

Guía práctica para promover la salud de las mujeres

Melissa Smith

Sarah Shannon

Kathleen Vickery


hesperian
guías de salud
Oakland, California, EE.UU.

Derechos reservados © 2015 por Hesperian Health Guides/ Hesperian–Guías de salud
Primera edición en español: © 2018 por Hesperian Health Guides/ Hesperian–Guías de salud

ISBN: 978-0-942364-70-5

Hesperian les invita a copiar, reproducir o adaptar todo o parte de este libro, incluidas las ilustraciones, de acuerdo con las necesidades locales, siempre que se distribuyan las partes reproducidas en forma gratuita, sin fines de lucro, que se dé crédito a Hesperian y que se cumpla con los términos de la Licencia de derechos de autor compartidos de Hesperian ([ver www.hesperian.org/about/open-copyright](http://www.hesperian.org/about/open-copyright)).

Para ciertos casos de adaptación y distribución de nuestros materiales, le pedimos primero obtener el permiso de Hesperian. Contactar a: permissions@hesperian.org para usar cualquier parte de este libro con fines de lucro; distribuir cantidades de más de 100 copias impresas; adaptar en cualquier formato digital; o si su organización tiene un presupuesto de más de US\$1 millón.

Antes de comenzar cualquier traducción o adaptación de este libro, o de su contenido, por favor comuníquese con Hesperian para obtener sugerencias e información actualizada de su contenido, y para evitar la duplicación de esfuerzos. Les pedimos que nos envíe un ejemplar de cualquier material que use parte del texto o de las ilustraciones.

ESTE LIBRO PUEDE SER MEJORADO CON SU AYUDA. Si usted es una trabajadora o un trabajador de salud comunitaria, activista, estudiante, maestra, madre de familia, o si tiene ideas o sugerencias para mejorar el libro o para cambiarlo de modo que sea más útil ante las necesidades de su comunidad, por favor escríbanos. Gracias por su ayuda.

Este libro fue impreso en los Estados Unidos por QuadGraphics.



Hesperian – Guías de salud
2860 Telegraph Avenue
Oakland, California 94609 EE.UU.
www.espanol.hesperian.org

Créditos

Traducción: Rebeca Walker-Marquez

Redacción y edición: Todd Jailer, Miriam Lara-Mejía y Paula Worby

Corrección de estilo: Bertha Sarmina

Coordinación de la edición en español: Miriam Lara-Mejía

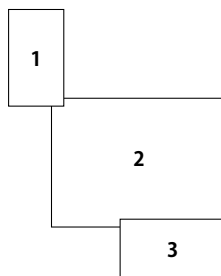
Diseño y producción: Kathleen Tandy

Diseño de la portada: Kathleen Tandy

Coordinación de la validación comunitaria en español: Miriam Lara-Mejía

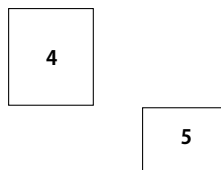
Artistas: Akiko Aoyagi Shurtleff, Namrata Bali, Sara Boore, Heidi Broner, May Florence Cadiente, Barbara Carter, Elizabeth Clark-Sutton, Andrew Crane, Regina Doyle, Sandy Frank, Jesse Hamm, Haris Ichwan, Anna Kallis, Joyce Knezevitch, Jipé Le-Bars, Susan McCallister, Lori Nadaskay, Gabriela Nuñez, Am Reaksmel, Sara Reilly-Baldeschwieler, Petra Rohr-Rouendaal, Lucy Sargeant, Mona Sfeir, Sofia Smith Hale, Chengyu Song, Kathleen Tandy, Arunadha Thakur, Dorj Tsedevdamba, Josefa Uluinaceva, Panapasa Belena Vesikula, Leah Wong y Mary Ann Zapalac

Fotografías de la portada



1. Guatemala: Paula Worby
2. Bolivia: Øystein Bryhni-Sassebo, Norsk Folkehjelp/Norwegian People's Aid
3. Chile: Isabel Diaz / Fundación EPES

Fotografías de la contraportada



4. México: Maria Slobodyanik
5. Brasil: Caryl Feldacker, por cortesía de Photoshare

Agradecemos a las siguientes organizaciones por permitirnos usar sus ilustraciones sin costo: Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo; International HIV/AIDS Alliance; Practical Action Publishing; South African AIDS Training Programme; South Pacific Community Nutrition Training Project, Fiji; Stepping Stones y UNDP Cambodia.

Adaptamos actividades de las siguientes organizaciones: Cooperative for Assistance and Relief Everywhere (CARE); Family Care International; International HIV/AIDS Alliance; IPAS; Oakland Men's Project; Program for Appropriate Technology in Health (PATH) y Sexplanations with Dr. Doe.

Créditos adicionales para la edición original en inglés

Coordinación editorial: Sarah Shannon

Escritura e investigación adicional: Lucille Atkin, Aryn Faur, Todd Jailer, Jane Maxwell, Susan McCallister, Julia Nakad, Cynthia Peters y Janey Skinner

Redacción y edición: Cynthia Peters y Todd Jailer

Coordinación del arte: Jane Maxwell con Kathleen Tandy

Coordinación de la validación comunitaria: Jane Maxwell

Corrección de estilo: Sunah Cherwin

Participantes en la validación en español

No es fácil que un libro que plasma conceptos importantes sobre el género y la salud de las mujeres se transforme de un idioma a otro, y no hubiera sido posible sin la entrega de muchas compañeras y compañeros de organizaciones de varias partes del mundo hispanohablante.

Gracias a todos los grupos y personas que generosamente prestaron su tiempo, energía y apoyo para la edición en español:

Bolivia: Asociación Civil Equidad TLGB (Transexuales, Lesbianas, Gays, Bisexuales)

Chile: Fundación EPES, Grupo de Mujeres Siembra y Cosecha Salud, Círculo de Mujeres por la Salud, Resueltas Feministas Populares, Las Discriminadas

Guatemala: Instituto de Educación Básica Por Cooperativa (INEBACOP) Santa María Tzejá

Honduras: Dar a Luz Honduras

México: Colectiva Ña'a Tunda, GESMujer,

Centro de Investigación y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS-Pacífico-Sur)

Nicaragua: Clínica de la Fundación Fara, Puntos de Encuentro

Perú: CARE-Perú

Organizaciones regionales: Federación Internacional de Planificación de la Familia – Región Hemisferio Occidental (IPPF/RHO), Pathfinder International, ACNUR/ UNHCR Américas

Ana Belen Anguita Arjona,
Diana Carolina Armas Silva
Ximena Avellana Díaz
Tatiana Jazmín Ayala Medina
Luis Ayllón Martínez
Concepción Beltrán Velasco
Sylvia Bhar
Kathleen Bubriski
Yolanda Camacho Calleja
Gregorio Canil Morales
Nelly Canil Xirum
Viridiana Canseco Martínez
Omayra Meliza Chauca
Gonzales
Ghelen Chipana Lopez
Adelina Chom Canil
Marcela Cisne-Zadik
Camille Collins Lovell
Josseline Coronado Luján
Caté Giona De la Cruz Rojas
Arcadia Dias
Freddy Espinoza
Blanca Elena Esquiche León
Evelyn Flores
Miroslava Fuentes
Neyvi García López

Carmela Ruth Gavilán
Granadas
Pamela Norma Gavilán
Huamaní
Dorotea Gómez
Pio Gómez
Aurora González
María Magdalena Hernandez
Carcamo
María Hernandez Us
Patricia Hevia Gutiérrez
Angelina Jara García
Tia Jeewa
Susana Jiles Castillo
Lineth Lemus Carias
Karla Lobo
María Isaura Lobo Velasquez
Carol Medina Silva
Alejandra Meglioli
Andrea Marina Méndez
Hernández
Nallely Mendoza Ruíz
Jesus Alberto Menjivar
Hernandez
Marina Muñoz C.
Juan Carlos Murillo

Ana Navarro Salazar
Tania Orellana Neira
Pedro Ortiz Cos
Paola Osorio Heredia
Juana Maurilia Pérez Gómez
Yolanda Irma Pérez Martínez
Jeremias Quinilla Pérez
Hugo Quinilla Us
José Elias Quino Quinilla
Vilman Estela Quintanilla
Rosa Quixán Solís
María Ralios Larios
Carmen Reyes López
Paulina Rojas Pizarro
Mildred Rosales
Florentina Ruíz Vélez
Jose Samaniego
Paola Sesia
Anna Maria Speciale
Victoria Tesoriero
María Stella Toro
Javier Urizar Reyes
Rosalía Villanueva Solis
Nina Zamberlin
Maricela Zurita Cruz
Johana Zurita Ruíz

Participantes en la validación en inglés

Los siguientes grupos y personas apoyaron el desarrollo de este libro en inglés:

Bangladesh: Change Associates
Camboya: Women's Resource Center
China: Yunnan Health and Development Association (YHDRA)
EE.UU.: JourneyWomen
Etiopía: Venture Strategies Innovations (VSI)
Filipinas: Likhaan
Ghana: One Africa Research Development and Extension Programme, Village Exchange Ghana, Widows Fight
Guatemala: Centro Ecuménico de Integración Pastoral Quetzaltenango, Centro de Educación y Recuperación Nutricional Emmanuel (CERNE), Asociación de Servicios Comunitarios de Salud (ASECSA), Tan Ux'il
Guinea: Today's Women International Network (TWIN)
India: Centre for Health Education, Training and Nutrition Awareness (CHETNA), Jamkhed Institute for Training in Community Health and Development, SAMA Health Forum, Self-employed Women's Association (SEWA), Tathapi Trust
Kenia: National Organization of Peer Educators (NOPE), Rehma Ta Allah Community Development Group
Líbano: Women's Humanitarian Organization (WHO)
Liberia: Women's Solidarity Inc. (WOSI), Planning, Empowering, Advocating for Community Endeavors (PEACE)
Malawi: Girls Empowerment Network (GENET)
México: Comité por una Maternidad Sin Riesgos Oaxaca, Grupos de Estudio sobre la Mujer Rosario Castellanos
Mongolia: Princess Center
Nepal: Rural Health Education Services Trust (RHEST)
Nicaragua: ATRAVES
Nigeria: Family-Centered Initiatives for Challenged Persons (FACICP)
Pakistán: Social Transformation and Educational Prosperity (STEP), Women in Need (WIN)
Ruanda: The Ihangane Project
Sierra Leona: Midwives on Missions of Service (MOMs)
Zambia: Central Action on HIV/AIDS (CAHA)

También agradecemos a: Adolescent Girls' Advocacy & Leadership Initiative (AGALI) del Public Health Institute, CARE Perú, Ipas, Global Fund for Women y The Youth Leadership in Sexual y Reproductive Health Program (GOJoven).

Y a las siguientes personas:

Oladayo Afolabi	Deborah Bickel	Kellee Coleman	Christina Ekpedor
Maria Aguilar	Patricia Ravelo	Gina Conde	Mary Ellsberg
Sajida Arif	Blancas	Elizabeth Cox	Teresa Emeterio
Sarah Arshad	Sera Bonds	Miatta Darwolor	Greta-Stina Engelbert
Ximena Avellaneda	James Briggs	Junice Demeterio-	Blanca Elena
Diaz	James Brooks	Melgar	Esquiche León
Magdalena Bacalando	Hallie Brown	Meagan Demitz	Kurt Eulau
Erick Ballena	August Burns	Karin DeNevi	Paul Farmer
Memory Banda	Jenna Burton	Ivonne Diaz del Valle	Rudy A. Felipe
Maggie Bangser	Sarah Buttrey	Milka Dinev	Audrey Fernandes
Enhjargal Banzragch	Blanca Castanon	Hector Dominguez	Miriam Ford
Esther Barajas	Emma Delfina Chirix	Lina Echeverri	Latanya Mapp Frett
John Bergez	Haile Eshe Cole	Shalini Eddens	Graciela Freyermuth

Edith Friedman	Dorcas Khasowa	Thank-God Okosun	Katharine Shapiro
Alanna Galati	Pisey Khim	Rebecca Okuamoah	Lonny Shavelson
Del Garcia	Jasmine Kaur	Magdalena Olivera	Leslie Shipman
Iris Garcia	Laura Kirkpatrick	Ramirez	José Ros Silvestre
Daria Garina	Paul Kivel	Jen Olson	Josefina Simbajon
Michela Garrison	Michael Klitsch	Yesenia Ortega	Amrita Singh
Connie Gates	Beatrice Korto	Alana Ortez	Anuradha Singh
Araceli Gil	Kranti and Sabala	Jessica Osorio	Megan Sloat
Jaclyn Gilstrap	BA Laris	Deborah	Maia Small
Anna Giske	Clara Lawal	Ottenheimer	CP Smitha
Maenna Glenn	Wendy Leonard	Emma Ottolenghi	Barbara de Souza
Laura Goldman	Eduardo Liendo	Waela Oweity	Peggy Stern
Jacob Goolkasian	Rebecca Lightsey	Nancy Owen Lewis	Dayna Stimson
Ishan Gordon	Chona Lobitana	Foyeke Oyedokun	A.O. Sule-Odu
Miriam Bird	Claire Long	Sana Patel	Esther Tahrir
Greenberg	Ronnie Lovich	Alissa Petrites	Dorothy Tegeler
Flora Gutiérrez	Irene Lu	Ha Pham Bich	Cabbell Tennis II
Anya Gutman	Christine Lungu	Ndola Prata	Claire Tibbits
Pham Bich Ha	Brinton Lykes	Helen Pu	Oyungerel
Paula Hammond	Jay MacGillivray	Minal Rahimtoola	Tsedekdamba
Leigh Haynes	Gina Margillo	Pilar Ramirez	Laura Turiano
Zena Herman	Tara Mathur	Dee Redwine	Leah Uberseder
Ana Maria	Eileen McCormick	Cecile Richards	Ekeate Umoh
Hernandez	Laurie McWhorter	Janie Riley	Valerie Varco
Cárdenas	Elvia Mendoza	Luciane Rocha	Marvin Vásquez
Lorena Herrera	Christiane Milev	José Ros	Arnold Vega
Leila Hessini	Sierra Miley-Boland	Patricia Ross	Adrian Velásquez
Shobha Hiatt	Pilar Montalvo	Antonieta Rued	Irma Velásquez
Nazneen Huq	Jennifer Moss	Dan Rutz	Lily Walkover
Alyson Hyman	Katie Muller	Ada Ruzer	Curt Wands-
Andrea Irvin	Sonia Navani	Yinusa Olanrewaju	Bourdoiseau
Sharon Ishcomer-	Meira Neggaz	Saheed	Glen Williams
Fleming	Candice Newman	Tahira Saleem	Paula Worby
Ellen Israel	Kofi Nyalimba	Diana Santana	Robin Young
Megan Ivankovich	Josephat Nyamwaya	Rene Castro Santoro	Sandra Zerbo
Zeina Jamaladdine	Dollina Odera	N.B. Sarojini	Victor Zubeldia
Peg Johnston	Helen Abazie Ogechi	Hallie Sekoff	

Melissa Smith agradece a Charles Hale y a Sofía y Amalia Smith Hale por su perdurable apoyo, sabios consejos, cariño y acompañamiento a través del desarrollo de este libro; y a sus padres por trabajar para el bien común. Sarah Shannon agradece a las mujeres de El Salvador, por su incansable labor a favor de la justicia social y la equidad de género y a Pedro, Mercedes, Phyllis, Robyn y otros colegas de Conta por todo lo que enseñaron sobre la educación popular. Kathleen Vickery agradece a las extraordinarias mujeres que fundaron Isis Internacional en Santiago de Chile, y a todas aquellas personas que han compartido su sabiduría, éxitos y visiones de cambio a través de la Red de Salud de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe.

Finalmente, agradecemos a las mujeres extraordinarias — Lucille Atkin, Deborah Billings, Mirai Chatterjee, Jill Hackett, May Haddad, Jane Maxwell, Catherine Muthoni, Pallavi Patel, Paula Rojas, Paola Sesia y Aruna Uprety — con su experiencia, sabeduría y creatividad hicieron posible la transformación del proyecto desde sueño a realidad.

Agradecemos a las siguientes fundaciones y organizaciones su apoyo financiero a la edición en español:

Atkinson Foundation; Bancker Williams Foundation; Bushrod H. Campbell and Adah F. Hall Charity Fund; Birthing Hands of DC; Caroline Blanton Thayer Charitable Trust; Debley Foundation; Dorothy and Jonathan Rintels Charitable Foundation; Lalor Foundation; United Methodist Women; Virginia Wellington Cabot Foundation.

Agradecemos a las siguientes fundaciones y organizaciones su apoyo financiero a la edición en inglés:

AHS Foundation; Arntz Family Foundation; Cogan Family Foundation; Conservation, Food and Health Foundation; Cornell Douglas Foundation; Flora Family Foundation; Ford Foundation; Grousbeck Family Foundation; International Foundation; Ipas;

Kadoorie Charitable Foundation; Lalor Foundation; Lakeshore Foundation; May y Stanley Smith Charitable Trust; New Field Foundation; North Star Fund; Overbrook Foundation; Partnership Foundation; School for Advanced Research; United Methodist Church Women's Division; Virginia Wellington Cabot Foundation; West Foundation; y WestWind Foundation.

También agradecemos la generosidad de las siguientes personas que contribuyeron de forma financiera al desarrollo de este libro en diferentes idiomas:

Lucille C. Atkin, Carolyn Bain, Fam Bayless, Sally y Alan Black, Marjorie Boetter, Betty Bottler, Paula Brentlinger, Kay Bullitt, Tina Bullitt, Christina Butler, Paul Carletta, Nayelli María Castro Ramírez, Morry Cater, Lynn Chapman, Peter J Collins, Dave Corstorphan, Eileen M Costello, James Crosby, Tony Dajer, Karen Daubert y Jared Smith, Melinda Denson, Vilunya Diskin, Ann Dittmar, Lisa Doggett, Michael y Kate Duffield, Polly Fabian, Barbara y Paul Freeman, Meg Fuell, Dorothy E. Galloway, Janis Gildin, Ronald Gonella, Leslie Grace, Caroline Grootes, Sarah Grossman, Caroline Hale, Charles A. Hale y Lenore Hale, Roger Hale, Katharina Hathaway, Theodore Held, Jun Hurt, Ardys Hunter, Jacqueline Kerr, Elizabeth y Jeff Klein, James Krieger, Jim Krieger y Kimberly Wicklund, William Lankford, George Martin, Linda Mason, Jane Maxwell, Catherine M. Mooney, Daniel Moss, Jerry Nasenbeny, Deanna Nielson, Trish O'Day, Gary y Linda Oman, Mary O'Reilly, Wenda O'Reilly, Deborah Ottenheimer, Emmanuelle Pennarun, Nancy Pistole, Kathleen Pressler, Joana y L. Scott Ramos, Anne Reily, Jean Riesman, Jean Robinson, Margaret Rosenfeld, Ollie Royer, Joseph M. Sarcone, Ruth Sherer, Joan Sherman, Michael Shimkin, Roslyn Solomon y David Groff, Syble Solomon, Alec y Jane Stevens, Cabell Tennis, Jane C. Thapa, Margaret y David Thouless, Barbara Trenary, Jean Walkinshaw, Rita C. Warpeha, Jill Waugh, y Diana Weihs.



Cómo usar este libro

La *Guía práctica para promover la salud de las mujeres* fue desarrollada para ayudar a las mujeres y a los hombres a movilizar a sus comunidades para transitar desde el reconocimiento de un problema, a reflexionar sobre cómo nos afecta, hasta lograr cambios que mejoran la salud de las mujeres y las niñas.

El capítulo 2: Las comunidades se organizan para promover la salud de las mujeres y el capítulo 10: Crear un movimiento para promover la salud de las mujeres, le ayudarán a reflexionar sobre el proceso de crear planes de acción y cómo movilizar a su comunidad. Tanto el capítulo 3: El género y la salud, como el capítulo 4: La sexualidad y la salud sexual, incluyen información importante, reflexiones, análisis y actividades que sirven como base para educar y movilizar a nuestras comunidades alrededor de los temas que se incluyen en los demás capítulos.

Cada capítulo inicia con los Contenidos, que enumeran las secciones principales y las actividades que se incluyen en ese capítulo. Puede usar la lista de actividades que aparece después de los Contenidos en la siguiente página para ir directamente a las actividades del libro. El Apéndice B: Buenas reuniones de principio a fin y el Apéndice C: Actividades para fomentar la participación incluyen muchas actividades al igual que consejos para facilitar reuniones, guiar conversaciones difíciles y lograr que un grupo de personas se sientan cómodas reuniéndose y trabajando juntas.



Las mujeres de mi organización hicieron varias de las actividades del libro. Los comentarios que mandamos fueron de lo que nos funcionó y lo que no nos funcionó y sobre cómo tuvimos que adaptar las actividades a nuestra cultura. Nos enorgullece ver que nuestros consejos y sugerencias aparecen en el libro junto con las actividades de otros grupos. Ojalá también sean de ayuda para ustedes.

En las páginas 327 a 335 encontrará una recopilación de recursos impresos y digitales que fueron útiles para nosotros y esperamos que lo sean también para ustedes.

Un libro como este nunca se termina por completo. Les invitamos a compartir sus actividades, experiencias y otros recursos útiles que han encontrado o han desarrollado con Hesperian y otros educadores y activistas comunitarios.

Escríbanos a hesperian@hesperian.org.

Contenido

Capítulo	página
1 Promover la salud de las mujeres	1
2 Las comunidades se organizan para promover la salud de las mujeres	17
3 El género y la salud	41
4 La sexualidad y la salud sexual.....	75
5 Prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS).....	107
6 Eliminar la violencia de género	141
7 La planificación familiar protege la salud.....	179
8 Embarazos saludables y partos seguros	211
9 Prevenir las muertes causadas por abortos inseguros	247
10 Construir un movimiento a favor de la salud de la mujer	275
Apéndice A: Usar las leyes internacionales para defender los derechos de las mujeres	300
Apéndice B: Reuniones exitosas de principio a fin.....	305
Apéndice C: Actividades y dinámicas para fomentar la participación	317
Dónde encontrar más información.....	327

Actividades

¿De dónde vienen los roles de hombre y mujer?	42
Sobre el género: ¡No sea cuadrado!	44
Soñar con un mundo sin límites.	46
Un día en la vida.	48
Cómo era antes	51
La balanza de las cargas de trabajo.	54
Juego de dominó.	56
Cómo usar afirmaciones con “yo”	59
Teatro de imágenes	63
Cambiar las reglas	65
Alcanza tus sueños	67
El mundo de la publicidad: Mujeres sensuales y hombres varoniles	68
Delantales reproductivos	78
¿Dónde estás en la escala?	79
Lotería de allá abajo	86
¿En dónde sentimos placer?	89
¿Qué significa el sexo para un hombre? ¿Qué significa el sexo para una mujer?	94
Cambiar historias, cambiar vidas	96
Practiquemos cómo hablar sobre el sexo con nuestras parejas	100
Sí, tal vez, no: Explorar nuestros deseos y límites.	102
Preguntas secretas.	109
Pásala, pásala: El juego de darse la mano	112
Una obra de teatro sobre las ITS.	123
Juego de mesa sobre las ITS	124
Jugar con condones	131
Búsqueda del tesoro: Encontrar recursos para prevenir las ITS	135
Sociodrama: La violencia de género afecta a todos	148
Pasa el repollo	149
Explorar las causas de la violencia de género	152
Los sociodramas con un “final feliz” ayudan a pensar en un mundo diferente	153
Más poder frente a menos poder	154
El zarandeo del poder.	156
Sociodrama del testigo	160
Investigación en grupo sobre las funciones y obligaciones de las autoridades locales.	172
Use dibujos para hablar sobre los beneficios de la planificación familiar	180

Actividades *(continuación)*

Juego: El cuento de las 2 familias.	182
Practicemos cómo hablar sobre la planificación familiar	184
Hablar sobre los anticonceptivos con jóvenes y adultos	186
Crucemos el río hacia la salud.	188
Juego de mesa sobre la planificación familiar	197
Árbol de causas y consecuencias: Obstáculos a la planificación familiar	202
Aventar el estambre para pensar en soluciones	205
Sociodrama de una mesa redonda sobre la planificación familiar	206
La casa de los embarazos saludables	217
Un mapa de la maternidad segura	218
“Pero ¿por qué?”	222
La cadena de causas	223
Votación rápida	225
Sociodrama: ¿Por qué las mujeres no reciben atención?	229
Hablar sobre nuestras experiencias de parto	234
Cabeza, corazón, manos	236
Juego de adivinanzas: ¡Es una emergencial!	241
Caminar en los zapatos de ella	254
Árbol de causas y consecuencias: Los embarazos no planeados	256
¡Muchos puntos de vista!	259
Juego de mesa sobre el aborto seguro.	260
Adoptar una posición.	261
Rechazar las actitudes que culpabilizan y humillan	262
Salvarle la vida después de un aborto	265
¿Cómo deberían de ser los servicios de salud de la mujer?	279
Hacer un mapa de poder	284
Hacer un mapa de opiniones	288
Crear mensajes de promoción que funcionan	290
La historia de mi nombre	317
Adivina mi secreto	318
El bote salvavidas	319
¿Quién comenzó el movimiento?	320
El viento sopla fuerte para quienes.	320
Lluvia de ideas con frijolitos	322
Reconocimientos del grupo	323