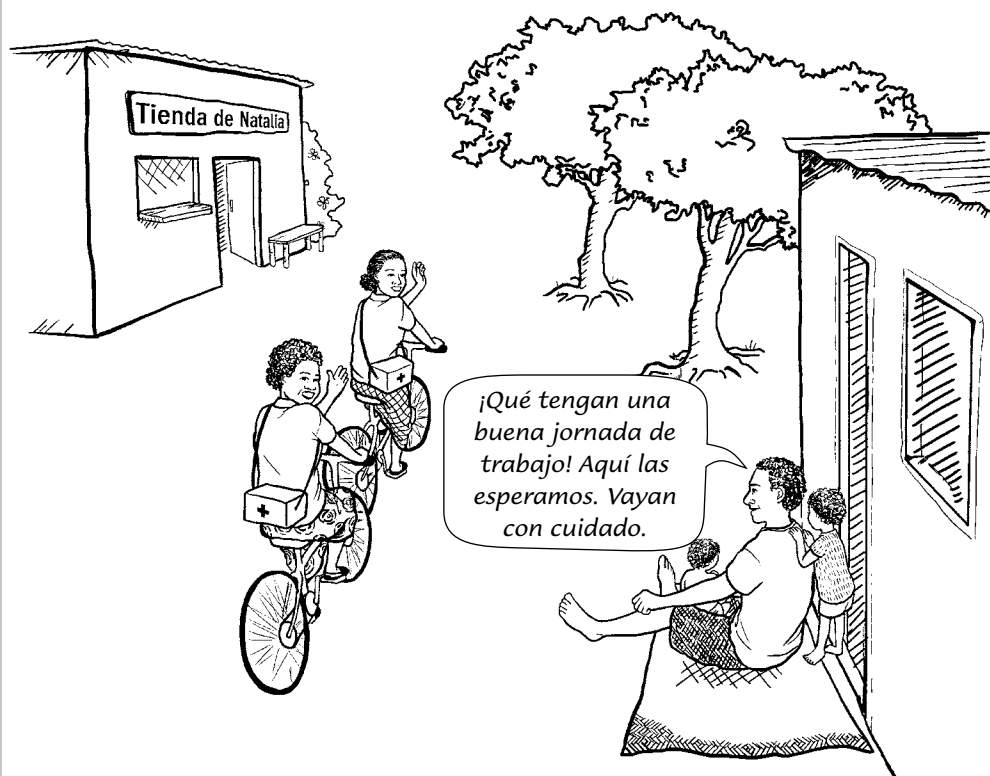


# Capítulo 1

---

¡Este libro es para usted! .....	4
<b>Todas las mujeres tienen derecho a la salud .....</b>	<b>6</b>
Tratar las causas de fondo .....	8
<b>La movilización comunitaria genera lazos de apoyo y solidaridad .....</b>	<b>10</b>
Actividades para la acción .....	10
La educación popular construye movimientos sociales .....	12
Aprender juntas y motivarnos juntas .....	14

# Promover la salud de las mujeres



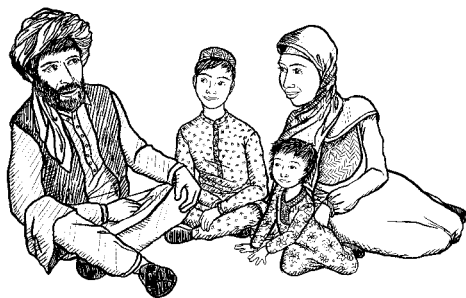
**H**ay mujeres y hombres de todas las edades en todo el mundo que trabajan para mejorar la salud de las mujeres. Es importante y útil conocer los diversos obstáculos que han enfrentado y las maneras creativas en que las comunidades se han organizado para lograr cambios y mejoras. Aunque no existen 2 comunidades iguales, hay mucho que podemos aprender unas de otras. Las experiencias que presentamos en este libro pueden ayudarles a pensar sobre los problemas de salud de las mujeres en su comunidad e inspirarles a encontrar soluciones para salvar vidas, mejorar la salud de las mujeres y niñas en el futuro y hacer que sus comunidades sean lugares más justos y equitativos donde todas las personas puedan prosperar.

**En el Perú,** una partera vio morir a una de sus pacientes indígenas durante el trabajo de parto. ¡Pero no tenía que ser así! En vez de aceptar este triste desenlace, común en su comunidad, la partera empezó a hablar con otras personas en su comunidad para lograr juntas que esto nunca volviera a suceder.



**En Zimbabue,** las adolescentes sobrevivientes de violencia sexual, se reúnen en "Clubs de Apoyo" para desarrollar juntas su capacidad de liderazgo y la confianza en sí mismas, así como para permanecer en la escuela. Con el apoyo de adultos sensibles hablan sobre sus experiencias de abuso y después sobre sus aspiraciones y sueños.

**En Sri Lanka,** las jóvenes que trabajan en las fábricas de exportación enfrentan robos y asaltos en el camino entre la fábrica y la casa cuando salen de trabajar de noche. Con el apoyo de su sindicato, convencieron a los dueños de la fábrica a crear un servicio de autobús entre el trabajo y sus casas de huéspedes, para poder llegar sanas y salvas.



**En Afganistán,** los promotores de salud usan tarjetitas con dibujos para enseñarles a los hombres las señales de peligro a las cuales deben estar atentos cuando sus esposas o hijas están embarazadas o en trabajo de parto. Los hombres hacen copias de las tarjetitas para mostrárselas a sus esposas, familias y vecinos. Con esta nueva información, las familias están mejor preparadas para evaluar cómo va el trabajo de parto, saber cuándo hay una emergencia y decidir si deben hacer el largo viaje al hospital.



**En Sudáfrica**, las mujeres que reciben micropréstamos también hablan de otros temas durante sus reuniones, por ejemplo hablan sobre la buena comunicación con sus parejas y de la importancia del sexo más seguro. Estas “hermanas de por vida” no solo construyen sus negocios y pagan sus préstamos, sino también mejoran su comprensión de los roles de género, las infecciones de transmisión sexual y cómo hacer más placenteras sus relaciones.

## Mejorar la situación de las mujeres para mejorar la salud

En las historias y estrategias presentadas en este libro, usted verá las diversas formas en que la gente se ha movilizado para promover la salud de las mujeres. Estas estrategias surgen cuando las personas se preguntan: ¿Qué lugar ocupan las mujeres en la sociedad? ¿Cómo son tratadas como madres, hijas, vecinas, compañeras de trabajo e integrantes de la comunidad? ¿Cómo varían sus experiencias de acuerdo a su origen étnico, social y económico? ¿Qué condiciones y obstáculos se interponen a la salud de las mujeres?

Al hacerse estas preguntas, las personas y organizaciones involucradas con la salud de las mujeres, se han dado cuenta de que necesitan tomar diversas medidas, que incluyen:

- Abordar la desigualdad de género, en particular la violencia contra las mujeres, para que puedan hablar por sí mismas, sean escuchadas, participen en la toma de decisiones y se conviertan en líderes respetadas.
- Eliminar las barreras a la atención de salud, ya sean estas raciales, étnicas, religiosas o de lenguaje, a fin de que nadie se quede sin el apoyo que necesita.
- Organizarse para mejorar las condiciones de trabajo y lograr la igualdad salarial entre mujeres y hombres, para disminuir el daño causado por el exceso de trabajo y la pobreza.
- Crear oportunidades que ayuden a las mujeres y a los hombres a explorar las diferentes maneras en que las personas sienten y expresan su sexualidad para que así puedan comunicarse mejor entre sí, sentir placer sexual y tener sexo más seguro.

## Sabiduría reunida

Los libros de Hesperian sobre la salud de las mujeres (*Donde no hay doctor para mujeres*, *Un manual de salud para mujeres con discapacidad*, entre otros) les ofrecen a las promotoras de salud los conocimientos y las técnicas prácticas para prevenir y tratar los problemas de salud comunes, así como superar obstáculos y salvar vidas. Estos recursos han sido inmensamente útiles para muchas personas. A lo largo de los años muchas mujeres y promotoras de salud de todo el mundo nos han enviado cartas y correos electrónicos con historias sobre cómo estos materiales han cambiado sus vidas y sus comunidades. A la vez, han compartido que para lograr cambios más profundos y duraderos en la vida de las mujeres, necesitaban más herramientas y estrategias para crear conciencia, movilizar a sus comunidades y abogar por los derechos de las mujeres, en particular por el derecho a la salud. El objetivo de este libro es responder a estas necesidades y apoyar a los grupos de base que hacen este importante trabajo.

Cientos de mujeres y hombres, jóvenes y personas mayores, de muchos países han contribuido a este libro. Tanto como individuos al igual que como integrantes de varias organizaciones, compartieron sus experiencias y conocimientos sobre lo que han hecho para promover la salud de las mujeres en sus comunidades. Y un pequeño grupo de mujeres de diversas regiones del mundo recopiló sus historias, estrategias y actividades, y las entretendió en este material para mostrar los diversos caminos que la gente ha recorrido hacia la meta común de mejorar la salud de las mujeres y niñas.

Varios grupos comunitarios de mujeres y hombres en 28 países ayudaron a leer este material nuevo y a poner a prueba las actividades del libro en sus propias comunidades. Sus observaciones nos han ayudado a crear un recurso que esperamos usted adapte y use en sus contextos diversos y cambiantes.

## ¡Este libro es para usted!

Todas las personas pueden hacer algo para promover la salud de las mujeres. La partera del Perú que vio morir a una madre dando a luz, no se consideraba activista. Su trabajo solo consistía en apoyar a las mujeres durante el trabajo de parto. Pero cuando se dio cuenta de los retos que enfrentaban sus pacientes, comenzó a conectarse y a colaborar con otras personas para ver qué cambios podían hacer para que menos mujeres perdieran la vida durante el parto. Organizaron reuniones comunitarias, hablaron sobre los cambios necesarios en el centro de salud, crearon vínculos con personas influyentes, cuestionaron la discriminación contra las mujeres indígenas y aprendieron sobre sus protecciones legales. Ella no hizo todo solita. No necesitaba ser activista comunitaria con experiencia, lo que sí necesitaba saber era cómo reconocer cuando hay un problema, imaginar que la situación podía ser diferente y comenzar a reunir a las personas con quienes pudiera colaborar para hacer cambios. A esto nos referimos cuando decimos “promover la salud”.

Usted también puede reunir a la gente para resolver problemas que impiden que las mujeres gocen de una buena salud. Este libro es para todas y todos, no solo para las y los líderes comunitarios o las y los promotores de salud.

**Este libro es para todas las mujeres,** porque cuando las mujeres trabajan juntas para entender y solucionar los problemas de salud que enfrentan, aprenden a movilizarse para mejorar su salud y la salud de sus comunidades.



**Este libro es para los hombres,** porque son aliados indispensables en la lucha por promover la salud y los derechos de las mujeres y las niñas. Ellos también se benefician cuando los roles de género no son tan restringidos. Al mejorar las condiciones de vida de las mujeres, ayudan a mejorar las condiciones de toda la comunidad.



**Este libro es para las personas jóvenes,** porque ellas abrirán las puertas al cambio. Las y los jóvenes en todo el mundo ya empezaron a desafiar las viejas ideas sobre la desigualdad y a desarrollar nuevas maneras para que las mujeres y los hombres fomenten el respeto mutuo, la confianza y la salud.



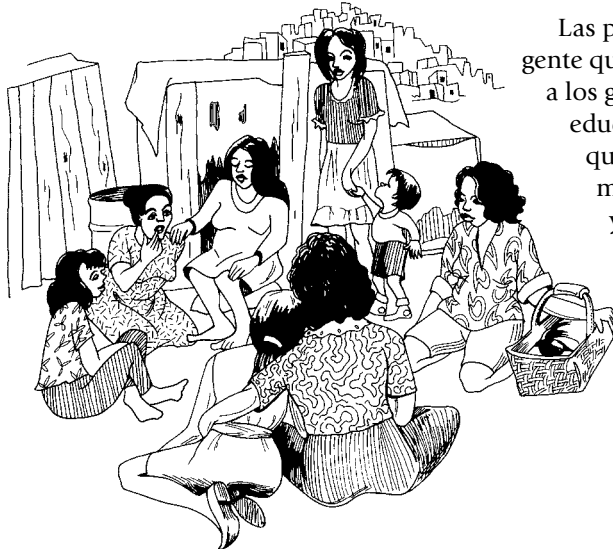
**Este libro es para las y los promotoras de salud,** cuyo trabajo no solo es tratar los problemas de salud, sino también es trabajar con sus comunidades para prevenir los problemas de salud y promover el bienestar. Los promotores de salud tienen más éxito cuando se unen a la comunidad para abordar las causas de fondo de los problemas de salud; cuando alientan a la comunidad a movilizarse para mejorar la salud de las mujeres; y cuando abogan por el cambio en las instituciones que afectan la salud y la atención de salud.

## Todas las mujeres tienen derecho a la salud

Que todas las mujeres tengan derecho a la salud significa, en parte, que todas tengan derecho a una buena atención de salud. La buena atención a la salud de las mujeres toma en cuenta las diferentes etapas de la vida, desde la adolescencia hasta la vejez. Esto significa atender todas sus necesidades, sea o no sexualmente activa, o planea o no tener bebés. Por muchos años la “atención de salud de las mujeres” solo incluía los servicios de salud materna, como el embarazo y el parto. Estos servicios son necesarios, pero solo tratan la maternidad, una pequeña parte de lo que abarca la salud de las mujeres.

El derecho a la salud va mucho más allá de tener una buena atención médica. También significa que las condiciones en las cuales viven y trabajan las mujeres (dentro y fuera del hogar) deben proteger su salud en vez de dañarla o ponerla en peligro. Tener acceso a una clínica que arregla huesos rotos no sirve si la mujer vive con alguien que la golpea todos los días. Saber sobre las infecciones de transmisión sexual es importante, pero no es muy útil si la mujer no puede tomar decisiones sobre su vida sexual. La medicina para el asma salva vidas, pero más gente respiraría mejor y estaría más saludable si a las fábricas no se les permitiera desechar venenos en nuestro aire y agua.

Existen muchos avances importantes en cuestión de medicinas y tratamientos, pero aún hay millones de personas que padecen de enfermedades prevenibles y curables. Esto se debe en parte a que las economías y las políticas públicas dan prioridad a las necesidades de quienes tienen el poder y el dinero. Las personas con menos poder y menos recursos pagan el precio, a menudo con su salud. La globalización corporativa ha causado una desigualdad extrema y ha dejado a millones de personas sin recursos para tener una vida saludable.



Las políticas económicas dirigidas por la gente que tiene más dinero y poder obligan a los gobiernos a recortar gastos en salud, educación y servicios sociales mientras que la mayoría de las personas en el mundo –quienes viven en la pobreza, y sin saneamiento, nutrición ni servicios médicos– necesita más, no menos, servicios. Las mujeres, a quienes a menudo se les niegan sus derechos básicos solo por ser mujeres, casi siempre son las más pobres, y su salud se ve cada vez más amenazada por estas políticas globales.



Alcanzar el nivel más alto de salud y bienestar posible es un derecho humano fundamental, sin importar el color, origen étnico, género, edad, capacidades, orientación sexual o religión de la persona.

La información y las actividades en este libro pueden ayudarle a usted, a su familia y a su comunidad a mejorar la salud a nivel local y a enfrentar las fuerzas sociales que atentan contra el derecho a la salud de las mujeres. Usted puede usar este libro en su comunidad para desarrollar campañas y estrategias que desafíen y cambien estas condiciones. Usted se va a dar cuenta que no está sola, que usted es parte de un movimiento mundial más amplio que se preocupa por la salud de las mujeres y que promueve el derecho a la salud para todas y todos.



## Tratar las causas de fondo

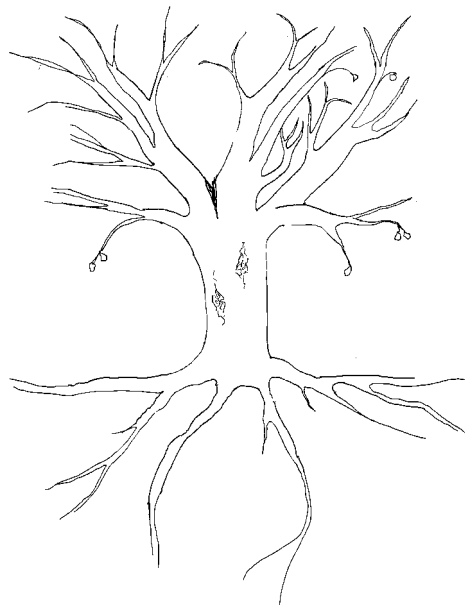
La buena salud es más que la ausencia de las enfermedades. Una buena salud significa el bienestar del cuerpo, la mente y el espíritu de la mujer. La salud de las mujeres no solo depende del estado de su cuerpo, sino también de las condiciones sociales, culturales y económicas en las que vive.

Para mejorar la salud de las mujeres es necesario abordar las causas de fondo, o las raíces, de la mala salud, que incluyen la pobreza, la desigualdad de género y otras formas de opresión. Aunque estos factores también afectan la salud de los hombres, a las mujeres en general se les trata diferente que a los hombres. Las mujeres normalmente tienen menos poder y una condición desigual en la familia y en la comunidad. La desigualdad básica significa que:

- Más mujeres que hombres sufren por que se les limita o niega el acceso a recursos como dinero, alimentos, tierra y movilidad.
- A más mujeres que a hombres se les niega la educación y los conocimientos que necesitan para poder ser independientes y protegerse.
- Más mujeres que hombres carecen de acceso a información y a servicios importantes de salud.
- Más mujeres que hombres carecen del poder y control sobre sus vidas y sobre las decisiones básicas de su propia salud.
- Las mujeres pobres, las mujeres de piel más oscura, las mujeres migrantes y las mujeres indígenas enfrentan aún más dificultades.

Una visión más amplia le puede ayudar a reflexionar y trabajar para cambiar las “causas raíz” de la mala salud de las mujeres. Las causas raíz son los factores que influyen y afectan la salud de las mujeres. Quizás no sean visibles pero, al igual que las raíces de un árbol, son importantes para promover la vida y el bienestar.

Igual que cuando a un árbol se le niega agua o tierra sana, las mujeres y las niñas que tienen menos poder y son tratadas de forma desigual en sus familias y comunidades no pueden llegar a ser saludables y fuertes.



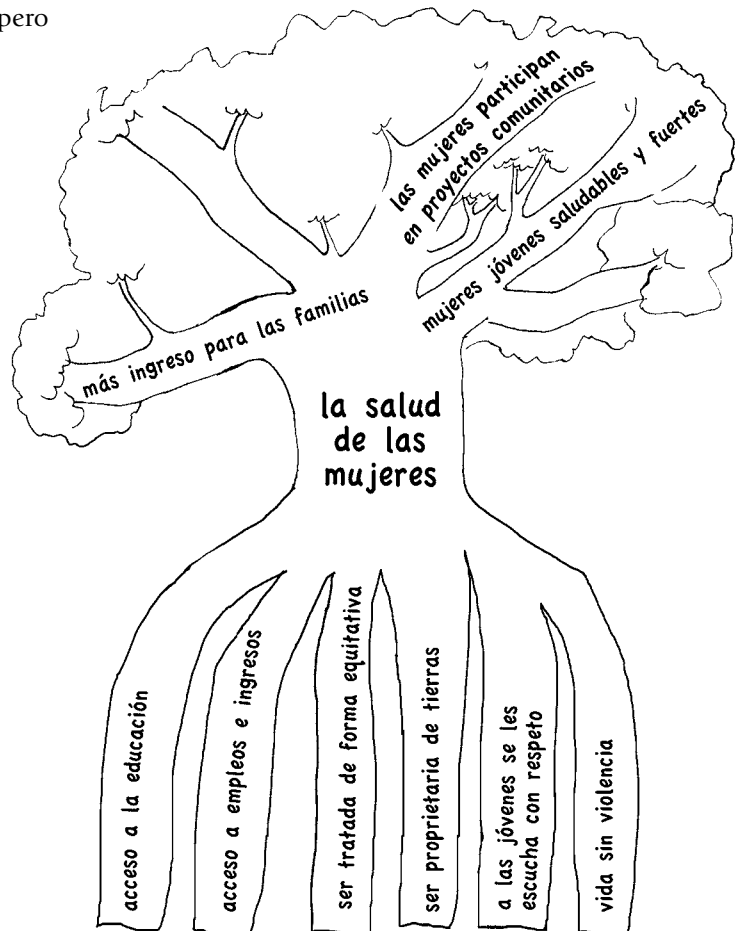
## La salud de las mujeres es un asunto comunitario



*Al escuchar las historias que comparten las mujeres, usted se dará cuenta de que los problemas de una mujer casi nunca son solo de ella. ¡La salud de las mujeres es un asunto comunitario!*

Todos se benefician cuando abordamos las causas raíz de la mala salud de las mujeres: la mujer, su familia y la comunidad entera. Una mujer saludable tiene la oportunidad de alcanzar el tope de su capacidad, de decidir cómo vivir en sus propios términos y de trabajar por sus propias metas. Ella puede contribuir a su comunidad como elija hacerlo y puede obtener acceso a los recursos que necesita para formar una familia saludable, si así lo desea. Asegurar estos derechos para cada mujer es importante, pero hay además otro gran beneficio para quienes la rodean. Cuando dejamos de tratar a las mujeres como personas de segunda clase, logramos como comunidad, recibir todo lo que ellas tienen que ofrecer: su inteligencia, creatividad y participación en el avance de la comunidad.

Este libro le ayudará a encontrar maneras más amplias, incluyentes y realistas para mejorar la salud de las mujeres y de la comunidad entera. Sus esfuerzos por cambiar las condiciones que privan de buena salud a las mujeres, ayudarán a reemplazar las raíces del problema con raíces que nutren la buena salud de las mujeres.



## La movilización comunitaria genera lazos de apoyo y solidaridad

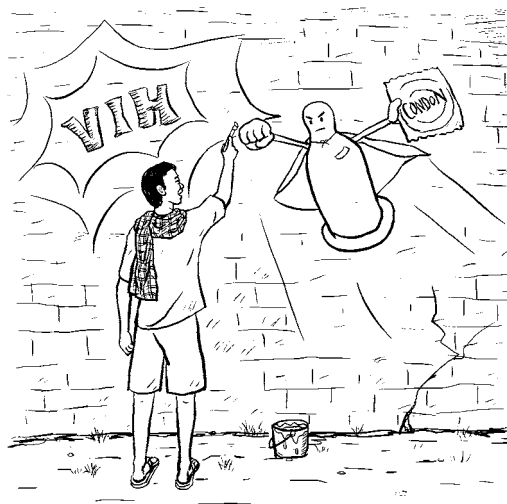
El trabajo para mejorar la salud reúne a la gente en torno a intereses comunes. Al identificar y derrumbar los obstáculos hacia la buena salud, usted y su comunidad lograrán crear organizaciones y movimientos que unen a las mujeres, dándoles la oportunidad de compartir sus historias y experiencias y así poder empezar a promover la salud. Enfocarse en la salud de las mujeres llevará a que muchas de sus actividades tengan que afrontar la desigualdad de género y otras causas raíz de los problemas de salud de las mujeres. Cuando usted se une con otras personas para hacer cambios, van a sentir el poder y la emoción de la solidaridad, que a su vez lleva a que más personas participen y que haya más trabajo organizativo y estrategias más ambiciosas para el cambio.

A lo largo de este camino hacia una mejor salud de las mujeres, usted sentirá tanto la alegría del éxito como también la decepción del fracaso. Pero incluso los fracasos pueden contribuir a los éxitos a largo plazo. Tanto los retos como los fracasos brindan oportunidades importantes para la reflexión. Con cada acción y reflexión usted aprenderá más, sabrá qué pasos tomar y podrá usar las actividades de este libro para convencer a los demás que el cambio sí es posible. La meta, por lo tanto, no es escoger una acción, hacerla y después decidir si “ganaron” o “perdieron”. Más bien, la meta es crear una comunidad que trabaja regularmente de forma colaborativa y que identifica problemas, planifica actividades, reflexiona sobre esas actividades y continúa creando una base comunitaria cada vez más amplia para luchar por la salud y la justicia.

### Actividades para la acción

En este libro hay muchas actividades diferentes, de todas partes del mundo. Fueron desarrolladas, compartidas y puestas a prueba por promotoras y promotores de salud y ahora le toca a usted decidir cuál va a funcionar mejor en su comunidad. Póngalas a prueba. Sea creativa. Adapte y combine las actividades de acuerdo a sus necesidades.

La mayoría de las personas disfrutan de crear y ver arte, así que use todo tipo de medios para hacer llamativo su mensaje. Pueden usar el Juego de mesa sobre las ITS (en la página 124) como inspiración para crear un mural comunitario.



*El grupo de abuelas se reúne en el mercado todas las semanas. El libro sugiere hacer sociodramas para crear conciencia sobre la violencia contra las mujeres, pero en lugar de eso, nosotras decidimos cantar. Sabíamos que cantar sería mejor para involucrar a hombres y mujeres.*



## Muchos tipos de actividades

**Hablar en grupo:** Para llegar a una visión compartida sobre los problemas y sus soluciones, la gente necesita hablar entre sí. Las discusiones guiadas son una manera en que la gente puede hablar dentro del grupo y hacer preguntas específicas.

**Juegos:** Los juegos de mesa, los juegos de adivinanzas y los juegos de movimiento son maneras divertidas en que los grupos de todas las edades pueden averiguar qué es lo que ya saben y a partir de ahí, explorar y aprender más y comenzar a tener discusiones sobre diferentes temas. ¡Los juegos promueven la risa y la energía! Pueden brindar un cambio de ritmo después de una larga discusión o después de que el grupo aborde un tema muy serio.

**Sociodramas, cuentos y teatro:** El teatro es una manera de explorar los problemas y proponer soluciones al mismo tiempo que nos entretenemos y divertimos. Las personas pueden contar sus propias experiencias e imaginar las experiencias de otros. Algunos problemas y conflictos pueden ser más fáciles de considerar si se representan en otra época o lugar en forma de cuentos o teatro.

**Mapas de la comunidad:** En esta actividad la gente dibuja mapas en grupo basándose en lo que ven o saben sobre su comunidad. Los mapas ayudan a que la gente vea que los problemas de salud son comunes en una área o que vea cómo las condiciones en la comunidad han cambiado a través del tiempo. Los mapas también pueden ayudar a identificar recursos comunitarios y capacidades importantes que tal vez no conocían.

**Dibujo y arte:** Dibujar y ver dibujos puede ayudarnos a encontrar soluciones que no veríamos de otra manera. Los dibujos pueden usarse para hablar en grupo y ayudar a las personas que no leen o escriben bien a expresarse y a participar. Los murales públicos pueden plasmar los problemas, recordarle a la gente de sus capacidades y logros, y ofrecer ejemplos de un futuro mejor y más saludable.

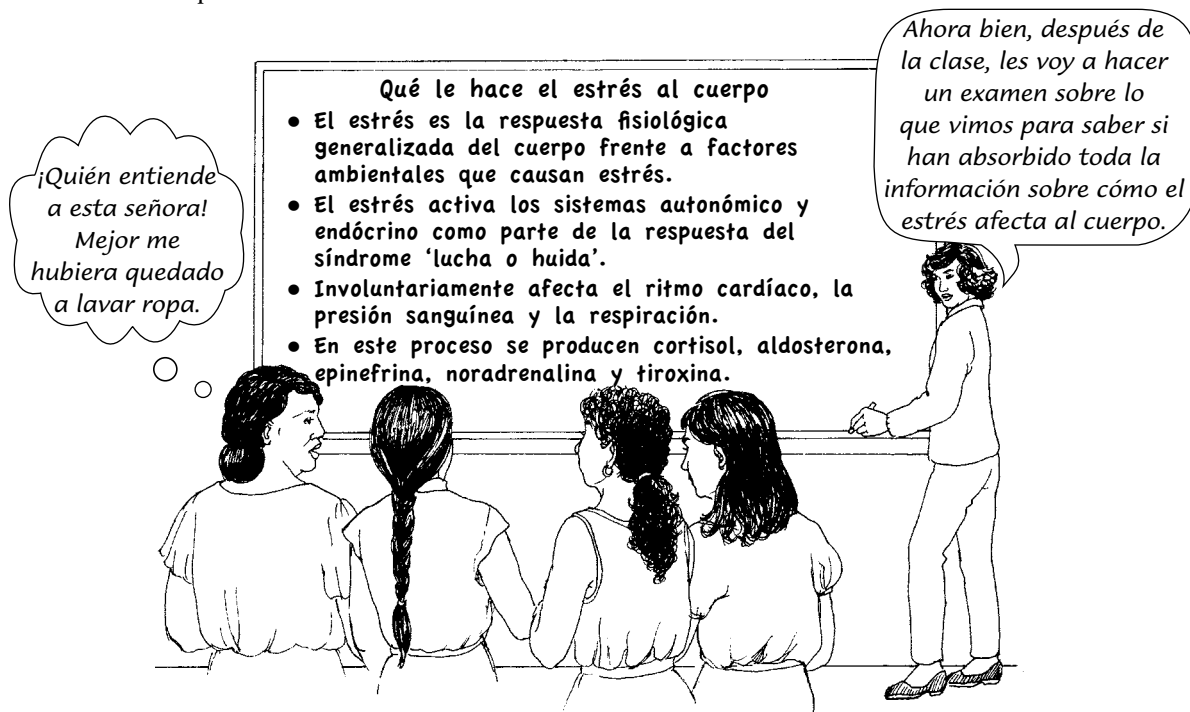
**Medios alternativos:** La fotografía y videografía pueden usarse para grabar y compartir testimonios sobre la violencia de género, la necesidad de tener empleos dignos, los peligros de la contaminación industrial, entre otros. La radio comunitaria puede abrir una vía de comunicación regular sobre temas importantes para las mujeres tanto en zonas rurales como en zonas urbanas. Estas formas de vincularse con la comunidad pueden difundir más ampliamente la información sobre los problemas y ayudar a conseguir apoyo y movilizar a la gente.

## La educación popular construye movimientos sociales

Recuerde que el objetivo de estas actividades es ayudar a la gente de su comunidad a decidir qué quiere hacer sobre la salud de las mujeres y cómo necesita hacerlo. ¿Cómo puede asegurarse de que en este proceso se incluyan las ideas y se desarrolle el liderazgo de todas las personas?

La educación popular se basa en la idea de que las personas directamente afectadas por los problemas son quienes están en mejores condiciones para identificar sus causas y encontrar soluciones. Todas las personas que participan son tanto maestras como alumnas, hayan o no tenido oportunidad de ir a la escuela. Es fácil verlo en el área de salud de las mujeres. Por ejemplo, considere cuánta experiencia directa tienen las mujeres con el estrés de trabajar fuera de la casa y ser las únicas que cocinan y limpian para la familia. Ellas son expertas en hacer muchas tareas a la vez, y conocen muy bien cómo el exceso de trabajo afecta su salud. Si tuvieran la oportunidad de compartir su experiencia, tendrían mucho que enseñar y aprender sobre los efectos del estrés sobre su salud.

La educación popular nos permite reunir los conocimientos de la comunidad sobre un problema antes de empezar, alentar a la comunidad a examinar por qué existe el problema, tratar de descubrir las causas de fondo del problema y decidir qué se puede hacer para enfrentarlo.



Esto no es educación popular.

Usted se dará cuenta de que las técnicas de educación popular en este libro le ayudarán a juntar a las personas y a lograr que hablen sobre cómo mejorar sus vidas. Siendo ese el objetivo, verá que aprender sobre la salud de las mujeres ya no se siente tan alejado de la vida diaria.

Cuando exploramos nuestros problemas en grupo y entendemos por qué los enfrentamos, comenzamos a descubrir que muchas de nuestras luchas personales las comparten otras personas en la comunidad. Así descubrimos que los problemas que creíamos solo nos afectaban a nosotros en realidad eran una experiencia compartida. Comenzamos a dar pasos y a pensar en un plan concreto para resolver los problemas desde sus causas de fondo, lo cual beneficia a todas y a todos en la comunidad.



## Aprender juntas y motivarnos juntas

Hemos mencionado antes que este libro mejoró mucho, gracias a la ayuda de activistas comunitarios de muchos países quienes leyeron el contenido, pusieron a prueba las actividades y nos enviaron sus comentarios y opiniones. A su vez, participar en el proceso de validación comunitaria les permitió a las promotoras y promotores encontrar muchas enseñanzas e inspiración en las historias y actividades del libro. Por ejemplo:

**En Pakistán**, el grupo de hombres que llevó a cabo la validación comunitaria del Capítulo 8: Embarazos saludables y partos seguros, quedó impresionado con la historia del hombre en Tanzania que organizó transporte para emergencias de parto, algo que también faltaba en Pakistán. La historia los inspiró a seguir reuniéndose y así fue que decidieron organizar una iniciativa de respuesta rápida para emergencias de parto en su propia comunidad.

**En Liberia**, un grupo que trabaja en barrios pobres validó el Capítulo 6: Eliminar la violencia de género y el Capítulo 7: La planificación familiar protege la salud. Inspirados por las historias de Nepal y Ghana, también se movilizaron para promover la salud de las niñas en su comunidad. Organizaron foros que incluyeron a niñas de edad escolar, padres y maestros para hablar sobre la explotación sexual y la importancia de la educación de las niñas. También organizaron una campaña dirigida a los jóvenes para fomentar el uso de métodos anticonceptivos para prevenir los embarazos no deseados.

**En India**, un grupo de hombres y mujeres leyó el Capítulo 3: El género y la salud. Les pareció particularmente interesante la actividad titulada Un día en la vida (página 48) y su reflexión sobre la carga de trabajo de las mujeres. Después del taller, hablaron con las autoridades locales sobre el problema de la igualdad de pago entre mujeres y hombres, específicamente en el trabajo del campo.

*A los hombres les pagan 150 al día mientras que las mujeres reciben menos de la mitad de eso, solo 70 al día. ¡Aun cuando las mujeres trabajan más que los hombres!*

*Decidimos plantearle este problema al comité comunitario que se encarga de resolver disputas y a los representantes del gobierno autónomo, para poder hablar sobre este problema en la asamblea comunitaria.*



Nosotros deseamos que en su comunidad encuentren enseñanzas e inspiración en las historias y estrategias que aparecen en este libro. Juntos, uniendo nuestros esfuerzos, vamos a acercarnos más al día en que las mujeres de todo el mundo puedan tener acceso total a la atención de salud y a condiciones de vida que promueven la buena salud.

El trabajo para alcanzar este sueño va a tomar tiempo y valor. Cuando hay personas con diferentes experiencias y perspectivas, puede llegar a ser una lucha larga y difícil para encontrar puntos en común y trabajar juntos. A veces los retos pueden parecer complejos o incluso agobiantes. Sin embargo, mujeres y hombres, jóvenes y personas mayores, y personas con procedencias diversas, están aceptando el reto y se están movilizando para mejorar la salud y los derechos de las mujeres y niñas. Sus historias, ideas y soluciones nos inspiraron bastante y sabemos que ustedes sentirán lo mismo.

Cada reunión que organice y cada actividad que lleve a cabo, es un paso en su lucha por lograr el derecho a la salud para todas y todos. A veces solo conocemos nuestras luchas locales y sentimos que el cambio es muy lento y muy pequeño, pero el cambio está sucediendo. Cada uno de nosotros, sin importar qué tan pequeño sentimos que es nuestro papel, podemos lograr cambios.

Al igual que muchas de las historias en este libro, lo que hacemos como individuos y grupos son como hilos que al tejerlos, crean el lienzo colorido y fuerte de un movimiento global hacia el fortalecimiento de las comunidades para promover la salud. Aprendemos de estas historias sobre las personas que luchan por promover la salud de las mujeres en sus comunidades, y usted también puede aprender a enseñarles a otros. Al unirnos en un movimiento solidario, podemos cambiar el mundo.

