violencia, usando golpes, amenazas o chantaje. La ley dice que también hay violación cuando a una persona se le mete en la vagina o en el ano, cualquier cosa diferente del pene, sin su consentimiento y con violencia.

PREGUNTAS:

- **¿La violación sexual ha existido desde siempre?**
- **¿Por qué la mayoría de las veces, las mujeres, los niños y niñas son quienes sufren la violación sexual?**
- **¿Qué pasa con las mujeres que sufren una violación?**
- **¿Cómo las ve su familia, la comunidad?**
- **¿Qué podemos hacer las mujeres ante la violación?**

CONCLUSIONES

La violación sexual ha existido desde siempre, ahora se ha empezado a hablar de ella y sabemos que muchas mujeres la han sufrido. Hablar de este tema es difícil, porque es una experiencia muy dolorosa y porque algunas gentes piensan que las mujeres tenemos la culpa, que lo provocamos. Sin embargo esto no es así.

Algunos hombres han aprendido que ellos son los que mandan, que por ser hombres pueden

molestar a las mujeres, no respetarlas. Imponen a la fuerza su voluntad con quienes piensan que son más débiles o que valen menos, de esta manera de pensar resulta la violación sexual. La verdad es que abusan con su fuerza de quienes no pueden defenderse, lo mismo violan a niñas que a niños, a mujeres jóvenes, a mayores y hasta ancianas. Incluso dentro del matrimonio la violación es considerada un delito, ya que ni la pareja puede obligarnos a tener relaciones sexuales si no queremos.

Las mujeres que sufren una violación necesitan ser escuchadas, respetadas, que no se les mire mal, ni se les diga que ellas tienen la culpa, porque ya sabemos que las mujeres no provocamos la violación y a nadie le gusta ser lastimado. Las mujeres violadas necesitan comprensión, cuidado y cariño de quienes la rodean, porque la violación es una experiencia muy dolorosa, que a veces nos daña para toda la vida, si no contamos con ayuda para salir adelante.

Antes las mujeres casi no denunciábamos las violaciones por temor a ser señaladas, por miedo a las represalias y porque a veces la gente juzga y critica a las mujeres que la sufren y no a los hombres que las agredieron.

Ahora ya hay instituciones a las que una mujer puede ir a pedir ayuda psicológica y legal, en el caso de que quiera apoyo para recuperarse o hacer la denuncia.

Las mujeres ya empezamos a romper el silencio, diciendo lo que nos pasa, exigiendo respeto a nuestra dignidad y justicia ante la violencia. Esta exigencia de respeto y justicia la debemos iniciar desde la casa, enseñando a nuestros hijos, a los hombres de nuestra familia y nuestros amigos, a valorar a las mujeres, a tratarlas con respeto, que aprendan a tratar los problemas de la vida con palabras y no con golpes. A nuestras hijas enseñarles a sentirse dignas de respeto y a no quedarse calladas cuando algo las lastima.

Recordemos que nadie tiene derecho a usar nuestro cuerpo y si lo hacen, podemos denunciarlos ante las autoridades. La violación

es un delito, la ley y nuestra comunidad deben castigar al violador, al que no respeta a las mujeres y dar todo su apoyo a la persona violada.

Muchas personas piensan que no tiene caso denunciar un delito, que es tiempo perdido, que no les hacen caso, que no se castiga al delincuente y que la justicia es para el que tiene dinero.

Aunque es difícil denunciar, es importante hacerlo, de esta manera las autoridades cumplirán su trabajo, se castigará a quien no respetó nuestros derechos, evitaremos que siga sin respetar los derechos de otras personas y que se salga con la suya.

INFORMACIÓN LEGAL

Si hacemos una denuncia por violación es necesario:

1.- Ir con el Ministerio Público lo más pronto posible. El nos pedirá que le contemos lo que pasó, por eso es importante que antes de ir, pongamos en orden nuestras ideas.

El Ministerio Público nos hará pregunta como estas: ¿cuándo sucedió la violación?, ¿a qué hora?, ¿en dónde?, ¿cómo fue? Si conocemos a la persona que nos agredió, nos va a pedir datos de él; si no lo conocemos tenemos que describirlo, decir como es su cara, su cuerpo, la ropa que tenía, todo lo que sirva para saber como es.

2.- Un doctor o doctora nos va a revisar, esta revisión después sirve como prueba de que se cometió la violación. Si en nuestra comunidad existe una Agencia especializada en delitos sexuales nos darán ayuda psicológica, para curar la manera que sentimos y pensamos después de una violación y recuperarnos.

3.- Con el Ministerio Público se hace la denuncia y se inicia un camino en el que tenemos que hacer muchas cosas, durante este camino debemos ser valientes, lograr que se haga justicia, no dejar que el tiempo y los obstáculos nos derroten. Es importante buscar ayuda para no estar solas en este camino.

18.- ABUSO SEXUAL A MENORES. "Enséñalos a cuidarse"

El abuso sexual es un delito, ocurre cuando a una persona la obligan a hacer un acto sexual, lo hacen en ella o la obligan a verlo. Hay abuso sexual cuando una persona obliga a que lo vean desnudo, le gusta tocar los genitales, pechos, nalgas o piernas u obliga a que lo toquen para tener placer sexual. El abuso sexual puede aumentar hasta llegar a otro delito, la violación (que es cuando se mete el pene en la vagina, boca o ano de una persona). El abuso sexual puede pasar entre personas adultas y *es más grave cuando se abusa de un niño o una niña*. La persona que abusa sexualmente de un niño o una niña usa engaños, la fuerza o el chantaje. Para protegerlos debemos hablar con ellos(as), decirles que todas las personas los tienen que respetar y que nadie puede tocar su cuerpo y que si alguien los obliga a hacer algo que no quieren, busquen nuestra ayuda, nosotras siempre les vamos a creer y a defender.

PREGUNTAS

- **¿Por qué nunca hablamos en casa del abuso sexual que sufren niños y niñas?**
- **¿Quiénes abusan sexualmente de los niños y las niñas?**
- **¿Qué debemos hacer cuando sabemos que una persona ha abusado sexualmente de algún niño o niña?**

CONCLUSIONES

A veces es difícil hablar del abuso sexual, porque no sabemos qué decir, ni cómo hablar

de eso, esto pasa porque en nuestra casa nunca se habló de nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, sentimientos, lo que nos gusta o molesta, de la sexualidad y del abuso sexual. También es difícil hablar del abuso porque a veces, quienes lo hacen son personas conocidas o cercanas a nosotras, como familiares o amigos.

Se tiene la idea de que las personas que abusan sexualmente de los niños o niñas no pueden controlar sus impulsos sexuales, ni deseo, que como los rateros, están en la calle espiando a niños o niñas que no conocen para abusar de ellos y que lo hacen una sola vez, pero esto es falso, la verdad es otra. Muchas veces es difícil saber quienes son abusadores sexuales porque son gente común, pueden ser conocidos, amigos de la familia o familiares, que conocen a los niños o niñas y que abusan más de una vez de ellos, el abuso lo hacen en lugares conocidos por nuestros hijos(as) como su casa, la casa de sus amigos(as) o la escuela.

Es importante saber que el abuso sexual les puede pasar a las niñas y a los niños, por eso es necesario enseñarles a cuidarse solos, que sepan que nadie puede tocar su cuerpo, que nadie puede obligarlos a hacer algo que no quieran y si alguien los quiere obligar, pueden buscar nuestra ayuda. Si nuestros hijos o hijas saben que hacer ante el abuso sexual, evitarán que personas adultas conocidas o de la familia usen su fuerza o su autoridad para abusar sexualmente de ellas y ellos.

Algunas cosas que podemos hacer son:

- Que en la familia haya confianza, que los niños y las niñas aprenda el nombre de cada parte de su cuerpo. Que hablen como se sienten cada día, si están contentos, tristes, miedosos, enojados o con amor. Que aprendan que son personas que merecen respeto y amor, con derechos y obligaciones. Que aprendan que hay caricias permitidas y otras prohibidas.

- Que aprendan que nunca hay que guardar secretos.
- Enseñarles a conocer cuando pueden estar en peligro y enseñarles a decir **NO** cuando sientan que alguien puede lastimarlos, no importa que sea un adulto, un amigo o un familiar.
- Hablar con los niños y las niñas del abuso sexual, usando palabras que entiendan, para que aprendan a conocer y cuidar su cuerpo.
- Enseñarles que los niños y niñas tienen el derecho a ser respetados y que nadie puede aprovecharse de ellos.

Necesitamos recordar que si callamos, aguantamos o permitimos que las personas abusen sexualmente de un niño o niña, los seguirá lastimando sin recibir castigo y nosotras también seremos responsables por no hacer algo. Por eso es importante poner atención y saber si esto sucede en nuestra familia.

Es necesario hablar del abuso sexual a niños y niñas, saber qué es, detenerlo si está pasando, avisar a la familia y denunciarlo ante las autoridades. El abuso sexual está castigado por la ley y es importante denunciarlo pues así se puede evitar futuros abusos en contra de las personas más indefensas.

INFORMACIÓN LEGAL

Si algún niño o niña de tu familia o conocido está siendo abusado sexualmente y deciden demandar ante la autoridad, deben saber que:

1.- Es importante hablar antes con la niña o el niño, decirle que una persona le va a preguntar lo que pasó y que es necesario que le cuente todo.

2.- Ir el niño o niña con una persona adulta, al Ministerio Público. Él les va a pedir que cuenten lo que pasó, cómo se dieron cuenta y todos los detalles del caso.

3.- Muchas veces el abusador sexual es conocido o familiar del niño o niña y tal vez tratará de amenazarlo o chantajearlo para que no hable, por lo tanto es necesario darle confianza y seguridad a la pequeña o pequeño de que nadie va a lastimarlo ni a él ni a su familia.

4.- Hacer la denuncia es el primer paso de un largo camino, hay que cuidar los sentimientos del niño o niña, por eso además de ir con las autoridades, es bueno buscar ayuda psicológica en alguna institución. Si los trámites legales son muy difíciles para el niño o niña, es necesario entender que su bienestar está primero que cualquier otra cosa.

19.- VIOLENCIA INTRAFAMILIAR. "Pa' que todas sepan"

La violencia intrafamiliar es la agresión física (en el cuerpo) o moral (en nuestra manera de pensar o sentir), también es dejar de hacer algo (no dar de comer, dejar de cuidar y otras cosas parecidas) y con eso se nos lastima. Se da entre familiares, esposos o concubinos (personas que sin casarse, viven juntos, como esposos) y que viven en la misma casa.

Muchas veces es el hombre el que agrede a su esposa o a sus hijos e hijas, aunque hay veces que otras personas como los tíos o los abuelos, son los que agreden. La violencia intrafamiliar pasa en muchas familias, ya que es una manera de imponer la autoridad.

PREGUNTAS

- ¿Es común que una mujer sea golpeada por su esposo o padre?
- ¿Por qué los hombres golpean a las mujeres?
- ¿Qué hacen las mujeres cuando sufren este tipo de violencia?
- ¿Por qué muchas mujeres se aguantan y no hablan de la violencia que viven?
- ¿Qué puede hacer una mujer que se encuentra en una situación de violencia intrafamiliar?
- ¿Qué podemos hacer para acabar con la violencia intrafamiliar?

CONCLUSIONES

La violencia intrafamiliar se da en muchas familias, de diferentes comunidades, sin importar

si son ricos o pobres, si tienen estudios o no. La mayoría de las veces son los hombres los que maltratan a la mujer, a los hijos e hijas.

La violencia se da con golpes, jalones, pellizcos, coscorriones, bofetadas y todo lo que ocasiona lesiones, dañando nuestra salud física, emocional y llegando a poner en peligro nuestra vida.

Otras maneras de violencia son los insultos, humillaciones, amenazas, falta de amor, control del tiempo y del dinero, todas estas cosas hacen que pensemos que no servimos, que no valemos y que la demás gente nos ve así.

Muchas mujeres aguantamos el maltrato, unas veces por miedo a que nos traten peor si hablamos o protestamos. También aguantamos el maltrato porque sentimos que solas no podemos sacar adelante a la familia, ya que no tenemos dinero con qué mantenerla. Otras veces nos aguantamos el maltrato para evitar que en nuestra comunidad nos miren mal, porque se piensa que la mujer tiene que aguantarse y sufrir.

Es importante saber que la violencia no es natural, es algo que se aprende. Las mujeres no tenemos por que aguantar la violencia ya que nos lastima mucho. Las mujeres tenemos el derecho a decir que no y a dejar una relación violenta.

Dejar una relación violenta es difícil, porque la violencia se repite una y otra vez, haciendo un círculo difícil de romper, ya que luego de una agresión, hay arrepentimientos y promesas de cambiar de los hombres. Como a las mujeres nos han enseñado que somos las responsables de mantener unida la familia, perdonamos y esperamos que el hombre cambie. Esto no pasa y el círculo de golpes y arrepentimientos se repite una y otra vez, las cosas son peores en lugar de mejorar, pues cada vez las agresiones son más fuertes.

Para darnos cuenta de que no somos las únicas que vivimos la violencia intrafamiliar, ayuda mucho hablar con nuestros familiares, vecinas o amigas.

También ayuda hablar de esta violencia con los hombres de nuestra familia y amigos, para que ellos platiquen con otros hombres y se den cuenta que la violencia lastima a hombres y mujeres, que es necesario buscar soluciones juntos.

Por ejemplo, muchas mujeres se han juntado para ayudarse a denunciar al agresor, pedir el divorcio, la separación o en la formación de centros de apoyo a mujeres y comités de denuncia; cada grupo encuentra la mejor solución a la violencia intrafamiliar.

INFORMACIÓN LEGAL:

Gracias al trabajo de las mujeres en Oaxaca la violencia intrafamiliar es un delito y se castiga. Cuando hay violencia intrafamiliar también se pueden dar otros delitos, como las amenazas, injurias, los golpes o lesiones que si se dan cuando las mujeres estamos embarazadas pueden ocasionar un aborto, todos estos delitos y otros se castigan aparte y se suman al de violencia intrafamiliar.

Para denunciar la violencia intrafamiliar es necesario ir ante un Ministerio Público y contar lo que pasó. Ahí nos harán un examen médico para certificar los golpes, si los hubo; nos pedirán actas de matrimonio y de nacimiento, testigos que vieron los hechos y testigos que conocen nuestra vida juntos, entre otras cosas. El final de este camino será castigar al agresor.

Por otro lado, podemos ir al Juzgado de nuestra comunidad, donde está el H. Juez Familiar o el Juez Mixto de Primera Instancia. Ahí podemos solicitar:

- Un divorcio voluntario o necesario. (Ver características en la Pág.78)
- Un juicio de la pérdida de la Patria Potestad.- Cuando se pierden los derechos sobre los hijos e hijas, por ejercer violencia hacia ellos.
- Pensión Alimenticia.- Cuando la autoridad obliga al padre o a la madre a dar comida, ropa, calzado, educación, salud y otras cosas necesarias para los hijos e hijas.

Es importante ir con el Ministerio Público, para que se levante un acta, aun cuando en ese momento no queramos llevar un juicio en contra de nuestra pareja, es importante decírselo al Ministerio Público para que no inicie su averiguación, esta acta nos puede servir como prueba en un juicio, más adelante.

Cuando sufrimos violencia intrafamiliar, lo primero que debemos hacer es ponernos en lugar seguro, salirnos de la casa si es necesario, después es importante dar aviso a la autoridad que tuvimos que salir de nuestra casa y que se levante un acta, si es posible con testigos, esta acta nos protegerá si nuestro esposo nos demanda por abandono de hogar. Si salimos de la casa no es urgente, podemos acudir ante el juez familiar o mixto de primera instancia para que nos separe de nuestra pareja, mientras decidimos que juicio hacer.

20.- SEPARACIÓN-DIVORCIO. "Más vale sola que..."

Ninguna pareja quisiera pasar por una separación o el divorcio. Pero cuando una relación ya es muy mala y una o las dos personas están sufriendo, la separación o el divorcio es una solución.

PREGUNTAS:

- ¿Conocen a mujeres que se hayan separado o divorciado?
- ¿Creen que fue fácil tomar esa decisión?
- ¿Qué vida será mejor para los hijos(as): la de separación o la de pleitos, golpes, gritos, insultos y humillaciones?
- ¿Tienen los padres la obligación de dar una pensión alimenticia a los hijos e hijas, es decir dar lo necesario para comer, vestir, educar y cuidar su salud?
- ¿Cómo podemos exigir este derecho de nuestros hijos e hijas?

CONCLUSIONES.

Vivir en pareja, casados o no, es una decisión importante en la vida de los hombres y las mujeres. Desde pequeñas a muchas mujeres nos han enseñado que lo más importante de nuestra vida es casarnos y tener hijos. Además, nos enseñaron a atender y depender de nuestro marido. Por eso es difícil decidir separarse o divorciarse, ya que pensamos que estamos destruyendo nuestro matrimonio, nuestra relación de pareja, aún cuando las cosas no están bien y sufrimos con nuestra pareja.

A veces las mujeres aguantamos los malos tratos de nuestra pareja, por que pensamos que esa es la suerte que nos tocó, también lo hacemos por nuestras hijas e hijos o porque dependemos económicamente de la pareja, quien es la que da el dinero para la casa y pensamos que solas no podemos salir adelante

Sin embargo, debemos pensar en nosotras y en nuestros hijos e hijas, en el daño que vivimos y que nuestros hijos(as) también sufren cuando viven con un padre que golpea o grita todo el tiempo y con una madre temerosa. En esta manera de vivir las mujeres no sabemos que hacer, nos sentimos ahogadas, acorraladas.

Las mujeres tenemos derecho a una relación de respeto y amor, si vivimos una relación donde nos maltratan y sufrimos, tenemos el derecho de salirnos de ella. Recordemos que las mujeres somos valiosas, con muchas cualidades y podemos salir adelante solas ya que siempre hay maneras de mantenernos a nosotras y a nuestros hijos(as) en caso de tenerlos.

INFORMACIÓN LEGAL.

Si decidimos separarnos es importante saber algunas cosas. Por ejemplo: Es importante que el padre haya reconocido a los hijos(as) y tener el acta de nacimiento de cada uno de los hijos(as).

Con el acta de nacimiento se prueban los derechos y obligaciones de los padres. Teniendo esta acta, es más fácil exigir que el papá cumpla con la alimentación y gastos de los hijos e hijas.

Cuando nos vemos obligadas a salir de nuestra casa por el maltrato físico o psicológico, una de las amenazas es que nos acusen de abandono de hogar, que es cuando el esposo o la esposa se va por seis meses de la casa sin motivo. Este abandono de hogar nuestro esposo lo puede usar para pedir el divorcio necesario. Es importante



saber que nuestra seguridad y la de nuestros hijos(as) es primero, si nos salimos por una razón fuerte de la casa, ya sea por un día o una semana, no hay abandono de hogar, para protegernos es importante ir ante la autoridad para que haga un acta, en la que se diga las causas que nos obligaron a salir de la casa. Si es posible que nos acompañen dos testigos.

Esa acta ante la autoridad nos puede servir más adelante, si decidimos tramitar un juicio.

Existen dos tipos de divorcio: el divorcio por mutuo consentimiento (voluntario) y el divorcio necesario.

Divorcio por mutuo consentimiento (voluntario): Es cuando la esposa y el esposo quieren divorciarse. El escrito de demanda es sencillo, la ley exige hacer un convenio en el que se acuerde con quién se quedan los hijos(as), cómo se repartirán los bienes y cuánto de dinero va a proporcionar el esposo para mantener a los hijos(as), entre otras cosas. Después hay que ir ante un juez y empezar los trámites de divorcio.

Debemos saber que podemos pedir el divorcio por mutuo consentimiento (voluntario) después de un año de casadas.

Divorcio necesario: Es cuando uno de los cónyuges (esposo o esposa) desea divorciarse por alguna causa señalada en la ley. En este caso es necesario buscar pruebas que demuestren ante la ley que es necesario que el matrimonio se separe porque uno de los cónyuges (esposo o esposa) está sufriendo en él. Estas son algunas causas por las que se puede pedir el divorcio necesario.

Cuando nuestro esposo:

- Nos golpee o nos maltrate (tenemos seis meses a partir del día que pasó, para hacer la petición).

- Cometa adulterio (a partir de que nos enteramos tenemos seis meses para hacer la demanda).
- Abandone el hogar conyugal por más de seis meses sin causa justificada (pasado este tiempo, tenemos seis meses para hacer la demanda).
- Tenga hábitos de juego o embriaguez y podamos probarlo (podemos presentar la demanda en cualquier momento).
- Usa de manera indebida y constante drogas enervantes (podemos presentar la demanda en cualquier momento).
- Nos proponga prostituirnos (tenemos seis meses a partir del día que pasó, para hacer la demanda).
- Padezca durante dos años de problemas mentales incurables y se pueda comprobar (podemos presentar la demanda en cualquier momento).

Es importante saber que si pasan los seis meses para hacer la demanda y no lo hacemos, se pierde nuestro derecho y ya no podemos hacerla por eso que pasó. Si vuelve a pasar, los seis meses empiezan otra vez.

Mientras más hablemos las mujeres del divorcio, es más fácil conocer y hacer cumplir nuestros derechos y los de nuestros hijos(as). Hay distintos lugares donde nos pueden ayudar a divorciarnos o a recibir información, es importante saber a donde podemos ir, por si nosotras o alguna conocida los necesita.





PARA TERMINAR

Nacer mujer, ser mujer, ha representado vivir con desventajas y limitaciones. Esto pasa por la manera de pensar, creencias, tradiciones y la educación que nos dan a mujeres y hombres.

Para cambiar esto las mujeres y los hombres podemos aprender otra manera de ser y cambiar nuestra vida.

Las mujeres nos hemos dado cuenta que somos valiosas, que hacemos cosas muy importantes y merecemos vivir mejor, con respeto y amor.

PREGUNTAS

- **¿Qué pensamos ahora sobre nosotras las mujeres y que antes no lo habíamos hecho?**
- **Ahora que aprendimos sobre nosotras ¿cómo educaremos a nuestras hijas e hijos?**
- **Sabemos que cambiar no es fácil, ¿piensan que es posible cambiar nuestra vida?**
- **¿Qué necesitamos para poder cambiar?**

CONCLUSIONES

Es cierto que la vida de nuestras abuelas y de nuestras madres ha sido difícil, no escogieron con quien casarse, ni tampoco cuántos hijos(as) tener, no fueron a la escuela, ni pudieron prepararse para solucionar los problemas de la vida, llevaron una carga muy pesada al tener muchos hijos e hijas, sin poder cuidar bien su salud y muchas veces sufrieron el maltrato físico y emocional.

Ahora las mujeres estamos cambiando nuestra manera de pensar, comprendemos que también debemos ser respetadas en nuestra familia y en nuestra comunidad.



CRÉDITOS

REDACCIÓN 1ª VERSIÓN:

Angélica Ayala Ortiz
Tania Aurora Melchor Gómez

ASERSORÍA 1ª VERSIÓN:

Ximena Avellaneda Díaz
Julia Barco

ADAPTACIÓN:

Martha Aparicio Rojas
Omar Salazar Herrera

La reimpresión y adaptación de este cuaderno se hizo a partir de la Guía Metodológica de la serie "Luces de Mujer".

La elaboración de este cuaderno se hizo gracias al apoyo de la Fundación Ford.

Grupo de estudios sobre la mujer
"Rosario Castellanos", a.c.

Constitución 301, Centro, Oaxaca, México, C.P. 68000
Tel.: 01 (951) 5146927 - fax: 01 (951) 5166810
casamuj@prodigy.net.mx
www.casadelamujer.org

Se permite copiar y usar los temas de este cuaderno,
debiendo decir de donde se tomó.

