

**FUNDACION SALVADOREÑA DE DESARROLLO Y
VIVIENDA MÍNIMA
FUNDASAL**

**Promoción del fortalecimiento del
desarrollo social con equidad de género**

*Material de orientación para el trabajo educativo con hombres y
mujeres líderes de barrios precario-urbanos.*



PROGRAMA MEJORAMIENTO DE BARRIOS

Julio 2017

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo solidario de agencias amigas (kfW, Misereor, Cordaid, Fundación Bernard Van Leer) y las familias de los barrios Las Palmas, Los Manantiales y comunidades de los municipios de Soyapango, Mejicanos, Ilopango y San Martín que se integraron a los procesos educativos desarrollados en el marco de intervenciones de FUNDASAL para el mejoramiento de barrios

Fundación Salvadoreña de Desarrollo y Vivienda Mínima FUNDASAL

Teléfono 503-2536- 3500

www.fundasal.org.sv

Julio 2017 - 75 ejemplares por línea de intervención educativa

Fundasal presenta en este documento que recoge el sustento teórico básico en el que los equipos de promotores y promotoras sociales se han basado durante los años comprendidos entre 1997 y 2013 para desarrollar 4 líneas de acción educativa: a) Promoción de la organización, la interrelación y la gestión comunal; b) promoción de la participación comunal; c) Promoción del fortalecimiento del desarrollo social con equidad de género; y d) Promoción del fortalecimiento del desarrollo social de la juventud.

Es un insumo que se proyecta traducir en versión popular para que sea de fácil manejo de líderes y lideresas, jóvenes y adultos que asumen con entusiasmo la educación entre pares. Pero también es un insumo para que otros promotores y promotoras sociales cuenten con una base a partir de la cual ir enriqueciendo sus propios materiales didácticos.

Equipo Ejecutor

Inga. Gilma de Calvío

Licda. Claudia de Handal

Promotores y promotoras de Fundasal en los proyectos Las Palmas, Los Manantiales y Programa Mejoramiento de Barrios

Coordinación general

Claudia María Blanco

Directora Ejecutiva

FUNDASAL

Revisión

Equipo Mejoramiento de Barrios de Fundasal

Julio 2017

CONTENIDO

Introducción.....	5
La equidad de género en los barrios populares urbanos.....	6
El sistema patriarcal y las mujeres.....	8
1. El sistema patriarcal.....	8
2. Condición y posición de género.....	11
3. La división sexual del trabajo.....	13
4. La violencia contra las mujeres.....	15
5. Las mujeres y su cuerpo.....	18
6. Herramientas de apoyo emocional entre mujeres.....	21
8. El empoderamiento de las mujeres.....	25
9. Mujer y hábitat.....	26
10. Los derechos de las mujeres, convenciones y acuerdos internacionales.....	29
El sistema patriarcal y los hombres.....	34
11. No se nace hombre, se aprende a serlo.....	34
12. La relación entre del hombre con sus semejantes.....	35
13. Los micromachismos.....	38
13. Paternidad.....	41
14. Machismo, alcohol y drogas.....	42
Fuentes consultadas.....	47
Anexo 1. Dinámicas para la definición conceptual sexo-género.....	48
Anexo 2. Dinámica para la definición conceptual condición-posición de género.....	49
Anexo 3. Dinámica para la definición conceptual división sexual del trabajo.....	50
Anexo 4. Tipos de Violencia contra las Mujeres.....	52
Anexo 5. Instituciones de orientación a sobrevivientes de violencia de género.....	53
Anexo 6. Las mujeres y su cuerpo.....	54
Anexo 7. Herramientas para el análisis de la competencia entre las mujeres.....	55
Anexo 8. Ejercicio de relajación colectivo “Comunicándonos con nuestra niñez”.....	56
Anexo 9. Ejercicio de reflexión “No es tan malo ser mala”.....	57
Anexo 10. Consejos para el matrimonio en 1958.....	59
Anexo 11. Relación del hombre con otros hombres.....	60
Anexo 12. Una paternidad diferente.....	62
Anexo 13. Encuesta rápida sobre alcohol y drogas en la comunidad.....	65
Anexo 14. Copa tras copa.....	65

Introducción.

Las medidas sociales del programa Mejoramiento de Barrios son 3: Fortalecimiento de la gestión comunal, Promoción de la Participación y Fortalecimiento del desarrollo social. El cuadro siguiente explica los escenarios deseables hacia el que se dirige cada medida:

Medida	Población participante.	Situación comunitaria deseable
Fortalecimiento de la gestión comunal	Juntas directivas comunales y líderes potenciales.	Comunidades con capacidad de gestión, a favor del liderazgo democrático y equidad genérica, asumiendo protagonismo continuo en la solución de su propia problemática física y social, vinculadas y participando activa y protagónicamente en la gestión de planes de desarrollo a nivel zonal y/o municipal.
Promoción de la participación comunal	Juntas directivas Líderes y familias organizadas en equipos de ayuda mutua.	Comunidades con un hábitat digno que propicie oportunidades de participación, seguridad y bienestar de los pobladores y favorezca su desarrollo.
Fortalecimiento del desarrollo social	Juventud y mujeres líderes en grupos semilla y grupos de expansión.	Se fortalece el tejido social comunal con la participación de los sectores juvenil y femenino en el mejoramiento social y físico-ambiental del barrio, en procesos de fortalecimiento de factores protectores y de prevención del riesgo social; en un marco de reconocimiento de sus derechos ciudadanos y de suma de esfuerzos institucionales en la satisfacción de sus necesidades básicas y estratégicas.

De la medida Fortalecimiento del desarrollo social se enfoca principalmente en los sectores de población femenino y juvenil, para 1) recuperar su visibilidad en cuanto a riesgos, retos y aportes, y 2) para contribuir a potenciarles como actores importantes en el desarrollo comunitario.

Respecto al sector femenino, la medida se concreta en 4 líneas de acción: a) Liderazgo y organización femenina; b) Promoción de la cultura y el deporte; c) Promoción de la formación laboral; y d) Promoción familiar. Véase en siguiente cuadro la visión que orienta a cada uno de estos 4 procesos:

Proceso	Visión orientadora.
- Liderazgo y organización femenina	- Fortalecer a las mujeres en ejercicio del liderazgo e incidencia, con conciencia crítica y vivencia de valores. - Potenciar la organización comunal desde el aporte y participación de las mujeres. - Desarrollar el compromiso socio-político, la participación y

Proceso	Visión orientadora.
	organización de las mujeres a favor de sí mismas y sus pares, en entorno inmediato, local y nacional.
- Promoción de la cultura y el deporte.	- Promover el rescate de la identidad personal y comunitaria por medio de la expresión artística cultural alternativa y espacios de fomento de vida sanos.
- Promoción de la formación laboral.	- Apoyar a las mujeres en definir sus intereses laborales e incrementar sus competencias para la inserción laboral.
- Promoción familiar.	- Sensibilizar a las familias y las organizaciones comunales sobre los derechos de las mujeres. - Incremento de habilidades de protección, comunicación y expresión del afecto en las familias para con las mujeres.

La equidad de género en los barrios populares urbanos.

El cuadro siguiente describe la situación de la equidad de género que usualmente encuentra Fundasal al iniciar el contacto con los barrios. El cuadro plantea también, a manera de horizonte orientador, la situación óptima para asegurar el desarrollo integral de este sector de población.

SITUACIÓN INICIAL	SITUACIÓN OPTIMA
<p>Hombres y mujeres jóvenes repiten el patrón respectivo de autoritarismo y sumisión que han observado en sus familias. Aunque ambos géneros se involucran tempranamente en el ejercicio de su sexualidad, consumo de sustancias y pertenencia a pandillas como vías de autoafirmación y búsqueda de afecto, es mayor la presencia de varones en estos entornos.</p> <p>Entre un 30 y 40 por ciento de hogares presentan a las mujeres como únicas responsables de la familia.</p> <p>En algunos casos, estas mujeres buscan un apoyo masculino para la subsistencia de su familia, y el poco conocimiento y control de su sexualidad les reporta nuevas criaturas de compañeros diferentes que, al final, no aportan al hogar el soporte esperado.</p> <p>Muchas de las mujeres que conviven con su pareja, reportan una vida de violencia intrafamiliar cotidiana, sin denuncia y sin esperanza de cambio debido, principalmente, a la dependencia emocional y baja autoestima. Son las llamadas triplejornadistas, pocas veces propietarias de la vivienda, cuya vida se</p>	<p>Las organizaciones comunitarias incorporan en sus agendas de trabajo la promoción de la equidad genérica y trabajan por la reducción de factores que obstaculizan a hombres y mujeres el igual acceso a oportunidades de participación, desarrollo, bienestar, distribución de responsabilidades y valoración social</p> <p>Las instituciones aliadas promueven la igualdad de género en el mejoramiento del barrio como producto del reconocimiento de la desigualdad en oportunidades y responsabilidades entre hombres y mujeres en los espacios públicos y privados. Este compromiso se traduce en la construcción de una masculinidad libre de violencia y opresión y en acciones positivas o afirmativas de los grupos en desventaja (las mujeres y las niñas) en sus necesidades básicas y estratégicas.</p>

SITUACIÓN INICIAL	SITUACIÓN OPTIMA
<p>restringe al espacio privado-comunitario.</p> <p>Como líderes, las mujeres se han llegado a constituir en las principales gestoras del desarrollo comunitario. Su involucramiento en la organización se desarrolla con cierto nivel de conflicto con sus parejas por razones de celos o quejas del tiempo que distrae de la atención al hogar.</p> <p>En general, la construcción masculina comunitaria incluye el supuesto de la superioridad y primacía masculina, la auto imagen de aportantes principales del aprovisionamiento del hogar, apremiante e irreflexivo ejercicio de la sexualidad heterosexual, apego a la división del trabajo según género, limitados en la expresión de la ternura y en el desarrollo de habilidades para el cuidado y atención de otros y otras, y en el discrecional uso de mecanismos micromachistas para conservar, justificar y ratificar su poderío.</p> <p>Estudios con líderes definen al menos 3 tipos de masculinidades asociadas al compromiso con la comunidad y a la manifestación de la violencia: el hombre líder, el poblador desvinculado de las estructuras comunitarias organizadas, y el hombre violento que usualmente está vinculado a pandillas y/o al tráfico o consumo de sustancias.</p> <p>Como líderes, los hombres suelen ser los principales tomadores de decisiones que delegan la operatividad en las líderes-mujeres.</p>	

Fundasal se pronuncia como una institución a favor de la equidad de género. Desde la aplicación de la Política Institucional de Género busca promover cambios por la equidad de género y una mejor calidad de vida de mujeres y hombres en la potenciación de la producción social del hábitat popular. Por ello, el enfoque de equidad de género debe ser incorporado en los procesos de potenciación del liderazgo, organización comunitaria, empoderamiento y participación ciudadana.

El sistema patriarcal y las mujeres

1. El sistema patriarcal

Hombres y mujeres presentan diferencias biológicas- corporales según su sexo. Entenderemos por sexo al es conjunto de características físicas y biológicas determinadas genéticamente que distinguen a personas o animales en femeninos o masculinos. El sexo lo traemos al nacer.

<u>Mujeres</u>	<u>Hombres</u>
<ul style="list-style-type: none">- Aparato reproductivo interno- Senos desarrollados- Caderas anchas (para alojar al feto)- Rostro liso, con poco o ningún vello- Producción de óvulos- Posibilidad de gestar, alumbrar y amamantar	<ul style="list-style-type: none">- Aparato reproductivo externo- Senos no desarrollados- Caderas estrechas- Barba, bigote- Producción de espermatozoides- Imposibilidad de gestar, alumbrar o amamantar

Pero además de las diferencias biológicas y corporales, el ser humano adquiere las normas de convivencia, los valores, las actitudes, las creencias y los conocimientos que los forman como persona, en la familia, la escuela, a través de la religión, los medios de comunicación, los partidos políticos, las asociaciones, y otras. Es lo que llamamos proceso de socialización.

Pero la socialización usualmente se construye alrededor de las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, de acuerdo al modelo cultural de lo que se considera “lo femenino” y “lo masculino”. Las niñas son socializadas para asumir roles de amas de casa, madres, esposas, aprenden a ser sumisas, temerosas, dependientes. Los niños son socializados para el desempeño de roles como jefes del hogar, dirigentes, aprender a ser agresivos, independientes, a no ocuparse de las tareas domésticas. Estas diferencias no son naturales, se refieren a la adquisición (aprendizaje) y reproducción de una identidad de género.

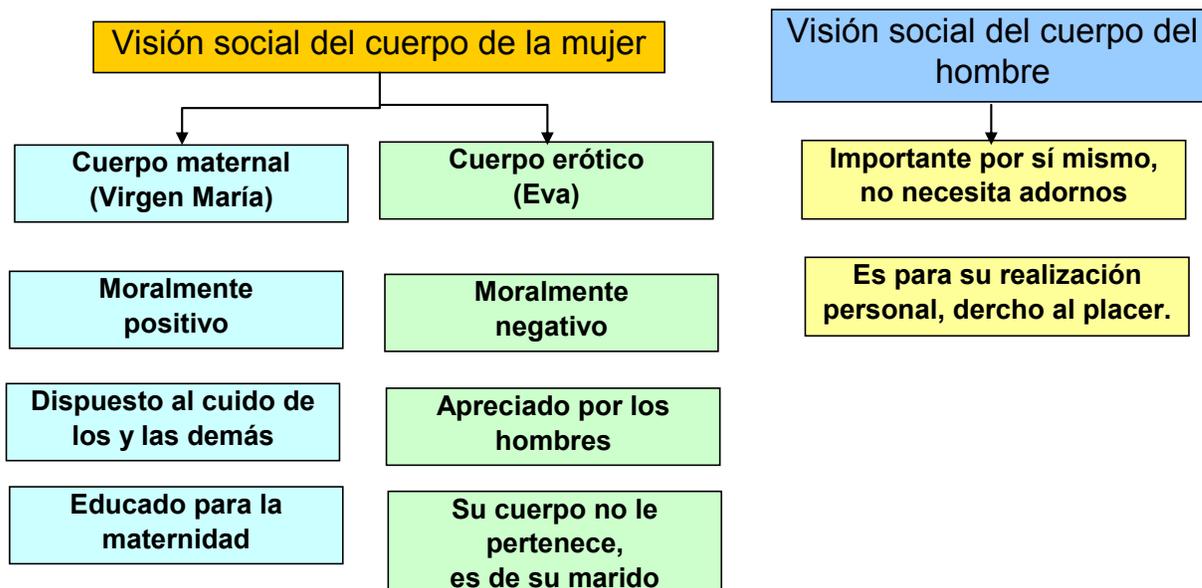
Género: es conjunto de características, sociales, culturales, psicológicas, económicas, jurídicas y políticas asignadas en forma diferente a las personas según su sexo. El género lo aprendemos (en casa, en la escuela, en la comunidad). Así, las siguientes diferencias culturales son consideradas naturales:

<u>Mujeres</u>	<u>Hombres</u>
<ul style="list-style-type: none">- Dedicada a la vida hogareña, al trabajo doméstico, su familia, a sus hijos e hijas.- Su realización personal es el bienestar y en la felicidad de su familia- Pasiva, sumisa, obediente y dependiente- Emotiva y buena administradora de recursos	<ul style="list-style-type: none">- El hombre destacado en el trabajo fuera del hogar, en la organización, en la política.- Su realización se centra en resultados materiales y/o reconocimiento social- Activo, independiente, audaz- El hombre es racional, analítico y lógico

Sobre la base de estas percepciones, se establecen normas diferentes para cada género:

<u>Mujeres</u>	<u>Hombres</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Debe conservarse virgen hasta el matrimonio - Debe criar a sus hijos/as, y atender a su familia - Debe esperar a que el hombre le declare su amor, y no debe tomar la iniciativa - Debe obedecer a su marido 	<ul style="list-style-type: none"> - Debe tener experiencia sexual antes del matrimonio - Debe ser el principal responsable del mantenimiento económico del hogar - Debe conquistar a la mujer - Debe tener la autoridad en el hogar y por naturaleza debe ser el jefe de la familia (debe "llevar los pantalones")

Los cuerpos de cada género son también percibidos socialmente en forma diferente:



En síntesis, sobre la base de las diferencias de sexo, los procesos de socialización de género que introducen y naturalizan injusticias en la valoración social, acceso a recursos y poder que favorecen a los varones y perjudican a las mujeres. Resumamos las diferencias entre el sexo y el género son:

<u>Sexo</u>	<u>Genero</u>
<ul style="list-style-type: none"> - No se puede cambiar - Está determinado por el funcionamiento del organismo - Se nace así: hembra o macho. - Los hombres son físicamente iguales entre sí, igual sucede con las mujeres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede cambiar - Es el resultado del aprendizaje social - Se construye en la convivencia social - Hombres aprenden a ser "masculinos" y mujeres aprenden a ser "femeninas"

La discriminación por razones de género se llama **sexismo**. Se define como el conjunto de creencias y actitudes y comportamientos que legitiman el predominio del sexo masculino sobre el femenino, cuyo resultado es una situación de inferioridad, subordinación y explotación de las mujeres para dar ventajas a los hombres.

El sexismo se aprende, refuerza y reproduce a lo largo de la vida con la utilización de frases y prácticas cotidianas que entrañan menosprecio y desvalorización de lo que son y hacen las mujeres, y reconocimiento y estatus para lo que son y hacen los hombres. Se integra como un sistema, el patriarcado.

Por patriarcado se entiende el sistema de relaciones entre los géneros en donde los hombres tienen el poder o la facultad de decidir sobre todo, incluyendo sobre la vida de las mujeres y de toda la familia¹

El patriarcado implementa sus supuestos a través de diversos medios de ideologización:

- **La publicidad y los medios de comunicación.** El sexismo y los estereotipos está presente en la gran mayoría de reportajes: los hombres son los protagonistas, se habla del político, el escritor, el agresor o de la maestra, la actriz, la modelo, la vendedora. La imagen de la mujer de doble manera: una es la de madre, esposa y ama de casa y la otra, de mujer objeto sexual; la mujer es destinataria de gran parte de la publicidad de productos relacionados con el hogar y la belleza, y a la vez, se utiliza la imagen corporal de la mujer para atraer la atención y promover el consumo. Pocas mujeres tienen puestos directivos en los medios; a las mujeres periodistas se les asignan temas de educación, salud, cultura o eventos sociales; los hombres figuran en temas a los que se les da mayor valoración social porque se consideran “temas de hombres”: política, economía, deportes, opinión pública.
- **El sistema educativo:** En la escuela, los y las docentes, los temas educativos (currículo) y los textos reproducen los estereotipos de género. Se suele pensar que si una escuela es mixta, con niñas y niños, no se da el sexismo y que se promueve una convivencia igualitaria, pero la educación sigue siendo centrada en los varones; las materias impartidas no muestran los aportes de las mujeres en la historia, la matemática, las artes, la ciencia, la literatura y otras ramas del conocimiento. Y hay mensajes ocultos de inferioridad de niñas y mujeres y la exaltación de la superioridad masculina en los libros de textos, los cuentos, los ejemplos de las y los docentes, los gestos, el tono de voz, el contacto corporal, la distribución, la organización y ocupación de los espacios educativos y recreativos, la elección de los juegos y juguetes. Esto es lo que se llama **currículo oculto**, lo que se enseña sin intención y se aprende sin conciencias

Una educación no-sexista significa educar a todas las personas – hombres y mujeres - para que sean decididas, seguras de si mismas, atentas y sensibles a las necesidades de los y las demás, respetuosas de las diferencias, motivadas para desarrollar sus capacidades y guiadas por valores de dignidad, solidaridad, equidad y justicia social.

Algunas dinámicas para trabajo de grupo respecto a lo que es sexo y género y los estereotipos de género se encuentran en el anexo 1.

¹ Fuente: Palabras nuevas para un mundo nuevo. UNESCO, El Salvador, 2006

2. Condición y posición de género.

La palabra **condición de género** se refiere a las condiciones de vida de mujeres y los hombres. La condición de las mujeres más pobre suele definirse así: En la casa (cautiverio); responsable del bienestar de otras personas; proveyendo a la sociedad de satisfacción, trabajo, hijos e hijas; en pobreza permanente. La mujer es vista socialmente como idónea y responsable exclusiva del trabajo de crianza y reproducción; el hombre como el proveedor de bienes e idóneo para la vida pública. Ello conlleva una división del trabajo según el sexo de las personas en la que los trabajos ejecutados por las mujeres se califican de más fáciles, menos riesgosos, que no necesitan mucha capacidad, por lo tanto, son menos remunerados y valorados. Como consecuencia de la posición de género, el trabajo se ejerce en espacios diferenciados para hombres y mujeres.

Espació público (masculino)	Espacio privado (femenino)
- Valorado	- No valorado
- Visible	- No visible
- Reconocimiento	- No reconocido
- Uso de la razón	- Uso del afecto
- Uso del poder	- Obligación de cuidado

La condición de género de las mujeres hace referencia a la satisfacción *urgente de necesidades prácticas* que son las necesidades que resultan de las condiciones reales y actuales de vida. Se perciben inmediatamente y tienen que ver con la sobrevivencia. Su solución puede ser resuelta en el corto plazo. Ejemplos:

- Alimentación
- Alcantarillado y agua potable
- Electricidad
- Recolección de basura
- Vivienda
- Vías de acceso
- Escuelas y centro de Salud
- Guarderías

La palabra **posición de género** se refiere al lugar que ocupan en la sociedad los hombres y las mujeres en el acceso al poder, reconocimiento social y al estatus social asignado. La posición de las mujeres suele estar determinada por la subordinación (al padre, hermanos, compañero de vida, hijos mayores, miembros varones de las juntas directivas), un valor social secundario respecto al hombre, sin poder para decidir en la política y menos aún sobre sus cuerpos y vidas.

Superar esta posición tiene que ver con necesidades estratégicas, no ligadas a necesidad concretas de vida, sino de acceso al poder y toma de decisiones en la vida política. Su solución es un trabajo de largo plazo porque plantea transformar patrones culturales y leyes para que realmente hombres y mujeres tengan igual valor por ser seres humanos

(equivalencia humana) y ninguna mujer sea discriminada en su comunidad, municipio o nación. Ejemplos de necesidades estratégicas:

- Eliminación de la violencia de género,
- Igualdad de oportunidades de trabajo, créditos y recursos.
- Educación y salud integral para las mujeres.
- Acceso al trabajo remunerado
- Igual salario a igual trabajo.
- Responsabilidades compartidas en la crianza y trabajo doméstico.
- Acceso al poder político (comunal y público)
- Leyes por la equidad de género.

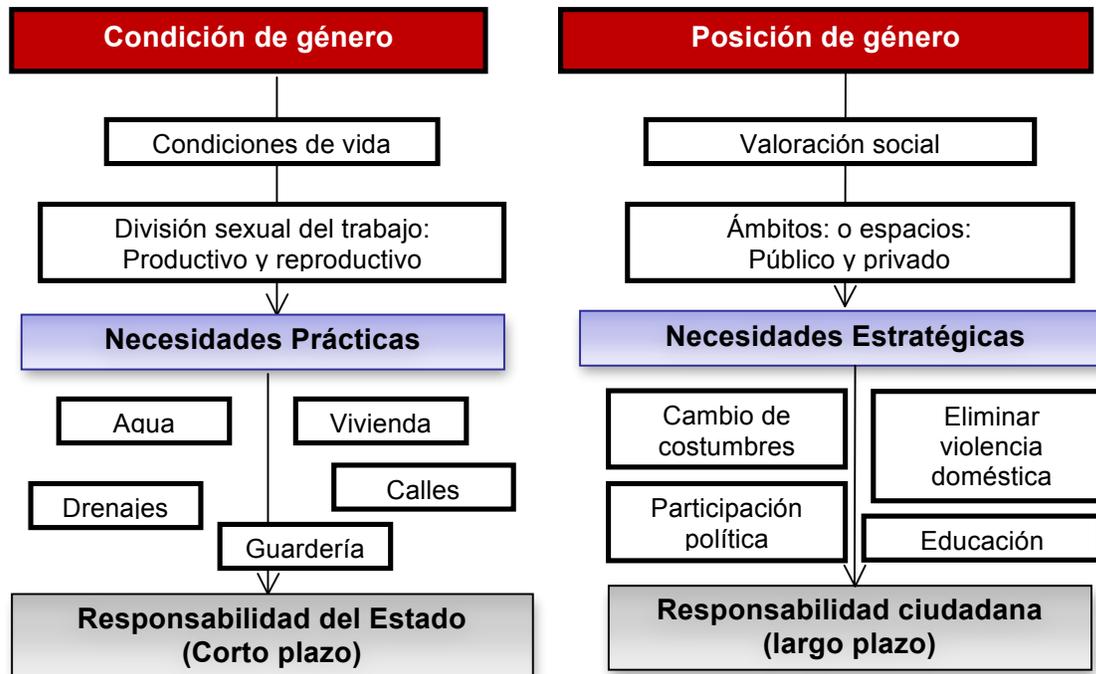
Veamos las diferencias entre las necesidades prácticas y las estratégicas:

Necesidades prácticas	Necesidades estratégicas
- Tienen a ser inmediatas, urgentes	- Tienen a ser a largo plazo, de proceso
- Propias de mujeres y hombres	- Son comunes a todas las mujeres.
- Relacionadas con necesidades diarias (condición): alimentación, alojamiento, ingreso económico, salud de los (as) hijos (as), entre otras.	- Relacionadas con posiciones de desventaja y subordinación: falta de recursos y de educación, vulnerabilidad ante la pobreza y la violencia, ciudadanía, entre otras.
- Fácilmente identificables	- No siempre es identificables
- Pueden ser satisfechas mediante la provisión de insumos específicos: alimento, bombas de agua, clínica.	- Pueden afrontarse mediante la creación de conciencia, aumento de la autoconfianza, educación, fortalecimiento organizativo, movilización política, ciudadanía plena.

Conclusiones

- Hombre y mujeres tienen **igual valor** por ser seres humanos (equivalencia humana)
- Toda mujer tiene derecho **a no ser discriminada y a su pleno desarrollo** en su comunidad, municipio o nación.
- Hay que **aprender a valorar la diferencia** en aportes, vivencias y opiniones de las mujeres como elemento enriquecedor de la realidad humana.
- La igualdad de derechos de hombres y de mujeres debe aparecer en instrumentos legales tanto de la comunidad, como de la municipalidad y la nación.
- Se busca la equidad, es decir un **trato diferente a quienes están en desventaja**.
- ¿Quién agrega otras conclusiones?

El siguiente esquema resume lo tratado en este apartado:



Para el análisis de la condición y posición de las mujeres se sugiere una dinámica la realización de una dinámica de partida que se detalla en el anexo 2.

3. La división sexual del trabajo.

Históricamente, podemos decir que en los inicios de la civilización, hombres y mujeres realizaban los mismos trabajos, no había diferencia por sexo. Las mujeres y los hombres recolectaban frutos, cazaban y cuidaban animales y plantaban algunas semillas. La permanencia de los grupos humanos en un solo lugar, así como la creación de objetos, instrumentos de trabajo. Llevó a mujeres y hombres a depender menos de la naturaleza y a dividirse las tareas de acuerdo al sexo. Las mujeres empezaron a ser preparadas para las tareas del hogar, cocinar, ordenar, asear la casa, lavar la ropa, cuidar los niños, las niñas y a la familia. Los hombres en cambio, salían de sus casas para aprender algún oficio, cuidar los bienes, producir bienes y hacer intercambios o trueques, aprender a leer, a escribir y hacer cultura.

La división del trabajo empezó a estar determinada por el rol o papel que desarrollaban las personas, según su sexo, el masculino el trabajo productivo y el femenino el trabajo reproductivo. “el mundo de la mujer es la casa, y la casa del hombre es el mundo”. Los varones juegan a quién es el más fuerte y audaz en ese mundo que es su casa, quien es el más hábil y valiente, el más capaz de desafiar las normas establecidas y salirse con la suya (Laura Asturias)

La **división sexual del trabajo** es la especialización de tareas, actividades y roles que acuerdan hombres y mujeres en diferentes ámbitos de interacción, basados en las diferencias de género; se atribuye a las mujeres y hombres destrezas y habilidades que llevan a asignar distintas tareas y responsabilidades

Para la sobrevivencia humana se necesitan de dos tipos de trabajo:

- El **trabajo productivo** es el trabajo que produce bienes y servicios para venderlos y obtener ingresos, es decir, tiene un valor de cambio. Se traduce en muebles, fruta,

documentos, servicios varios pagados, etc. En este tipo de trabajo participan hombres y mujeres, aunque las mujeres lo hacen en condiciones de desventaja.

- El **trabajo reproductivo**: son las actividades destinadas a garantizar la sobrevivencia y bienestar de la familia, reproduce y mantiene la fuerza de trabajo (hombres y mujeres) que se presentan a la fábrica, al comercio, a la oficina. Se traduce en ropa planchada, casa limpia, niños y niñas en la escuela, comida lista y saludable. Este tipo de trabajo no tiene valor de cambio. Las mujeres generalmente atienden solas las actividades del ámbito reproductivo.

La división sexual del trabajo asume como “natural” que se asigne a las mujeres el trabajo reproductivo, un trabajo que no se paga y del cual la sociedad en su conjunto se beneficia.

La división del trabajo se traduce también en división entre los espacios privados y públicos, restringiendo a las mujeres a lo privado y permitiendo la ocurrencia de discriminaciones contra las mujeres

Ámbitos de acción de hombres y mujeres

Espacio masculino	Espacio femenino
Productivo <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo e ingresos - Alta valoración - Político, publico - Manejo de poder - Garantiza la producción de bienes 	Reproductivo <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo sin ingresos - Baja valoración - Privado - En subordinación - Garantiza la reproducción de la vida

Espacios compartidos por hombres y mujeres, pero en condiciones de inequidad:

Comunitario	Cultura
<ul style="list-style-type: none"> - Organización de servicios - Organización de base y negociación - Mediana valoración 	<ul style="list-style-type: none"> - Valores, - Creencias, ritos y fiestas - Medios masivos

Los principales efectos de la división sexual del trabajo son:

- Desigualdad en derechos, obligaciones y oportunidades
- Diferente tiempo y reconocimiento social del trabajo y del descanso.
- Oportunidades económicas y políticas diferentes.
- Carga de trabajo y costo social mayor para las mujeres.
- Desigualdad en el acceso, uso y control de recursos.
- Desigualdad en el ejercicio del control y poder.

Para abordar el tema de la división sexual del trabajo se recomienda el montaje de una canción-foro con el tema “Mujer, se va la vida”. En el anexo 3 se presenta la letra de la canción mencionada y preguntas de reflexión. La música puede ser buscada en Internet.

4. La violencia contra las mujeres

Se le llama “violencia contra la mujer” a todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado, posible o real, un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la privada. Esta violencia es perpetrada por los hombres, silenciada por las costumbres, institucionalizada por las leyes y sistemas estatales y transmitida de una generación a otra, la cual sin importar si tiene lugar en la calle o en los hogares, afecta a las mujeres de todas las nacionalidades, creencias, clases, razas y grupos étnicos.

La violencia hacia las mujeres puede darse en un noviazgo, en el matrimonio, en una unión libre y en cualquier relación afectiva. Se mantiene a través del tiempo por

a) Factores culturales:

- Patrones culturales que naturalizan la violencia y relaciones de poder que asumen los hombres para controlar y mantener subordinadas a las mujeres

b) Factores psicológicos

- En hombres y mujeres: antecedentes de maltrato en la infancia, baja autoestima,
- En los hombres: poca tolerancia a la frustración, inseguridad

La violencia masculina dirigida hacia las mujeres se da tanto en la casa, en el lugar de trabajo, la calle o la iglesia. Se convierte en un atentado contra el derecho a la vida, seguridad, libertad, dignidad y a la integridad física, psíquica y emocional de la víctima.

- Por naturaleza se nos atribuye (a las mujeres) la debilidad, la inestabilidad.
- Esto hace que se nos considere sujetos de segunda clase, necesitadas de tutelaje por parte del hombre (“¡las mujeres y los niños, primero!”).
- Somos vistas como objetos de apropiación, a las que cuidar y proteger, y en el mejor de los casos, motores de acciones importantes, pero ajenas (“detrás de un gran hombre, siempre hay una gran mujer”).
- Por el hecho de tener capacidad para engendrar, se impone a la mujer la preferencia por el vínculo, la resignación y el sacrificio

La violencia hacia las mujeres tiene diferentes manifestaciones: violencia física, psico-emocional, sexual, económica, patrimonial y otras. En el anexo 4 se encuentra una definición más detallada de ellas. Estas manifestaciones se presentan combinadas la mayoría de veces en una espiral de violencia que se perpetúa a lo largo del tiempo. Por ejemplo, en una relación de pareja primero se violenta a las mujeres a través de los silencios castigadores, después con las palabras humillantes, posteriormente con aventones, cachetadas y patadas, para después dar paso a la violación, y así un día puede ocurrir una golpiza brutal que lleva a las mujeres al hospital o incluso al panteón². En este devenir, se puede identificar un ciclo entre un episodio y otro de violencia que se detalla en el siguiente esquema:

² <http://www.slideshare.net/jehusin/tipos-de-violencia-contra-las-mujeres/download>

Aumento de la tensión	Explosión	Luna de miel
<p>Las cosas se empiezan a poner tensas en la pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tu pareja comienza peleas y te grita sin alguna razón o sin ser provocado/a - Sientes que no puedes hacer nada correcto y que las cosas pueden explotar en cualquier momento con cualquier cosa mala que ocurra. 	<p>La tensión es liberada en un arranque o explosión de violencia y puede incluir abuso intenso emocional, sexual, físico o psicológico. La persona puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abusar físicamente, golpeando, dando patadas, empujando contra la pared o tirando objetos a la víctima. - Gritarle a la víctima violentamente. - Violar o asaltar a la víctima sexualmente - Amenazar a la víctima con abuso físico o sexual 	<p>El abusador (abusadora) se disculpara, intentara de arreglar las cosas, y tratara de culpar a alguna otra cosa o persona por la explosión. La persona puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decir “te quiero” o “te amo” - Pedir perdón y prometer que no volverá a ocurrir. - Comprar flores u otros regalos - Decir que tu hiciste algo para causar el abuso o culpar otras cosas, por ejemplo, como decir que el alcohol o el estrés, causaron su comportamiento

Estudiemos algunos mitos y realidades sobre la violencia hacia las mujeres:

Mitos	Realidades
La violencia intrafamiliar afecta solamente a un pequeño porcentaje de la población.	La violencia intrafamiliar afecta a la mayoría de las familias salvadoreñas.
En las familias siempre las mujeres son históricas y además a ellas les gusta que las maltraten.	En la mayoría de las familias los actos de violencia extrema no están precedidos por provocaciones de las mujeres.
En las familias de clase alta no existe violencia intrafamiliar.	La violencia intrafamiliar existe en todas las clases sociales.
Las creencias religiosas evitan la violencia intrafamiliar.	Hombres y mujeres fuertemente religiosos están involucrados con la violencia intrafamiliar.
En las familias donde las mujeres no tienen educación existe mayor violencia intrafamiliar.	Mujeres y hombres profesionales también son víctimas y agresores en actos de violencia intrafamiliar.
Las bebidas alcohólicas son la principal causa de violencia intrafamiliar.	Las bebidas alcohólicas refuerzan la violencia intrafamiliar.

Mitos	Realidades
En las familias donde hay violencia intrafamiliar los que la causan son enfermos mentales.	La mayoría de agresores en la familia, son personas normales y sanas.
En las familias donde existe violencia, las causantes no son normalmente personas cariñosas.	Muchas personas después que han cometido una agresión se muestran arrepentidas y cariñosas.
La persona que arremete a su pareja, también lo hace con sus hijos e hijas.	El hombre con frecuencia arremete especialmente contra la mujer.
Una vez se dé un acto de violencia en la familia, casi siempre se continuará dando.	La familia puede romper con el ciclo de la violencia.
La mujer que ha sido agredida puede abandonar su hogar.	La dependencia económica, emocional, responsabilidad por los hijos, el hogar y las amenazas de parte del agresor hacen difícil dejarlo.

Distintos organismos nacionales e internacionales comprueban diariamente hechos de violencia en contra de las mujeres y de las niñas que son perpetrados por miembros de la familia: mal nutrición forzada, el trabajo en condiciones de servidumbre, embarazo forzados, asesinatos por cuestiones de honor, violación e incesto.

Las consecuencias de una vida que se desarrolla en permanente riesgo de violencia son:

En niñas y adolescentes: trastornos de conducta escolar y dificultades en el aprendizaje, miedo al generador de violencia, depresión y abandono del hogar, entre otros.

En la mayoría de mujeres:

- Debilitamiento gradual de las defensas físicas y psicológicas que se traduce en deterioro de la salud física.
- Falta de motivación
- Temor paralizante que impide buscar ayuda
- Neurosis
- Predisposición al consumo de sustancias.
- Poca o nula capacidad para acceder con éxito a un trabajo.
- Partos prematuros.
- Un grave y profundo deterioro de la familia y de todos sus miembros.
- Tendencia a minimizar la situación por la falta de información y de conciencia sobre lo que constituye una situación de abuso y el deseo de creer que el victimario no es “tan malo”.
- Conducta de aislamiento de las posibles redes sociales de apoyo, inclusive su propia familia de origen. Esta conducta aumenta la dependencia del golpeador y limita sus posibilidades de ayuda.

- Frente a los hechos de violencia la respuesta mayoritaria es protegerse o llorar; solo una minoría pide ayuda.
- Frente a los golpes o las agresiones verbales, los sentimientos son de rabia, impotencia, deseos de cambiar la situación o de alejarse del agresor.
- Culpa por una supuesta responsabilidad de la agresión a causa de fallas de su propio comportamiento. Esto se asocia con una baja autoestima producida por la situación de violencia

Características del agresor

- No necesariamente consume sustancias (alcohol o drogas)
- Puede estar ubicado en cualquier nivel socio-económico
- No necesariamente tiene padecimientos mentales, puede ser una persona “normal”
- Falta de seguridad personal que compensa con actitudes externas autoritarias.
- Dificultades de comunicación de afectos y sentimientos
- Incapacidad para tolerar

Las mujeres que están viviendo situaciones de violencia pueden acudir a diferentes instituciones para atención y orientación integral de su caso. En el anexo 5 se presenta un listado que puede ser útil en la búsqueda de orientación y apoyo a las mujeres sobrevivientes de violencia de género.

El día internacional de la no-violencia hacia las mujeres

En 1999, a través de la resolución 54/134, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer durante el Primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe, realizado el 7 de julio de 1981 en Colombia.

La fecha del 25 de noviembre se eligió para conmemorar el brutal asesinato de las hermanas María Teresa, Minerva y Patria, todas de apellido Mirabal, ejecutadas en 1960 por miembros del Servicio de Inteligencia Militar bajo las órdenes del general Trujillo, dictador de la República Dominicana.

5. Las mujeres y su cuerpo

Tener un cuerpo no es sólo un aspecto físico, biológico. Para hombres y mujeres significa también afecto, formas de comportamiento, de pensamiento, de lenguaje, actitudes, capacidades y deseos; es decir todo el cuerpo humano tiene también una dimensión de subjetividad, “tener un cuerpo” está ligado al ser: ser para sí mismos (en el caso del cuerpo masculino) y ser para otros, de otros (en el caso del cuerpo femenino)

El cuerpo es centro de poder. Socialmente, en el patriarcado, los cuerpos de hombres y mujeres tienen diferente sentido, valor y poder. En esos cuerpos sexuados se construyen diferentes: habilidades físicas y subjetivas, destrezas y maneras de hacer las cosas, deseos, deberes y prohibiciones, maneras de pensar y sentir, posiciones políticas

A los cuerpos masculino y femenino se les atribuye diferencias eróticas, sociales, culturales, psicológicas y políticas:

<u>Cuerpo masculino:</u>	<u>Cuerpo femenino:</u>
- Deseo sexual incontenible.	- Deseo sexual moderado – “desahogo”

<u>Cuerpo masculino:</u>	<u>Cuerpo femenino:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Fuerte - Para sí mismo y su placer - Ropa para la acción 	<ul style="list-style-type: none"> natural” en la menstruación. - Débil. - Para otros y de otros – cuerpo controlado. - Para lucir.

El cuerpo de las mujeres en la sociedad patriarcal es visto de dos maneras:

Cuerpo materno:

- es el educado para la maternidad como “destino natural” de las mujeres: dar vida y cuidado permanente a los y las demás
- Se va modelando desde los juegos con muñecas y el jueguito de cocina, el cuidado de los hermanitos y hermanitas.
- Socialmente se presiona a las mujeres a parir, a adoptar, a cuidar de otros cuerpos (infantiles, maduros o ancianos), aunque la sociedad no garantiza los recursos necesarios para sacar adelante la maternidad
- Una mujer que decida cuidar sólo de sí misma es vista como “egoísta”, se le castiga o ignora.
- Es un cuerpo “moralmente positivo”, sin embargo, no le pertenece pues la considera la maternidad es impuesta y no una opción (pensada y libre)

Cuerpo erótico:

- Es el cuerpo educado para gustar a los y las demás, incompleto si no está adornado.
- Se va modelando socialmente desde la infancia para encajar en un estándar de moda y belleza. Empieza con los aretitos y la ropita rosada y delicada considerada “propia” para una niña. Sigue (por toda la vida) con la limpieza exigida en diferente medida que a los hombres, el maquillaje y el “buen vestir”.
- Está presente en el miedo (terror) a engordar, a perder la juventud, a ser considerada “fea”, a no estar limpia, linda y presentable todo el tiempo. De estas angustias se enriquecen las industrias de cosméticos, los cirujanos plásticos, los propietarios de gimnasios, diseñadores de modas y más.
- Es un cuerpo destinado a ser “sexy”, destinado a dar placer sexual y que los concursos de belleza califican, antes de apreciar cualquier otra cualidad.
- Es el cuerpo envidiado por otras mujeres y temido como competencia
- Con todo, no incluye “el derecho al placer” de las mismas mujeres. Las mujeres que reivindican este derecho son calificadas de enfermas, promiscuas o prostitutas.
- Es un cuerpo negativo desde el punto de vista de la moral

El control sobre el cuerpo de las mujeres está en el núcleo del patriarcado: se puede hablar de un cuerpo ocupado, cuerpo habitado, cuerpo objeto, cuerpo expropiado.

Cuerpo Ocupado: las mujeres, para estar vivas, tenemos que ser ocupadas, el ocio es socialmente mal visto, con lo que se cuestiona el derecho al descanso.

Cuerpo Habitado: las mujeres son construidas como seres habitados por los otros y otras, no sólo durante el embarazo. Se está pensando todo el tiempo en los hijos, en la casa, sintiendo por ellos o pensando por ellos.

Cuerpo Objeto: hay un sujeto que decide sobre el cuerpo de las mujeres; la sexualidad esta normada de una manera muy conflictiva para las mujeres y muy abierta y relajada para los hombres. Se les prepara para ser miradas, tocadas y aprobadas.

Cuerpo Expropiado: las madres y padres se consideran dueños de los cuerpos de las niñas, hay que “cuidar” su virginidad para que quien sea su “dueño” como pareja no lo encuentre ya utilizado y pueda repudiarla. No importa que la mujer quiera o no tener hijos, que esté enferma, que se sacrifique, no importa su cuerpo sigue siendo de los demás.

En estas formas de ver el cuerpo de las mujeres está encubierto el control social sobre su cuerpo y su sexualidad. Son ideas que perpetúan un trato a las mujeres como menores de edad, necesitadas de tutelaje y protección por parte del Estado, parejas, jueces y curas.

La sexualidad humana se refiere a las ideas, palabras, deseos, fantasías, emociones, valores y comportamientos referidos a la satisfacción del deseo sexual, con fines reproductivos o para el mantenimiento de vínculos afectivos, con goce y placer propio y del otro.

La sexualidad masculina es medio de realizaciones positivas para los hombres, es signo de poder y un recurso para hacer y tener bienes (incluyendo a las mujeres y su descendencia. El hombre es educado como “un ser para si mismo”. Se le considera “dueño del mundo”, de “su mujer”, de sus hijos e hijas. Estas ideas hacen “naturales” los abusos sobre el cuerpo de las mujeres: piropos groseros, violaciones, forzar a la compañera a relaciones sexuales, incestos. Sin denuncia.

Sin embargo, la condición social de la mujer determina que la vivencia de su sexualidad esté ligada a la ignorancia, la culpa, falsas creencias, conflictos, limitaciones impuestas desde sí misma y desde otros y otras y en condiciones de desigualdad

Vivir nuestra sexualidad implica conocer nuestro cuerpo, sentirnos orgullosas de él y protegerlo. Sin embargo, muchas mujeres no conocen su cuerpo porque explorarlo ha sido calificado como pecado.

En el anexo 6 encontrará un ejercicio para identificar las partes principales de los órganos sexuales y reproductivos de las mujeres.

Las mujeres tienen derechos referidos a su cuerpo. Como mujer tienes derecho:

- Al placer sexual, incluyendo el autoerotismo.
- A que nadie se aproveche, explote o abuse tu sexualidad.
- A tomar decisiones sobre tu vida sexual, con control y placer de tu cuerpos, libres de tortura, mutilación o de violencia de cualquier tipo.
- A la privacidad sexual, a tomar decisiones sobre tus comportamientos sexuales, siempre que no se atropellen los derechos sexuales de otros u otras.
- A expresar nuestra sexualidad a través de la comunicación, el contacto y el amor.
- A la libre asociación sexual: casarse, divorciarse o de convivir y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.
- A planificar en forma libre y responsable tener hijos, hijas o no, el número y el espaciamiento entre ellos.

- A conocer y comprender nuestro cuerpo y sexualidad, a estar informado sobre el funcionamiento y las respuestas que este tiene a estímulos.
- Al cuidado de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y desórdenes sexuales.

Se están vulnerando tus derechos sobre su cuerpo cuando:

- Cuando se te niega el acceso a información veraz o no se te da información completa.
- Cuando se te niega el acceso de métodos anticonceptivos adecuados y confiables, incluyendo la anticoncepción oral de emergencia.
- Cuando no se te permite decidir si deseas ser madre o padre.
- Cuando tu salud está en riesgo por causas relacionadas con el embarazo y no se toma en cuenta lo que piensas, sientes y quieres
- Cuando tu educación y desarrollo se relega a causa ser mujer.
- Cuando eres víctima de violencia y abuso sexual.
- Cuando el Estado no te garantiza servicios de salud sexual y salud reproductiva de calidad.
- Cuando alguien decide por ti en la intimidad.

Ejercicio de reflexión.

Comentemos sobre la maternidad, propia o vista desde nuestras progenitoras:

- Para usted, o su mamá, ¿ser madre fue una decisión libre y pensada?
- ¿A qué edad fue madre por primera vez? ¿cómo fue su experiencia personal?
- ¿Qué dificultades afrontan las madres en su comunidad? ¿Qué apoyos tienen las madres de la comunidad para desarrollarse como mujeres?
- ¿Qué castigos sociales reciben las mujeres que deciden “no ser madres”?
- ¿Qué opinan en su comunidad sobre el derecho de las mujeres al placer sexual?

Algunas ideas para las conclusiones:

- Nuestro cuerpo es un territorio individual. Nuestro cuerpo nos pertenece, nos comunica con nosotras mismas y nos pone en relación con el mundo.
- Decidir sobre nuestro cuerpo es un derecho. Es necesario tomar control sobre él, sobre nuestras decisiones y nuestro poder.
- Es muy importante que esas decisiones sean propias y con plena información, respetadas por el Estado y las demás personas.

6. Herramientas de apoyo emocional entre mujeres

Las mujeres comparten la opresión del patriarcado más o menos en la misma forma. Pero hay muchas cosas que las hacen diferentes entre sí: edades, sabiduría y escolaridad, religión, ocupación/oficio, estado civil o vida en pareja, carácter /personalidad

Estas diferencias deben aprender a apreciarse como los rayos del sol, que al Al pasar a través del agua, el sol crea el arco-iris.

- Los rayos producen colores diversos, y es esa diversidad lo que crea la maravilla.

- Las mujeres son naturalmente diferentes en su aspecto, situación, forma de expresarse, comportamiento y valores.
- No hay una manera UNICA de ser mujer, y sin embargo, todas tienen derecho a vivir en paz y a ser como son.
- Estarás lista para poder dar apoyo emocional a otra mujer cuando estés dispuesta a eliminar todo juicio y prejuicio sobre ella y apreciarla en toda su humanidad.

Competencia versus confianza entre las mujeres

El patriarcado añade un elemento de aislamiento y confrontación entre las mujeres: la competencia. Desde los cuentos infantiles, hay hermanas enfrentadas por “un príncipe”. En el anexo 7 se encontraran algunas herramientas de análisis para este tema.

Sin embargo, ¿a quién recurrimos en una pena? ¿Quién nos da una receta para el dolor menstrual? ¿Con quién hablamos de nuestros embarazos? ¿A quien confiamos nuestra casa y nuestros hijos e hijas? Las mujeres siempre acudimos a otras mujeres. Eso se llama “**sororidad**” La palabra viene del latín SOR = *hermana*. Significa “hermandad entre mujeres”, cómplices que se encuentran y se reconocen para enseñar y aprender unas de las otras. Cuánta sabiduría, conocimiento y amor nos han transmitido nuestras madres, abuelas, hermana, amigas, nuestras incondicionales. La sororidad es más que solidaridad. Solidaridad es invitar a cenar a otra mujer, sororidad es cocinar juntas, sentarse a comer y conversar sobre la vida. Se traduce en confianza, fidelidad, apoyo y reconocimiento entre mujeres, para construir un mundo diferente y mejor. Que no nos hagan creer que las mujeres somos malas amigas y peleadoras eternas. La historia muestra que hemos sobrevivido por que contamos con la palabra, la mano y el hombro de otra mujer, por muy distinta a nosotras que sea.

La co-escucha como herramienta de apoyo emocional

Nuestro cerebro acumula experiencias de dolor no desahogadas. Estas experiencias pueden ser físicas: dolor, golpes, heridas, hambre, frío. También pueden ser emocionales: tristeza, frustraciones, pérdidas, miedo, ridículo, aburrimiento. Todas las personas tienen medios para recuperarse de esas experiencias: lloramos, reímos, nos sumimos en el sueño, bostezos, hablamos nuestra experiencia.

Pero la cultura nos dice NO a esos desahogos curativos: “cálmate”, “deja de llorar”, “mejor olvídate de eso”. Si no hay desahogo, las experiencias desagradables se quedan como grabaciones angustiosas en nuestra mente y obstaculizan nuestra inteligencia. Esas experiencias volverán a aparecer en momentos parecidos, reviviendo el desagrado de la situación original e impidiendo pensar con inteligencia libre. Por esas grabaciones, las personas experimentamos sentimientos molestos que no dejan ver bien la realidad del momento: No funcionamos bien del todo, decimos o hacemos cosas que no queremos: “estaba ciega”, “no pude moverme”

Una buena forma de desahogar esa carga de angustias es que alguien nos escuche, que nos dé su atención. Pero escuchar no es tan fácil como parece. Las personas tendemos a:

- Interrumpir a la persona que habla para:
 - o Aconsejar: “lo que tenés que hacer es... “
 - o Interpretar: “lo que te está pasando es que....”
 - o Quitar importancia al asunto: “no te aflijás, eso no es nada”

- Querer hacer razonar con nuestro juicio: “no te das cuenta que...”
- Juzgar, criticar: “Ya ves, eso te pasa por...”
- Evadir: “Deja eso, hablemos de otra cosa”
- Dejar que nuestra imaginación vuele hacia nuestras propias experiencias (“lo mismo me pasó a mí”)

¿Qué hacemos entonces? Escucharnos las unas a las otras

Mi acción como ESCUCHA

Si debo:

- Recordar la gran inteligencia, fuerza, bondad y valor de la persona que vas a escuchar.
- Mostrar interés con la cara, con la mirada, con preguntas, con la postura corporal
- Mostrar alegría y agrado por escucharle
- Mostrar consideración y respeto hacia sus sentimientos, palabras y pensamientos.
- Mostrar confianza en su capacidad: “estoy segura que puedes hacerlo” “tengo plena confianza que lo vas a lograr
- Mostrar aprecio, recordarle sus cualidades
- Asegurarle que hizo lo mejor que pudo, combatir la culpa.
- Mantener contacto con la vista, con la mano, un pequeño contacto físico, un abrazo

No debo:

- Interrumpir el llanto, el desahogo, el temblor, la rabieta, el estiramiento.
- Aconsejar dar soluciones: “vos lo que tenés que hacer es...”
- Juzgar, darle nuestra opinión: “lo que a vos te pasa es...”
- Hacer razonar. “pero no te das cuenta que...”
- Tranquilizar, consolar, compadecer: “no te preocupes, ya te va a pasar...”
- Contarle cosas parecidas
- DIVULGAR. Contar a otra persona lo que escuchaste, esto es confidencial.

Mi acción como HABLANTE

Antes de una sesión de mutua escucha entre mujeres, YO:

- Preparo mi proceso de liberación de:
- Acontecimientos dolorosos de mi vida pendientes de desahogo
- Lo que más me entristece
- Lo que más me angustia y horroriza
- Lo que me da vergüenza
- Lo que me enfurece

- Identifico cosas que me ayudan a desahogar (canciones, lecturas, poemas, películas)
- Busco a la persona adecuada
- Pido permiso para desahogar.

Al final de la sesión de mutua escucha entre mujeres, YO:

- Muestro aprecio y agradecimiento a mi escucha.
- Le digo a mi escucha las cosas que me ayudaron de su atención.
- Le hago sugerencias de cómo mejorar.

Fuera de la sesión de co-escucha:

- Trato de mantener la atención fuera de la angustia
- Reemplazo grabaciones angustiosas poniendo atención a mi entorno.
- Me decido por una actitud atenta ante lo interesante y bueno que me rodea.

Cómo desarrollar una sesión de co-escucha.

Se plantea a continuación una serie de momentos para desarrollar una sesión de co-escucha. Los tiempos son propuestas, pueden alargarse o acortarse según el número de participantes en la sesión. En general, se recomienda que si el grupo es grande (más de 6 personas) se formen dos grupos o se trabaje en parejas.

- Inicio: 5-10 minutos para cada una de las personas participantes: relatar sólo cosas buenas y nuevas que hayan sucedido en nuestras vidas en los últimos días / horas. El objetivo es rescatar la realidad benigna que nos rodea, partir de la convicción que no todo es angustioso y doloroso
- Núcleo de desahogo: 10-20 minutos por cada persona participante para hablar de los acontecimientos que afectan su vida y que están pendientes de desahogo: lo que más me entristece – enfurece – angustia – atemoriza – avergüenza – paraliza – y más.
- Cierre: 5 minutos por cada persona participante para:
 - o Decir en qué le fue útil la sesión
 - o valorar a su escucha,
 - o decir hacia dónde vamos al terminar la sesión
 - o despedirse del grupo
 - o volver al aquí y al ahora.

El material del núcleo de desahogo puede ser propiciado desde diferentes temáticas referidas a la historia de vida:

- Etapas de vida: niñez, juventud, envejecimiento, muerte, planes y objetivos de vida
- Eventos impactantes: maternidad, despedidas y pérdidas, inserción y experiencias en el campo laboral, vivencias relacionadas con compromisos políticos, y más.
- Efectos en nuestras vidas de opresiones y discriminación en sus diferentes variantes: racismo, clasismo, sexismo, adultismo, violencia y sus manifestaciones explícitas, encubiertas y simbólicas.

- Temas coyunturales que afecten la vida de las personas: catástrofes, costo de vida, noticias de última hora, mensajes derivados de material audio-visual.
- Cualquier otro tema sugerido – demandado – insinuado desde las mujeres participantes.

En el [anexo 8](#) se presenta un ejercicio de audio que invita a la reflexión sobre las vivencias infantiles personales.

En el [anexo 9](#) se presenta un material de reflexión sobre la influencia de la literatura infantil en la formación de la identidad de género

8. El empoderamiento de las mujeres.

El empoderamiento es un proceso de cambio en el que las mujeres van aumentando su acceso al poder y que tiene como consecuencia la transformación de las relaciones desiguales de poder entre los géneros en entre los géneros. Empoderamiento viene de la palabra inglesa “empowerment” que significa potenciar las capacidades de las personas, en especial, de las mujeres para decidir sobre su vida con responsabilidad en diferentes áreas:

- En el campo educativo, significa prepararse y desarrollar las capacidades intelectuales y artísticas de las mujeres, al igual que los hombres.
- En el campo económico significa que las mujeres puedan tener acceso y control a propiedades e ingresos económicos propios.
- En la toma de sus propias decisiones.

La meta del empoderamiento de las mujeres es transformar la ideología patriarcal y las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúa la discriminación de género. Implica que la mujer:

- Tome conciencia de su subordinación y se convierta en agente activo de la toma de poder.
- Modifican su autoestima y capacidades.
- Se realiza en múltiples esferas que van desde lo personal, familiar, comunitario, nacional, regional y global.
- Concibe poder como un proceso “desde adentro” y no “sobre”; no es sólo individual sino colectivo.
- Uno de los aspectos más importantes que hay que enfatizar sobre el empoderamiento, es que nadie puede empoderar a otro u otra.
- El verdadero empoderamiento es logrado por las mismas personas involucradas, mediante su genuina participación en los procesos.
- Significa que las mujeres pasen de ser beneficiarias a ser actoras, ciudadanas plenas ejercitando el poder, en lugar de sufrirlo.

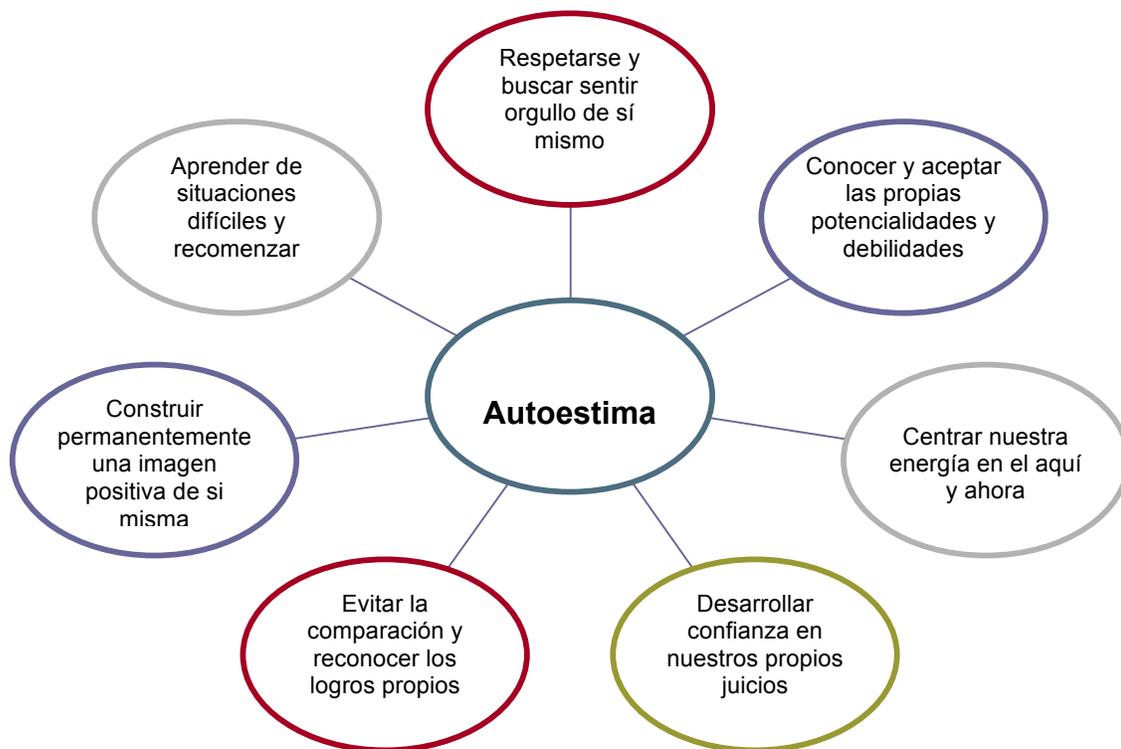
Un aspecto importante del empoderamiento es la autoestima, es decir, la capacidad que tiene una persona de tener sentimientos positivos y aceptación de sí misma. A partir de la relación con nosotros y nosotras mismos, percibimos y valoramos el mundo que nos rodea.

El amor por sí mismo se aprende desde el nacimiento y se va nutriendo de la relación con las personas significativas; es una construcción continua y cambiante en medio de 3 mundos:

- Mi mundo interno
- El mundo de relaciones entre Yo y otras personas cercanas.
- El contexto social y natural en el que estamos Yo y las otras personas.

La autoestima es importante porque nuestro éxito en las diferentes áreas que nos desenvolvamos (personal, familiar, laboral, comunal y social) depende de cómo nos sintamos con nosotras mismas, Si no somos capaces de admirarnos a nosotras mismas, miramos de menos nuestros logros y atributos.

Una autoestima adecuada implica para toda persona:



9. Mujer y hábitat.

Migración y urbanización. La población de América Latina es mayoritariamente URBANA, sea por la expulsión del campo o por desplazamientos forzados por la violencia. En esta migración a la ciudad llegan más mujeres que hombres: En la ciudad, más que en el campo, vivienda y lugar de trabajo se separan físicamente. Surgen dos mundos: la vida laboral y la vida doméstica, cada uno con su funcionamiento.

- El mundo productivo pertenece a los hombres (producción de recursos).
- El mundo reproductivo pertenece a las mujeres (reproducción de la vida).

La ciudad tiene lógica masculina. Los horarios y la producción se organizan con pensamiento masculino.

- Se presumen horarios con hora de entrada, no de salida.
- El hombre es exonerado de tareas domésticas porque es el proveedor de recursos
- Las empresas no proveen servicios ni horarios que apoyen la crianza.
- Para sobrevivir, las mujeres de asentamientos improvisan la vivienda-productiva, saturando el poco espacio.
- En la construcción de la ciudad se supone una misma estructura familiar:
 - o hay una pareja + sus hijos e hijas
 - o El padre cumpliendo un rol productivo.
 - o La madre cumpliendo un rol reproductivo
 - o Y los hijos e hijas sostenidos económicamente por el padre y cuidados cotidianamente por la madre.
- Los servicios urbanos se diseñan teniendo en cuenta este tipo de usuarios.
- La realidad es distinta:
 - o ¿Cómo deja su trabajo una obrera de maquila a las 12 del día para recoger a sus criaturas o llevarlas a un control médico de las 9 de la mañana?
 - o En ELS se reportaba que en 1997 que 36 de cada 100 hogares con jefatura exclusivamente femenina.

El hábitat y sus efectos en las mujeres. La ubicación de la vivienda condiciona muchos aspectos en la vida de las mujeres: oportunidades, cercanía al trabajo y a otros servicios, seguridad y protección, estatus. ¿Qué implica para las mujeres trabajar lejos de casa?

- Horarios largos de desplazamiento
- Mayor inversión de tiempo
- Mayor costo económico en transporte y comida.
- Mayor esfuerzo físico
- Inseguridad, sobretodo si se transita por tramos baldíos o mal iluminados
- Lejanía emocional de sus hijos e hijas y redes de apoyo.
- Falta de supervisión de la actividad diurna de sus hijos e hijas.
- Hermanas, abuelas e hijos/as mayores les sustituyen en su rol maternal.

Los servicios de la ciudad. La carencia de servicios básicos (agua y desagüe) en los barrios precarios genera más esfuerzo físico, costo económico, alargamiento de la jornada de trabajo y tensión emocional. Las mujeres (seguidas por niños y niñas) quienes suplen al gobierno en su obligación de dotar de agua pura a la familia y prevenir enfermedades. Las zonas con iluminación insuficientes son lugares potencialmente de riesgo para las mujeres, las personas mayores y jóvenes

Educación, salud y cuidados diurnos. Los servicios de salud y educación se organizan en función de quien los brinda y no de la población usuaria. Acceder a los servicios de salud implica largas esperas, bajo el supuesto que “las mujeres no trabajan” y tienen el tiempo. Los servicios de transporte están pensados para el hombre que va a su trabajo. No hay

consideraciones especiales para las mujeres que viajan con la carga de compras y acompañadas de menores. De hecho, son generalmente maltratadas. Son insuficientes los centros de desarrollo infantil. Su calidad también es pobre y favorece la violencia entre las criaturas.

El uso del espacio del barrio. La casa y la calle no solo representan lo femenino y lo masculino, sino que reproducen:

- Se piensa que la mujer es de la casa, el hombre es de la calle
- Si una mujer es violentada fuera de su casa, especialmente en horas nocturnas, se presume que la mujer tiene la culpa, que “eso le pasó por callejera”.
- Se cuestiona a los hombres que pasan mucho tiempo en sus hogares: Gilberto no sale de su casa, lo tienen “bajo las naguas”
- ¿Quién va a la cancha, quien va a la tienda?
- Muchas mujeres todavía se quedan en los barrios: asumen las tareas del hogar, garantizan que no se den robos, cuidan que no hayan incendios o accidentes que pueden darse si niños y niñas quedan solos.
- Los hombres, en su mayoría, salen del barrio y permanecen en sus lugares de trabajo.
- Los jóvenes varones se apropian también del espacio público deportivo. Algunas mujeres también... mientras no sean madres.
- En el barrio hay espacios semi-públicos donde las mujeres comparten con otras mujeres: la iglesia, los lavaderos comunales, las guarderías, los recorridos hacia la escuela, el centro de salud.
- Si las mujeres rompen estos recorridos o inventan horarios, ponen en riesgo su reputación y se inician inventos de historias bajo formas de chismes.

El diseño de la vivienda. Los materiales precarios influyen en conflictos continuos e impiden la mínima privacidad. Jardines y rejas que gradúan el contacto con el exterior son inexistentes en los barrios precarios. Viviendas menores a 32 mts², de mala calidad, con equipamiento mínimo del barrio genera en las mujeres el deseo de cambiarse, sin tener posibilidades para hacerlo. La vivienda “debe” adecuarse a nuevas necesidades: se abre espacio para hijos que se casan, para una tienda o el taller. Los espacios de descanso (masculino) son mayores que los destinados al trabajo doméstico (femenino). Estas situaciones afectan más a las mujeres que a los hombres, por permanecer más tiempo dentro de la vivienda.

El significado de la vivienda para las mujeres. La casa la ancla a la ciudad a la mujer migrante. Para las mujeres, la casa no es muros, techo y piso: es el lugar donde criaron y protegieron a su familia. El lugar adquiere significado. Son las mujeres quienes ponen orden, belleza y oxígeno al hogar. Tener casa propia para las mujeres no es una expresión de triunfo, es una necesidad. El hacinamiento genera violencia, y las mujeres son las principales víctimas de esa violencia.

Propiedad y financiamiento de la vivienda. El acceso a la vivienda y su disfrute no favorece a las mujeres. No hay un normativo que proteja al miembro de la pareja que permanece con los y las hijas. Aún cuando el esposo abandone la familia, puede regresar y reclamar su derecho a la propiedad. El financiamiento para la vivienda precaria va desde el subsidio hasta la ausencia total.

Reflexiones sobre la vivienda. Eduardo Galeano, escritor uruguayo

*La vivienda tiene piernas unidas a la tierra,
tiene cara, ojos en las ventanas, puertas en la boca...
Tiene una historia que le dieron quienes la construyeron
y un alma que le dieron quienes la habitaron
Es parte de nuestra historia, y es nuestra historia la vivienda.
Es el lugar donde suceden los acontecimientos más íntimos de nuestra vida,
no es algo cualquiera.
La vivienda tiene vida, y es la vida nuestra.
La vivienda tiene historia y es la historia nuestra*

Reflexiones.

- ¿Qué sentimientos, pensamientos y opiniones nos surgen con esta presentación?
- ¿Crees que la balanza de costos y beneficios de la vivienda está en equilibrio para las mujeres?
- ¿Qué significado tiene tu casita para vos?
- ¿Qué acciones podemos impulsar para que la casa y la comunidad sean cuidados y sirva para HOMBRES Y MUJERES de todas las edades con equidad?
- La ayuda mutua es un proceso educativo- constructivo en el cual hombres y mujeres comparten sus experiencias y recuperan sus potencialidades para la construcción de una verdadera comunidad.
- Oigamos las experiencias de 2 mujeres que participan en la ayuda mutua.

10. Los derechos de las mujeres, convenciones y acuerdos internacionales

La mujer no siempre ha sido reconocida como persona, y por mucho tiempo en la historia de la humanidad, ha carecido de derechos civiles y ciudadanos: poder votar en elecciones, derecho a poseer bienes inmuebles y a heredar, derecho a la educación formal, derecho a decidir cuándo y cuántos hijos e hijas tener, y más.

Aun en pleno siglo XIX, cuando muchos tratados internacionales reafirmaron a la mujer como un ser con derecho a tener derechos, la misión principal de su existencia era socialmente enfocada a dar servicios de cuidado y satisfacción para otros, especialmente a su pareja y descendencia.

Un ejemplo de cómo la sociedad induce este enfoque aparece en los libros de urbanidad y moral dedicados a mujeres. Ver el [anexo 10](#).

En nuestros días, se reconoce que la mujer tiene derecho, en condiciones de igualdad:

Al goce y a la protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales reconocidos por los instrumentos regionales e internacionales de derechos humanos: la libertad, la seguridad personal, igualdad ante la ley, la libre circulación, la nacionalidad, la propiedad individual o colectiva. Si los derechos humanos no se respetan, peligran la paz y tranquilidad en casa, en el pueblo y en el país.

- A vivir en un sistema social en el que no existan relaciones de poder basadas en la discriminación y la violencia de género -en el ámbito público y privado-.

- A vivir sin discriminación alguna, a ser valoradas y educadas sin estereotipos de conductas y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad y subordinación entre los sexos,
- A contribuir en el desarrollo y el bienestar de la sociedad y a participar en igualdad de condiciones que el hombre en las esferas política, económica, social, cultural o de cualquier otra índole.

Además de estos derechos vinculados a la igualdad y no discriminación, por su condición de mujer tiene derechos específicos relacionados, en particular, con **su sexualidad, la reproducción y la protección de la maternidad.**

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Y dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico, pues es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

- Derecho a la libertad sexual: establece la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos y excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexual en cualquier etapa y situación de la vida.
- Derecho a la autonomía, a la integridad y a la seguridad sexual del cuerpo: incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual en un contexto de ética personal y social; están incluidas también la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación o violencia de cualquier tipo.
- Derecho a la privacidad sexual: legitima las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad, siempre y cuando no interfieran con los derechos sexuales de otros.
- Derecho a la igualdad sexual: se opone a cualquier forma de discriminación relacionada con el sexo, género, preferencia sexual, edad, clase social, grupo étnico, religión o limitación física o mental.
- Derecho al placer sexual: prerrogativa al disfrute y goce sexual (incluyendo el autoerotismo), fuente de bienestar físico, intelectual y espiritual.
- Derecho a la expresión sexual emocional: abarca más allá del placer erótico o los actos sexuales y reconoce la facultad a manifestar la sexualidad a través de la expresión emocional y afectiva como el cariño, la ternura y el amor.
- Derecho a la libre asociación sexual: permite la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse o de establecer cualquier otro tipo de asociación sexual responsable.
- Derecho a la toma de decisiones reproductivas libres y responsables: comprende el derecho a decidir tener hijos o no, el número y el tiempo a transcurrir entre cada uno, y el acceso pleno a los métodos para regular la fecundidad.
- Derecho a la información sexual basada en el conocimiento científico: demanda que la información sexual sea generada a través de procesos científicos y éticos, que sea difundida de forma apropiada y que llegue a todas las capas sociales.
- Derecho a la educación sexual integral: solicita la impartición de la educación sexual durante toda la extensión de la vida, desde el nacimiento hasta la vejez, y exhorta a la participación de todas las instituciones sociales.

- Derecho a la atención de la salud sexual: conlleva la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones, enfermedades y trastornos sexuales.

Los derechos reproductivos son parte de los derechos humanos y existen para garantizar el bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la reproducción, sus funciones y procesos, así como la libertad para decidir informadamente sobre el número y espaciamiento de los hijos e hijas que deseemos tener. La maternidad y paternidad voluntaria son parte de los derechos reproductivos

Convenios y declaraciones internacionales

Las convenciones internacionales son los acuerdos entre dos o más gobiernos del mundo, que se comprometen a impulsar lo acordado. En algunos países los convenios se convierten en Ley de país cuando la asamblea legislativa los aprueba y reconoce.

Las declaraciones internacionales son una exposición de ideas y opiniones de uno o más gobiernos, sobre tema de su interés.

Ejemplos de algunos documentos que constituyen la normativa internacional a favor de las mujeres son:

- La Declaración Universal de Derechos Humanos
- La Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer "Convención de Belem Do Para"
- Convención Americana Sobre Derechos Humanos "Pacto de San José de Costa Rica"
- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer
- Cuarta Conferencia Mundial Sobre La Mujer, Beijing
- Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer
- Objetivos de desarrollo del Milenio
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- Protocolo Facultativo de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer
- Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos
- Protocolo adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en Materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, "Protocolo de San Salvador"
- Naciones Unidas, Consejo de Seguridad, Resolución 1325 de 2000

Todos estos documentos pueden ser consultados en Internet³

La mujer en las políticas públicas. El origen de estas políticas públicas de igualdad de género se encuentra en la idea o el reconocimiento de que el Estado o los poderes públicos pueden y deben hacer algo para paliar las desigualdades de género y la discriminación de la mujer.

³ <http://equidad.presidencia.gov.co/Es/Consejeria/Paginas/LeyesFavorablesInal.aspx>

Las políticas públicas orientan el comportamiento de la acción del Estado para dar respuestas y soluciones. Su contenido puede ser consultado en Internet

- a) Principios, doctrinas,
- b) Objetivos o propósitos.
- c) Una normativa formal (decretos, declaraciones, etc.)
- d) Instrumentos de acción: planes, presupuestos, proyectos, etc.

El cuadro siguiente resume la evolución de las políticas de igualdad.

Fases	Foco de interés de la etapa	Acciones más comunes
Primera fase 1945-1962	Interés centrado en señalar las desigualdades y en determinar los obstáculos de la igualdad	Acciones Orientadas casi exclusivamente a lograr igualdad jurídica
Segunda fase 1963 a 1975	El derecho de las mujeres a disfrutar de los beneficios del desarrollo y a ser integradas al proceso como una condición para el logro de las metas del desarrollo y paz duradera	Inicio de respuestas oficiales a demandas de igualdad jurídica Primeros ensayos sobre formulación de políticas dirigidas a las mujeres Cambio de actitud y compromisos políticos de los gobiernos en relación con las mujeres Creación de las primeras estructuras institucionales muy preliminares
Tercera fase 1976-1985	Cambio en la conciencia internacional sobre impacto de la situación de la mujer en el desarrollo, especialmente en fenómenos especialmente a través de generalizados como la precariedad habitacional urbana, la superpoblación, el analfabetismo y otros semejantes Nueva concepción de la mujer como "agente y beneficiaria del proceso de desarrollo en todos los sectores y todos los niveles"	Programas dirigidos a mujeres de sectores en desventaja para fortalecer sus capacidades económicas productivas y elevar sus capacidades sociales básicas.
Cuarta fase 1995 - 1995	Evaluación de los impactos de los esfuerzos realizados Consideración del carácter global que deben tener. Aparece el enfoque de género y el principio de la transversalidad Relevancia del tema de la violencia	Fortalecimiento de los organismos de mujeres Políticas públicas sectoriales con atención a los asuntos de mujeres Primeros planes

En El Salvador, la política nacional de la Mujer es impulsada desde el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer, Isemu. La versión actual contiene 3 principales ejes de las cuales se desprenden 12 áreas de acción.

Eje	Áreas de acción y sus objetivos
Desarrollo social	<p>1. Educación</p> <p>“Incrementar el acceso de las niñas y mujeres a la educación formal y no formal, tomando en cuenta sus necesidades e intereses, modificando las prácticas sexistas que se presentan en el proceso educativo y en los componentes del currículo nacional: así como, fomentar la cultura de género y socialización en la comunidad educativa”.</p> <p>2. Salud</p> <p>“Fomentar el acceso y mejorar las condiciones de salud integral de las mujeres, desde la promoción, prevención, curación, recuperación y rehabilitación, de acuerdo a las necesidades en las diferentes etapas de la vida”.</p> <p>3. Familia</p> <p>“Contribuir al desarrollo integral de la mujer en el ámbito familiar, fomentando la distribución de responsabilidades entre los integrantes del grupo familiar, mejorar las condiciones de vida de las jefas del hogar y divulgar el ejercicio de sus derechos a fin de fortalecer a la familia”.</p> <p>4. Medios de comunicación</p> <p>“Incentivar a los medios de comunicación para que proyecten una imagen de las mujeres basada en la no discriminación y en la eliminación de estereotipos sexuales; promoviendo a través de esos medios la equidad de género, así como la</p> <p>Contribución de las mujeres en la vida social, cultural, política y económica; respetando la diversidad de identidades y experiencias de las mujeres”.</p> <p>5. Cultura</p> <p>“Valorar la identidad de género de las mujeres salvadoreñas desde la perspectiva de la cultura”.</p> <p>6. Prácticas deportivas.</p> <p>“Contribuir a desarrollar y mejorar las condiciones físicas y mentales de las mujeres, tomando en cuenta sus intereses y necesidades, a través de la práctica deportiva, con la finalidad de elevar su calidad de vida”.</p>
Desarrollo económico sostenible	<p>7. Trabajo e inserción productiva.</p> <p>“Contribuir a lograr la igualdad de oportunidades en la participación de mujeres y hombres en el mercado de trabajo, a través de la eliminación de la discriminación que por motivos de género inducen a la desigualdad salarial, del acceso de las mujeres a los puestos laborales de decisión y de incrementar la preparación de las mujeres en las distintas ramas y grupos ocupacionales de la producción económica”</p>

Eje	Áreas de acción y sus objetivos
	<p>8. Agricultura, Ganadería, Pesca, Acuicultura y Alimentación</p> <p>“Mejorar la condición y posición de las mujeres en las áreas rurales, promoviendo sus derechos de propiedad y el acceso a la tierra, al crédito, a la asistencia técnica, al empleo, a los mercados, al comercio y a la capacitación, y actualizar la normativa agraria para promover la seguridad jurídica de las mujeres sobre los recursos naturales y productivos”.</p> <p>9. Medio ambiente y desarrollo sostenible.</p> <p>“Promover un papel integral de las mujeres en los asuntos medio ambientales, motivando su participación en actividades que les permitan tener acceso tanto al uso como al control de los recursos naturales, elevando al mismo tiempo sus capacidades para protagonizar los procesos de definición y ejecución de políticas y medidas orientadas a potenciar el desarrollo sostenible”.</p>
Protección y promoción ciudadana	<p>10. Violencia contra la mujer</p> <p>“Prevenir y detectar el problema social de la violencia contra la mujer dando protección y atención a las personas víctimas, mediante acciones sustantivas basadas en la normativa internacional y nacional vigente, relativa a la violencia”.</p> <p>11. Legislación</p> <p>“Lograr el ejercicio del principio de igualdad ante la ley para hombres y mujeres en los distintos niveles del ordenamiento jurídico”.</p> <p>12. Participación ciudadana y política.</p> <p>“Incrementar la participación social y política de las mujeres fomentando el ejercicio de sus derechos civiles y políticos promoviendo el liderazgo femenino, para lograr una igualdad de acceso al poder entre mujeres y hombres”.</p>

El texto completo de la Política Nacional de la Mujer puede ser consultado en Internet.

El sistema patriarcal y los hombres.

Las temáticas siguientes es preferible desarrollarlas con grupos masculinos, a fin de favorecer una expresión libre y espontánea de las personas participantes.

11. No se nace hombre, se aprende a serlo.

Iniciemos con las preguntas:

- ¿Qué significa para usted ser hombre?
- ¿En qué situaciones usted ha encontrado que es difícil ser hombre?
- ¿En qué situaciones ser hombre ha sido una ventaja para usted?

Hay algunas aseveraciones del saber popular sobre los hombres. ¿Cuál es nuestra opinión?

Frase 1: Los hombres son más racionales que las mujeres; las mujeres más afectivas que los hombres.

Frase 2: Una pareja puede funcionar adecuadamente con el hombre permaneciendo en la casa y la mujer trabajando fuera del hogar.

Frase 3: Los bebés necesitan más cercanía de la madre que del padre.

Frase 4: Los hombres tienen más necesidades sexuales que las mujeres.

Reflexionemos.

La masculinidad es una construcción social que se afianza desde mensajes sociales repetidos que se internalizan

Esos mensajes dicen que ser hombre es:

- No-ser una mujer: *no-ser dócil o de gestos afeminados.*
- No-ser un homosexual: *no-tener relaciones demasiado íntimas con otros hombres.*
- No-ser un bebé: *no-mostrar debilidad ni necesidad de cuidado.*

Este “ser hombre” está siempre a prueba. Toda la vida debe demostrarse que no se es mujer, homosexual ni bebé.

Se crea una imagen ideal de hombre al que niños, muchachos y ancianos deben aproximarse: un estereotipo.

El estereotipo masculino define al hombre *opuesto y superior a la mujer, racional, no emotivo, activo, propositivo y fuerte*.

La familia, compañeros, la iglesia y los medios de comunicación van afianzando este estereotipo de ser hombre:

- *Un “macho latino”, rodeado por muchas mujeres dispuestas a complacerlo, y a las que él puede abordar sexualmente.*
- *Un hombre violento que amenaza y ridiculiza a sus adversarios haciendo alarde de su fuerza.*
- *Económicamente exitoso, digno de la admiración de las mujeres y la envidia de los hombres.*
- *Un hombre frío, independiente y autosuficiente que bloquea la demostración de afectos y da predominio de la razón.*

En conclusión, la sociedad nos enseña “cómo ser hombres”, qué esperan y qué no esperan del actuar masculino. Dado que se aprende, ¿podemos cambiar parte de nuestra construcción masculina?

12. La relación entre del hombre con sus semejantes.

La historia, la guerra, la política, la economía son hechas generalmente por hombres. En estas acciones humanas está presente el poder y control de un ser humano contra otros, ejercidos mediante la violencia Michael Kaufmann define el concepto de “triada de violencia”: entre hombres, para sí mismo y hacia la mujer.

La violencia de un hombre contra otro se manifiesta en diferentes formas

- Accidentes, hurtos, homicidios, lesiones...
- El fomento de la competencia violenta en búsqueda del Rey de Reyes

- El desprecio y agresión hacia otros hombres que parezcan débiles y diferentes:
- Racismo: violencia contra otros diferentes a nuestra raza.
- Adultísmo: violencia contra niños, niñas y ancianos
- Clasismo; violencia contra los que pertenecen a otro estrato económico.
- Heterosexualismo: violencia contra los que muestran otra opción sexual.

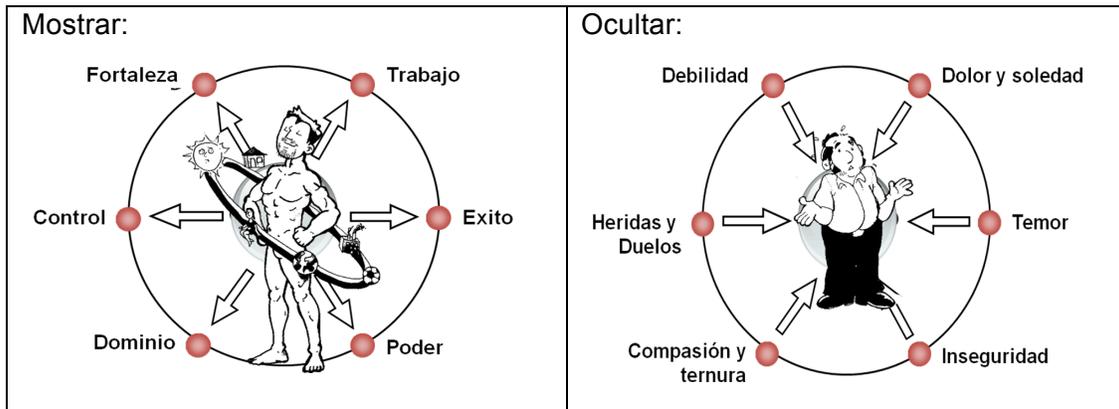
La violencia del hombre contra sí mismo está presente en

- El conflicto interno permanente y no confesado entre su deseo de pasividad y la normativa de éxito, poder, control y fuerza.... Hasta donde el cuerpo aguante.
- La sensación de estar siempre inacabado
- La obligación de mostrar una “superpotencia e independencia matadoras”
- En situaciones de riesgo, su vida vale menos
- Estar siempre dispuesto a la prueba máxima de su virilidad: dispuesto a la autodestrucción.

Para el análisis de la relación usual de competencia y rivalidad del hombre con otros hombres se recomienda la lectura y dramatización colectiva del texto bíblico referido a la batalla entre David y Goliat. Se presenta en el [anexo 11](#) el texto en mención y algunas preguntas generadoras de reflexión.

Sin embargo, la relación histórica del hombre con otros hombres también tiene ejemplos de fraternidad que pueden rescatarse de los mismos textos bíblicos, en la relación de Jesucristo con sus discípulos. En el mismo anexo 11 se presenta la canción religiosa “Pescador de hombres” en la que pueden visualizarse otros elementos de una relación más constructiva entre los hombres.

La violencia del hombre consigo mismo implica permanentemente:



Esta “marcha forzada” por la vida se traduce en enfermedades que termina con la vida de los hombres más temprano que con la vida de las mujeres.

La relación del hombre con las mujeres está prejuiciada por la idea que la mujer es un ser endeble, sobre quien se debe ejercer superioridad y dominio, sea en forma evidente o encubierta. Los hombres aprenden a percibir a las mujeres:

- Necesitadas de cuidado y protección (del padre, del marido, del Estado).

- Objetos que pertenecen a alguien (Fulana de Tal)
- Motores de acciones importantes, pero detrás del hombre (Primera dama - Secretaría de Inclusión Social)
- Encargada preferente de la crianza y sobrevivencia de la especie humana.
- Hecha para cuidar, para la resignación y el sacrificio.

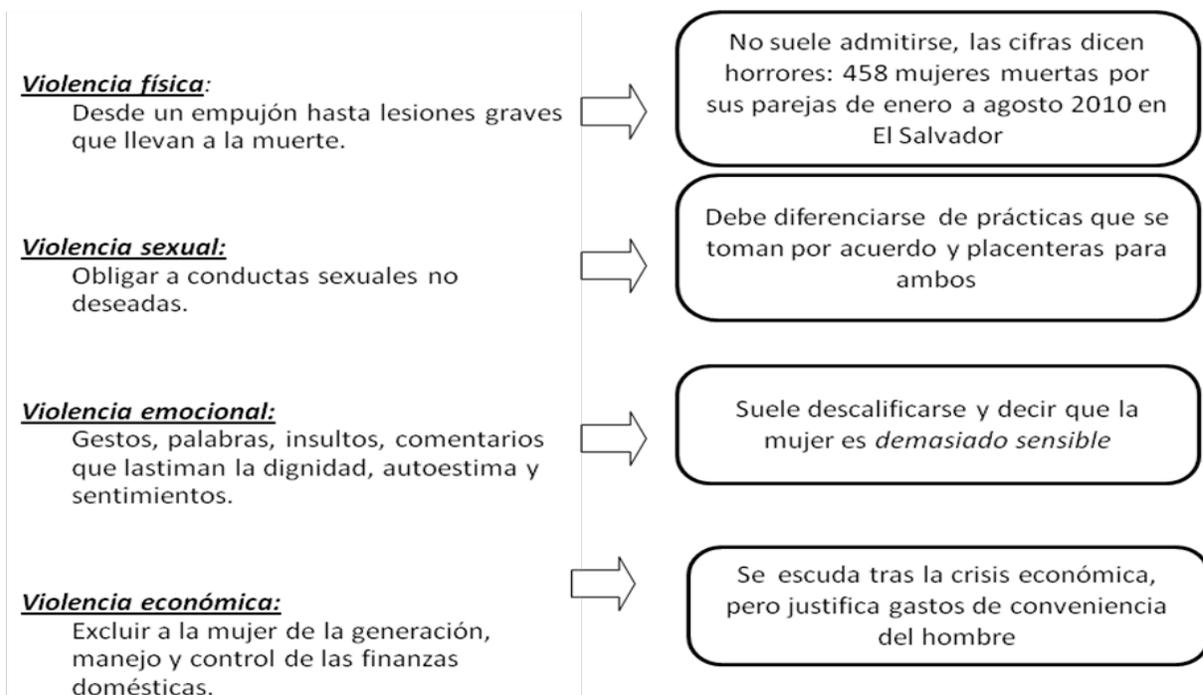
¿Cómo llegan los hombres a construir esta imagen de las mujeres?

- El padre está ausente; sea por abandono del hogar o por poca atención a la educación – cuidado – diversión – subsistencia de las criaturas.
- La madre es una figura siempre presente y sobreprotectora, que trata de compensar con sus hijos e hijas la ausencia del hombre. En el niño se desarrolla un sentimiento “doble” o ambivalente hacia la mujer:
 - o Una madre idealizada con atributos divinos.
 - o Una mujer- objeto de satisfacción sexual que puede abandonarse.

Esta concepción imposibilita cualquier tipo de relación verdaderamente humana del hombre con una mujer: Una está muy arriba, la otra muy abajo. No hay una compañera. Según el psicólogo Ignacio Martín-Baró, el machismo implica que los hombres, para demostrar su hombría, deban priorizar:

- Fuerte tendencia y valoración de la actividad sexual: poseer mujeres que luego se abandonan.
- La agresividad en la relación... el hombre ha de ser dominador, y muy particularmente dominado por la mujer.
- Muestra indiferencia hacia la afectividad, sensibilidad y compromiso en un proyecto vital más amplio (el matrimonio, por ejemplo).
- Guadalupismo - o idealización-casi-religiosa de la figura y del honor de la madre.

Aunque los hombres tienden a minimizar la violencia del machismo en las relaciones entre hombres y mujeres, ésta tiene manifestaciones concretas:



13. Los micromachismos.

Esta palabra la empezó a utilizar Luís Bonino, psicoterapeuta, especialista en masculinidad y género; es miembro activo del movimiento Hombres por la Igualdad y Coordinador del Centro de estudios de la Condición Masculina de Madrid.

La palabra micromasmos ⁴deriva de:

- **Micro:** pequeño, imperceptible, de poca evidencia.
- **Machismos:** comportamientos basados en una visión de la mujer como ser inferior

Son maniobras que pueden parecer naturales y no dañinas, que usan los hombres para:

- Mantener el dominio del hombre sobre la mujer
- Recuperar dominio ante una mujer que se "rebela"
- Resistirse al aumento de poder una mujer.
- Aprovecharse de los poderes y recursos de las mujeres.

Estas maniobras son ttoleradas por el orden social y los realizan hasta hombres considerados progresistas. Encontramos 3 tipos: **encubiertos, coercitivos y de crisis.**

Los micromachismos encubiertos utilizan el afecto, la credibilidad femenina depositada en el varón y la inducción de actitudes para disminuir el pensamiento y la acción de la mujer. Son ejemplos de este tipo de micromachismos:

- Pedir que la mujer priorice cuidar a otros, aún a costa de su propio desarrollo.
- Terrorismo o comentarios descalificadores repentinos, sorpresivos, tipo "bomba"
- Culpar a la mujer de cualquier disfunción familiar (suponiendo inocencia del varón).

⁴ [http://w110.bcn.cat/Homes/Continguts/Multimedies/Fitxers/Micromachismos%20\(Bonino\).pdf](http://w110.bcn.cat/Homes/Continguts/Multimedies/Fitxers/Micromachismos%20(Bonino).pdf)

- Hacer que la mujer se sienta culpable por disfrutar de personas o situaciones ajenas al esposo o la familia.
- Inferiorizar a la mujer a través de descalificaciones, por cuenta propia o en alianza con terceros.
- Comparaciones ventajosas: se apela a que hay hombres peores.
- Engaños u ocultamiento de lo que puede resultar en pérdida de ventajas para el varón.
- Auto-indulgencia sobre la propia conducta dañina:
 - o Apelar a la inconsciencia ("No me di cuenta"),
 - o A dificultades de los varones ("Quiero cambiar, pero me cuesta"),
 - o A las obligaciones laborales ("No tengo tiempo para ocuparme de los niños"),
 - o A la torpeza, a la parálisis de la voluntad ("No me pude controlar")
- Avaricia de reconocimiento de la mujer como persona y de sus necesidades.

Los micromachismos coercitivos son aquellos en los que el varón usa la fuerza (psíquica, económica, personal) de un modo "directo" para doblegar a la mujer, limitar su libertad, apoderarse de su pensamiento, su tiempo o su espacio y restringir su capacidad de decisión. Son ejemplos de micromachismos coercitivos:

- Intimidación- Se deja ver que si no se obedece, 'algo' podrá pasar.
- Monopolio del uso y decisiones sobre el dinero, limitada información sobre usos del dinero común, control de gastos y exigencia de detalles, retención -lo que obliga a la mujer a pedir
- Anulación o toma repentina e inconsulta de decisiones que involucran a la mujer
- Imponer ideas, conductas o elecciones desfavorables a la mujer, bajo el supuesto que la lógica masculina es la mejor. El hombre gana por "cansancio"- la mujer cede a cambio de un poco de paz.
- Uso expansivo del espacio físico. El varón invade la casa (el sillón, el televisor) en el entendido que es para él.

Los micromachismos de crisis son utilizados por los varones en periodos en los el poder y control masculino entra en crisis por mayor igualdad o aumento de poder de la mujer o por disminución de dominio del varón (en caso de pérdida laboral o limitación física). Ejemplos:

- Apoyos falso: decir que se hará algo, sin llegar a concretarlo a fin de evitar la oposición frontal.
- Comportamientos de auto agresión fin de provocar lástima o urgencia de cuidado: accidentes, aumento de adicciones, enfermedades, amenazas de suicidio.
- Desconexión y distanciamiento: no se toma iniciativa, espera y luego critica. "Yo lo hubiera hecho mejor"
- Hacer meritos con cambios superficiales frente a la amenaza de separación: regalos, prometer ser un buen hombre, ponerse seductor y atento, ceder momentáneamente por conveniencia.

- Amenazas de abandono o abandono real (refugiándose en el trabajo o en otra mujer "más comprensiva").

Por qué hablamos de los micromachismos con hombres

Hay que nombrarlos y visibilizarlos. Hay que quitarles su carácter "normal" Hay que ver su presencia en la vida diaria y descubrir la injusticia que generan. Hay que verlos como un tipo de violencia que ejercen la mayoría de hombres. Promover el sentido ético y de justicia y el entrenamiento en la igualdad.

Los micromachismos son efectivos porque se repiten muchas veces. Se mantienen por la esperanza de la mujer de que EL cambie, pero demuelen a hombres y mujeres a lo largo del tiempo por la perpetuación en los desequilibrios, el deterioro en la autoestima y autonomía de las mujeres y el aislamiento y consolidación de prejuicios en los hombres,

Efectos de los micromachismos en la mujer

- Inhibición de la lucidez mental o "tontificación"
- Percepción de incapacidad e ineficacia
- Fatiga crónica y agotamiento de reservas emocionales y energía para sí
- Deterioro de autoestima y auto-credibilidad
- Disminución del poder y desarrollo personal
- Malestar difuso e irritabilidad crónica
- Auto culpabilización

Efectos de los micromachismos en los hombres

- Aumento o conservación del dominio y la centralidad de la relación
- Afirmación de la identidad masculina
- Aislamiento receloso e incomprensión crecientes
- Empobrecimiento vital
- Descenso de la autoestima

Efectos de los micromachismos en la pareja.

- Encausamiento de relación hacia intereses masculinos
- Aumento de disponibilidad de la mujer
- Perpetuación de desequilibrios de poder
- Empobrecimiento vital
- Caldo de cultivo para otros abusos

Las relaciones entre hombres y mujeres pueden ser diferentes sí y sólo sí:

1. Se descubren desequilibrios, discriminaciones y la sobrecarga hacia la mujer.
2. Se revisan los propios prejuicios sexistas
3. Se fomentan valores de reciprocidad, justicia y cuidado.
4. Se cuestiona la validez de los hechos abusivos

5. Se fomenta la capacidad de confrontar respetuosamente, de soportar confrontaciones y afirmar sus convicciones sin agredir.
5. Se reconocen los privilegios y, sobretudo, los costos de la construcción masculina.
6. Se alienta la autocrítica en las maniobras de control.
7. Si hay disposición para:
 - reorganizar las responsabilidades,
 - procurar equilibrio en los acuerdos,
 - revisar la responsabilidad y efectos de las acciones.
 - poner límites a los abusos.
 - apoyar el poder personal de la mujer.

13. Paternidad

La figura del padre es tan importante como la madre para el desarrollo infantil y juvenil. Sin embargo, En casos de ruptura de parejas, hijos e hijas generalmente permanecen con la madre. Las siguientes frases son muy comunes:

“Se fue con otra mujer”, “Me dejó porque quedé embarazada”, “No aportaba dinero, era irresponsable”, “Me maltrataba, abusaba de mí / de mi hija”, “Bebía mucho”

Generalmente, un hombre que se separa de su pareja y de las responsabilidades para con hijos e hijas. La irresponsabilidad paterna es un número variado de actitudes que se refieren a la renuncia voluntaria del vínculo y responsabilidades paternas. Ejemplos

- Negación en la concepción
- Rechazo
- Negativa de reconocimiento legal.
- Incumplimiento de la provisión de bienes
- Inexistencia de actitudes de cuidado y atención emocional
- Aporte económico reducido, irregular o nulo
- Abandono total

Estas actitudes de irresponsabilidad paterna pueden ser parte de nuestra historia, como hijos o como padres.

Sin embargo, que el padre permanece en la familia no siempre es garantía de un desarrollo saludable para sus criaturas; es cuestión de actitud.

La paternidad como fenómeno social ha sufrido modificaciones como producto de cambios en otras esferas, la económica por ejemplo. En el siglo XVIII (1701-1799), esposo y esposa trabajaban juntos en la granja, el mercado o la tienda, ayudados por los hijos e hijas. Desde mediados del siglo XIX (1850...), el auge industrial obliga a trabajar a los hombres el día entero fuera de la casa. Se separan los sexos y los roles en dos esferas que no se comunican: la privada, el hogar, regido por la madre; la pública, la profesional, regido por los hombres.

La imagen del padre que imponía la ley sobre su esposa e hijos se oscurece, su importancia y autoridad decaen. Se establece la imagen del padre abastecedor; el éxito económico justifica el alejamiento.

Las primeras generaciones de hombres del siglo XX (1900 -1950) recuerdan a un padre severo y distante, preocupado por el dinero, que dedicaba poco tiempo a su prole, como influencia del capitalismo en la familia.

Además, la escuela nutre de conocimientos a la niñez y juventud que los padres ignoran. La milenaria función de padre-maestro se pierde. Las únicas enseñanzas del padre se fijaron en función de la buena conducta.

Para el hijo, el padre se volvió un dios intransigente e inaccesible, que no abraza, que no pregunta por amigos ni resultados escolares. El padre parece un tirano – un hombre “duro” - ante la mirada de un niño que llora de rabia en silencio.

Los medios de comunicación difunden también las imágenes del vaquero, los aventureros, los Rambo y los Terminator como “modelos de hombre” a seguir. Según estudios, los hombres-hijos de padres-duros parecen encontrar más dificultades en el control de la agresividad, en el éxito escolar, en la construcción de su identidad.

Como se decía anteriormente, desarrollar un ejercicio de paternidad que nutra y guíe a las nuevas generaciones es cuestión de actitud. En el [anexo 12](#) se encontrará una historia de Lucio, un sobreviviente del conflicto armado salvadoreño cuyo padre desarrollo una actitud extraordinaria, aún en las circunstancias más adversas.

Los pueblos de habla inglesa usan la palabra “parenting” que significa “alimentar física y afectivamente”. Estas funciones NO se asocian sólo a la madre, sino a ambos padres. Muchas experiencias de padres solteros (e incluso casados) demuestran que los hombres tienen las mismas capacidades para la crianza que las mujeres, si puede desobedecer los mandatos de la masculinidad tradicional del hombre-duro. Los y las bebés tienen la capacidad de vincularse fuertemente a más de una persona a la vez. El contacto del padre con los niños y las niñas potencia: Una estimulación enérgica y vigorosa, la motivación hacia la actividad física, la independencia y la exploración y la oportunidad de intimidad y calor-

La evolución de padre-cuidador a padre-maestro, dos etapas necesarias que pocos padres han sabido vivirlas. Para una nueva paternidad se necesitan:

- relaciones más democráticas en la familia
- Vencer el modelo de maternidad propietarista y excluyente, como un poder que las mujeres no comparten.
- Desmitificar que la madre vale más que el padre.
- Coraje para desafiar los modelos masculinos dominantes

14. Machismo, alcohol y drogas.

Hablar de alcohol, pero especialmente de drogas (consumo y comercio) es especialmente difícil para los hombres puesto que pone en juego su seguridad personal, dada la amenaza velada de la red de narcotraficantes que se mueve en las comunidades para quién se atreva a evidenciar su existencia y accionar. Una encuesta rápida de la situación puede ayudar a alojar las tensiones sobre el tema. Un modelo de encuesta se presenta en el anexo 12.

El tema se centrará entonces en las vivencias personales y sus consecuencias en el entorno familiar inmediato. Para abordar este tema se puede profundizar en el texto de Juventud y drogas de esta misma serie.

Qué es una droga Es una sustancia (natural o sintética) que, introducida en un organismo vivo por cualquier vía, es capaz de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas. Por ello se les llama también sustancias psico-activas (SPA). Sus características son:

- Inducen a las personas que las toman a repetir su auto-administración por el placer que generan
- El cese en su consumo puede dar lugar a malestar físico o psicológico (dependencia).
- No se utiliza como fines terapéuticos.

Las principales SPA que circulan por las comunidades son:

- **Depresoras del sistema nervioso**: disminuyen la actividad del sistema nervioso central.
 - o **Opiáceos**: opio, morfina, heroína, metadona.
 - o **Bebidas alcohólicas**: vino, cerveza, ginebra, etc.
 - o **Hipnóticos y sedantes**: somníferos y tranquilizantes.
- **Estimulantes del sistema nervioso**: aumentan la actividad del sistema nervioso central.
 - o **Mayores**: anfetaminas, cocaína.
 - o **Menores**: café, té, cacao, tabaco (nicotina).
- **Las que alteran la percepción**: modifican el nivel de conciencia y diferentes sensaciones (visuales, auditivas, etc.).
 - o **Alucinógenos**: LSD, mezcalina.
 - o **Cannabis**: marihuana, hachis.
 - o **Drogas de diseño**: éxtasis, Eva, etc.
 - o **Inhalantes**: disolventes, pegamentos, etc.

Qué es una adicción. Es la dependencia de una sustancia, es una enfermedad bio-psico-social que se enmarca dentro de la categoría de patologías mentales

- Biológica: afecta las funciones corporales
- Psicológica: afecta las funciones psíquicas
- Social: afecta las relaciones de la persona adicta con sus semejantes

FUNDASALVA⁵ reporta que en ELS, desde 1994: de cada 10 consumidores, 8 son hombres y 2 mujeres; la edad de inicio de consumo de drogas se ha reducido al rango de menores de 15 años de edad; se ha producido un cambio en el consumo del tipo de droga hacia nuevas modalidades.

⁵ Datos de El Salvador 1990-1999, Fundasalva

Los criterios para determinar si el consumo de una sustancia es un consumo adictivo son:

- Obsesión. Necesidad irresistible e intensos deseos de consumir la droga. El consumidor adicto está obsesionado por conseguir y consumir la droga. Esto es prioritario ante cualquier otra actividad.
- Pérdida de control. Incapacidad para autolimitarse o controlar el consumo. El adicto puede detener su uso temporalmente, pero cree que es imposible no volver a consumir la droga, incluso con esfuerzos máximos de autocontrol y de fuerza de voluntad.
- Consecuencias negativas. Consumo continuado a pesar de las consecuencias como problemas económicos, familiares, laborales, orgánicos y psicopatológicos.
- Negación. Se niega que el consumo de drogas sea un problema. No advierte la gravedad de los efectos negativos, niega que exista un problema y se enfada o se pone a la defensiva si alguien le indica que su consumo está fuera de control.

Los principales riesgos del consumo adictivo de sustancias son:

- Accidentes automovilísticos
- Caídas, ahogamiento y otros accidentes
- Suicidio y homicidio
- Incremento de riesgos de embarazos no deseado y de contraer enfermedades de transmisión sexual por la disminución del comportamiento sexual seguro
- Riesgo de sufrir el síndrome de alcoholismo fetal en el caso de mujeres embarazadas que consumen alcohol
- Disfunciones sexuales (impotencia, pérdida de erección, problemas de eyaculación)
- Enfermedad hepática crónica y diferentes tipos de cáncer.
- Según estudios en España⁶, el alcohol es la causa de:
 - o el 50% de los accidentes de tráfico
 - o el 15% de los accidentes laborales
 - o el 25% de los suicidios
 - o el 30% de los ingresos hospitalarios

Las justificantes del consumo de SPA que argumentan las personas consumidoras tiene que ver con: sentirse bien y divertirse; descansar y olvidar el estrés; escapar; gusto por el sabor (bebidas alcohólicas); estar más a gusto en reuniones; estar a tono con el grupo. Las consecuencias de las adicciones caen sobre la propia persona consumidora, su pareja, hijos e hijas, ambiente social y laboral en general.

Las adicciones se mantienen tanto por sus efectos físicos como psicológicos. Pero también los medios de comunicación tienen un papel importante para presentar como alegres, exitosas y populares a las personas consumidores de sustancias. Testimonios desde los participantes (como consumidores o hijos de consumidores) pueden desvirtuar este mensaje mediático.

⁶ Fuente.

Los factores que facilitan el consumo de SPA están relacionados con:

- Características biológicas de la persona, es decir, una predisposición genética y metabólica. Ejemplo: bebés de madres alcohólicas
- Tendencias de personalidad: impulsividad y compulsividad, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, dificultad en el control emocional, búsqueda de sensaciones nuevas
- Ambiente familiar. Personas con antecedentes familiares de alcoholismo tienen mayor probabilidad de empezar a beber antes de 19 años y de volverse alcohólicas.
- Ambiente social: Influencia de la propaganda comercial, de la presión de amigos, costumbres sociales de celebración. Cualquier persona que empieza a beber en la adolescencia está en mayor riesgo. Beber tempranamente también aumenta el riesgo para el abuso de drogas.
- Facilidad de contacto con la droga: disponibilidad de la droga, los precios y accesibilidad.

En el [anexo 14](#) se presenta la letra de una canción de Pedro Infante que puede servir como reflexión sobre las ideas anteriores. La canción suena graciosa, pero disfraza la parte más oscura de las adicciones. Algunas reflexiones al respecto pueden orientarse así:

- A nivel personal: ¿cuál es la imagen de las mujeres y del mismo alcohólico que se deduce en la canción?
- A nivel familiar: ¿Cuánto dinero – energía – tiempo deja de invertir la persona adicta en su familia?
- A nivel macro: El Salvador es parte de la ruta del tráfico de droga hacia Norte América. Traficantes nacionales colaboran por especie o en dinero. Esta situación que ha propiciado un aumento en la disponibilidad de esta droga en el mercado local. ¿A quién favorece este mercado

El tratamiento de las adicciones implica 3 momentos principales: 1) Reconocimiento del problema; 2) Desintoxicación, y 3) Programas de rehabilitación

Reconocimiento del problema. Las adicciones están asociadas con la negación. La persona enferma piensa que NO necesita tratamiento.

La desintoxicación. Puede durar entre 5-7 días. Los tratamientos de desintoxicación pueden ser combinados:

- Tratamientos caseros: Hidratación con líquidos y jugos azucarados ricos en hidratos de carbono para soporte energético y facilitar la diuresis (eliminación de la droga por la orina)
- Tratamientos médicos: de acuerdo a las características de cada persona se puede apoyar con vitaminas con complejo vitamínico B para prevenir dolores de cabeza y medicamentos para la ansiedad.

Programas de rehabilitación. Existe una gama diversa de programas a los que se puede acceder desde el sistema de salud público o privado: Orientación y consejos desde pares, Soporte psicológico especializado, Cuidados médicos y de enfermería, Educación sobre la enfermedad y sus efectos

Hay que estar alerta sobre posibles recaídas. Suelen ser frecuentes. La familia y la persona adicta deben estar conscientes de empezar siempre a partir de ahora.

Fuentes consultadas.

- ABC de género / comp. Norma Vásquez; il. Renato Mira – 2da ed. San Salvador, El Salvador. Equipo Maíz, 2005
- Datos de El Salvador 1990-1999, Fundasalva
- Dossier bibliográfico, segundo modulo: derechos sexuales y derechos reproductivos, escuela de debate feminista, Las Dignas, 2008.
- Handal, Claudia y otros. Manual de Escuela para Padres. Ejercicio de creación colectiva inédita del Curso de Formación Pedagógica, Universidad de El Salvador, El Salvador. 1999.
- Historia de David y Goliat. Tomado de 1 Samuel 17, Antiguo Testamento
- <http://40ymas.com/2010/04/consejos-de-matrimonio-1958/>
- <http://boards5.melodysoft.com/017-educacion-integral/escalera-de-la-autoestima-18.html>
- <http://equidad.presidencia.gov.co/Es/Consejeria/Paginas/LeyesFavorablesInal.aspx>
- <http://equidad.presidencia.gov.co/Es/Consejeria/Paginas/LeyesFavorablesInal.aspx>
- <http://todasbrujas.blogspot.com/2011/04/articulo-sobre-todas-brujas-en-la.html>
- [http://w110.bcn.cat/Homes/Continguts/Multimedies/Fitxers/Micromachismos%20\(Bonino\).pdf](http://w110.bcn.cat/Homes/Continguts/Multimedies/Fitxers/Micromachismos%20(Bonino).pdf)
- <http://www.slideshare.net/jehusin/tipos-de-violencia-contra-las-mujeres/download>
- <http://www.slideshare.net/jehusin/tipos-de-violencia-contra-las-mujeres/download>
- <http://www.thesafespace.org/pdf/espanol-ciclo.pdf>
- http://www.tnrelaciones.com/derechos_sexuales/index.html
- http://www.youtube.com/results?search_query=las+magiconerias+y+otras+tonteras&aq=o
- ISDEMU, UNICEF, FUNDETEC, “Género e Identidades”, Metodología de Trabajo con Mujeres, Segunda Edición, junio de 1994.
- ISDEMU-UNESCO, Programa Cultura de Paz, Palabras Nuevas para un Mundo Nuevo, febrero 2001.
- Palabras nuevas para un mundo nuevo. UNESCO, El Salvador, 2006
- Párrafos tomados de Historias para tener presente. Pro-búsqueda. UCA/Editores, El Salvador

Anexo 1. Dinámicas para la definición conceptual sexo-género

Indicaciones para el trabajo en grupo:

Su grupo tiene una tarea que realizar.

Para empezar, el grupo debe elegir a 2 personas entre del grupo:

1. Una tiene que moderar, dar la palabra, propiciar la participación de cada una de las otras personas del grupo y promover que se llegue a resultados. Para tomar algo como resultado del grupo, debe haber un acuerdo de la MAYORIA
2. Otra persona tiene que tomar nota de los resultados y presentarlos en plenaria. Los otros grupos no conocen la tarea que ustedes tienen, están trabajando en algo diferente. Entonces, en plenaria debe presentarse tanto la tarea como los resultados.

Si ya tienen electas a las dos personas, lean su tarea y denle cumplimento.

Grupo 1. El extraterrestre.

En una linda noche, ustedes estaban en una excursión en las playas de El Tamarindo cuando llegó del cielo una bella nave espacial. De la nave baja un ser muy amigable con el que empiezan a platicar. Este ser les dice que en su planeta no hay hombres ni mujeres, que todos los seres son iguales. El extraterrestre le pregunta cómo puede distinguir a una mujer de un hombre, aquí en la tierra. Su tarea consisten en:

1. Tome un papelón y escriba cómo es una mujer.
2. Tome otro papelón y escriban cómo es un hombre.
3. Cuando tengan los dos papelones completos, tachen las características que podrían ser para los dos, hombre y mujer. Recuerden que el extraterrestre debe saber ubicarles bien, no debe confundirse.
4. Presenten en plenaria los resultados finales en limpio: cuáles son las características propias de las mujeres y cuáles son las características de los hombres.

Grupo 2. 14 de febrero.

Ustedes han sido comisionados por San Valentín, el santo de las personas enamoradas, para repartir varios regalos a los hombres y a las mujeres.

Su tarea consisten en:

1. Tome un papelón dibuje un corazón grande, muy bonito.
2. Usar recortes de periódico o rótulos en papel rosado escriba los nombre de las cosas que serán para las mujeres enamoradas.
3. Usar recortes de periódico o rótulos en papel celeste los nombres de las cosas que serán para los hombres enamorados.
4. Coloque los recortes o rótulos alrededor del corazón, a la izquierda los de las mujeres y a la derecha los de los hombres. No pueden elegir regalos "neutros"

Grupo 3. Nuestras manos.

1. El grupo de ustedes deberá dividirse en 2

2. El sub grupo 1 tomará un papelón, dóbleño por mitad. En una de las mitades escriben “Dentro de la casa” y en la otra “Fuera de la casa”. Utilicen las manos de una mujer del grupo y ocúpenlas como molde para dibujarlas sobre el papel, en cada una de las mitades que han rotulado. Alrededor de las manos escriban qué actividades realizan esas manos de mujer “todos los días”, tanto dentro como fuera de la casa. Recuerden que tiene que escribir lo que refleje a LA MAYORIA de ustedes.
3. El subgrupo 2 tomará un papelón, dóbleño por mitad. En una de las mitades escriben “Dentro de la casa” y en la otra “Fuera de la casa”. Busquen un hombre y pídanle que les preste sus manos y ocúpenlas como molde para dibujarlas sobre el papel, en cada una de las mitades que han rotulado. Alrededor de las manos escriban qué actividades realizan esas manos de hombre “todos los días”, tanto dentro como fuera de la casa. Recuerden que tiene que escribir lo que refleje a LA MAYORIA de ustedes.

Anexo 2. Dinámica para la definición conceptual condición-posición de género.

El naufragio.

Ustedes son un grupo de personas que iban en un barco que se hundió. La mitad de ustedes son hombres y la mitad son mujeres. Identifíquense con un rótulo según su género. Viene también un niño de 6 meses. Llegan a una isla desierta. Tienen que organizarse para vivir y decidir quien hace qué, con qué cosas y con quién. Se quiere construir una nueva sociedad en este lugar.

En su grupo formaran otros grupos mixtos. Tiene que haber un hombre en cada grupo. Revisen las tareas y decidan quién va a hacer cada tarea, con qué y con quien.

Tarea	Quien la hace (hombre / mujer)	Con qué	Con quien
Buscar comida			
Preparar comida			
Buscar el agua			
Construir la casa			
Vigilar la casa			
Cazar animales			
Hacer señas por si pasa algún avión			
Explorar la isla para ver si hay otras personas y animales.			
Resolver las ganas sexuales			
Trabajar la tierra			
Cuidar al niño de 6 meses			

Preguntas para plenaria

1. Ustedes tenían que construir una nueva sociedad, ¿qué cambió?, ¿qué se conserva?
2. ¿Los trabajos domésticos y no-domésticos fueron repartidos por igual entre hombres y mujeres?
3. ¿La relación entre hombres y mujeres es justa en su nueva sociedad?
4. ¿Es posible construir una sociedad donde haya más igualdad entre mujeres y hombres? ¿Qué condiciones habría que establecer para lograrlo?

Anexo 3. Dinámica para la definición conceptual división sexual del trabajo.

La Mujer, se va la vida compañera...

Letra: León Chávez Teixeira.

Abrió los ojos,
se echó un vestido,
se fue despacio, a la cocina.
Estaba oscuro, sin hacer ruido,
prendió la estufa, y a la rutina.
Sintió el silencio como un apuro,
todo empezaba en el desayuno.
Dobló su espalda,
gozó un suspiro,
sintió ridícula la esperanza.
Al más pequeño le ardió la panza,
rompió el silencio,
soltó un llorido.
Sirvió a su esposo,
vistió a los niños,
cambió pañales,
sirvió los panes.
Llevó a sus hijos para la escuela;
pensó en la dieta que se comían.
Midió el dinero,
compró verduras,
palpó lo gris de su economía.
Formó en la cola de las tortillas.
Cargó a Francisco.

Miró la calle.
Por todas partes había mujeres,
todas compraban y se movían;
cumplían aisladas con sus deberes,
que recordaban a las hormigas.
Sintió de pronto que eran amigas,
sintió que todas eran amigas.
Volvió a su casa, casa rentada
vio más amigas desde la entrada.
Le dio a Francisco con qué jugar,
barrió los pisos,
tendió las camas.
Se vio al espejo,
miró las canas,
juntó las cosas de cocinar;
cortó las papas,
las puso al fuego
y a la manteca la hizo chillar.
Ahora lo crudo se ha transformado,
estaba listo para comer.
La casa entera tiene otro ver,
de nuevo listo pa' ser usado.
Puso la mesa,
sirvió a los niños,

cambió pañales,
cortó los panes,
limpió de nuevo mesa y cocina.
Le dio a Mercedes la medicina;
pidió su turno en los lavaderos.
Talló vestidos y pantalones,
miró la ropa tendida al sol,
como si ayer no se hubiera hecho.
La misma friega todos los días,
se caminaba de nuevo el trecho.
Sintió la vida como prisión,
se le escapaba todo lo hecho.
Se va la vida, se va al agujero
como la mugre en el lavadero. (Repetir)
Cruzó palabras con sus vecinas;
hubo sonrisas en formación.
Toda la raza en su cantón,
se las arregla con el trajín.
Siempre mujeres, cumpliendo oficios
que se entretajan sin tener fin.
Ser costureras, ser cocineras,
recamareras y planchadoras;
ser enfermeras y lavanderas,
también meseras y educadoras.
Muy diligentes afanadoras,
a sus familias las dejan listas,
rumbo a la escuela o hacia el trabajo
para que puedan chequear las listas.
Se daba cuenta de los afanes
y de los fines sabía un carajo.
Para ellos siempre la vida es seria

pero se ahogaban en la miseria.
Se va la vida, se va al agujero
como la mugre en el lavadero. (Repetir)

Se fue derecho para su nido
siempre pensando planchó la ropa.
Todo lo roto dejó zurcido,
tenía un momento pa' descansar.
Se abrió la puerta y entró el marido
también molido de trabajar.
Puso la mesa, sirvió la sopa,
para quejarse no abrió la boca.
Se rieron juntos y platicaron.
Se habló de niños y de dinero,
de la vecinas, de algún dolor,
de los camiones y del patrón.
Lavó los trastes, tiró basura,
durmió a los niños, cambió pañales.
Como aire que entra por la ranura,
los dos jugaron con su ternura.
Le dio la vuelta a la cerradura;
durmió de pronto todos sus males.

Se va la vida, se va al agujero
como la mugre en el lavadero. (Repetir)

Abrió los ojos,
se echó un vestido,
se fue despacio, a la cocina.
Estaba oscuro, sin hacer ruido,
prendió la estufa, y a la rutina.

Temas para discutir

- ¿Qué opinas del personaje de la canción? ¿Qué mensaje crees que quiso llevar el compositor a los oyentes?

- ¿Por qué crees que esta mujer no lleva nombre propio? De tenerlo, ¿cómo crees que se llamaría? ¿Conoces a alguien que se parezca a La Mujer? Explica.
- Para algunas personas, el tipo de mujer de esta canción pertenece a una época ya pasada, que las mujeres de hoy viven de otra manera. ¿Estás de acuerdo? Explica.
- ¿Hay algo valioso en cuanto a las tareas que desempeña La Mujer diariamente? Explica.
- ¿Qué valores se le exigen a la mujer en la sociedad en que vivimos?
- ¿Te parece que la canción --la melodía, el ritmo-- van a la par con la letra? Explica.
- ¿Que has aprendido de este ejercicio de reflexión?

Anexo 4. Tipos de Violencia contra las Mujeres

Fuente: <http://www.slideshare.net/jehusin/tipos-de-violencia-contra-las-mujeres/download>

Violencia Física

- Son todas las acciones u omisiones intencionales que causan un daño en la integridad física de las mujeres.

Violencia Psico-emocional

- Son todas las acciones u omisiones dirigidas a desvalorar, intimidar o controlar las acciones, comportamientos y decisiones de las mujeres. Consiste en una serie de prohibiciones, coacciones, condicionamientos, intimidaciones, insultos, amenazas, celotipia, desdén, indiferencia, descuido reiterado, chantaje, humillaciones, comparaciones destructivas, abandono o actitudes devaluatorias, o cualquier otra, que provoca en las mujeres alteración autocognitiva y autovalorativa que integran su autoestima o alteraciones en alguna esfera o área de su estructura psíquica.

Violencia Sexual

- Son todas acciones u omisiones que amenazan, ponen en riesgo o lesionan la libertad, seguridad, integridad y desarrollo psicosexual de las mujeres, como miradas o palabras lascivas, hostigamiento, prácticas sexuales no voluntarias, acoso, violación, explotación sexual comercial, trata de personas para la explotación sexual o el uso denigrante de la imagen de las mujeres.

Violencia Económica

- Son todas aquéllas acciones u omisiones que afectan la economía de las mujeres, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravidez, así como la discriminación para la promoción laboral.

Violencia Patrimonial

- Son todas aquéllas acciones u omisiones que afectan la economía de las mujeres, a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, en la restricción, limitación y/o negación injustificada para obtener recursos económicos, percepción de un salario menor por igual trabajo, explotación laboral, exigencia de exámenes de no gravidez, así como la discriminación para la promoción laboral.

Violencia contra los Derechos Reproductivos

- Son todas acciones u omisiones que limitan o vulneran el derecho de las mujeres a decidir libre y voluntariamente sobre su función reproductiva, en relación con el número y espaciamiento de las hijas e hijos, acceso a métodos anticonceptivos de su elección, acceso a una maternidad elegida y segura, así como el acceso a servicios de aborto seguro en el marco previsto por la Ley para la Interrupción Legal del Embarazo, a servicios de atención prenatal, así como a servicios obstétricos de emergencia.

Violencia Femicida

- Son todas las acciones u omisiones que constituyen la violencia extrema de violencia contra las mujeres producto de la violación de sus derechos humanos, y que puede culminar en el homicidio u otras formas de muerte violenta de mujeres.

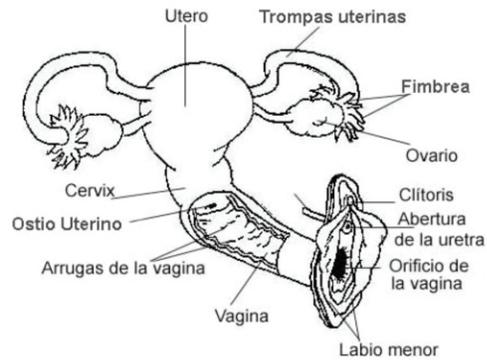
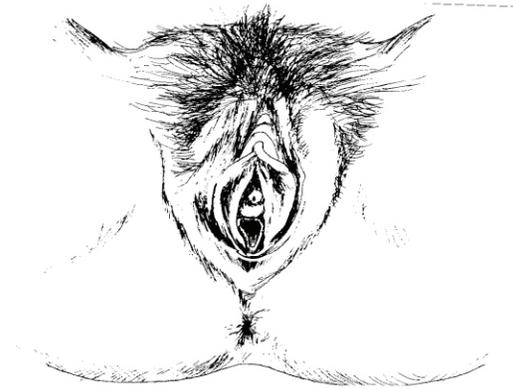
Anexo 5. Instituciones de orientación a sobrevivientes de violencia de género.

Nombre	Función
Organizaciones no gubernamentales	
Procuraduría adjunta para la Defensa de los Derechos de la Mujer	Vela por el cumplimiento de los derechos de la mujer
Procuraduría General de la República	Trabaja por la integración de la familia
Fiscalía General de la República (FGR)	Protege los derechos de los y las menores y la mujer
Programa de Saneamiento en la Relación Familiar, ISDEMU	Protege y asiste las víctimas de violencia doméstica
Organizaciones no gubernamentales (ONG's)	
CEMUJER	Trabaja en la promoción y la defensa de los derechos humanos
CODEFAM	Trabaja en la promoción y la defensa de los derechos humanos
PIMUDE	Promueve el conocimiento de los derechos de la mujer
CONAMUS	Concientiza sobre la importancia de los derechos de la mujer
MAM	Trabaja en la información en el cumplimiento de los derechos humanos
IMU	Vela por la asistencia legal a la mujer e informa sobre los derechos constitucionales
ADEMUSA	Organiza, concientiza y capacita a la mujer de diferentes sectores poblacionales
ORMUSA	Lucha por la erradicación de todas las formas de discriminación contra la mujer
Las Dignas	Trabaja en la defensa de los derechos humanos de la mujer brindando asesoría

Nombre	Función
	legal y psicológica

Anexo 6. Las mujeres y su cuerpo

Formar grupos de trabajo y entregar un juego de tarjetas (16 nombres y 16 conceptos) de las partes del cuerpo femenino. Deberán pegar las tarjetas en los dibujos siguientes de forma ordenada de acuerdo al nombre y su definición.



ANO	MONTE DE VENUS	CLITORIS	URETRA
HIMEN	MENSTRUACION O REGLA	LABIOS MAYORES	LABIOS MENORES
VEJIGA	VAGINA	CUELLO DEL UTERO	UTERO
OVARIOS	TROMPAS DE FALOPIO	VULVA	OVULO

Punto de salida del intestino	Región que cubre el hueso del pubis que se cubre de vellos.	Parte sensible que emerge entre los labios menores	Conducto que lleva la orina hacia el exterior del cuerpo
Tela que en una virgen tapa la entrada de la vagina	Sangre procedente de la matriz que todos los meses evacuan naturalmente las mujeres y las hembras de ciertos animales.	Dos pliegues de piel de color oscuro.	Pliegue finos de piel que cubren la entrada de la vagina
Órgano hueco musculoso que recibe la orina	Canal musculoso y elástico entre la vulva y el útero.	Parte inferior del útero que entra en la vagina	Órgano hueco que aloja al bebe.
Órganos que contienen los óvulos	Dos tubos que unen la matriz con los ovarios	Parte genital externa de la mujer.	Semilla de la mujer que maduran cada mes

Anexo 7. Herramientas para el análisis de la competencia entre las mujeres.

Se puede recurrir al cuento-video "**el cuento de lo que quiero y no quiero, las magiconerías y otras tonteras**" del autor salvadoreño Salvador Salazar Arrúe Fuente: http://www.youtube.com/results?search_query=las+magiconerias+y+otras+tonteras&aq=o

Luego se les darán algunas preguntas de trabajo y volverán a ver el video una vez más para tener elementos de respuesta. Preguntas:

- Haga una lista de las cualidades de ambas niñas
- En qué momentos las niñas rivalizan o se devalúan una a la otra
- En qué momentos las niñas construyen sana complicidad y confianza mutua.
- En qué se parece y en qué se diferencia la comunicación entre las niñas a la comunicación de las mujeres de la comunidad

En plenaria se identificará:

- Elementos/ circunstancias que construyen y alimentan la confianza entre las mujeres,
- Elementos/ circunstancia que hacen que las mujeres rivalicen y compitan entre sí.
- ¿Por qué es necesaria la construcción de confianza para apoyar emocionalmente a otras mujeres?
- Se concluirá con la reflexión sobre la sororidad entre las mujeres

Anexo 8. Ejercicio de relajación colectivo “Comunicándonos con nuestra niñez”.

Fuente: Handal, Claudia y otros. Manual de Escuela para Padres. Ejercicio de creación colectiva inédita del Curso de Formación Pedagógica, Universidad de El Salvador, El Salvador, 1999.

Instrucciones.

Con música suave de fondo, se invitará a las mujeres a permanecer cómodas en el piso, formando uno o varios soles, unidas por sus propias cabezas. La facilitadora irá dando lectura a un ejercicio de relajación. El ejercicio deberá ser leído o dicho en una voz pausada, que invite al reposo. Si es posible, acompañar el ejercicio de música instrumental de fondo.

Cuando el ejercicio termine, la música continuará sonando por 5 segundos más, apagándose lentamente. De ser necesario, se apoyará con cercanía física a alguna mujer que necesite desahogar.

- “El ejercicio que vamos a realizar es una visita hacia las personas que usted ha sido en años atrás. Su participación es completamente voluntaria, porque el éxito del ejercicio implica que usted quiera hacerlo.

Si su deseo es participar, por favor, trate de relajar su cuerpo....

Procure que los músculos estén suaves en sus tobillos, sus piernas, su vientre, en su espalda, sus brazos, sus manos, sus dedos, en el cuello, la mandíbula, la frente... cierre sus ojos, suave... muy suave... Ahora voy a contar hasta diez...

Mientras cuento, usted trate de ir dejando de lado otros pensamientos ... concéntrese en el número.... uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez.....

Con los ojos cerrados, trate de recordar cómo es usted, su figura, la ropa que viste.

Imagine su propia imagen en la posición que tiene en este momento.....

Despídase de usted misma con un hasta luego y empiece a avanzar por una vereda imaginaria hasta llegar 2 años atrás...

Deténgase allí..... ¿cómo se ve usted en ese momento?, ¿Qué está haciendo?, ¿Quiénes le acompañan?... ¿es feliz?... Dígale adiós a su yo de ese momento y siga caminando.

Que sus pasos la lleven a cuándo tenía 16 años... busque una palabra que defina cómo era usted.... en ese momento

¿En qué lugar está? ¿Qué hace? ¿Cómo se siente?.... Esa muchacha está por iniciar su vida adulta. Acérquese, dígale lo mucho que la admira y despídase con un abrazo cálido, tibiecito.

Siga su viaje... deténgase cuando tenía 5 ó 6 años.....

Mírese muy despacio, desde sus piecitos a la cabeza, mire sus manos pequeñitas, su cara, sus ojos de entonces, su boca... mírese con mucho cariño, con mucha ternura... ¿cómo es su ropa?, ¿Dónde está?, ¿con quienes?, ¿qué hace?... Imaginariamente tome asiento frente a esa niña... ¿Qué cosas le daban alegría en ese momento?, ¿Cuáles eran sus sueños para el futuro?... Piense muy bien cuáles eran entonces sus preocupaciones... sus miedos... sus problemas... ¿cómo afrontaba esas situaciones? ¿Tenía apoyo de alguna persona? ¿Quién era, alguno de sus padres.... una abuela.... una hermana...? Ese apoyo, ¿le hizo crecer, le dio fuerza, lo hizo sentir que valía, que era una persona amada?...

¿Hay algo especial que a esa niña le da tristeza, le causa dolor, ganas de llorar, enojo contra el mundo? ¿Qué es? ¿Cómo le hubieran podido ayudar? Mire bien esa niña de 5 o 6 años, estamos a punto de irnos... Acérquese, dígame algo que a usted le hubiera gustado que una persona adulta le dijera entonces...

Bese su frente y abrácela pensando que no la vera en mucho tiempo... Sepárese y siga su camino... Nuestro viaje está llegando a su fin... Debemos volver.

Ahora voy a contar hasta diez, muy despacio. Mientras cuento, usted trate de ir dejando de lado otros pensamientos y concéntrese en el número. Cuando termine de contar usted regresara a este lugar... tome el tiempo que necesite para abrir los ojos... uno, dos, tres,nueve, diez”

Anexo 9. Ejercicio de reflexión “No es tan malo ser mala”.

Fuente: <http://todasbrujas.blogspot.com/2011/04/articulo-sobre-todas-brujas-en-la.html>

Desde niñas a las mujeres nos vienen entrenando para la pusilanimidad y para que le temamos a la independencia, a través de los nada inocentes cuentos para niños replicados en películas de Walt Disney. En todos ellos, las heroínas son siempre terribles tontas que se meten en la cama con un lobo feroz, confundiéndolo con su inocente abuelita, como hace Caperucita roja. O son castigadas con un sueño eterno por desobedecer, como la Bella durmiente. O se someten al maltrato de sus hermanastras hasta que un príncipe fetichista de los pies pequeños la rescata, como le sucede a Cenicienta. O se escapa de la madrastra buscando protección siendo la criada no de un solo enano que la explota... ¡sino de siete!, como Blancanieves, que además es tan tonta que le abre la puerta a cualquiera, se duerme y es "despertada" por el primero que pasa y le da un beso.

¿Qué aprendimos de todo eso? Que la trasgresión femenina se castiga duramente. Que si eres buena, te sometes y te duermes, puedes tener la suerte de ser rescatada por el primero que pase. Que si llevas una vida de sacrificios... eso te hace una chica buena, te convierte en "princesa" y te hace famosa entre todos los niños del planeta. Es decir que la que no hace eso, la que es disconforme, que no se resigna a un destino de sirvienta, que no se somete, que no espera que le den permiso, que se anima a salir de su zona de comodidad y vive su vida a pleno... es una terrible maleducada.

¿Te conviene ser la princesa sufrida, rescatada por un príncipe... o más vale rescatarte a ti misma antes de que te duermas en el palacio, siete enanos te esclavicen y un lobo te trague entera? ¿Todavía piensas que es mejor ser una princesita sometida, que ser una bruja poderosa? Mira que en los cuentos de hadas, la única que se ríe todo el tiempo es la bruja...

2. La mujer tiene la culpa de todo

Desde hace 5.000 años (cuando se decidió que Dios es varón), la mujer es la esclava de los demás. ¿Y qué es ser buena, según los mandatos culturales de esta sociedad? Es olvidarse de una misma para favorecer a los demás. Al intentar ser buenas y útiles a los demás, las mujeres pasan en un abrir de ojos de serviciales a serviles, de atentas a esclavas y de necesitadas a maltratadas por aquellos a quienes ayudan sin parar: jefes, hijos, maridos y amantes.

En toda la historia de la humanidad, cada vez que hubo pestes, sequía o escasez, la sociedad se ensañaba contra las mujeres. La Inquisición torturó y quemó a 500.000 mujeres acusadas de brujería que fueron chivo expiatorio de la pobreza y miseria a las

que reyes y papas sometían a la plebe, en épocas de escasez y peste. Aún hoy en África queman y encarcelan "brujas" acusándolas de las malas cosechas y del desempleo. Con tantas acusaciones encima, las mujeres seguimos convencidas de que si la relación de pareja no funciona, si nuestros hijos nos dan la espalda y nuestro marido nos es infiel... ¡es todo por nuestra culpa! Así vamos viviendo solas, con miedo, sin atrevernos a más. De hecho, de puro miedo y culpa no nos atrevemos a huir ni aunque nos estén matando: las cifras de violencia contra la mujer crecen en todo el mundo.

¿Ganamos algo siendo buenas? ¿Nos sentimos amadas, ricas, plenas, satisfechas? La verdad es que no: no nos sentimos mejor. ¿No es hora de que dejemos de jugar a ser las Cenicientas y empecemos a hacer con nuestra vida lo que se nos dé la gana? Más que ser la buena de la película, nos conviene ser una bruja poderosa, de esas que vuelan adonde se les da la gana y no hay quien pueda detenerla.

3. Diferencias entre la buena cobarde y la bruja audaz-

A las mujeres nos inculcaron que está bien que un hombre sea agresivo, vaya al frente y se salga con la suya... y que no está bien que una mujer sea así. Por lo cual, a una mujer le cuesta el doble de trabajo ser decidida y asertiva. Casi le molesta hacer lo que quiere, vive sus gustos con culpa y teme quedar mal con gente adulta que ya tiene edad de defenderse sola si molestamos en algo.

¿Quién dijo que es fácil ser bruja? Requiere entrenamiento diario de convencerte de que tienes derecho a ser feliz. A la chica buena le da pánico quedar mal y está siempre pendiente de lo que piensan de ella. A la chica mala no le importa más que su propia opinión. Pide lo que necesita. Reparte tareas y jamás siente que pierde el tiempo cuando está disfrutando. Es independiente, hábil, la pasa bien consigo misma, no le teme a la soledad, no le teme al qué dirán ni a demostrar que es fuerte. Elige sus compañías y descarta a quienes se interponen en su camino.

La chica mala hace que las cosas sucedan. Sabe lo que quiere y cómo conseguirlo. Ella tiene sus propias reglas, lo hace a su modo y no pide permiso.

Es cariñosa y cortés, pero no es dependiente. Dirige su propia vida y no tiene nada que reprochar a los demás porque quien decide es ella. Y estimula a los otros con su ejemplo. No deja que nadie decida sobre lo que tiene que hacer con su vida. No les tiene miedo a los cambios.

En suma, una chica mala... ¡es la heroína de su historia, una mujer libre que disfruta la vida a pleno! La chica buena es suave, dulce y dócil, jamás discute y no protesta, se entrega a su familia con paciencia infinita y total renuncia a sí misma. Ejem... ¿Eso es ser buena o es ser una planta decorativa?

Si una mujer es rebelde, tiene confianza en sí misma, les da órdenes a los demás y busca divertirse a su modo, dicen que es una bruja, que es mala... Entonces, ¡está buenísimo ser mala! Porque mala es lo que puedes ser cuando sacas lo mejor de ti misma, cuando por fin te valoras y haces respetar. Por eso, imagínate que si ser mujer es tener una sensibilidad y una capacidad fuera de serie, ser una mujer mala es potenciar tu poder al infinito.

¿Por qué crees que en la antigüedad quemaban en la hoguera a tantas mujeres? Porque eran chicas desobedientes y valientes, que hacían lo que querían. A esas mujeres se las llamó "brujas". Creo que ya es hora de dar un buen motivo para que nos digan "brujas"... y seamos brujas de verdad, sabias hechiceras que hacen artilugios para convertir sus vidas de entrega y abnegación en aventuras fascinantes donde solo mandas tú.

Anexo 10. Consejos para el matrimonio en 1958.

Preparación de la mujer al matrimonio – 20 principios a no olvidar

Por la Sección Femenina de la Falange Española y de las JONS (1958)

Fuente: <http://40ymas.com/2010/04/consejos-de-matrimonio-1958/>

1. Ten preparada una comida deliciosa para cuando él regrese del trabajo.
2. Ofrécete a quitarle los zapatos.
3. Habla en tono bajo, relajado y placentero.
4. Prepárate: retoca tu maquillaje, coloca una cinta en tu cabello. Su duro día de trabajo quizá necesite de un poco de ánimo y uno de tus deberes es proporcionárselo.
5. Durante los días más fríos debéis preparar un fuego en la chimenea para que se relaje frente a él.
6. Preocuparte por su comodidad, te proporcionará una satisfacción personal inmensa.
7. Minimiza cualquier ruido.
8. Salúdale con una cálida sonrisa y demuéstrale tu deseo por complacerle.
9. Escúchale, déjale hablar primero; recuerda que sus temas de conversación son más importantes que los tuyos.
10. Nunca te quejes si llega tarde, o si sale a cenar o a otros lugares de diversión sin ti.
11. Haz que se sienta a gusto, que repose en un sillón cómodo.
12. Ten preparada una bebida fría o caliente para él.
13. No le pidas explicaciones acerca de sus acciones o cuestiones su juicio o integridad.
14. Recuerda que es el amo de la casa.
15. Anima a tu marido a poner en práctica sus aficiones e intereses y sírvele de apoyo sin ser excesivamente insistente.
16. Si tú tienes alguna afición, intenta no aburrirle hablándole de ésta, ya que los intereses de las mujeres son triviales comparados con los de los hombres.
17. Al final de la tarde, limpia la casa para que esté limpia de nuevo en la mañana.
18. Cuando os retiréis a la habitación, prepárate para la cama lo antes posible, teniendo en cuenta que, aunque la higiene femenina es de máxima importancia, tu marido no quiere esperar para ir al baño.
19. Recuerda que debes tener un aspecto inmejorable a la hora de ir a la cama; si debes aplicarte crema facial o rulos para el cabello, espera hasta que él esté dormido, ya que eso podría resultarle chocante a un hombre a última hora de la noche.

20. En cuanto respecta a la posibilidad de relaciones íntimas con tu marido, es importante recordar tus obligaciones matrimoniales.
21. Si él siente la necesidad de dormir, que sea así, no le presiones o estimes a la intimidad.
22. Si tu marido sugiere la unión, entonces accede humildemente, teniendo siempre en cuenta que su satisfacción es más importante que la de una mujer.
23. Cuando alcance el momento culminante, un pequeño gemido por tu parte es suficiente para indicar cualquier goce que hayas podido experimentar.
24. Si tu marido te pidiera prácticas sexuales inusuales, sé obediente y no te quejes.
25. Cuando tu marido caiga en un sueño profundo, acomódate la ropa, refréscate y aplícate crema facial para la noche y tus productos para el cabello. Puedes entonces ajustar el despertador para levantarte un poco antes que él por la mañana. Esto te permitirá tener lista una taza de té para cuando despierte.

Anexo 11. Relación del hombre con otros hombres.

Competencia y rivalidad.

Fuente: Historia de David y Goliat. Tomado de 1 Samuel 17, Antiguo Testamento.

⁴ Salió entonces del campamento de los filisteos un paladín llamado Goliat... que medía seis codos y un palmo de altura. ⁵ Llevaba un casco de bronce en su cabeza y vestía una coraza de malla...⁶ En sus piernas tenía canilleras de bronce y una jabalina de bronce a la espalda. ⁷ El asta de su lanza era como un rodillo de telar y la punta de su lanza pesaba seiscientos siclos de hierro. Delante de él iba su escudero.

⁸ Goliat se paró y dio voces a los escuadrones de Israel, diciéndoles: ¿Para qué os habéis puesto en orden de batalla? ¿No soy yo el filisteo y vosotros los siervos de Saúl? Escoged de entre vosotros un hombre que venga contra mí. ⁹ Si él puede pelear conmigo y me vence, nosotros seremos vuestros siervos; y si yo puedo más que él y lo venzo, vosotros seréis nuestros siervos y nos serviréis.¹⁶ Salía, pues, aquel filisteo por la mañana y por la tarde, y así lo hizo durante cuarenta días.

¹² David era hijo de Isaí, el cual tenía ocho hijos...era ya viejo, de edad muy avanzada. ¹³ y los tres hijos mayores de Isaí se habían ido a la guerra...¹⁵ pero David había ido y vuelto, dejando a Saúl, para apacentar las ovejas de su padre en Belén.

¹⁷ Y dijo Isaí a David, su hijo: «Toma ahora para tus hermanos este grano tostado y estos diez panes; llévalo pronto al campamento a tus hermanos.

²⁰ Se levantó, pues, David de mañana, y dejando las ovejas al cuidado de un guarda, se fue con su carga como Isaí le había mandado. Llegó al campamento cuando el ejército salía en orden de batalla y daba el grito de combate...

²⁴ Todos los hombres de Israel que veían a aquel hombre huían de su presencia y sentían gran temor. ²⁵ Y cada uno de los de Israel decía: « ¿No habéis visto a aquel hombre que ha salido? Él se adelanta para provocar a Israel. Al que lo venza, el rey le proporcionará grandes riquezas, le dará a su hija y eximirá de tributos a la casa de su padre en Israel».

³² Dijo David a Saúl: Que nadie se desanime a causa de ese; tu siervo irá y peleará contra este filisteo. ³³ Dijo Saúl a David: Tú no podrás ir contra aquel filisteo, y pelear con él, porque eres un muchacho, mientras que él es un hombre de guerra desde su juventud.

³⁴ David respondió a Saúl: Tu siervo era pastor de las ovejas de su padre. Cuando venía un león o un oso, y se llevaba algún cordero de la manada, ³⁵ salía yo tras él, lo hería y se lo arrancaba de la boca; y si se revolvía contra mí, le echaba mano a la quijada, lo hería y lo mataba.

Dijo Saúl a David: Ve, y que Jehová sea contigo. ³⁸ Saúl vistió a David con sus ropas, puso sobre su cabeza un casco de bronce y lo cubrió con una coraza... Y dijo David a Saúl: No puedo andar con esto, pues nunca lo practiqué.... Entonces David se quitó aquellas cosas. ⁴⁰ Luego tomó en la mano su cayado y escogió cinco piedras lisas del arroyo, las puso en el saco pastoril, en el zurrón que traía, y con su honda en la mano se acercó al filisteo.

⁴² Cuando el filisteo miró y vio a David, no lo tomó en serio, porque era apenas un muchacho, rubio y de hermoso parecer. ⁴³ El filisteo dijo a David: ¿Soy yo un perro, para que vengas contra mí con palos?...

⁴⁸ Aconteció que cuando el filisteo se levantó y echó a andar para ir al encuentro de David, David se dio prisa y corrió a la línea de batalla contra el filisteo. ⁴⁹ Metió David su mano en la bolsa, tomó de allí una piedra, la tiró con la honda e hirió al filisteo en la frente. La piedra se le clavó en la frente y cayó a tierra sobre su rostro.

⁵⁰ Así venció David al filisteo con honda y piedra. Hirió al filisteo y lo mató, sin tener David una espada en sus manos. ⁵¹ Entonces corrió David y se puso sobre el filisteo; tomó su espada, la sacó de la vaina, lo acabó de matar, y le cortó con ella la cabeza. Cuando los filisteos vieron muerto a su paladín, huyeron.

⁵² Se levantaron luego los de Israel y los de Judá, dieron gritos de guerra y siguieron tras los filisteos hasta el valle y hasta las puertas de Ecrón. Muchos filisteos cayeron heridos por el camino de Saaraim hasta Gat y Ecrón.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué “moralejas” podemos sacar de la historia en relación a cómo se relacionan unos hombres con otros?
- ¿Qué sentimientos y emociones se dan en los Goliat? ¿Pueden / deben mostrarlos)
- ¿Qué sentimientos y emociones se dan en los David? ¿Pueden / deben mostrarlos)
- ¿Qué tipo de relación se establecía entre estos hombres y pueblos?
- De la lista siguiente, ¿quiénes son los David y Goliat de hoy? Argumente los por qué.

Morenos	Casados	Altos
Adultos Mayores	Jóvenes	Gordos
Niños	Militares	Africanos
Obreros	Homosexuales	Jefes
Pobres	Minusválidos	Rubios

Fraternidad y confianza.

Pescador de hombres

Tú has venido a la orilla,
No has buscado ni a sabios y a ricos,
Tan sólo quieres que yo te siga.

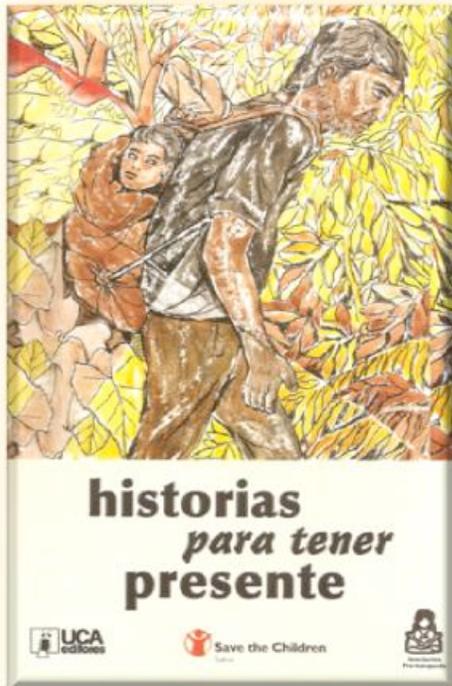
Señor, me has mirado a los ojos,
sonriendo has dicho mi nombre,
en la arena he dejado mi barca,
junto a Ti buscaré otro mar.

Tú sabes bien lo que tengo,
En mi barca no hay oro y espadas,
Tan sólo redes y mi trabajo.

Tú necesitas mis manos,
Mi cansancio que a otras descansa,
Amor que quiera seguir amando.

Tú pescador de otros mares,
Ansia eterna de almas que esperan,
Amigo bueno que así te llaman.

Anexo 12. Una paternidad diferente.



Instrucciones.

- Lea para todo el grupo las 6 diapositivas siguientes.
- Luego forme 6 grupos de trabajo. Cada grupo deberá trabajar una parte de la historia de Lucio e identificar **lo positivo** en el comportamiento del padre de Lucio y **sus efectos en la vida de Lucio**.
- En plenaria haga énfasis en cómo el padre de Lucio pudo dejar una huella saludable, a pesar **de su precariedad material y del entorno de violencia**.

Lucio⁷

Introducción.

Muchos de los años de la infancia de Lucio trascurren en San Vicente, en las faldas del

⁷ Párrafos tomados de Historias para tener presente. Pro-búsqueda. UCA/Editores, El Salvador

volcán Chinchontepec, durante el conflicto armado de la década de los ochenta, tratando de sobrevivir a las embestidas del ejército salvadoreño. En este tiempo de hambre, huidas y muertes, la figura de su padre – un campesino que no podía leer y escribir - toma una dimensión increíble que salva al niño de la locura y la muerte.

∞

Mi papá tendría que haber tenido unos 50 años entonces. Tenía ojos negros piel oscura y manos grandes y gruesas. Le faltaba el pulgar de la mano derecha. Él decía que una tunca se lo había comido, pero Marta, mi hermana mayor, me contó que se lo habían cortado con un machete en una pelea de juventud.

En los cafetales, muchas familias hicieron escondites. Con una barra de hierro, mi papá excavó un hoyo en el bordo de una pequeña quebrada. Era una tierra llamada talpetate, un material poroso, como un cemento natural. Logró hacer una cueva pequeña, donde cabíamos bien los dos.... Pasábamos todo el día metidos en el hoyo. Al anochecer, mi papá salía a buscar comida... Me acuerdo que en el escondite nos llenamos todo el cuerpo de unas garrapatas chiquitillas que le decíamos coloradillas, porque tenían un color rojizo. ¡Sus piquetes causaban una comezón terrible! Hacían ronchas en la piel.... Mi papá me las quitaba, masticaba tabaco y les echaba la mezcla de saliva y tabaco encima para despegarlas de la piel. El me limpiaba a mí y yo lo limpiaba a él, porque era difícil hacerlo.

Mi papá me cuidaba mucho. Sentía que me quería un montón. Siempre pensaba en mí y luego en sí mismo. Si había algo de comer, pensaba más en mi hambre que en la suya. Y eso que los dos sufríamos de hambre. Luego, si sobraba algo, me guardaba el alimento para que lo pudiera comer después, cuando tuviera hambre.

Luego de la escapada de la Hacienda Peñas, huimos durante varios días. No me acuerdo cuánto, pero me pareció una eternidad. Caminábamos un rato y nos escondíamos.... Esa guinda fue dura. Aguantábamos agua muy seguido, porque ya había comenzado el invierno. Los pies se cocían por la humedad y se llenaban de hongos. Cuando ya no aguanté, mi papá me cargó sobre sus hombros. Cuando me bajó de nuevo, tenía las piernas dormidas: me paraba y otra vez me caía. Entonces, no le quedó más que alzarme de nuevo en sus hombros. Luego me metió en un saco de yute que encontró. En los extremos del saco amarró una cuerda que se atravesó en el pecho, le abrió un hoyo para que yo sacara la cabeza y así me anduvo, cargado en la espalda, durante los días que duró la guinda.

... varios centenares de familias nos asentamos en La India..., siempre en las faldas del volcán. Alguna gente se apropió de las casas que todavía estaban enteras.... Los demás construimos champitas con láminas viejas, plásticas y cartones. Para dormir, mi papá y yo hicimos una cama de bambúes.

En La India, mi papá, a veces, me llevaba a hacer posta.... En una de las primeras invasiones grandes que hizo el ejército después de la Hacienda Las Peñas, casi nos agarran.... Íbamos caminando. Yo iba delante con una botellita de agua y mi papá venía atrás con su cebadera y el corvo. De repente, en medio del cafetal, se asomó un hombre con una camisa verde, una ametralladora y dos cinturones de tiros atravesados. Detrás de él venían otro montón de hombres. Le dije a mi papá: ¡Mire lo que viene ahí!". Sin decir nada, él me abrazó y se aventó en medio de unas piedras grandes, Nos quedamos escondidos, casi sin respirar.

Quizás los soldados ya venían de lejos, porque decidieron descansar allí mismo, recostados en las piedras detrás de las cuales nos habíamos metido [mi padre y yo]. No

nos movimos, esperando que se fueran. ¡Pero nunca se iban! Pasó el día y seguían allí. Llegó la noche e instalaron su campamento. Podíamos escuchar sus conversaciones y sentíamos el olor a cigarro.

El espacio entre las piedras sólo permitía que estuviéramos sentados o agachados, no nos podíamos parar o acostar. El cuerpo empezó a doler por estar en una sola posición. Al segundo día, nos entró el hambre. Se olía la comida que preparaban los soldados. Y nosotros sólo con una botellita de agua y una bolsa con una libra de azúcar. Estábamos en pleno verano y no había nada de humedad, ni una gotita de rocío que pudiéramos aprovechar. En el día sufríamos mucho calor y en la noche, mucho frío. Mi papá me daba un poquito de azúcar y un traguito de agua dos veces al día. Él no tomaba casi nada, únicamente se humedecía los labios.

En resumen, pasamos una semana en medio de las piedras. Al octavo día, mi papá me susurró: “Mira, yo ya no aguanto más”. Habíamos escuchado a los soldados en la mañana y no sabíamos si habían levantado el campamento. Mi papá decidió arriesgarse. “Lucio, yo voy a salir. Si me matan, vos no hagas nada. Quedate escondido. Suceda lo que suceda, no salgás”, me ordenó. Mi papá se subió a las piedras. Al ratito regresó; los soldados se habían ido.

Cuando regresamos a La India pudimos hacer comida... Mi papá ponía trampas para agarrar pájaros.... También había diseñado una trampa para agarrar cusucos....

Cuando volvíamos de poner las trampas que había hecho mi papá y aún no teníamos sueño, él me contaba cuentos. A veces eran historias relacionadas con mi mamá. Recuerdo que una vez que íbamos caminando y ya estaba oscureciendo, pasamos cerca del lugar donde ella está enterrada. Mi papá iba caminando adelante y yo detrás. Me dijo: “cuando oigás que canten los grillos es porque un muerto está allí” De repente comencé a oír los grillos. Mi papá, al escucharlos salió corriendo y me dejó atrás. Me quedé llorando. Corría y lloraba más. Al rato, mi papá regresó por mí. Cuando me vio llorando, se arrepintió de lo que había hecho, me abrazó y me dijo: “No, Lucio, no llores, son mentiras”

Mi papá creía en todas las leyendas del campo. Me contaba muchas historias sobre el Cipitío, el Cadejo y cosas así... Nunca contaba historias cuando había más gente; sólo cuando estábamos los dos juntos, acostados, esperando que nos diera sueño

A veces, en la noche, cuando estábamos dormidos en la champita, me dejaba solo y se iba a hacer sus necesidades a algún lado. Si yo me despertaba en ese momento y no lo encontraba, me ponía muy afligido. Cuando se acostaba de nuevo, le preguntaba de dónde venía: “De hacer un mandado”, me decía.

En la madrugada me gustaba oír música con él. Si mi papá había podido conseguir baterías, ponía la vieja radio que cargaba y oíamos rancheras, a las cuatro de la mañana.

Cuando amanecía, nos asoleábamos para que nos entrara el calor. Después íbamos a traer agua a la quebrada que pasa arriba del cantón, donde había hecho una enorme pila de cemento para captarla de un nacimiento. En esa pila, mi papá me enseñó a nadar. Me agarraba de la cintura y yo pataleaba hasta que lograba mantenerme a flote.

En las noches de luna, mi papá iba a cortar caña. Regresaba con cuatro o cinco cañas, me acomodaba entre sus piernas y nos poníamos a chupar caña debajo del copinol que estaba frente a nuestra champita. Algunas veces otros señores llegaban a platicar con él... [yo] seguía un rato la conversación, pero me dormía. En la mañana, amanecía adentro de la champita sobre la cama de bambúes.

... en el volcán, mi papá agarró cuatro cusucos pequeños. Iban caminando con la mamá cusuca entre los cafetos. La mamá se corrió. Mi papá los agarró... los hizo en sopa con arroz. Hizo fuego, puso un cumbo de leche, le echó agua, hojas de guayabo, guineos, cebolla y tomate y los cusuquitos aliñados. ¡Quedó rico! Había aprendido a cocinar bastante bien. Fue la mejor comida que probé durante los años en el volcán.

De regreso al campamento, mi papá me dijo: "mirá, voy a ir a traer matazanos allá, al cementerio"... Le hice un gran berrinche para que me llevara, porque quería acompañarlo y comer fruta. Tal relajo armé que mi papá terminó por cortar una rama de café y darme unos chilillazos en las nalgas.

Cuando me pasó el llanto y el enojo, me subí a un pepeto para tratar de verlo... Tenía una hora más o menos de estar subido en el pepeto, cuando se escuchó el bombazo... La mina le quito el pie y le dejó la pierna toda deshilachada. Las esquirlas le arrancaron parte de la cara; la nariz la tenía rajada por la mitad. Tenía esquirlas metidas por todos lados...

Mientras seguía limpiándole la sangre de la cara, se ponía cada vez más pálido. Me decía: "Lucio, a vos te van a venir a traer. Prométeme que vos te vas a ir de aquí... yo le dije a los compañeros que te mandaran fuera, en caso que me sucediera algo. No te vayas a oponer. Prometeme eso, Lucio"... Le pregunté "¿Para dónde me van a llevar?". Me dijo: "Te van a llevar a un lugar donde hay escuela. Tenés que estudiar para que no seas igual a tus hermanos que nunca estudiaron... Prometémelo, Lucio. Te vas a ir, porque eso es lo mejor para vos. No quiero que te quedés aquí vos solo"... Tuvo que insistir un montón, pero al final se lo prometí.

Las enfermeras me apartaron de mi papá a las ocho de la noche y me acostaron en un banquito, afuera del hospitalito. No sé a qué horas me dormí, en medio del llanto. Cuando desperté fui a buscar a mi papá, pero la hamaca estaba vacía. Murió a las ocho y media de la noche.

Anexo 13. Encuesta rápida sobre alcohol y drogas en la comunidad

¿En tu comunidad y sus alrededores, el comercio / consumo de drogas (**o alcohol**) es frecuente? Si existe, ¿a qué crees tú que se debe?

¿Hay actos delincuenciales en tu comunidad o sectores cercanos relacionados con las drogas (**o alcohol**)?

¿Cómo afecta la vida de la comunidad el consumo / comercio de drogas (**o alcohol**)?

¿Cómo afecta la vida de la familia el consumo / comercio de drogas (**o alcohol**)?

¿Quiénes están más involucrados con el consumo / comercio de drogas (**o alcohol**), los hombres o las mujeres? ¿A qué crees que se debe?

Anexo 14. Copa tras copa.

Cantautor: Pedro Infante

Ando borracho mas lo bueno es que no caigo

pues me sostiene la fuerza del orgullo

Tú que dijiste este ya lo traigo herido

Nunca en la vida tus ojos lo verán.

Copa tras copa, botella tras botella

conforme tomo me voy reconfortando
serás muy linda
mas conmigo eso no vale
nada en el mundo a mi me hará caer
Cuando en las noches
te decía que te quería
era mentira nomas te fui tanteando
soy golondrina que el espacio va cruzando
nunca en la vida en jaula me verán.
Copa tras copa, botella tras botella
conforme tomo me voy reconfortando
Ya me despido de tu amor me voy cantando
Tus lindos ojos no me verán caer.