

## Capítulo 3

---

<b>El género no es biología</b> .....	<b>42</b>
ACTIVIDAD: ¿De dónde vienen los roles de hombre y mujer? .....	42
Ver la masculinidad y la feminidad. ....	44
ACTIVIDAD: Sobre el género: ¡No sea cuadrado! .....	44
ACTIVIDAD: Soñar con un mundo sin límites .....	46
El género y el trabajo .....	48
ACTIVIDAD: Un día en la vida .....	48
Los roles de género cambian a través del tiempo .....	50
ACTIVIDAD: Cómo era antes .....	51
<b>Género, poder y salud</b> .....	<b>52</b>
ACTIVIDAD: La balanza de las cargas de trabajo .....	54
ACTIVIDAD: Juego de dominó .....	56
<b>El poder de la comunicación</b> .....	<b>58</b>
ACTIVIDAD: Cómo usar afirmaciones con “yo” .....	59
<b>Hombres que trabajan por la igualdad de género</b> .....	<b>60</b>
ACTIVIDAD: Teatro de imágenes .....	63
<b>Educar a los niños y a las niñas como iguales</b> .....	<b>64</b>
Cambiar cómo transmitimos ideas sobre el género .....	64
ACTIVIDAD: Cambiar las reglas .....	65
ACTIVIDAD: Alcanza tus sueños .....	67
ACTIVIDAD: El mundo de la publicidad: Mujeres sensuales y hombres varoniles .....	68
<b>Usar las leyes para lograr la justicia de género</b> .....	<b>70</b>
El cambio toma tiempo y requiere coraje .....	73

# El género y la salud



Una parte fundamental de cómo vivimos la vida es la manera en que vivimos el género. Desde pequeños aprendemos que las diferencias entre el cuerpo de las niñas y el cuerpo de los niños significan que se espera que las niñas y los niños se vean, piensen, se sientan y se comporten de maneras muy diferentes durante toda sus vidas.

Los roles y las expectativas de género varían según las tradiciones, la cultura, las leyes y las religiones de cada comunidad. En casi todas partes, los niños y los hombres tienen una posición social más alta y con más derechos y privilegios que las niñas y las mujeres. Cuando la posición de las mujeres es mucho más baja que la de los hombres, las mujeres sufren más violencia, tienen menos acceso a la atención médica y menos capacidad de tomar decisiones propias sobre su salud. Para promover la salud de las mujeres y las niñas, es importante explorar las reglas sociales sobre el género en nuestras comunidades, las reglas no habladas y muchas veces inconscientes, y trabajar por la igualdad de género.

¡No es fácil lograr estos cambios! Algunas personas no quieren que nada cambie y apoyan la desigualdad. Otras quizás no apoyan la desigualdad, pero piensan que es como el clima, que no se puede cambiar. No permita que esto la desanime. Usted se está uniendo a un movimiento cada vez más grande de activistas, educadores y personas de todas partes del mundo que luchan por mejorar la salud de las mujeres.

# El género no es biología

Cuando nace un bebé, la gente pregunta “¿es niño o niña?” Los genitales del bebé le dan la respuesta. El sexo es femenino o la bebé es niña cuando tiene vulva, y es masculino o niño cuando el bebé tiene pene. Estas características sexuales son parte de nuestra biología. Pero el género es diferente. Nuestras culturas, tradiciones y leyes le asignan roles de género a los hombres y a las mujeres. Estos roles, por ejemplo, nos dicen que las mujeres son las que hacen el trabajo de la casa y los hombres son los que toman las decisiones importantes en la comunidad. Muchas veces la gente confunde los roles de género con los roles de sexo y los tratan como algo “natural” o que no puede ser cambiado, piensan que “así son las cosas”.

Para entender la relación entre el género y la salud debemos entender cuáles aspectos de ser hombre y de ser mujer son biológicos y cuáles son decisiones sociales de la gente. Conocer la diferencia nos puede ayudar a decidir qué podemos cambiar y dónde debemos enfocar nuestros esfuerzos para resolver la desigualdad entre los hombres y las mujeres en nuestras comunidades.

## Actividad

### ¿ De dónde vienen los roles de hombre y mujer?

- 1 Coloque el rostro de un hombre en un papel y el rostro de una mujer en otro papel. Invite a las y los participantes a decir lo que piensan cuando escuchan las palabras “hombre” y “mujer”, y escriba sus ideas en la hoja correspondiente. Pídale que piensen en características físicas, de personalidad, rasgos, capacidades, papeles en la familia y en la comunidad, y en cómo se supone que las mujeres y los hombres se deben sentir y comportar. Después lea en voz alta las 2 listas.



## Actividad

**¿De dónde vienen los roles de hombre y mujer?** (continuación)

- 2 Intercambie los rostros entre los 2 papelógrafos de manera que el de la mujer quede ahora sobre la lista del hombre y el del hombre quede sobre la lista de la mujer. Pregúntele al grupo qué palabras en el papelógrafo del "hombre" no pueden describir a la mujer en lo absoluto, tales como "padre" o "testículos". Tache esas palabras. Explique que todas las palabras tachadas tienen que ver con el sexo del hombre. Las palabras que quedan describen los roles de género que la sociedad espera que los hombres sigan.
- 3 Haga lo mismo con las palabras en la lista de la "mujer". Tache las palabras que absolutamente no pueden describir a un hombre, como "sangra cada mes" y "da a luz". Las palabras tachadas se relacionan con el cuerpo de las mujeres, es decir, su sexo. Las palabras que quedan describen los roles de género.
- 4 Hablen en grupo sobre las diferencias entre los **roles de sexo** (el aspecto físico de las mujeres y hombres) y los **roles de género** (cómo se espera que las mujeres y los hombres se vean, sientan, piensen y se comporten). Puede hacer las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo describirían la diferencia entre el sexo y el género?
  - ¿Están de acuerdo con todas las palabras que describen a las mujeres y con las palabras que describen a los hombres? ¿Con cuáles no están de acuerdo? ¿Por qué?
  - ¿Qué roles de género comparten con más frecuencia los hombres y las mujeres?
  - ¿Cómo aprenden los niños y las niñas sus roles de género?
- 5 Pregúntele al grupo qué otras cosas pueden afectar los roles de género, tales como la edad, la educación, el color de la piel, o si la persona tiene propiedades o pertenece a algún grupo étnico.
 

¿En qué se diferencian las expectativas de género de hombres y mujeres que tienen una posición social más alta o más baja? ¿Quiénes tienen más poder para tomar decisiones por sí mismos y por otros? ¿Quiénes tienen más libertad para decir lo que piensan y para hacer lo que consideran ser mejor?
- 6 Finalmente, hablen sobre cómo las expectativas de género afectan la salud de las mujeres y de los hombres. ¿Qué roles y expectativas ayudan a que las mujeres y los hombres se mantengan sanos? ¿Qué expectativas pueden causar más problemas de salud para las mujeres o los hombres?

*A veces es mejor trabajar por separado con hombres y mujeres para que sientan la libertad de hablar abiertamente.*



## Ver la masculinidad y la feminidad

Los roles de género crean expectativas sobre el hombre ideal (la masculinidad) y la mujer ideal (la feminidad). Los hombres y las mujeres pueden tener una vida de plenitud, sentido de pertenencia y de realización, cuando las expectativas de género en una comunidad incluyen el respeto mutuo y una valoración de las diferencias que existen en los roles y las identidades de las personas. Pero a menudo los roles femeninos tienen una posición social mucho más baja que los roles masculinos. La posición social desigual entre los géneros es dañina en especial cuando ser hombre significa tener control sobre las mujeres o sobre cualquier persona que parezca o se sienta más femenina.

Reflexionar sobre las cualidades femeninas y masculinas que la comunidad aprueba y el por qué las aprueba, sirve para ver las diferencias entre la posición social de las mujeres y la de los hombres. También ayuda al grupo a entender cómo la mayoría de las mujeres y los hombres normalmente actúan para reforzar las expectativas de género, y qué es lo que pasa cuando una persona actúa de manera diferente.

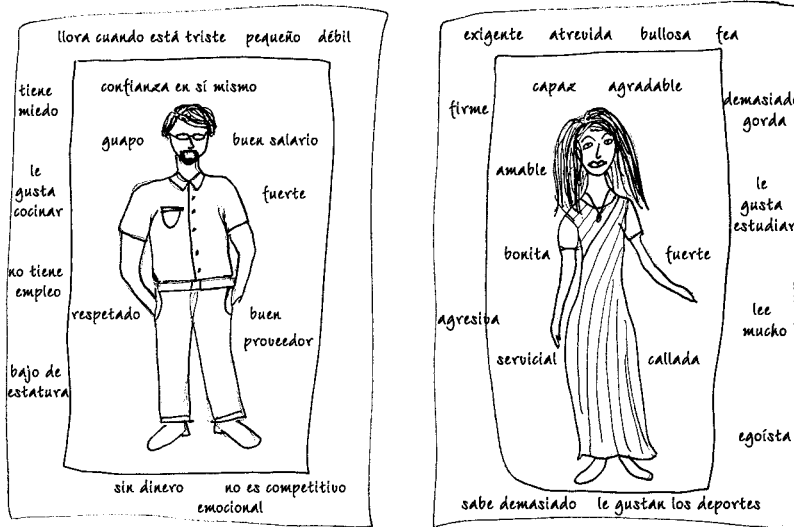
### Actividad

### Sobre el género: ¡No sea cuadrado!

- 1 Divida al grupo en grupos pequeños de mujeres y de hombres por separado. Dele a cada grupo una hoja de papel grande.
- 2 Pida que cada grupo dibuje a una mujer o a un hombre en el centro del papel, ya sea de su propio sexo o del sexo opuesto. Pida que el grupo dibuje la ropa que considera ideal para el sexo que eligió presentar en su papel. Pídales que dibujen un recuadro alrededor del dibujo de modo que la figura quede al centro y completamente dentro del recuadro y que quede espacio en el resto del papel.
- 3 Después pídale a los grupos que escriban o dibujen todas las cualidades de la mujer o del hombre ideal dentro del recuadro que rodea a la figura. Pídales que piensen en cómo se espera que las mujeres y los hombres se comporten en la comunidad, en el trabajo, dentro de la familia y en sus relaciones sexuales. ¿En qué se supone que son buenos los hombres? ¿En qué se supone que son buenas las mujeres? ¿Qué sentimientos está bien que demuestren los hombres? ¿Y las mujeres?
- 4 Después invite al grupo a pensar en las características que se consideran negativas o no deseables para las mujeres y para los hombres. Escriba o dibuje esas características afuera del recuadro que encasilla la figura de la mujer o del hombre. Puede preguntar: ¿Qué sentimientos deben esconder los hombres? ¿Y las mujeres?

## Actividad

## Sobre el género: ¡No sea cuadrado! (continuación)



- 5 Vuelva a reunir a las y los participantes y pídales que presenten sus dibujos.
- 6 Hablen en grupo sobre los dibujos y las expectativas que muestran. Por ejemplo, ¿Cómo se benefician los hombres o las mujeres de las características que aparecen dentro del recuadro? ¿Qué cualidades o comportamientos se consideran menos importantes o deseables? ¿Por qué?
- 7 Pregúnteles si piensan que sería difícil que la mayoría de las mujeres o de los hombres alcancen estos ideales. ¿Por qué? ¿Qué pasa cuando la gente no cabe dentro del recuadro "ideal" o cuando trata de vivir fuera de los recuadros "ideales"? ¿Hay ventajas y desventajas de ser diferente? ¿Cuáles son? (Podría señalar que la gente real tiene un poco de ambos recuadros.) Estos recuadros, ¿cómo afectan la salud de las mujeres y de los hombres?
- 8 Después pregunte: ¿De dónde vienen estas ideas? ¿Cuándo se aprenden las "reglas" sobre cómo ser niña, niño, mujer u hombre? ¿Quién enseña estas reglas? ¿Cuántas vienen de los padres y las madres? ¿Cuántas vienen de otras autoridades como maestros o religiosos? ¿Qué papel juegan los medios de comunicación, como la televisión, la publicidad, las películas, las canciones y los videos?

Para continuar la reflexión sobre los roles de género con un grupo solo de mujeres, haga la actividad Soñar con un mundo sin límites (página 46).

## Imaginemos un mundo en el que no existen los límites del género

Las mujeres a menudo hablan entre sí sobre sus experiencias y emociones. Hablar sobre las dificultades de sus vidas, en especial sobre las relaciones difíciles con los hombres, les ayuda a sentirse menos solas. Pero es raro que en estas pláticas cuestionen las causas de sus problemas o cómo podrían cambiar su situación. Las actividades de reflexión y de compartir experiencias, pueden crear un espacio cómodo y seguro para que las mujeres hablen sobre su vida y comparen sus roles con los de los hombres.

Esta actividad puede hacerse después de Sobre el género: ¡No sea cuadrado! (páginas 44 y 45) para que el grupo reflexione sobre las formas en que los roles y las expectativas de género pueden cambiar para permitir que las mujeres tengan un mayor control sobre su salud.

### Actividad

### Soñar con un mundo sin límites

Haga esta actividad con un grupo de mujeres y niñas, sin hombres o niños. (Esta actividad puede ser adaptada para hacerla con solo hombres y niños). Muéstrela al grupo los dibujos que se hicieron en la actividad de las páginas 44 y 45. Explique que esta actividad nos ayuda a pensar en un mundo nuevo, donde el género no nos encajona.

- 1 **Reflexión guiada.** Invite a las participantes a formar un círculo, para que el ambiente sea íntimo y no se sienta como una capacitación. También puede bajar la intensidad de la luz, o poner música suave. Pídale que cierren los ojos, que respiren profundamente y se imaginen a sí mismas cuando eran niñas. Explique que primero les va a pedir que hagan memoria y después que imaginen ciertas cosas. Cada una pensará por sí sola y no compartirá sus ideas en voz alta porque este ejercicio se hace en silencio.

Hable tranquila y lentamente y haga preguntas como:

- ¿Cuándo se dio cuenta de que era diferente ser niña que ser niño? ¿Cómo se dio cuenta y cómo se sintió?
- ¿Hubiera sido distinta su experiencia como niña, si los niños y las niñas fueran tratados de manera más similar, si hubieran tenido las mismas libertades y las mismas responsabilidades?
- ¿Cómo sería para los hombres tener más libertad? ¿En qué cambiaría la vida de los hombres si sus roles y responsabilidades se compartieran por igual con las mujeres?
- ¿Cómo sería para las mujeres tener más libertad? ¿En qué cambiaría la vida de las mujeres si sus roles y responsabilidades se compartieran por igual con los hombres?

Espera 1 ó 2 minutos después de cada pregunta para que las participantes tengan suficiente tiempo para pensar.

## Actividad

## Soñar con un mundo sin límites (continuación)

- 2** **Compartir en grupos pequeños.** Pídeles a las mujeres que abran los ojos y que formen grupos pequeños para compartir sus ideas sobre la reflexión guiada. Cada mujer debe tener suficiente tiempo para hablar mientras las demás escuchan en silencio.
- 3** **Imaginar un mundo sin las limitaciones de género.** Después de que todas hayan participado, pídeles que permanezcan en los grupos pequeños y que hablen entre sí sobre las siguientes preguntas:
- Si a las niñas y a los niños se les tratara de manera más equitativa, ¿cómo cambiaría la forma de actuar de las niñas? ¿Cómo se sentirían?
  - Si las mujeres tuvieran la misma libertad, poder y responsabilidad que los hombres, ¿cómo se comportarían? ¿Cómo se sentirían? ¿Cómo se sentirían y comportarían los niños y los hombres?
  - ¿De qué formas cambiarían las vidas de ustedes? ¿De qué formas cambiarían las vidas de otras mujeres que ustedes conocen? ¿Las de sus hijas? ¿Las de sus mamás?
- 4** **Dibujar sin recuadros.** Los grupos pueden hacer dibujos nuevos que muestran cómo sería la vida sin estar encajonadas por el género. Dele a cada grupo una hoja y pídeles que dibujen a una mujer en un mundo donde las mujeres tienen las mismas libertades y oportunidades que los hombres. Usted puede pedirles que también dibujen a un hombre.



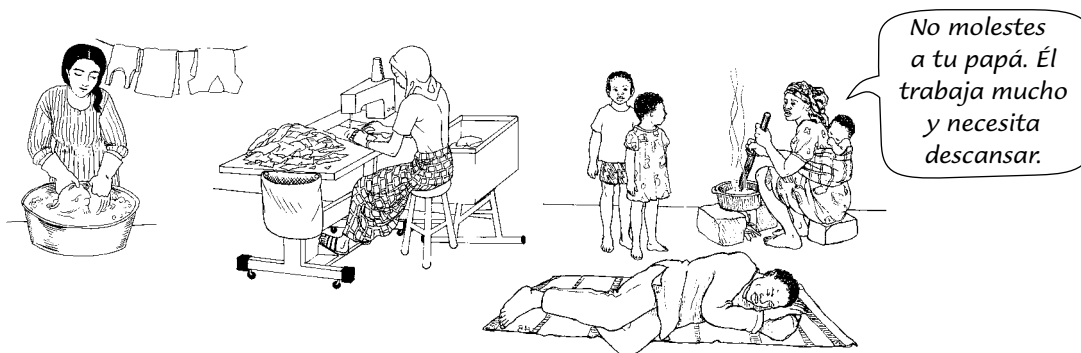
- 5** Para terminar, pídale a los grupos que compartan sus dibujos y sus ideas. Puede invitar a que todas compartan cómo piensan que sería diferente la salud de las mujeres y las niñas, así como la salud de los hombres y los niños. Deje suficiente tiempo al final para que las participantes hablen sobre cómo se sintieron durante la actividad y lo que piensan de las reflexiones y los dibujos.



## El género y el trabajo

En todo el mundo, algunos tipos de trabajo se consideran “trabajo de hombres” y otros se consideran “trabajo de mujeres”. Estas diferencias en las expectativas relacionadas con el trabajo, forman parte de los roles de género.

El trabajo que muchas mujeres hacen –preocuparse por los niños y las necesidades diarias de la familia– muchas veces no se valora y ni siquiera se considera trabajo. El no valorar el trabajo de las mujeres es una de las causas de que las mujeres tengan una posición social baja y que sus cargas de trabajo sean injustas. Hablar sobre los roles de género y el trabajo sirve para pensar en los cambios que se pueden hacer en la vida de las mujeres para mejorar su salud.



### Actividad

### Un día en la vida

Enumerar las actividades que hacen los hombres y las mujeres en un día normal sirve para hablar en grupo sobre el trabajo y el género. A veces los hombres y las mujeres no saben bien lo que hace la otra persona durante el día. Esta actividad se puede adaptar para grupos solo de mujeres para crear consciencia sobre las responsabilidades domésticas y la necesidad de valorarlas como trabajo.

- 1 Divida a las y los participantes en grupos pequeños de hombres y de mujeres por separado. A los hombres, pídeles que hagan una lista de las actividades que hace un hombre durante un día normal, desde que se levanta hasta que se duerme. A las mujeres pídeles que hagan lo mismo sobre lo que hace una mujer. También podría pedir que piensen sobre cuánto tiempo toma cada actividad, dónde sucede y quién les ayuda en cada actividad.
- 2 Después de hacer la primera lista, pídeles a los grupos de hombres que hagan otra lista con todas las actividades que piensan que las mujeres hacen en el mismo espacio de tiempo, y pídeles a las mujeres que hagan la misma lista sobre los hombres.
- 3 Cuando hayan terminado de hacer sus 2 listas, compártanlas con todo el grupo.

## Actividad

Un día en la vida *(continuación)*

- 4 Hablen en grupo sobre las listas. Pregunte si se sorprendieron sobre algo que aparece en las listas de trabajos o sobre cómo hicieron las listas. ¿Creen que las mujeres hicieron un buen trabajo con las listas de las actividades de los hombres? ¿Hicieron un buen trabajo los hombres con las listas de las actividades de las mujeres?
- 5 Hablen en grupo sobre lo que hay en las listas. ¿Qué diferencia hay entre el tipo de actividades que hacen las mujeres y los hombres? ¿Por qué los hombres y las mujeres hacen distintos tipos de actividades? ¿Qué actividades en la lista de los hombres también las podrían hacer las mujeres? ¿Qué actividades en la lista de las mujeres también las podrían hacer los hombres? ¿Por qué podrían o no podrían hacer estas cosas?
- 6 Hablen sobre otras diferencias entre las mujeres y los hombres que tienen que ver con el trabajo de cada género. Por ejemplo, pregunte qué grupo tiene más tiempo libre para usar a su gusto. ¿Qué grupo tiene más carga de trabajo? ¿Piensan que estas diferencias están justificadas? ¿Por qué sí o por qué no?

También puede preguntar si hay mujeres u hombres que realizan ciertos trabajos que aparecen en la lista del otro género. ¿Por qué realizan un trabajo que normalmente se espera del otro género? ¿Son respetados más o menos por hacer ese trabajo?

- 7 Para terminar la actividad, pregúntele al grupo si cambiaría las expectativas que se tiene sobre las actividades diarias y las cargas de trabajo de los hombres y de las mujeres. Invítelos a explicar cómo se beneficiarían las mujeres y los hombres con estos cambios. ¿Qué retos enfrentarían? Hablen sobre lo que haría cada persona para promover estos cambios, lo que pueden hacer otras personas y cómo el grupo puede ayudar a que toda la comunidad cambie.

*Nunca había pensado que lo que hacen las mujeres sí es trabajo.*

*Siempre pensé que los hombres necesitaban más comida y descanso porque trabajan más duro. Ahora sé que las mujeres trabajan muy duro pero comen y descansan menos.*

*A pesar de que trabajo todo el día en el pueblo, todavía tengo que trabajar en casa y nunca descanso.*

*Parece que las mujeres trabajan más horas y descansan menos. ¡No me parece justo!*



## La organización Hilo Rojo une a las mujeres para promover su salud y los derechos en Guyana

La gente de Guyana en Sudamérica pertenece a diversos grupos étnicos que tienen costumbres y tradiciones diferentes. Las personas provienen de africanos que fueron llevados como esclavos, de inmigrantes de la India y de personas indígenas de Guyana. Durante muchos años estos grupos han estado en conflicto y las mujeres no sentían que tenían mucho en común.

Una organización llamada Hilo Rojo quería encontrar una manera de unir a las mujeres para mejorar la condición social de todas las mujeres guyanesas. Llevaron a cabo una encuesta para saber lo que las mujeres hacían con su tiempo. Visitaron a mujeres en todo el país y usaron la encuesta para preguntarles qué hacían durante el día. Descubrieron que

la mayoría de las mujeres, sin importar su grupo étnico, ocupaba su tiempo de la misma forma: se levantaba temprano, iba por agua o combustible, cocinaba, le daba de comer a su familia, limpiaba, cuidaba de sus pequeños jardines, tenía un empleo, lavaba ropa, cuidaba a los niños y hacía otras cosas. Casi todas trabajaban entre 15 a 16 horas al día. Hilo Rojo les mostró a las mujeres los resultados de la encuesta y les preguntó “¿Por qué estamos divididas? Todas estamos haciendo el mismo trabajo”.



Este proyecto logró unir a mucha gente. Hilo Rojo creció para convertirse en un grupo multiétnico que trabaja de muchas maneras para promover los derechos humanos de las mujeres, como ganar dinero y eliminar la violencia de género.

## Los roles de género cambian a través del tiempo

Los roles de género a menudo les asignan a las mujeres una posición social más baja, lo que resulta en que tengan menos acceso a la atención de salud, menos control sobre su cuerpo, más horas de trabajo y menos poder en la toma de decisiones. Para que las comunidades mejoren la salud de las mujeres, necesitan cambiar los roles de género, especialmente aquellos que hacen que las mujeres sean vulnerables ante los hombres. Esto puede parecer muy difícil de hacer, pero es menos difícil cuando vemos que el género no es biológico. Lo que pensamos como masculino o femenino viene de nuestras ideas sobre los hombres y las mujeres, no de la naturaleza. También ayuda recordar que los roles de género han cambiado a través del tiempo en todo el mundo. Hablar sobre la vida de las mujeres en el pasado comparada con el presente puede ayudar a que la gente dé cuenta de que los roles de género sí cambian, y que esos cambios pueden mejorar la salud de las mujeres.

## Actividad

## Cómo era antes

En esta actividad las mujeres mayores se sientan en un círculo interior y hablan sobre la vida de sus mamás. Las mujeres más jóvenes se sientan en un círculo exterior y escuchan y hacen preguntas. Después de responder a las preguntas, los grupos cambian de lugar para que las mujeres jóvenes compartan algunas de sus reflexiones sobre lo que piensan que ha cambiado, mientras que las mujeres mayores escuchan.

- 1 A las mujeres mayores pídale que hablen de lo que aprendieron de sus mamás sobre la feminidad y sobre ser mujer. También, sobre cómo sus vidas son diferentes a las de sus mamás. ¿Qué es lo que cambió para que sus vidas como mujeres fueran diferentes? ¿Por qué sucedieron estos cambios?

Pregúntele si hubo formas en las que ellas, sus amigas o sus mamás se rebelaron contra lo que se esperaba de las mujeres en su comunidad. ¿De qué manera algunas mujeres han ido en contra de los roles tradicionales de género? ¿Qué pasó cuando lo hicieron?

Puede pedir que compartan con las jóvenes los cambios que han habido en las costumbres y normas sobre las amistades y los romances entre personas. ¿Cómo han cambiado las normas sociales sobre las relaciones sexuales y afectivas? ¿Qué hacían las mujeres en el pasado para cuidar su salud?

- 2 Cuando sea el turno de las jóvenes a sentarse al centro, pídale que comiencen por hablar sobre lo que les gusta de ser mujeres y lo que se les hace injusto de ser mujer. ¿En qué creen que se diferencian sus ideas sobre ser mujer de las ideas de sus abuelas y de otras personas en la comunidad?

Pídale que hablen sobre sus metas a futuro. ¿A qué mujeres admiran? ¿Por qué? ¿De qué manera podemos construir relaciones sanas en nuestras vidas? ¿Cómo imaginan su vida en el futuro?

- 3 Para terminar, pregúntele al grupo entero lo que esta actividad muestra sobre el género, cómo cambia a través del tiempo y cómo podemos ayudar a que cambie durante el curso de nuestras vidas.

*El grupo de jóvenes con el que trabajo no quería reunirse con las mujeres mayores. Así que cada joven entrevistó a su abuelita o a otra mujer mayor y después compartieron lo que aprendieron. Algunas escribieron poemas, otras escribieron sus entrevistas como un artículo de revista y unas cuantas hicieron sociodramas y representaron el papel de sus abuelas.*



## Género, poder y salud

Tener poder es una de las características tradicionales de la masculinidad y los hombres usualmente ocupan las posiciones de mayor autoridad en sus comunidades. Por ejemplo, es más probable que el líder de la comunidad y los funcionarios de gobierno sean hombres, y no mujeres. A menudo se espera que los hombres tomen decisiones sin consultar a las mujeres o considerar cómo estas decisiones les afectarían. En una familia, normalmente se espera que el hombre sea el jefe de familia y que tome las decisiones sobre cómo se gana y se gasta el dinero. En una pareja, muchas veces el hombre asume el control sobre cuándo y cómo él y su pareja tienen sexo o si van a usar planificación familiar. Estas desigualdades de poder son la raíz de muchos problemas de salud de las mujeres.

Casi todas las personas tienen algo de poder. El problema está en cómo el poder se distribuye y se usa. Es útil hablar sobre los diferentes tipos de poder para que la gente vea cómo se puede usar el poder de manera saludable o dañina.

**El poder impuesto** es el tipo de poder más dañino. La gente suele pensar sobre este tipo de poder como el uso de amenazas, manipulación, violencia o castigos para obligar a otra persona o a un grupo de personas a hacer algo que no eligieron por sí mismas.

La gente con más poder normalmente usa las normas, costumbres y leyes para mantener su poder y controlar a otra gente y sus acciones. A la vez, no permiten que la gente con menos poder, como las mujeres, diseñe o implemente normas, costumbres y leyes que afectan su vida. Usar el poder de esta forma se llama opresión.

Este tipo de poder puede ser tan severo y continuar por tanto tiempo, que la persona o grupo con menos poder acepta la desigualdad como si fuera "normal". Cuando esto sucede, quizás lleguen a pensar que no existen otras opciones o posibilidades de cambiar, y pueden llegar a compartirle este punto de vista con otras personas.

*¡Regresen a trabajar!  
¡Se terminó la hora  
del almuerzo!*



*No es justo que ellos  
puedan ir a la escuela y  
yo me tenga que quedar  
en casa a trabajar.*





**El poder interno** es la capacidad de actuar de acuerdo a nuestras emociones o ideas. Este tipo de poder nos permite imaginar una meta y creer que es posible alcanzarla. Las niñas y las mujeres muestran este tipo de poder cuando continúan su educación a pesar de los obstáculos que enfrentan, cuando mantienen a su familia unida en circunstancias difíciles y cuando encuentran maneras de proteger su salud y la salud de su familia y su comunidad.

**El poder compartido** se logra con la solidaridad, la cooperación y al unirse con otras personas de la comunidad para lograr un objetivo en común. El poder compartido aumenta la capacidad de movilización de la gente con el fin de lograr cambios que resulten en la dignidad, la justicia y la salud para toda la comunidad.

Para aprender más sobre los diferentes tipos de poder, vea la actividad Más poder frente a menos poder (página 154).



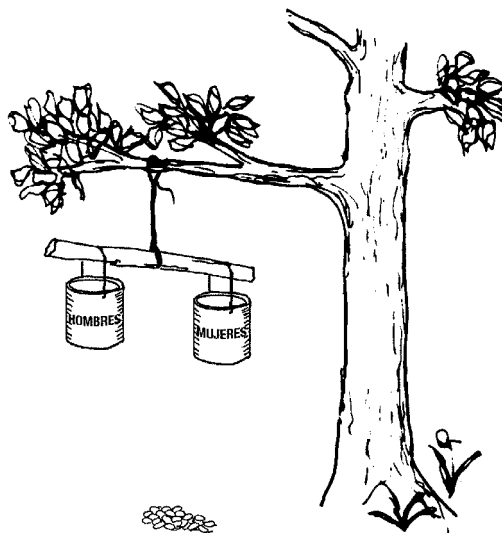
## Explorar la relación entre los roles de género, el poder y la salud

Las actividades en las siguientes 4 páginas pueden ayudar al grupo a explorar las expectativas de género, las desigualdades en las relaciones de poder y cómo ambas cosas impactan la salud de las mujeres. Las actividades se puede hacer juntas o por separado. También puede adaptarlas para reflexionar sobre algún problema específico de salud de las mujeres, como el parto seguro, y después hablar en grupo sobre cómo los roles de género y el poder afectan ese problema.

## Actividad

## La balanza de las cargas de trabajo

Esta actividad explora cómo las diferencias de poder que existen entre mujeres y hombres, así como las diferentes expectativas que se tienen de las mujeres y de los hombres, llevan a un desequilibrio en las cargas que sobrellevan. Usted puede hacer esto con un grupo solo de mujeres y niñas o puede incluir a hombres que apoyan la causa.



**Preparación:** Construya una balanza con 2 latas, hilo o cuerda, y un palo. Una lata es para las cargas de las mujeres y la otra para las de los hombres. Consiga frijoles o piedritas más o menos del mismo tamaño, que se meterán dentro de las latas. También tenga a la mano algunos pedacitos de papel o tarjetitas (una hoja normal cortada a la mitad sirve bien).

- 1 Cuenten la historia Los embarazos inseguros de Vanna (página 220) o la historia El sexo y la novia triste (página 95).
- 2 Pídale al grupo que reflexione sobre la historia y también sobre sus propias vidas y experiencias. Invite al grupo a pensar en las formas en que las expectativas de género no permiten que las mujeres o los hombres se comporten de una forma que proteja la salud de las mujeres. Estas limitaciones pueden verse como cargas impuestas por las expectativas de género.
- 3 Invite a que las y los participantes den ejemplos de “cargas”, es decir los roles o las expectativas de género que afectan la salud de las mujeres. Con cada carga que mencionen, se añada un frijolito dentro de la lata de las mujeres o de los hombres, de acuerdo a quién le toca soportar esa carga. Añade algunos frijoles en la lata de las mujeres para reflejar alguna de las formas en que la salud de las mujeres se ve más afectada. Si una carga es más peligrosa para una mujer joven, una migrante o un grupo minoritario, añada más frijoles a la lata.

Escriba cada carga en una hoja o tarjetita y pegue las cargas de las mujeres en un lado de la pared y las de los hombres en el otro lado. Señale que muchas de las cargas de las mujeres tienen que ver con la falta de poder o de acceso a dinero y otros recursos.

## Actividad

La balanza de las cargas de trabajo *(continuación)*

## Hombres

sexo con muchas mujeres para mostrar que es macho	beber para lidiar con sus emociones
más violencia para mantener el control	no piden ayuda

## Mujeres

menos acceso a la educación	menos comida	no tienen dinero propio
menos poder de tomar decisiones	no pueden salir de sus casas	trabajan más horas

4

Miren la balanza. ¿Qué lado está más pesado? Explique que al hablar de la desigualdad, no buscamos echarle la culpa a los hombres. Lo que queremos es entender cómo las expectativas de género pueden dañar la salud de las mujeres y de los hombres. La vida y la salud de todas las personas mejoran cuando las cargas de género no limitan a nadie.

Puede concluir con una reflexión sobre cómo crear un mejor equilibrio entre mujeres y hombres. El juego de dominó a continuación es una buena manera de explorar la relación entre los roles de género, la situación desigual de las mujeres y la salud de las mujeres.

## Un dominó para explorar la desigualdad de género y la salud

La actividad La balanza de las cargas ayuda a reflexionar sobre las diversas causas del acceso desigual de las mujeres al poder y a la salud, como tener que trabajar más o no poder ir a la escuela. La siguiente actividad muestra los efectos de estas cargas en la salud de las mujeres. Esta actividad sigue las mismas reglas que el dominó, pero en lugar de puntos, cada dominó tiene una causa o un efecto que se relaciona con la salud de las mujeres. Las causas vienen de la posición inferior que tienen las mujeres frente a los hombres, o de las expectativas de género. Los efectos son situaciones que crean problemas de salud. Su trabajo es hacer que la actividad sea tan emocionante y divertida como el dominó y que la gente tenga conversaciones serias sobre cómo la posición social de las mujeres puede causar problemas de salud, incluso la muerte. La meta es tener un diálogo, no un examen.



*En una reunión en la que hablamos de la desigualdad de las mujeres, utilicé lo que ellas dijeron como las causas en mi juego de dominó. Las mujeres luego invitaron a sus esposos a una reunión y ¡jugamos dominó con ellos!*



## Actividad

## Juego de dominó

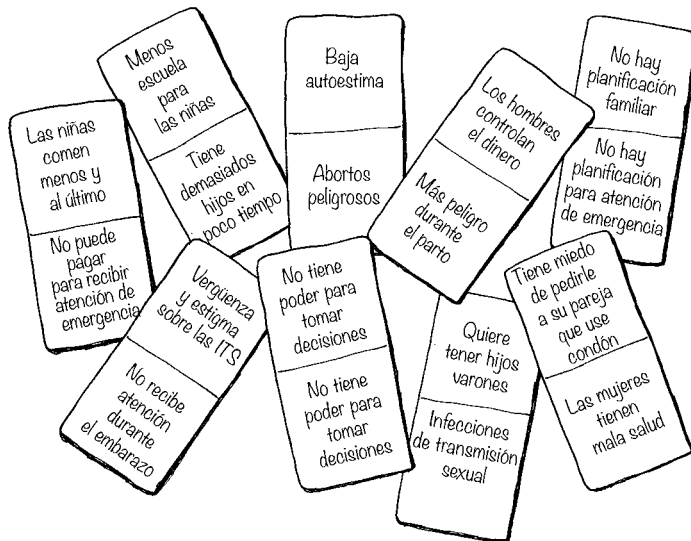
**Para hacer las fichas de dominó:**

Recorte entre 15 y 20 rectángulos de un pliego de papel o cartulina de color (más o menos  $\frac{1}{4}$  de cartulina ó 35 por 50 centímetros). Estas serán las fichas de dominó.

En una mitad de la ficha se escribe una causa. Si usted hizo la actividad “La balanza de las cargas de trabajo” en las páginas 54 y 55, probablemente ya tiene escritas las causas en tarjetas o en hojas de papel. Puede pegar las hojas o tarjetas con las cargas o causas en uno de los extremos de la ficha de dominó. Si no tiene suficientes causas para poner en cada ficha del dominó, repita las que ya tiene.

En la otra mitad de cada ficha, escriba un problema o efecto de salud de las mujeres. Usted puede anotarlos antes de la reunión o hacerlo al principio de la actividad. Use un color diferente para el borde de la ficha con los problemas de salud.

Puede repetir causas y efectos en las fichas. Recuerde que la causa en un extremo de la ficha no tiene que corresponder al problema de salud en el otro extremo de la misma ficha. ¡Mézclelos!



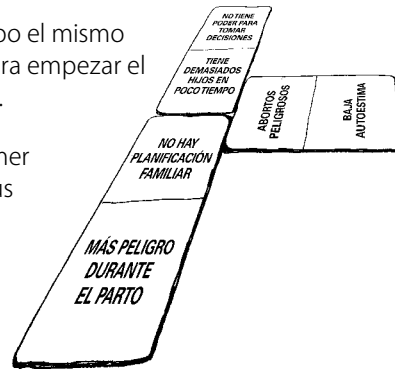
- 1 Presente la actividad. Organice una lluvia de ideas con el grupo sobre los problemas de salud que enfrentan las mujeres. Escriba los diferentes problemas de salud que la gente vaya nombrando en tarjetas o en hojas del mismo tamaño que las fichas de dominó. Pegue estos papeles en las fichas para el juego.

**Actividad**

**Juego de dominó (continuación)**

**2** Forme equipos de 4 ó 5 personas. Dele a cada equipo el mismo número de fichas de dominó. Quédese una ficha para empezar el juego y colóquela en el suelo o péguela en la pared.

**3** Cada equipo tiene un turno. Después de que el primer equipo tenga un turno, el siguiente equipo revisa sus fichas y decide si tienen la causa o el problema de salud que se relaciona con la ficha que colocó el equipo anterior. Recuerde que para muchas de las causas puede haber varios problemas de salud, y algunos problemas de salud pueden estar relacionados con otros problemas de salud.



El primer equipo juega su ficha. El equipo debe explicar cuál es la relación que ven. Si todos están de acuerdo la ficha se queda. Si alguien no está de acuerdo, deje que hablen sobre el tema y si aún están en desacuerdo, el equipo pierde un turno.

Si el equipo no tiene una ficha que se relacione con las causas y los efectos de las fichas que están en juego, pierde un turno.

Gana el primer equipo en usar todas sus fichas de dominó.

**4** Para terminar, reflexionen sobre cómo los roles de género y la falta de poder de las mujeres se relacionan con los problemas de salud que enfrentan las mujeres.

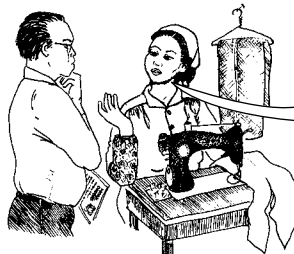
*Yo creo que esta ficha "No tiene poder para tomar decisiones" causa cualquiera de estos efectos dañinos y la podemos colocar donde queramos.*



*También se puede usar un árbol de causas y consecuencias para ver cómo los roles de género dañinos causan muchos de los problemas que afectan la salud de las mujeres. Yo adapté el de la página 203.*

## El poder de la comunicación

La pasividad y la obediencia son cualidades que se consideran femeninas. No se espera que las mujeres y las niñas cuestionen o contradigan lo que dicen los hombres. Muchas veces se ignora la opinión de las mujeres y se les critica, aísla o castiga por expresarse o simplemente por decir lo que necesitan o desean. Para cambiar esta situación se necesita mucho valor, pero poder expresarse y que los demás escuchen es una manera de tener poder.



*Fui al baño porque necesitaba ir. Usted sabe que siempre termino con mi cuota diaria, y no tiene derecho a reducir mi pago porque fui al baño.*

Estudie estos 3 ejemplos sobre la comunicación y reflexione sobre sus ventajas y desventajas.

Un hombre no permite que su esposa vaya a las reuniones comunitarias. Sus compañeras la han invitado a ir, pero tiene miedo de decirle a él que le gustaría ir.



**Comunicación débil o pasiva:** la mujer cede a lo que la otra persona quiere, da prioridad a otros aunque esto le haga daño, guarda silencio cuando algo le molesta, pide perdón constantemente, llora mucho, esconde sus emociones, no actúa para defender sus derechos. Les dice a las mujeres que no está interesada y se queda el resto de la tarde molesta con su esposo.



**Comunicación combativa o agresiva:** la mujer hace lo que quiere sin consideración o con muy poca consideración de otras personas, lanza amenazas o reclamos, evita escuchar a otros, se enoja rápidamente cuando otros no están de acuerdo con ella, grita, humilla o juzga a los demás. Se enoja con las mujeres y las critica por estar involucradas en cosas que no les importa. Y se enoja con su esposo porque él va a reuniones mientras ella se queda en casa.



**Comunicación sana o asertiva:** la mujer se respeta a sí misma y a otros, defiende sus derechos, escucha y habla con calma, expresa claramente sus ideas, sus necesidades y sus sentimientos, dice "no" sin sentirse culpable, pide ayuda cuando la necesita, tiene confianza en su apariencia y la manera en que habla. Le explica a su esposo por qué está interesada en las reuniones y le dice "el grupo se reúne cada 2 semanas y me gustaría mucho asistir. Tendré suficiente tiempo para hacer todas mis obligaciones en la casa. ¿Podemos hablar sobre cómo le podemos hacer para que esto funcione?"

Usted puede practicar la comunicación asertiva con un sociodrama sobre cómo negociar las relaciones sexuales. Vea “Comunicarse para tener relaciones más saludables” (página 97).

## Comunicación más clara al usar afirmaciones con “yo”

¿Cómo podemos comunicar nuestros sentimientos, opiniones y deseos con firmeza pero de una manera que también muestre respeto y consideración hacia los demás? Utilice afirmaciones que empiezan con “yo”.

Las afirmaciones con “yo” son una manera de expresar claramente su punto de vista sin culpar, juzgar o amenazar a otras personas. Usted expresa cómo una situación le afecta, cómo se siente sobre la situación y qué le gustaría que sucediera.

Aprender a expresarse con las afirmaciones con “yo” puede sentirse extraño al principio, pero es una manera muy efectiva de comunicación. Cuando la gente lo intenta en sus relaciones y se acostumbra, se da cuenta de lo bien que funciona.

### Actividad

### Cómo usar afirmaciones con “yo”

- 1 Primero diga lo que le está molestando y cómo le hace sentir. Usted puede decir más sobre lo que le molesta y por qué, pero solo si lo puede decir de una manera que no culpe o insulte a la persona.
- 2 Después diga lo que le gustaría que pasara. Es importante que usted no lo diga como si fuera una orden o exigencia. Si lo hace así, va a sonar demasiado agresiva.
- 3 Después pregúntele a la otra persona cómo se siente sobre lo que usted dijo o pidió.

*Cuando regresas muy tarde del bar, yo me siento triste porque me gustaría pasar más tiempo contigo. Y yo me preocupo sobre el dinero que necesito para la comida y los niños. Me gustaría hablar contigo sobre cómo tanto tú como yo podemos conseguir lo que necesitamos. ¿Podemos hablar de eso?*



## Apoyar a la capacitadora

Para apoyar a las mujeres a ser buenas comunicadoras, usted también debe ser buena para comunicarse (¡y para escuchar!). Todas las personas que hacen este trabajo necesitan ayuda. Prepárese de antemano. Practique o hable con alguien más para poder estar relajada cuando facilite esta actividad. Busque a una persona que escuche sus reflexiones después de la actividad. Tenga en cuenta que su propia relación con los roles de género puede surgir durante el transcurso de estas actividades.



## Hombres que trabajan por la igualdad de género

Las mujeres han sido y seguirán siendo la fuerza impulsora de la igualdad de género. Para algunos hombres es difícil aceptar la idea de compartir su poder y sus privilegios de manera equitativa con las mujeres. Muchos hombres se resisten a cualquier cambio en los roles de género que permita que las mujeres tengan más control sobre sus propias vidas. Pero cada vez hay más hombres que están aceptando y apoyando los cambios que mejoran la posición social de las mujeres, porque entienden que la igualdad de género mejora la calidad de la vida de todos.

Muchas veces los hombres se inspiran para trabajar por la igualdad de género cuando la ven como parte importante de otras luchas por la justicia, como por ejemplo las luchas por el control de los recursos y el medio ambiente, por el acceso a la educación y la atención de salud y por una vida sin violencia.

Las actividades como Un día en la vida (páginas 48 y 49) y Encajonados por el género (páginas 44 y 45), pueden ayudar a los hombres a entender y a identificarse con las dificultades que sufren las mujeres a causa de la desigualdad de género. A lo mejor los hombres ya han pensado en cómo el modificar las expectativas de género puede beneficiar tanto a los hombres como a las mujeres.

## Los jóvenes se unen en contra del machismo en Ecuador

En Ecuador se espera que los hombres expresen su masculinidad, tanto en casa como en la comunidad, comportándose como machos, es decir, al ser dominantes sexualmente y agresivos. Pero las actitudes de este tipo de masculinidad dominante, llamado machismo, están cambiando gracias a una nueva generación de jóvenes, incluido el grupo Cascos Rosa. Con sus camisetas color rosa estos jóvenes promueven nuevas maneras de vivir sin violencia contra las mujeres, sin desigualdad de género y sin explotación sexual.



Cascos Rosa tiene un programa de radio en el que hablan de manera abierta y creativamente sobre la sexualidad, la violencia de género y otros temas.

Cascos Rosa fue creada en el 2010 por un grupo de hombres jóvenes después de recibir una capacitación organizada por la sede ecuatoriana de la Acción Ciudadana por la Democracia y el Desarrollo. Ahí aprendieron sobre el dominio que los hombres tienen sobre las mujeres, lo cual impide que las mujeres puedan disfrutar de los derechos y libertades que les otorga la ley, así como sobre la violencia contra las mujeres y sobre las diferentes maneras de expresar su masculinidad.

Desde entonces, Cascos Rosa ha crecido y ahora incluye a mujeres jóvenes. Juntos dan pláticas y presentan actividades para crear conciencia en escuelas, centros comunitarios y lugares de reunión de jóvenes, como festivales de música. Ellos entienden que el cambio no sucede rápidamente. Quieren que la gente reflexione sobre los diversos cambios que pueden hacer en su vida personal para crear una sociedad basada en la igualdad, los derechos humanos y la justicia.

Uno de los fundadores, Damián Valencia, describe lo que ha pasado en su propia casa desde que se involucró. "Todo ha cambiado, especialmente mi padre. Antes él no hacía nada y ahora lava los platos y a veces hasta plancha. Esto ha hecho que mi mamá se sienta más feliz y tranquila porque su carga es menor". Muchos jóvenes dicen que sus familias han tenido experiencias similares a las de Damián. La relación de sus padres ha mejorado y hay menos violencia en sus hogares. Todos se han beneficiado.

## HASIK: El seminario de género para hombres

En Filipinas, el grupo HASIK desarrolló un seminario de 3 días para hombres interesados en crear conciencia sobre el género. Los integrantes de HASIK sabían que las personas (y las organizaciones y comunidades) están más dispuestas a cambiar cuando entienden a profundidad los problemas que las mujeres enfrentan a causa de la desigualdad de género, cuando desarrollan lazos emotivos con estos problemas y cuando buscan maneras de cambiarlos.

*Si quiere que los hombres cambien, debe involucrarlos a través de su mente, su cuerpo y su corazón.*



Los hombres no siempre se dan cuenta de cómo la desigualdad de género daña a todos y cuánto sufrimiento le causa a las mujeres. Así que el enfoque de las capacitaciones es ayudar a los hombres a entender este sufrimiento y el papel que ellos juegan en crearlo, pero sin hacerlos sentirse mal por su falta de conciencia.

Al principio de la capacitación se invita a los hombres a bromear, charlar y compartir sus opiniones sobre las mujeres sin ser corregidos o interrumpidos. También hablan sobre los roles de los hombres y de las mujeres (vea la página 44). Como no se sienten juzgados o criticados, son bastante honestos y abiertos.

El siguiente paso es mostrarles una obra de teatro diseñada para ayudarles a sentir empatía hacia las dificultades de las mujeres. La obra "Escuchar las voces de las mujeres, Sentir el sufrimiento de las mujeres" mezcla canciones con imágenes, videos, historias personales e información sobre las injusticias que sufren las mujeres, sus experiencias con la violencia y otras maneras en que sufren por tener una posición social más baja. En ciertos momentos de la obra, invitan a los hombres a considerar cómo sus propias acciones y actitudes están relacionadas con estos problemas. Muchos de los participantes se sienten muy mal o quedan sorprendidos con esta información, y la discusión se vuelve más seria.

Llega un momento en la capacitación cuando los capacitadores notan que aunque muchos de los participantes entienden un poco más de los problemas de las mujeres, otros aún no o no les importa. Por eso los compañeros de HASIK hacen una competencia por equipos. Cada equipo trata de explicar las causas de la desigualdad de género. Para ganar puntos, cada equipo tiene que convencer a los demás de lo que están compartiendo y así van creando conciencia. (Vea la actividad "Adoptar una posición", en la página 261).

Al desarrollar más conciencia, compasión e interés sobre la vida de las mujeres, los hombres entonces pueden pensar en cómo podrían cambiar las cosas. Al hacer un "Teatro de imágenes" (página 63), los hombres observan momentos de injusticia o desolación en las vidas cotidianas de las mujeres y actúan para transformar la situación. Esto ayuda a los hombres a pensar en cómo crear cambios en sus propias vidas, relaciones y comunidades.

El seminario termina con un ritual. Los hombres hacen una reflexión en silencio durante 15 minutos. Se les pide que piensen en las maneras en que esta capacitación sobre el género va a cambiar sus vidas de ahora en adelante. Después, cada hombre comparte lo que se compromete a hacer para respetar la equidad con por lo menos una mujer en su familia o comunidad. Después de 3 días de escuchar, debatir y hacer actividades creativas para pensar de nuevas maneras, esta reflexión muchas veces causa transformaciones personales que hacen que los hombres se vuelvan activistas dedicados a la lucha por mejorar la vida, la salud y los derechos de las mujeres en su comunidad.

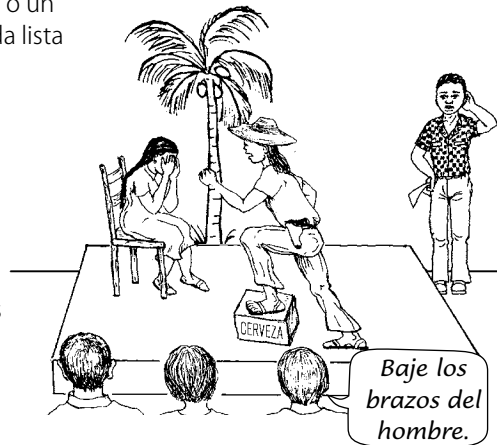
## Actividad

## Teatro de imágenes

Esta actividad tiene 3 grupos: estatuas, escultores y público. Las estatuas inmóviles representan roles o acciones que muestran un momento de injusticia en la vida cotidiana de las mujeres. Las estatuas muestran cómo se sienten con sus cuerpos. Los escultores mueven las estatuas pero no pueden hablar con ellas. El público analiza la situación y le dice a los escultores cómo cambiarla. Es divertido y útil usar accesorios y disfraces.

- 1 Seleccione a varias personas para que sean los escultores y las estatuas. Ayúdelas a elegir una escena que represente los roles de género de los que ya han hablado, como por ejemplo la esposa cocina y baña a los niños mientras su marido bebe una cerveza, ó 2 chicas son acosadas por hombres en la calle, o un hombre le grita a su novia con la mano alzada lista para golpearla.

- 2 Pídale al público que diga en voz alta lo que ve en la escena. Ahora los escultores tienen que mover las estatuas para lograr que la situación resulte en un cambio positivo. Invite al público a hacer más sugerencias. Pregúnteles cómo cambia la situación cuando se mueven las estatuas, qué cambios harían que mejorara la situación todavía más y cómo se vería esa nueva situación. El público entonces puede participar y mejorar la escena aún más.



- 3 Al final de estas 2 rondas, hablen en grupo sobre esta obra de teatro ¿Cómo fue cambiando la escena? ¿Hubo algo que les recordó a sus propias vidas? De ser así, ¿la actividad cambió su manera de pensar sobre su propia vida? ¿Qué puede hacer un hombre para cambiar sus acciones si se encuentra en una situación similar a la que vimos?



## Educar a los niños y a las niñas como iguales

Desde el momento en que los padres saben si su recién nacido es niño o niña, van creando expectativas de género. Estas expectativas y roles de género a menudo causan una desigualdad en el acceso a los recursos y en la toma de decisiones que termina dañando la salud de las mujeres. Una manera de asegurar que las niñas y los niños sean valorados de igual manera, es educar a todos los niños y niñas con las mismas expectativas, derechos y responsabilidades.

### Cambiar cómo transmitimos ideas sobre el género

Hay muchas maneras en que los padres y las madres, las y los maestros y otros adultos pueden trabajar con los niños y las niñas para ayudarles a desarrollar todas sus capacidades de forma igual, sin expectativas de género dañinas. Los padres pueden reunirse para hablar sobre las expectativas de género y cómo éstas afectan la manera en que educan a sus hijos e hijas.

Los adultos pueden enseñarles a las niñas y niños a respetarse entre sí, a compartir las cosas de una forma justa y a hacer sus quehaceres juntos. Los niños no deben sentirse mal al mostrar sus emociones, especialmente cuando sienten miedo o tristeza. Los adultos pueden ayudar a los niños a reconocer y expresar sus emociones, y deben ayudar a las niñas a decir lo que piensan y sienten, sin tener miedo a ser rechazadas o ridiculizadas.

Tanto los niños como las niñas pueden aprender a hacer todo tipo de quehaceres y tener las mismas responsabilidades, como cocinar, limpiar, cuidar a sus hermanos y hermanas menores, atender los cultivos y los animales, y usar herramientas y maquinaria.

Un grupo de padres pueden trabajar juntos para lograr que las niñas y los niños tengan las mismas oportunidades en la escuela, como jugar deportes o tomar ciertas clases. Los adultos también pueden ayudar a los niños a crear obras con títeres o de teatro que presenten historias diferentes o que cambien las historias tradicionales para no seguir reforzando los roles de género. (Por ejemplo, representar la historia de una niña que rescata a un niño del monstruo en vez de la historia de siempre en la que el niño rescata a la niña).

También es importante hablar con los niños sobre las historias y las revistas que leen, las canciones que escuchan y los programas de televisión, películas y videos que ven, y ayudarles a cuestionar los roles de género dañinos que se promueven en los medios de comunicación.



## Actividad

## Cambiar las reglas

- 1 Pregunte ¿cuáles son los momentos importantes que viven los niños y las niñas cuando crecen? Escriba una lista de todo lo que se comparta.
- 2 Hablen sobre cómo las expectativas de género afectan las tradiciones, por ejemplo:
  - ¿Qué diferencias hay entre la manera en que la gente recibe el nacimiento de un niño y la manera en que reciben a una niña?
  - ¿Cuál es la diferencia entre las expectativas del matrimonio que tiene un hombre y una mujer?
  - ¿Son necesarias o importantes estas diferencias? ¿Por qué? ¿Qué beneficios traen las tradiciones diferentes para las niñas y para los niños? ¿Qué beneficios puede haber en hacer las tradiciones más similares?
  - Cuando usted crecía (o cuando educó a sus hijos) ¿cómo se sentía respecto a estas diferencias?
- 3 Divida a las y los participantes en grupos pequeños y pídale que piensen en un evento tradicional. Por cada evento que comparten, pida que hablen los grupos sobre el tipo de acciones que ayudaría a mostrar que se valora a las niñas y a los niños en la misma medida.
- 4 Vuelva a reunir a todo el grupo y pida que presenten sus ideas.
- 5 Para terminar la actividad, hagan un plan para compartir estas ideas con la comunidad.



*En la obra de teatro que hicimos para nuestra reunión del pueblo, celebramos el nacimiento de nuestras hijas de la misma forma que hacemos para los niños. Actuamos que le pagábamos a la partera la misma cantidad que cuando nace un niño, hicimos un ritual y ¡tuvimos una fiesta grande!*

**Las y los adultos significativos** juegan un papel importante en la autoestima de las niñas y niños. La atención cariñosa de una persona adulta ha ayudado a muchas niñas a cambiar sus propias expectativas de sí mismas y de su potencial. De la misma manera, los niños se pueden beneficiar de tener un consejero para aprender a tomar más en serio los sentimientos y el potencial de las niñas. Por ejemplo, una maestra puede alentar a una niña a seguir estudiando y desarrollando sus capacidades. O quizás es una tía que se preocupa por sus sobrinos y les ayuda a sentirse orgullosos de sus cualidades y a luchar por sus metas.

### Las niñas se vuelven lideresas

La Red de Niñas fue creada en Zimbabue por una maestra quien, al igual que muchas de sus alumnas, había vivido violencia sexual. Junto con otras mujeres, crearon un enfoque para fomentar la autoestima y el liderazgo de las niñas víctimas de violencia con el fin de ayudarlas a sanar. Su enfoque ha creado un espacio para que las jóvenes desarrollen sus capacidades, aprendan a expresarse y conozcan y defiendan sus derechos y los derechos de todas las niñas. Ellas tienen metas claras para sí mismas y planes para lograrlas. También saben cómo protegerse cuando alguien quiere maltratarlas y están listas y son capaces de apoyar a las niñas que han perdido la esperanza y se sienten indefensas.

Una actividad importante de la Red de Niñas es responder a los casos individuales de maltrato, lo que ayuda a las niñas a escapar situaciones que les hacen daño, cooperar con la policía y organizaciones de servicio social y crear conciencia en las familias y comunidades sobre los derechos de las niñas.

Una clave para ayudar a que las niñas se conviertan en líderes en lugar de víctimas, es los Clubs de Empoderamiento de Niñas con base en las escuelas. Con el apoyo de consejeras capacitadas, las niñas hacen actividades en conjunto que desarrollan sus capacidades y confianza en sí mismas. En el grupo hablan sobre sus aspiraciones y sus sueños, así como sobre sus experiencias de maltrato y de sentirse indefensas. Estudian y debaten sobre la igualdad de género y los derechos humanos, y aprenden muchas cosas, desde salud reproductiva hasta oportunidades profesionales. Organizan proyectos de autoayuda, se involucran en movilizaciones comunitarias con arte, canciones, baile y teatro, y aprenden a denunciar y avergonzar a los violadores, en lugar de sentirse avergonzadas de sí mismas.



## Actividad

## Alcanza tus sueños

Esta actividad puede ayudarle a un grupo de mujeres adolescentes a reflexionar sobre sus metas personales y las capacidades que necesitan desarrollar. Reflexionar sobre sus sueños y metas personales, motiva a las adolescentes y ayuda a que sus vidas tengan rumbo. Cuando las familias, las maestras y la comunidad alientan a las niñas a fijarse metas personales y les dan el apoyo que necesitan, es más posible que hagan realidad sus sueños. Si una niña va a la escuela, por ejemplo, es más probable que pueda conseguir trabajo o tener una carrera. Ella también estará mejor preparada para tomar decisiones que protegen su salud como mujer.

- 1 Pídale a todas las participantes que tomen unos minutos para pensar en las metas que tienen para sí mismas. Puede darle a cada joven una hoja y un bolígrafo o lápiz para escribir o dibujar sus metas personales.
- 2 En una hoja grande o en un pizarrón, escriba preguntas que ayuden a las jóvenes a explorar sus metas. Por ejemplo:
  - ¿Qué sabes de ti misma? Toma en cuenta tus valores, capacidades, intereses, responsabilidades, cualidades, fortalezas y debilidades.
  - ¿Cuáles son tus metas en este momento? ¿Qué metas tienes para tu vida a largo plazo? Por ejemplo: metas de educación y capacitación, carrera y trabajo, viajes, personales y familiares.
  - ¿Quién te puede ayudar a alcanzar tus metas? ¿Qué pasos debes seguir? ¿Qué puede interponerse en tu camino? ¿Cómo puedes superar los obstáculos y la incertidumbre?
- 3 Forme grupos pequeños y asegúrese de que todas puedan ver las preguntas. Invite a los grupos a tomar unos 20 minutos para tratar en grupo cada pregunta. Asegúrese de que cada persona en el grupo tenga la oportunidad de hablar.
- 4 Cuando terminen, vuelva a reunir a las participantes. Pida que cada grupo comparta 2 ó 3 puntos sobre cada pregunta. Después invite a que cada una de las jóvenes elija una meta e identifique las capacidades que necesita desarrollar para alcanzarlas.

*A mí me gusta la ciencia. Quiero estudiar hidrología o geología para ayudar a preservar nuestra agua y tierra.*



*A mí no me gusta el estudio, pero me llevo muy bien con la gente. A mí me gustaría ser parte de una empresa cooperativa para hacer y vender ropa.*

## El género en los medios de comunicación

Los programas de televisión, las películas, los videos de música y la publicidad usan los roles de género en sus historias y mensajes para vender cosas. Cuando nos fijamos en los mensajes ocultos –o no tan ocultos– de la publicidad, podemos darnos cuenta de que promueven ideas sobre el género que muchas veces no son saludables para los hombres o para las mujeres.

**La contrapublicidad** usa el arte o la escritura para cambiar lo que dice el anuncio. Se usa para exponer una verdad desagradable sobre el mensaje o el producto, o para reemplazar el mensaje con una idea nueva. Los mensajes para vender cosas muchas veces difunden ideas falsas o dañinas, mientras que nosotros luchamos porque nuestras voces sean escuchadas. Una manera popular de luchar contra estas imágenes dañinas es cambiándolas. Esto llama mucho la atención y hace que la gente reflexione.

Al hacer un comentario serio, la contrapublicidad se burla del producto o altera la manera en que lo ven los lectores. Cuando un anuncio trata de hacer que el lector se sienta de una manera, la contrapublicidad trata de transformar lo que el lector siente a lo opuesto. Puede ser tan simple como pegar con cinta un globito de pensamiento sobre un anuncio de revista y después tomarle una foto para publicarlo en el internet o compartirlo con otras personas.



## Actividad

## El mundo de la publicidad: Mujeres sensuales y hombres varoniles

Para preparar esta actividad divertida y artística, consiga varias revistas o periódicos con imágenes de mujeres y hombres, como revistas de glamour o moda, revistas para hombres o cualquier tipo de revista que tenga hojas con anuncios publicitarios. También va a necesitar tijeras, pegamento o cinta adhesiva y lápices o marcadores.

- 1 Dé tiempo para que las y los participantes hojeen las revistas. Pídeles que se enfoquen en los anuncios en los que hay mujeres. Deles tiempo para hablar sobre sus reacciones.
- 2 Hablen en grupo sobre los mensajes que usan los anuncios para vender sus productos. Escriba una lista de las ideas. Para ayudar a que analicen los mensajes de uno de los anuncios, pregunte qué es lo que este anuncio quiere que pensemos sobre las mujeres y los hombres. ¿Qué estereotipos de las mujeres y de los hombres utiliza este anuncio para vender su producto? ¿Qué cualidades de las mujeres y de los hombres nos muestra como más atractivas o menos atractivas? ¿De qué maneras hace que las mujeres o los hombres se sientan mal de sí mismos?

Pueden hablar de otros mensajes que influyen sobre nuestras ideas del valor o la posición social de las personas. Por ejemplo, ¿Qué nos dice este anuncio sobre la gente pobre, los ricos, la gente de diferentes grupos sociales o étnicos, con diferentes tipos de cuerpo o de diferentes edades?

Pregunte si piensan que algunos anuncios mienten.  
¿Cuáles? ¿Por qué?

Finalmente, pida que piensen en cómo los anuncios influyen en nuestras ideas sobre la salud. ¿Hacen que la gente compre o haga cosas que no son saludables?

*¿Por qué todas las modelos tienen la piel blanca y el pelo suave? No se parecen a nadie de mi comunidad.*



Si su meta es ayudar a que las mujeres o la gente joven se dé cuenta de lo dañino que pueden ser los mensajes sobre la sexualidad, sobre los estándares de belleza o sobre la mujer idealizada, enfóquese en analizar la imagen que tienen sobre sus cuerpos para ver cómo los anuncios sugieren ideas sobre la salud y el 'cuerpo ideal' (tome en cuenta el peso, la altura, la edad, el color de la piel y otras características físicas).

- 3 Ahora llegó el momento de ser creativos. Hay muchos proyectos que los grupos pueden hacer con estos anuncios. Por ejemplo, transformar los anuncios haciendo visible su "mensaje oculto". O copiar un anuncio que tenga un mensaje sobre las mujeres que sea obviamente negativo y cambiarlo de modo que se burle del anuncio. Esto se llama "contrapublicidad". Usted también puede hacer un concurso para hacer un cartel o anuncio que promueve cualidades y posibilidades positivas de las mujeres o que muestre nuevas formas en que los hombres y las mujeres se pueden comportar.

# Usar las leyes para lograr la justicia de género

Los desequilibrios de poder que viven las mujeres en sus familias y comunidades no son solo personales o culturales. Las políticas de gobierno y las leyes apoyan y refuerzan la desigualdad de género. Por ejemplo, en muchas comunidades hay leyes que niegan a las mujeres el derecho a elegir con quién casarse, el derecho a divorciarse, el derecho a tener o heredar propiedades o el derecho a firmar contratos o acuerdos de negocios. Algunas mujeres ni siquiera tienen derecho a decidir si quieren recibir tratamiento médico o no. (Ver Exigir que los sistemas jurídicos detengan la violencia, en la página 171 y el Apéndice A, en las páginas 300 a 304).



*Empiece por hablar sobre las leyes actuales que no promueven la igualdad. Por ejemplo, ¿Las mujeres reciben el mismo salario que los hombres por el mismo trabajo? ¿Hay leyes que dificultan el acceso que tienen las jóvenes a la atención médica?*

Promover la justicia de género significa cuestionar las leyes que promueven la desigualdad, proponer leyes nuevas y crear conciencia sobre la forma en que las leyes y las políticas ayudan a promover mayor igualdad. Muchos de estos esfuerzos se basan en una serie de acuerdos internacionales que reconocen la igualdad de los derechos de las mujeres.

## Acuerdos internacionales de derechos iguales para mujeres y hombres

Cuando se fundó la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1945, promulgó una Carta para exigir los “derechos iguales para hombres y mujeres”. En ese año solo 30 de los 51 países participantes aseguraban el voto a las mujeres. Aunque la Carta de la ONU exigía la igualdad en derechos de género, tuvieron que transcurrir varias décadas de movilización internacional para lograr cambios. Finalmente en 1975, un grupo de mujeres de casi todos los países del mundo se reunió en la Ciudad de México para hablar sobre los derechos de las mujeres y proponer cambios a las leyes y costumbres injustas basadas en las expectativas de género. Esta primera reunión exigía que se eliminara la discriminación de género y se incluyera a las mujeres en los planes de desarrollo. En reuniones posteriores se han creado normas internacionales más específicas, como proporcionar un acceso universal a la anticoncepción, tratar de forma equitativa a las niñas y aumentar la participación de las mujeres en los gobiernos de todo el mundo.

Los gobiernos de la mayoría de los países estuvieron de acuerdo con los principios que mostraban las propuestas de las mujeres, pero los grupos locales de mujeres, las promotoras de salud y sus aliados aún tienen que movilizarse y luchar para deshacerse de leyes dañinas, sustituirlas por leyes justas y cambiar las ideas de la gente sobre los roles de género y los derechos humanos. ¡Todavía hay mucho por hacer!

## Proteger el derecho de las viudas a heredar

En Kenia cuando muere el esposo de una mujer, la familia de él a menudo le quita sus tierras y su casa, aún si el esposo le dejó la propiedad a su mujer. El grupo GROOTS (Organizaciones de Base que Trabajan Unidas en Hermandad), organiza a grupos comunitarios de vigilancia para evitar que eso pase y trabaja para educar a las comunidades sobre los derechos de las mujeres a heredar.

GROOTS empezó por organizar grupos comunitarios de escucha, donde las personas participantes escuchaban grabaciones de viudas a quienes les habían quitado todas sus pertenencias, y que contaban cuánto habían sufrido por eso. Los grupos de escucha fueron creciendo y se convirtieron en grupos de reflexión que incorporaron a líderes comunitarios. Al compartir historias e información sobre las leyes, todos aprendieron sobre el derecho legal de las mujeres a heredar y a ser propietarias, el por qué sucede este arrebato de propiedad y cómo condena a muchas mujeres y niños a vivir en la pobreza. Hablar con los líderes comunitarios y otros líderes tradicionales les ayudó a entender que podían prevenir que esto sucediera al apoyar a estas viudas y a los grupos de vigilancia. Algunas personas en la comunidad también se han capacitado como consejeros legales que pueden informar a las mujeres sobre sus derechos legales y abogar por ellas.

Cada vez hay más lugares donde la policía, los líderes tradicionales y la comunidad han acordado trabajar juntos para proteger los derechos de las mujeres que enviudan.





## Las jóvenes en México aprenden a luchar para la equidad de género y la salud

En México, el matrimonio y el embarazo en jóvenes son comunes. Las jóvenes que se casan y se embarazan a una temprana edad usualmente no terminan sus estudios, no consiguen empleos que les permitan superarse y se quedan atrapadas en un ciclo de pobreza que es difícil romper.

En Oaxaca, México, el Grupo de estudios sobre la mujer Rosario Castellanos (GESMujer) ha tenido mucho éxito ayudando a las mujeres jóvenes a romper este ciclo. GESMujer trabaja directamente con mujeres jóvenes indígenas y afromexicanas a través de capacitaciones en temas de equidad de género, salud sexual y reproductiva, prevención del embarazo adolescente y gestión y participación comunitaria. Al aumentar su confianza en ellas mismas y sus habilidades de liderazgo y comunicación, las jóvenes han tomado las riendas de sus vidas y han empezado a abogar por sus derechos.

Considerando que los roles de género tradicionales son la causa de la situación desigual que viven las mujeres, GESMujer también se enfoca en capacitar a la comunidad para enfrentar y cambiar estas ideas dañinas.

Al mismo tiempo que las jóvenes se capacitan con GESMujer, participan en los esfuerzos comunitarios que promueven la búsqueda de la igualdad y equidad entre hombres y mujeres. Junto con un grupo de aliadas y aliados jóvenes, desarrollan diversas actividades recreativas como pintar murales, crear teatro, llevar a cabo ferias comunitarias y otras estrategias para aumentar la conciencia y trabajar por una sociedad más justa y equitativa. Todas las acciones que realizan involucran a mujeres y hombres de todas las edades, a las autoridades locales, al personal de los centros de salud y escuelas, entre otros.

Pero crear conciencia comunitaria no basta para transformar un sistema social y político. Para lograr que las mujeres tengan mayor poder político en sus comunidades, GESMujer decidió unirse al movimiento nacional para promover leyes que aseguren la representación equitativa de las mujeres en el gobierno.

En 2014, tras el trabajo colectivo de activistas que se organizan en defensa de los derechos humanos, el gobierno finalmente aprobó una ley que obliga a los partidos políticos a asegurar que la lista de candidatos a cargos electivos incluya el mismo número de mujeres que de hombres.



Que las mujeres estén incluidas como candidatas no quiere decir que ganen automáticamente, por lo que las líderes comunitarias de GESMujer se enfocan en apoyar a candidatas locales y en asegurar que quien gane destine presupuesto para los programas que promueven la equidad de género y el derecho a la salud para todas y todos en sus comunidades.

Haciendo énfasis en la formación de una red de activistas juveniles de muchas comunidades, GESMujer también ayuda a promover políticas que afirman los derechos de las mujeres indígenas jóvenes y a responsabilizar a los funcionarios y funcionarias gubernamentales.

Los frutos de los esfuerzos de GESMujer son visibles en la vida de las jóvenes, sus familias y sus comunidades. Muchas activistas jóvenes de GESMujer reportan que las capacitaciones les han ayudado a desarrollar relaciones más saludables y ahora saben cómo prevenir el embarazo para que puedan terminar sus estudios. Muchas ahora tienen habilidades que les han ayudado a encontrar fuentes locales de empleo, lo que les permite permanecer en sus comunidades y contribuir al bienestar de sus familias y comunidades. Estas jóvenes también se han ganado el respeto de las autoridades locales, lo que les ha permitido trabajar con ellas con el fin de mejorar la situación para todas las mujeres.

Cuando los esfuerzos de base se vinculan con estrategias en otros sectores sociales y políticos para promover la igualdad de género y la salud, las estructuras de las comunidades se benefician de un cambio innovador y sostenible.

## El cambio toma tiempo y requiere coraje

Cuando las personas han reflexionado sobre cómo los roles de género son injustos y dañinos tanto para las mujeres como para los hombres, pueden empezar a pensar en los cambios que quieren lograr. Esto significa enfocarse en sus propias actitudes y expectativas, así como para cambiar costumbres, condiciones y leyes.

La desigualdad de género es la raíz de la mayoría de los problemas de salud que presentamos en el resto de los capítulos de este libro. Las actividades e historias en cada capítulo muestran una variedad de maneras de trabajar por la igualdad de género y la salud de las mujeres.