

Capítulo 29

En este capítulo:

La huida y la llegada	448
Necesidades básicas	448
Alimentos	449
Agua y combustible.	450
Protección contra la violencia sexual.	450
La salud reproductiva	452
La salud mental	454
Las causas de los problemas de salud mental	454
Las señas de los problemas de salud mental	454
Cómo trabajar para mejorar la salud mental.	455
Las mujeres como líderes	456
Modos de ganarse la vida	457

Mujeres refugiadas y desplazadas



Las personas refugiadas son aquéllas que cruzan la frontera de su país para entrar a otra nación, porque temen por su seguridad en su propio país. Las personas desplazadas son aquéllas que se ven obligadas a abandonar sus hogares, pero que permanecen en su propio país. Muchas personas refugiadas y desplazadas son víctimas de un grupo que ha subido al poder y que tiene prejuicios en contra de la etnicidad, la religión, la nacionalidad o las ideas políticas de otras personas. Si el grupo controla los recursos básicos, como los alimentos y el agua, las personas tienen que abandonar sus hogares para sobrevivir.

Las mujeres y los niños constituyen más del 80% de las personas refugiadas y desplazadas. Esto es porque muchas veces los hombres han muerto luchando o han sido obligados a abandonar a sus familias. Como todas las personas refugiadas y desplazadas, las mujeres necesitan protección para no ser obligadas a regresar a sus hogares. También necesitan leyes que les concedan derechos económicos y sociales, para que puedan obtener recursos básicos, como alimentos, abrigo, ropa y atención médica. Como mujeres, necesitan protección especial contra los ataques armados y contra el abuso físico y sexual.

Este capítulo habla principalmente sobre los problemas de salud que afectan a las mujeres refugiadas y desplazadas. Además, y esto es más importante, el capítulo explora el papel que estas mujeres pueden jugar en sus nuevas comunidades.

► De cada 10 personas refugiadas y desplazadas en el mundo, 8 son mujeres o niños.

La huida y la llegada

► Si los refugiados reciben documentos de identidad, ya sea de las Naciones Unidas o de las autoridades del país donde se hallan refugiados, tendrán algo de protección para no ser expulsados de ese país.

El viaje para encontrar un nuevo lugar donde asentarse muchas veces es muy difícil. Quizás una familia tenga que separarse durante el viaje de huida. Los niños más pequeños y los ancianos pueden morir de hambre o de enfermedades en el camino. Las mujeres y las niñas pueden ser atacadas por bandidos, unidades del ejército, guardias de la frontera u hombres refugiados. Todas estas pérdidas y estos peligros pueden agotar a una mujer física y emocionalmente, aun antes de que ella llegue a un nuevo hogar.

Ya asentada, puede que una mujer tenga que enfrentarse a una situación muy diferente a la de su antiguo hogar. Muchas veces, las mujeres que vivían en pueblitos terminan en grandes campamentos llenos de gente, que están organizados de modos muy diferentes que un pequeño pueblo o una rancharía. O puede que vivan en ciudades, muchas veces tratando de evitar que las autoridades las capturen. Algunos refugiados se encuentran a miles de kilómetros de distancia, en países que les han abierto las puertas y les han permitido asentarse allí permanentemente.

Además, una mujer muchas veces se enfrenta a estas dificultades:

- el vivir con personas que no aprueban que ella esté allí o que no hablan su idioma.
- el no saber si puede regresar a su hogar pronto o si tiene que permanecer alejada por años.
- el tener que conseguir papeles que demuestren que ella es una refugiada.
- el tener que acostumbrarse a cambios en las relaciones familiares.
- el vivir en peligro si hay una guerra cercana.
- la necesidad de servicios de salud mental y atención médica debido a un ataque sexual violento.

Las mujeres pueden tener algo de protección si viven en un campamento de refugiados y son reconocidas como refugiadas por un nuevo gobierno o por las Naciones Unidas. Pero las mujeres desplazadas no cuentan con esa protección y corren mayores riesgos.

Necesidades básicas

En muchas comunidades, las mujeres se encargan de satisfacer las necesidades básicas de sus familias: ellas cultivan la mayoría de los alimentos, los preparan, acarrean el agua, manejan su hogar y lo mantienen limpio, y velan por la salud de la familia.

Cuando ya no se encuentran en su hogar, las mujeres refugiadas y desplazadas de repente tienen que depender de la ayuda de fuera para satisfacer las necesidades básicas. Muchas veces, la ayuda que reciben no es suficiente. Además, puede que algunas mujeres desplazadas no reciban ayuda de fuera, así que el satisfacer las necesidades básicas es un problema aún más grande.



ALIMENTOS

Muchas mujeres refugiadas y desplazadas no tienen suficiente de comer, ni antes de huir, ni durante el viaje. Cuando llegan a su nuevo destino, quizás allí tampoco haya suficiente de comer. O quizás no haya suficientes alimentos diferentes para tener una dieta nutritiva.

Quizás usted pueda alimentarse mejor si:

- participa en la distribución de alimentos. Los alimentos deben ser entregados directamente a las mujeres, porque muchas veces los hombres no entienden tan bien las necesidades de la familia. Además es más probable que las mujeres usen la comida que reciben para alimentar a sus familias y no para cambiarla por armas o alcohol.

► La desnutrición es una de las principales causas de muerte de las mujeres refugiadas y desplazadas.



- exige que las mujeres reciban la misma cantidad de alimentos que los hombres y que coman al mismo tiempo.
- lucha para que reciban más alimentos las mujeres embarazadas, las que están dando pecho y las que están desnutridas o enfermas.
- se asegura de que las mujeres tengan ollas y utensilios para cocinar.
- comparte las tareas de la cocina con otras mujeres. Aunque la comida se prepare en un lugar central, las mujeres pueden seguir participando. Así tendrán algo de control sobre la dieta de sus familias.

Distribución de alimentos en emergencias

Aun en las situaciones de emergencia, las mujeres deben participar en la distribución de alimentos. Esto honra el papel importante que las mujeres han jugado en el manejo de los alimentos. En Kenia, África, por ejemplo, la organización Oxfam distribuye alimentos directamente a las mujeres para tratar de fortalecer los papeles sociales tradicionales. La comida se distribuye en un lugar abierto, bajo la supervisión de un comité electo de ancianos. A las mujeres se les anima a dar su opinión acerca de lo que se está haciendo. Este tipo de distribución de alimentos continuará hasta que mejore el abasto de alimentos locales.

AGUA Y COMBUSTIBLE

Las mujeres refugiadas y desplazadas muchas veces sólo tienen una cantidad limitada de agua y combustible para cocinar. A veces hay que conseguir el agua y el combustible fuera del campamento, en un área peligrosa. O puede que el agua esté sucia y enferme a las personas si la toman. Todas estas cosas dificultan la vida de las mujeres, porque ellas son las responsables de lavar y cocinar para sí mismas y para sus familias.



Estas cosas pueden ser de ayuda:

- Aprenda a *purificar* el agua (vea pág. 155).
- Pida a las organizaciones que dan apoyo y auxilio que donen recipientes no muy pesados para cargar el agua.
- Pida a los encargados del campamento que patrullen los lugares donde se consigue el agua y el combustible, para asegurarse de que esas áreas sigan libres de peligros y de que las mujeres puedan llegar allí. Cuando acuda por agua o combustible, vaya con otras personas.

► *La violencia sexual es una violación de los derechos humanos.*



la violación y el asalto sexual, 327
la violencia contra la mujer, 313

PROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL

Las personas desplazadas comúnmente se ven afectadas por la violencia sexual y la *violación*. Esto sucede porque...

- los guardias, las autoridades del gobierno y los trabajadores quizás exijan favores sexuales a cambio de alimentos, protección, papeles legales y otros tipos de ayuda.
- si un área está demasiado llena, puede que las mujeres se vean forzadas a quedarse con desconocidos o incluso con personas que han sido sus enemigos. Las mujeres que se ven obligadas a quedarse con desconocidos corren un mayor peligro.
- los hombres refugiados, quienes han perdido las oportunidades que tenían en su hogar, pueden enojarse o aburrirse. Estos problemas empeoran cuando los hombres ven a las mujeres adoptar nuevas responsabilidades. Como es posible que los hombres tengan armas, puede que ellos actúen violentamente contra las mujeres. Esto es más común si los hombres usan alcohol o *drogas*.
- puede que la gente de una comunidad cercana ataque a los refugiados.

Hay muchas formas de evitar ataques:

- Las mujeres deben tratar de quedarse con parientes o amigos. Las mujeres solteras y las niñas que no tienen un adulto quien las cuide, deben quedarse en un lugar seguro, separado de los hombres.

- Hay que animar a los hombres que no tienen mucho que hacer a que se dediquen a adquirir nuevas habilidades o a participar en deportes o actividades culturales.
- Las mujeres deben estar directamente a cargo de distribuir los recursos básicos, como los alimentos, el agua y el combustible, para que no tengan que negociar por esas cosas.
- El campamento debe estar organizado de modo que las letrinas y otras instalaciones para las necesidades básicas estén cerca y bien iluminadas. Las mujeres también deben exigir más protección de noche, incluyendo la presencia de guardias que sean mujeres.
- Trate de organizar reuniones de hombres y mujeres para hablar sobre la prevención de la violencia sexual. Asegúrese de que todos entiendan los peligros. El tema de la protección contra la violencia puede incluirse en otros programas, como las reuniones sobre la salud y la alimentación.
- Pida información sobre el mal uso del alcohol y de las drogas.



Sería mejor que las letrinas estuvieran más cerca del campamento. Es peligroso ir allí sola o de noche.

► Usted podría exponerse al riesgo de un ataque si tiene que ir muy lejos por alimentos, agua, combustible, o para hacer sus necesidades.

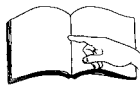
Si usted es atacada:

- Pida que una trabajadora de salud le haga un examen físico de inmediato. Puede que usted pueda evitar el embarazo y el contagio de *infecciones sexuales*, incluyendo el VIH, tomando medicina. Si es posible que usted esté embarazada, asegúrese de discutir TODAS sus opciones—el aborto, la adopción o el quedarse con el bebé—con un trabajador de salud.
- Si le parece que es seguro hacerlo, reporte el ataque. Las autoridades tendrán que hacer una investigación. Recuerde que usted no tiene que contestar ninguna pregunta que no quiera, sobre todo acerca de su historial sexual.
- Hable sobre el ataque con un trabajador de salud mental capacitado. Esto le ayudará a darse cuenta de que usted no tiene la culpa de que la hayan atacado, y de que muchas otras personas han superado experiencias como la suya. Si no hay un trabajador de salud mental a quien acudir, vea el capítulo sobre la salud mental.
- En algunas culturas, cuando una mujer es violada, se considera que ella ha fracasado en proteger su virginidad o su dignidad en su matrimonio. Si su familia está enojada o avergonzada de lo que pasó, quizás ellos también necesiten *asesoramiento*.
- Si puede, quizás desee mudarse a un lugar más seguro, lejos de quien la haya atacado. Pida que sus amigos o sus parientes la acompañen, si quiere que estén con usted.



qué hacer si ha sido violada, 334
métodos de planificación familiar de emergencia, 226
la salud mental, 413

La salud reproductiva



el embarazo, 67
la planificación familiar, 197

la regla, 48
las infecciones sexuales, 261
las infecciones pélvicas, 274
el cáncer cervical, 377
el aborto, 239
la alimentación, 165

Aquí no ofrecemos servicios de planificación familiar. Ésta es una clínica para emergencias.



Para las mujeres refugiadas y desplazadas muchas veces es muy difícil obtener buena atención médica. Si ellas están en áreas peligrosas o muy lejanas, puede que los trabajadores de salud no puedan llegar allí fácilmente. O aunque sí haya servicios, puede que los trabajadores de salud no hablen el idioma de las mujeres a quienes atiendan o que no conozcan las prácticas y creencias culturales que afectan la atención médica.

Además de estos problemas generales, las necesidades médicas específicas de la mujer muchas veces son pasadas por alto. Éstas son algunas de esas necesidades:

- **la atención durante el embarazo y el parto.** Las mujeres necesitan recibir atención regularmente antes de dar a luz (atención prenatal) y tener parteras que entiendan sus costumbres tradicionales con respecto al parto.



- **planificación familiar.** En muchas comunidades de refugiados, la tasa de nacimientos es muy alta. Parte de esto se debe a que las agencias muchas veces no proporcionan ni información ni métodos de *planificación familiar*. Además, en los campamentos muy atestados, no hay la intimidad necesaria para usar estos métodos, ni lugares personales y seguros para guardar cosas.

- **suministros para la regla.**

- **información sobre las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, y tratamiento para ellas.**
- **trabajadores de salud con la capacitación para detectar los problemas médicos graves de la mujer, como las infecciones pélvicas y el cáncer cervical.**
- **abortos bien hechos.** Éstos muchas veces no están disponibles, sobre todo si las agencias que están proporcionando la atención médica se oponen el uso de ellos.
- **calcio, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina C adicionales** en la dieta, sobre todo para las mujeres que están embarazadas o dando pecho.
- **atención médica proporcionada por trabajadoras de salud.** Algunas mujeres no pueden ser examinadas por hombres porque sus creencias culturales lo prohíben.

Maneras de mejorar la salud de la mujer

Quizás usted pueda mejorar los servicios de salud convirtiéndose en una intermediaria entre dichos servicios y su comunidad de refugiados. Ayude al personal a entender las tradiciones y las necesidades de su gente. Usted también puede pedir algunos de los siguientes cambios:

- Si la clínica está lejos, pida que la abran más horas, por lo menos un día de la semana. Pida que ese día trabajen promotoras de salud, sobre todo si las mujeres de su comunidad no pueden ser examinadas por hombres.
- Si los trabajadores de salud no entienden sus prácticas relacionadas con el parto, pida que una partera de su comunidad se las explique.
- Pida que den clases para las jovencitas y las mujeres sobre la planificación familiar, las infecciones sexuales, la nutrición, la atención prenatal y el parto. Recuérdeles a los empleados de la clínica que las mujeres necesitan un lugar privado para hablar sobre las infecciones sexuales.
- Pida comidas adicionales para las mujeres que están embarazadas o dando pecho. Si no hay suficiente comida para que tengan una dieta sana, ellas deben recibir *vitaminas*.
- Pida que los trabajadores de salud reciban entrenamiento para encargarse de las necesidades médicas especiales de la mujer.



El convertirse en trabajadora de salud

Muchos campamentos entrenan a mujeres para que sean promotoras de salud, parteras o educadoras para la salud, ya que ellas hablan el idioma de las otras mujeres y pueden mejorar la salud del campamento entero.

Por ejemplo, en el campamento Kakuma, en el norte de Kenia, en África, las mujeres refugiadas del sur de Sudán participan activamente en la atención médica. Muchas mujeres ahora son promotoras y educadoras para la salud. Ellas están siendo entrenadas de modo



que puedan trabajar tanto en el sur de Sudán como en Kenia, cuando se vayan del campamento. Sara Eligia, una de las refugiadas de Sudán, dice que su nuevo papel como entrenadora de parteras le ha dado la esperanza de poder trabajar cuando ella ya no sea refugiada.

La salud mental



► Una mujer necesita poder adaptarse a cambios repentinos y forzados, para ayudar a su familia a sobrevivir.



la salud mental

LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Las mujeres refugiadas y desplazadas se enfrentan a muchas de las dificultades que mencionamos más abajo. Dichas dificultades pueden producirles problemas mentales o empeorarlos, si ya los tienen. Entre otras cosas, las mujeres pueden sentir muchísima tristeza o no sentir nada (depresión), estar muy nerviosas o preocupadas (ansiedad) o sentir que no pueden superar cosas terribles que les sucedieron en el pasado (reacciones graves al trauma).

- **La pérdida del hogar.** El hogar es el único lugar donde muchas mujeres tienen algo de autoridad. Por eso, la pérdida del hogar puede ser muy dolorosa.
- **La pérdida del apoyo familiar y comunitario.** A una mujer le toca crear un hogar seguro para sus hijos, y darle apoyo a sus padres y a su pareja. Si su esposo y sus hijos mayores han muerto en una guerra o se han inscrito en el ejército, ella también tiene que mantener y dirigir a su familia. Todas estas responsabilidades pueden hacer que la mujer se sienta asustada y sola. Esto puede suceder aunque otros adultos de la familia estén con ella, porque muchas veces ellos no podrán ofrecerle el mismo apoyo que antes.
- **El ser testigo o víctima de la violencia.**
- **La pérdida de la independencia y del trabajo útil.** Aunque la mujer todavía tenga el trabajo importante de cuidar a su familia, quizás ella no pueda realizar otras de sus actividades normales. Por ejemplo, puede que en su hogar la mujer se haya encargado de cultivar alimentos, tejer, coser y hacer pan. Si ella ya no puede hacer estas cosas, quizás se sienta inútil y triste.
- **La vida en condiciones atestadas.** Sin suficiente espacio, es más difícil que una mujer cuide y apoye a su familia.
- **Las barreras al duelo o al luto.** A veces, las mujeres refugiadas o desplazadas pierden a algunos de sus parientes antes de llegar a su nuevo hogar. Muchas veces no pueden realizar sus ceremonias tradicionales de entierro y de luto por estar viajando. Puede que tampoco las pueden realizar al llegar a su refugio. En muchas áreas, las mujeres son las responsables de llevar a cabo estas ceremonias, las cuales ayudan a todos a lamentar y aceptar la muerte del ser querido.

LAS SEÑAS DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Vea el capítulo titulado “La salud mental”, para información sobre las señas de los problemas de salud mental (como depresión, ansiedad y reacciones graves al trauma).

CÓMO TRABAJAR PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

La mejor forma en que las mujeres pueden superar los problemas de salud mental y evitar que éstos empeoren, es **hablando entre sí sobre sus sentimientos, sus preocupaciones y sus inquietudes**. He aquí algunas sugerencias para animar a las mujeres que usted conoce a escucharse y apoyarse entre sí:

- **Organice actividades que les permitan a las mujeres pasar tiempo juntas**, como clases de nutrición o de *alfabetización*, o actividades religiosas o relacionadas con el cuidado de los niños. Esfuércese sobre todo en incluir a las mujeres que parecen tener miedo de participar o que no parecen tener interés en ello. Muchas veces éstas son las mujeres que más necesitan participar y hablar con otras.



relaciones de ayuda mutua

Un grupo de refugiadas guatemaltecas que sintieron una gran pérdida cuando tuvieron que abandonar su tierra, trabajaron unidas plantando verduras y flores. Esto les ayudó a sentirse conectadas con la tierra, a volver a sentirse más como una comunidad y a proveer algo de comida para sus familias.



- **Organice un grupo de apoyo.**
- **Junto con otras mujeres, trate de encontrar maneras de lamentar la muerte de sus seres queridos.** Tal vez puedan adaptar algunos de sus ritos tradicionales a su nueva situación. Si no pueden, por lo menos aparten algo de tiempo para lamentar sus pérdidas juntas.
- **Vuélvase trabajadora de salud mental.** Usted puede organizar a un grupo de amigas para que hablen con las mujeres que quizás no pidan ayuda, pero que estén padeciendo de problemas mentales. Averigüe si en su comunidad también puede contar con la ayuda de trabajadores de salud mental capacitados o trabajadores religiosos entrenados para dar asesoramiento.



cómo organizar un grupo de apoyo

La destrucción de hogares, familias y comunidades es muy traumática. A veces estas experiencias terribles afectan tanto a las mujeres refugiadas y desplazadas que ellas no pueden trabajar, comer, ni dormir de una manera normal por mucho tiempo. Las mujeres necesitan comprensión y apoyo especial para poder recuperarse y para poder volver a confiar en la gente. Para mayor información sobre cómo ayudar a la gente que se está recuperando de un trauma, vea la página 430. Para mayor información sobre cómo ayudar a una mujer que ha sido violada, vea la página 334.

Las mujeres como líderes



la auto-estima

► *Los programas que se desarrollan sin consultar a las mujeres que se verán afectadas por ellos, son menos eficaces.*

Las mujeres deben participar siempre que se hagan planes o se tomen decisiones que afecten a las personas refugiadas o desplazadas. Además hay que animar a las mujeres a convertirse en líderes en sus nuevas comunidades. Así ellas se estimarán más a sí mismas, tendrán menos sentimientos de soledad y depresión, y se volverán más independientes. Además esto promoverá la seguridad de las mujeres y ayudará a quienes estén proporcionando servicios a evitar errores.

He aquí algunas maneras en que las mujeres pueden ser líderes:

- Participando en los planes para organizar su campamento—por ejemplo, decidiendo donde poner las letrinas, los jardines y el agua.
- Organizando reuniones separadas para hombres y mujeres sobre la seguridad, las necesidades básicas, la alimentación y la participación comunitaria.
- Animando a las mujeres a expresar cómo se sienten en su situación y eligiendo a un líder que pueda hablar con los encargados del campamento.
- Ayudando con las campañas de información pública.



- Organizando programas sobre la alimentación y cursos de entrenamiento para promotores de salud.
- Organizando guarderías. El cuidado de los niños les da a las mujeres una manera importante de participar en actividades en que pueden hablar con otras personas.
- Organizando escuelas para los niños. Las mujeres se preocupan por sus niños aun en los malos tiempos. Las Naciones Unidas ha declarado que todos los niños refugiados tienen derecho a una educación, pero hay muy pocos

programas disponibles. A veces hay demasiados niños en las clases o una escasez de maestros.

- Ayudando a organizar clases de lectura, cursos de entrenamiento y actividades musicales y deportivas para las mujeres y los hombres.



Para llegar a Honduras tuvimos que escondernos en el monte y caminar harto. Por eso, cuando llegamos estábamos agotados. Con nosotros venían muchos viejitos y niños enfermos y desnutridos. Aquí no había nada para nosotros, así que todas las mujeres nos juntamos para organizar centros de nutrición. Luego conseguimos que la parroquia de aquí nos trajera más comida para los centros, y empezamos a plantar verduras y a criar gallinas, cabras y conejos para tener más comida para preparar en los centros. Nuestros proyectos han crecido y ahora podemos darle a cada familia en el campamento unos cuantos blanquillos, un poquito de carne y unas cuantas verduras, por lo menos una vez al mes.

Teníamos que remendar nuestra ropa y nuestros zapatos, así que organizamos talleres y convencimos a las agencias de que nos trajeran unas cuantas herramientas y máquinas de coser. Algunas de las mujeres habían sido costureras y un viejito sabía cómo hacer zapatos y les enseñaron a otras personas sus oficios. Nosotras estamos orgullosas de lo que hemos logrado aquí—hemos demostrado que las mujeres no sólo sirven para cocinar.

Las agencias nos han enseñado a ser promotoras de salud y de nutrición y a criar ganado. Hemos aprendido a sumar, restar y planear nuestros gastos para que podamos llevar estos proyectos nosotras mismas. Gracias a nuestra experiencia con estos proyectos, muchas mujeres ahora son líderes en el campamento, y cuando regresemos a nuestra tierra, vamos a poder manejar negocios y proyectos comunitarios.

—Aleyda, una refugiada salvadoreña en Colomoncagua, Honduras

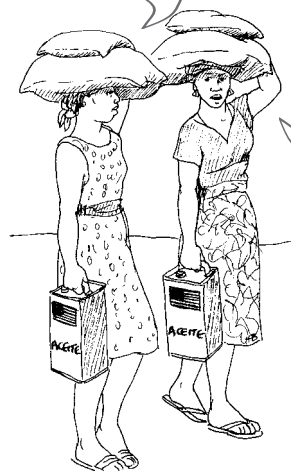
MODOS DE GANARSE LA VIDA

Las mujeres refugiadas y desplazadas muchas veces tienen dificultades en conseguir suficiente trabajo para mantener a sus familias. Quizás no tengan las habilidades necesarias para trabajar en su nuevo hogar o tal vez tengan dificultades en conseguir un permiso para trabajar. Pero aun en esas situaciones, generalmente hay algún tipo de trabajo que las mujeres pueden hacer.

Por ejemplo, algunas mujeres trabajan de sirvientas en las casas de otra gente o como promotoras de salud para las agencias de auxilio. Algunas de estas agencias también les dan dinero a las mujeres para que ellas organicen proyectos basados en actividades tradicionales de la mujer, como proyectos de artesanías. Pero como puede ser difícil mantener a una familia haciendo esas actividades, las mujeres deben tratar de informarse acerca de proyectos más grandes que pagan mejor, como el plantar árboles o el construir refugios. Si las mujeres reciben parcelas de tierra, ellas pueden cultivar alimentos para sus familias o para vender. O si una mujer tiene el entrenamiento apropiado, quizás pueda trabajar en algún oficio o en un pequeño negocio.

Me da gusto que nos den comida, pero hay otras cosas que yo necesito comprar para mi familia.

Yo sé hacer vestidos. Quizás podríamos abrir un taller para ganar dinero...



► Las mujeres refugiadas y desplazadas necesitan tener opciones, para que no tengan que vender sexo para poder sobrevivir y mantener a sus familias.