



YO SOY
VOZ DE LA
MEMORIA Y
CUERPO DE LA
LIBERTAD

ACTORAS DE CAMBIO

Guías metodológicas:

dialoguemos sobre memoria histórica
y violencia sexual con las y los estudiantes
de educación básica

Guía de aplicación práctica con las estudiantes:

**Me reconozco en la libertad
de ser quien yo decida**

construyamos la paz:
hablemos de violencia sexual

© **colectiva actoras de cambio** 2012
primera edición 2012
primera impresión 2012

Gracias al apoyo de:

Generalitat Valenciana y Educación Sin Fronteras
segunda impresión 2018
investigación y redacción Iliuvina Méndez
revisión de redacción equipo fenix
edición tania palencia
diseño e ilustración laura sánchez cortés
impresión serviprensa

Esta guía fue validada por el equipo de la Colectiva Actoras de Cambio y maestras que participaron en el proceso de formación 2009-2011: “Recuperación de la memoria histórica con énfasis en el abordaje de la violencia sexual, a través de la formación docente y sensibilización social”.

Esta publicación puede ser reproducida en parte o en totalidad, bajo éste o cualquier tipo de formato, a favor de nuestra vida y libertad como mujeres, aquí y en todo el planeta.

guías metodológicas: dialoguemos sobre memoria histórica y violencia sexual con las y los estudiantes de educación básica

En la segunda impresión de las guías, la **Colectiva Actoras de Cambio** cambia la forma de nombrar a las y los estudiantes. Por favor, sustituir en su lectura: alumnas y alumnos, por las y los estudiantes, algo que nos permite nombrar con propiedad un enfoque circular en la relación y los aprendizajes entre maestras, maestros y las y los estudiantes.

Sumario de guías:

- Constuyamos la paz:

Hablemos de memoria histórica

- Guía teórica memoria histórica y violencia sexual
- Guía de aplicación práctica sobre memoria histórica y violencia sexual

- Constuyamos la paz:

Hablemos de violencia sexual

- Guía teórica sobre violencia sexual
- Guía de aplicación práctica sobre violencia sexual para desarrollar con alumnas y alumnos:
“Repensando la vida para la igualdad y la paz”
- Guía de aplicación práctica con alumnas:
“Me reconozco en la libertad de ser quien yo decida”
- Guía de aplicación práctica con alumnos:
“Descubro y celebro la libertad de la igualdad”

- Compendio de técnicas de apoyo pedagógico para profesoras y profesores
- Actividades sugeridas para promover nuevos valores

tabla de contenidos

06

Presentación

08

Introducción

12

**Construyendo un espacio seguro
Principios y valores para construir un
espacio de confianza y seguro para
romper el silencio**

20

Actividad 1

¿Qué es la violencia sexual? ¿Por qué y cómo se reproduce la violencia sexual?

22

Actividad 2

Los significados del silencio y el secreto en el sostenimiento de la violencia sexual. Rompiendo el silencio recuperamos nuestros poderes

24

Actividad 3

Conocemos las expresiones de la violencia sexual y aprendemos a defendernos de las mismas

26

Actividad 4

Libertad y Alegría para las mujeres: Aprendiendo a vivir libre de violencia

28

Actividad 5

Aprendiendo de la violencia para la metamorfosis libertaria de mí ser mujer

30

Actividad 6

Descubriendo mi cuerpo

32

Actividad 7

Reapropiándome de mi cuerpo

34

Actividad 8

Que es la sexualidad

36

Actividad 9

Decido como relacionarme con mi novio

37

Actividad 10

Decido cuando, como tener relaciones sexuales con mi pareja

39

Actividad 11

La maternidad es una opción

41

Actividad 12

No quiero ser mamá: Los métodos anticonceptivos

43

Actividad 13

Cómo defendernos de la violencia sexual

44

Actividad 14

Qué hacer cuando hay una situación de violencia sexual

46

Anexo 1:

María en el mundo de las ilusiones

50

Anexo 2:

Azucena... ¿por qué tan sola?

presentación

Al culminar la aplicación, con grupos de mujeres y hombres, de la “Guía práctica para el trabajo con alumnas y alumnos: ‘Repensando la vida para la igualdad y la paz’”, los grupos han realizado reflexiones y prácticas orientadas a la igualdad y la paz, lo cual les facilita condiciones para emprender o fortalecer sus habilidades y actitudes para relacionarse con respeto y aceptar ampliamente la creación de espacios propios, de mujeres y de hombres, para el abordaje de la violencia sexual desde sus particulares experiencias y vivencias.

La presente Guía de Aplicación Práctica con Alumnas: “Me reconozco en la libertad de ser quien yo decida”, como su nombre lo indica, será aplicada con grupos de mujeres tomando en cuenta que para las mujeres la violencia sexual es un problema presente y actual, sin importar la edad, la condición y situación social, personal y familiar, por lo cual es indispensable generar un ambiente íntimo, de confianza que ofrezca seguridad, solidaridad, discreción y confidencialidad, en donde todas se sientan respetadas y con la posibilidad de expresarse abierta y libremente.

Las actividades alrededor de la violencia sexual serán realizadas por las maestras que participaron en el proceso de formación desarrollado por la Colectiva Actoras de Cambio u otras maestras capacitadas en la temática, facilitando la transformación de las consecuencias de la violencia sexual en la vida de las jóvenes y creando las bases para su erradicación.

Es necesario recordar que en los casos en los que las alumnas decidan expresar experiencias de violencia sexual, romper el silencio, es indispensable que trabajen el evento generando un espacio seguro, de confianza y tomando en cuenta que no es necesario que hablen de todo lo sucedido, si no lo que la persona necesite expresar.

Para los casos que ameriten denuncia legal, depende de la decisión de la alumna en consulta con sus parientes, así como de la disponibilidad de las maestras para acompañarla. Se sugiere crear una red en la comunidad, municipio o departamento de organizaciones de mujeres, de niñez y juventud que puedan darle este apoyo.

introducción

La “Guía de Aplicación Práctica con Alumnas: ‘Me reconozco en la libertad de ser quien yo decida’” promueve la revisión crítica y el análisis profundo de las causas, consecuencias de la violencia sexual y facilita un espacio seguro y de confianza para el abordaje de la misma, basada en los ritmos y decisiones de las alumnas, da la posibilidad de romper el silencio, ahondar y sanar las experiencias personales de violencia sexual y de generar espacios de prevención y acción para prevenir y erradicar la misma.

En la guía se utilizan recursos reflexivos, lúdicos, creativos y sanadores que favorecen la profundización y construcción de criterio propio y de transformación de actitudes y comportamientos. Facilita además la toma de conciencia de las posibilidades y recursos que cada una tiene para la transformación y creación de bienestar personal, colectivo y social, desestructurando a su vez los sistemas, micro sistemas y paradigmas que reproducen la violencia sexual y las relaciones de poder de dominación y subordinación.

Con la aplicación de las guías se pretende propiciar visiones alternativas y oportunidades para construir nuevas relaciones que generen bienestar, alegría, autonomía y libertad; sanando las relaciones basadas en el poder, la dominación, la opresión, la subordinación, la agresividad y la violencia contra las mujeres.

Considerando que la violencia sexual en la guerra y en la cotidianidad de la vida de las mujeres sigue silenciada y, esa condición impide sanar y trascender, su abordaje resulta ser un imperativo para su erradicación de la vida de las mujeres y de la sociedad. La guía esta apegada al principio teórico mediante el cual se plantea que, aunque la violencia sexual es un problema de enormes dimensiones, no obstante puede transformarse mediante procesos de autoconciencia, procesos colectivos de apoyo y defensa, procesos que en general, promueven la libertad y emancipación de las mujeres.

En la guía se enfatiza el trabajo pedagógico orientado a contribuir a la erradicación de la violencia contra las mujeres en todas sus expresiones, transformando las relaciones de opresión y subordinación de las mujeres. Se incluyen ejercicios que influyen en la integralidad de las alumnas. Toma en cuenta que el proceso de aprendizaje es complejo, integral y que a través del mismo se puede contribuir eficazmente a la vida plena, despertando las potencialidades para la creación y aprendizaje de

nuevos valores orientados a la igualdad, justicia, libertad, autonomía, alegría y creatividad.

La guía promueve una nueva visión de la vida que facilite la interrelación y sincronía entre todo, una visión cosmogónica, basada en la armonía y el equilibrio, sin reforzar ni reproducir ninguna forma de violencia, particularmente la violencia sexual.

Promueve que la autoridad de lo construido en los grupos se base en el diálogo, la discusión y el debate; no se pretende generar un pensamiento homogéneo, ni entre las alumnas, ni con las o los maestros; se privilegia el respeto, la diversidad, las relaciones basadas en la justicia y la igualdad y a todo lo que promueva la paz y la interacción libre de violencia en todas sus manifestaciones.

El primer momento de la guía corresponde a la generación del ambiente seguro, íntimo y de confianza que promueva la creación colectiva y consensuada de valores compartidos por todas, lo cual garantiza su aceptación, promoción, cumplimiento y replanteamiento cuando sea necesario.

Creado el ambiente de confianza y seguridad, las actividades propuestas adentran a las alumnas en la transformación de creencias y construcciones alrededor

de la violencia sexual y de lo femenino de tal manera que la transformación se produzca desde las decisiones y ritmo de cada una.

El proceso incluye conocimiento, reflexión, sanación y actividades de defensa y prevención de la violencia sexual en todas sus expresiones y manifestaciones. También incluye procesos de reapropiación del cuerpo mediante actividades orientadas a responsabilizarse plenamente del cuerpo y la sexualidad desde sus decisiones, libertad y autonomía.

Las relaciones de poder entre hombres y mujeres son cuestionadas de manera profunda, de igual manera el racismo, autoritarismo y el clasismo.

construyendo un espacio seguro

Generalmente en estos grupos las participantes exponen las experiencias de violencia vividas, por lo que es necesario preparar al grupo hablando sobre la forma en la que se relacionarán sus integrantes, incluyendo a la profesora.

Principios y valores para construir un espacio de confianza y seguro para romper el silencio

Hay principios y valores que son indispensables en todo espacio en el que se rompe el silencio sobre la violencia sexual, a continuación algunos de estos que serán parte de nuestros acuerdos y convivencia grupal:

Escucha activa: Cuando alguien habla, el resto escuchamos colocándonos en la situación de la persona.

Escuchamos en silencio, respetando los sentimientos, emociones y expresiones que afloran. Sin juzgar, sin criticar, sin anticiparse. Poniéndose en el lugar de la otra persona.

Escuchar no es reaccionar, significa estar presente y facilitar que la persona que habla se exprese libremente a la vez que pueda escucharse a sí misma y se sienta acompañada, acogida y resguardada. Es frecuente que luego de un ejercicio así la persona tenga más claridad sobre lo que le pasa y las salidas que encuentra para ello.

Es muy importante colocarse en el papel de acompañante, no en el de la consejera que tiene respuestas para todo, frecuentemente pensamos que fortaleceremos la confianza si respondemos a todo, no obstante, se ha comprobado que lo que si ayuda es escuchar y atender lo que la persona que comparte necesita.

Podemos interrumpir para realizar ejercicios de respiración, para procesar el enojo, para recuperar el equilibrio, lo recomendable es esperar hasta que termine su relato y preguntarle con qué sentimiento se queda y trabajarlo juntas.

No hacer juicios. Frecuentemente, cuando escuchamos a otras, otros o a nosotras mismas hacemos juicios como: que mal lo que hiciste o lo que hice, hubieras actuado o dicho tal cosa... porque no huiste... porque no gritaste... si te hubieras ido más temprano... Todos estos son juicios que no contribuyen con la persona que escuchamos, ya que son formas sutiles de cuestionar la actuación de la persona y que la culpabilizan de lo acontecido, sobre todo si se trata de violencia sexual.

Nuestros imaginarios están llenos de ideas tendientes a culpabilizar a la víctima o sobreviviente, de manera inconsciente generalmente.

No juzgar. Cuando juzgamos, dejamos de escuchar y solamente interesa nuestra opinión, juzgamos el o los acontecimientos desde nuestra mirada, y hacemos una interpretación unilateral. Si juzgamos dejamos de escuchar a la otra persona y nos empezamos a escuchar a nosotras mismas, nuestras necesidades e intereses, por ejemplo: “debías de sentir una tristeza profunda” pero la persona con la que estamos siente mucha cólera e impotencia, de esa manera anteponemos nuestros sentimientos y pensamientos a los de la persona.

No culpar. Tener mucho cuidado de no hacer preguntas que en el fondo culpen a la sobreviviente, como: ¿pero, qué estabas haciendo en ese lugar? ¿No te he dicho que no andes sola...? ¿qué ropa llevabas? ¡Algo hiciste para que te perdieran el respeto! ¡Ves, por eso te he dicho que no salgas sola o en la noche! y se podrían mencionar un gran número de ejemplos, ya que estamos saturadas de este tipo de reacciones e interpretaciones culpabilizantes frente a la violencia sexual.

Con este tema hay que tener mucho cuidado ya que cuando se trata de violencia sexual, el imaginario construido social e históricamente alrededor de la violencia sexual generalmente culpa a la víctima o sobreviviente.

O cuando decimos “lo primero es perdonar” esto no se le puede pedir a una sobreviviente, ya que es una reacción común odiar, y expresar cólera y rabia por lo acontecido.

La culpa hay que trabajarla, resignificarla para convertirla en poder propio y en medidas para defenderse.

Es indispensable reafirmar que la violencia sexual o cualquier abuso es culpa y responsabilidad plena de quien agrede o comete el abuso. Son los agresores quienes tienen que cargar con la vergüenza y la sanción del delito o crimen cometido.

No burlarse. En el momento de estar escuchando difícilmente se tenga alguna expresión abierta y expresa de burla, no obstante, se puede estar pensando o expresar posteriormente con otras personas expresiones tales como: ya sabía que algo así le sucedería, es demasiado fácil...” “vaya, necesitaba esto para aprender la lección...”, “pero qué tontera actuar de esa manera...”

El mejor apoyo que se puede brindar es ser comprensiva y ponerse en el lugar de la sobreviviente, dándole soporte y apoyo incondicional.

Apoyo a las decisiones de la sobreviviente. Decidir hablar de lo sucedido depende de la persona afectada, quien escucha y acompaña solamente ayuda en las

decisiones que la persona tome por sí misma, sin presionarla permitiendo que se respete a sí misma y que las cosas vayan en función de recuperar su bienestar.

La denuncia por ejemplo es una decisión personal, con conocimiento y sobre todo autoconocimiento pleno de lo que significa para la sobreviviente.

Solamente podemos decidir cuando veamos que la persona se siente tan confundida que puede poner en riesgo su integridad.

No involucrar las religiones. Algunas personas religiosas en muchas ocasiones influyen inhibiendo que la persona exprese su enojo, que pueden ser sentimientos de odio por lo sucedido, incluyendo los reclamos a Dios por “no estar cuando más te necesitaba”, “si todo depende de tu voluntad, porque no me defendiste de esto...” y otros en el mismo sentido. Estos reclamos para una persona religiosa pueden ser ofensivos o catalogados como “pecado”, lo cual no ayuda a la persona a sacar su enojo, frustración, impotencia u otros sentimientos asociados, obligando de esta manera a “tragarse” los sentimientos y a que estos se conviertan en resentimientos no reconocidos y que generan culpa, lo cual es muy negativo para el proceso de recuperación del bienestar personal.

Lo recomendable es que las personas puedan expresarse libremente, sin que la persona que les escucha juzgue o inhiba.

El perdón que en muchos casos se impone como obligación religiosa es, más bien un proceso personal de recuperación plena de sí misma, de los poderes personales y del bienestar y armonía personales, sin que las cargas de lo sucedido predominen.

Respetar el proceso personal de romper el silencio al ritmo de cada quien. Romper el silencio es un proceso que libera, no obstante cada quien tiene un ritmo personal para hacerlo, el cual es respetable y nunca debemos obligar a acelerar el proceso o a hablar de algo para lo que a lo mejor no se está lista aún.

Cuando acompañamos es necesario invitar a hablar, a ir un poco más allá, no obstante la decisión de hasta dónde llegar es de la sobreviviente. Es indispensable no violentar ningún proceso ya que corremos el riesgo de re-victimizar y aumentar el dolor.

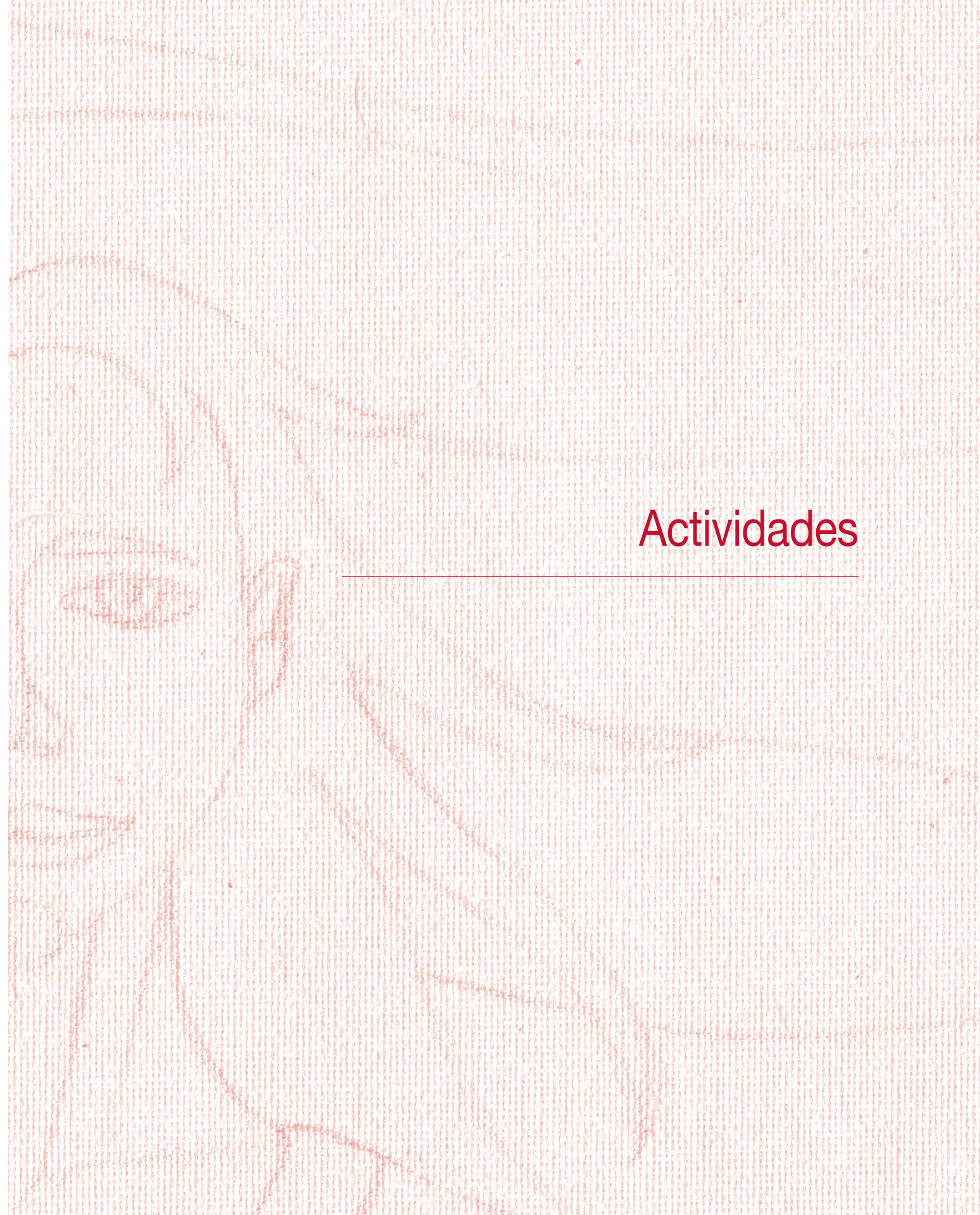
El trabajo con el grupo de alumnas

Todas las sesiones se iniciarán y culminarán con ejercicios de respiración y ejercicios energéticos que se detallan en el Compendio de Técnicas de Apoyo Pedagógico para Profesoras y Profesores.

Durante las sesiones, en el medio o cuando sea necesario también se realizarán ejercicios que faciliten la re armonización, el manejo de emociones, y la re significación y transformación de creencias alrededor de la violencia sexual.

Se sugiere que la temática se vincule con los contenidos curriculares de las clases de Ciencias Naturales, Educación en Valores, Educación Sexual y Expresión Artística, para lo cual se promoverá la elaboración de una planificación conjunta y luego específica de cada clase para que su trabajo sea sistemático.

Actividades



Actividad 1

¿Qué es la violencia sexual?

¿Por qué y cómo se reproduce la violencia sexual?

Recursos

- Cuaderno para anotaciones del proceso
- Compendio de Técnicas de Apoyo Pedagógico para Profesoras y Profesores
- Guías de apoyo
- Cartapacio con materiales del diplomado de Actoras de Cambio con maestras

Objetivos

1. Las estudiantes incursionan en el análisis profundo de los paradigmas que sostienen la violencia sexual, para re significarlos y transformarlos en sus propias vidas.
2. Las estudiantes empiezan el proceso de transformación de los imaginarios sociales y la construcción de nuevas formas de relacionarse sin violencia.

Procedimiento

1. Se inicia con una actividad de armonización de la energía que promueva la confianza en sí mismas y en sus fortalezas.
2. Se explica ampliamente la importancia de hablar, prevenir y erradicar la violencia sexual, por su carácter violento y fundamental en el sostenimiento del machismo y la subordinación de las mujeres.
3. Se explica la importancia de hablar sobre la violencia sexual como una forma de sanar sus efectos y consecuencias.
4. Se explica que este será un espacio seguro, de confianza en el que todas nos comprometemos a cuidarnos, respetarnos y honrarnos.
5. Se les pregunta a las jóvenes: ¿qué saben o han escuchado sobre la violencia sexual? Es importante anotar lo que cada quien dice, si afloran emociones o eventos se van trabajando

colectivamente con las técnicas aprendidas durante el diplomado, o con las técnicas del compendio anexo.

6. La siguiente pregunta es: ¿de dónde nace la violencia sexual?
7. Se motiva a todas para que expresen su opinión diciéndoles que no hay respuestas correctas e incorrectas, que todas son válidas. No obstante si algunas no hablan se respeta su silencio.
8. En grupos de 4 o de acuerdo con el número de participantes, se les pide que lean la Guía Teórica sobre Violencia Sexual, en donde se refiere a los orígenes y causas de la violencia sexual. Al finalizar la lectura, analiza y valida o no, lo que expresaron en el grupo. Ponen atención en qué aspectos cambia su manera de entender la violencia sexual.
9. Para terminar se pregunta si hay algún aspecto que necesitemos trabajar con respecto a la violencia sexual, por ejemplo: culpa, vergüenza, miedo, cólera.
10. Se da tiempo para trabajarlas, utilizando las diferentes técnicas aprendidas y las contenidas en este material. Recordemos que para sanar no es necesario que la persona que quiera compartir, exprese toda la experiencia, además de esa manera evitamos vulnerar a la persona que comparte.
11. Se realiza un ejercicio de cierre energético que promueva la tranquilidad y armonía.
12. Se cierra con un ritual que deje la certeza de no estar solas y que rescate la fuerza de las mujeres para estar vivas.



Actividad 2

Los significados del silencio y el secreto en el sostenimiento de la violencia sexual. Rompiendo el silencio recuperamos nuestros poderes

Recursos

- Compendio de Técnicas de Apoyo Pedagógico para Profesoras y Profesores
- Guía teórica para el abordaje de la violencia sexual

Temática

- Romper el silencio.
- Violencia sexual.

Objetivos

1. Las estudiantes reconocen la importancia de hablar de la violencia sexual para prevenirla y erradicarla.
2. Las sobrevivientes de violencia sexual pueden acompañarse de la solidaridad y apoyo de otras y encontrar formas de sanar sus consecuencias y efectos.

Procedimiento

1. La maestra explica lo que ha significado el silencio y el secreto alrededor de la violencia sexual, expone cómo se instauró el silencio, basado en el terror y el miedo, basándose en la Guía Teórica sobre Violencia Sexual.
2. Se realiza un ejercicio para trabajar el miedo y el silencio, (ver el Compendio de Técnicas de Apoyo Pedagógico para Profesoras y Profesores).
3. Se pregunta sobre cómo se sienten luego de los ejercicios, cada una expone espontáneamente lo vivido. En el caso que alguna rompa el silencio sobre su experiencia se pasa al inciso 8.
4. Se realiza un ejercicio de meditación para contactar con la sabiduría interna para encontrar recursos frente al miedo y el silencio (ver el Compendio de Técnicas de Apoyo Pedagógico para Profesoras y Profesores).

5. Cada una escribe en su cuaderno lo descubierto, se comparte en parejas y luego en el plenario de manera espontánea se comparte la experiencia.
6. Se canta una canción que celebre la libertad, hablar, sonreír.
7. Se realiza el cierre energético re armonizando la energía
8. Si alguna o algunas participantes rompen el silencio, el grupo les escucha y se trabajan las emociones que afloran. En este punto, se les recuerda a las maestras que no es necesario que, quien comparte la experiencia cuente todo lo que han pasado, lo más importante es trabajar el evento, la emoción y las creencias y cómo nos afecta ahora. El grupo acompaña el trabajo con la o las estudiantes que expresaron sus experiencias. Se sugiere trabajar con técnicas para trabajar el trauma, incluidas en el Compendio de Técnicas de Apoyo Pedagógico para Profesoras y Profesores.
9. Para terminar se puede hacer una meditación que les ayude a contactar con su ser interior, con la inteligencia personal para recuperar los propios poderes de sanarse.
10. Se termina con un ejercicio que nos ayude a recuperar la fuerza propia, como la meditación del árbol.



Actividad 3

Conocemos las expresiones de la violencia sexual y aprendemos a defendernos de las mismas

Recursos

- Vela que dure la sesión
- Flores que traigan las alumnas de sus patios
- Textos sobre la violencia sexual desarrollados en la guía teórica para el abordaje de la violencia sexual

Temática

- Ejercicios de respiración.
- Integración energética.
- Formas en las que ocurre la violencia sexual.

Incesto

Estupro

Violación

Hostigamiento sexual

Acoso

Prostitución

Trata de personas

Pornografía

Objetivos

1. Las estudiantes profundizan en las formas de violencia sexual con el fin de entenderlas y transformar sus causas y consecuencias en posibilidades para la prevención y erradicación de las mismas.
2. Las estudiantes desarrollan habilidades para transformar los imaginarios alrededor de la violencia sexual y construyen mecanismos para la defensa y prevención individual y colectiva de la misma.

Procedimiento

1. Se inicia con armonización de la energía. Con un ejercicio que instale amor propio.
2. Se sugiere encender una vela y tener flores con el fin de que contribuya con recordarnos que siempre hay luz y vida radiante y luminosa, o luz al final del túnel.
3. Las maestras realizan una exposición sobre las formas de violencia sexual, basándose en la Guía Teórica sobre Violencia Sexual.
4. Si se opta por la exposición que sea breve, es importante poner atención en las reacciones de sus alumnas.
5. Se realiza una re armonización de la energía con trabajo de chakras o con otra técnica que la profesora decida.
6. En grupos de trabajo, eligen una o dos formas de violencia sexual; y elaboran ideas de cómo defenderse, protegerse o actuar frente a éstas, siendo creativas, utilizando sus recursos personales y colectivos, incluyendo lo social.
7. Se cuida que se aborde la mayor parte de expresiones de la violencia sexual y que ubiquen las mismas en el contexto y situación de ellas en ese momento para ser realistas con las propuestas.
8. Si se presentan situaciones de emergencia, como casos que estén sucediendo en ese momento, es indispensable hacer un plan de apoyo y movilizarse para frenar el abuso. Si este fuera el caso la actividad se orienta a ello o alguna de las maestras le presta atención individual.
9. En el grupo grande, cada grupo pequeño representa cómo defenderse, protegerse o actuar frente al tipo de violencia sexual que eligieron. Se realizan las representaciones si hay tiempo suficiente o se hace una parte y el resto se deja para la siguiente sesión.
10. Se evalúa cómo se sienten en este momento y, sobre esa base se decide qué actividad se realiza para la armonización de la energía.

Actividad 4

Libertad y Alegría para las mujeres: Aprendiendo a vivir libre de violencia

Recursos

- Guía teórica para el abordaje de la violencia sexual
- Copias sobre el texto seleccionado.
- Hojas, cuadernos o pliegos de papel (lo que esté disponible)
- Grabadora
- Música

Temática:

- La temática general es: Creencias, sistemas y paradigmas que alimentan y sostienen la violencia sexual en la mente y las conductas de las mujeres y los hombres jóvenes cómo prácticas cotidianas “normales”.
- La temática específica: los paradigmas que reproducimos a través de la masculinidad y feminidad dominantes.

Objetivos

Las estudiantes conocen y comprenden cuáles son las creencias, sistemas y paradigmas que reproducen la violencia sexual en el imaginario de los hombres y las mujeres como mecanismo para desestructurar sus propios imaginarios.

Procedimiento

1. Se inicia armonizando la energía
2. Esta actividad se realiza en varias sesiones de trabajo, se sugiere pasar a otra actividad hasta terminar completamente con ésta.
3. Se organizan grupos pequeños, se distribuyen copias del documento elaborado por Actoras de Cambio sobre la masculinidad y feminidad dominante o hegemónica, se sugiere parar para debatirlo y dialogarlo. Todos los desacuerdos se escriben para compartirlo luego en el grupo grande.

4. Se realiza un análisis sobre cómo se presentan estas conductas en su grupo de compañeros y cuáles son las reacciones o conductas en ellas, tanto para defenderse, responder o que las refuerzan.
5. En el grupo completo, se realiza el ejercicio de presión en la parte superior de las cejas, además de ejercicios para manejar el enojo y la impotencia o miedo.
6. Posteriormente se les pide que en los mismos grupos preparen y actúen cómo transformarán conductas, comportamientos que sostengan o refuercen las ideas o creencias asociadas con la violencia sexual y presentes en sus grupos.
7. Para cerrar se hace la danza del cambio, puede hacerse con la canción Todo cambia.



Actividad 5

Aprendiendo de la violencia para la metamorfosis libertaria de mi ser mujer

Recursos

- Película color púrpura
- Reproductor

Temática:

- Creencias, sistemas y paradigmas que alimentan y sostienen la violencia sexual en la mente y las conductas de las mujeres. y los hombres jóvenes cómo prácticas cotidianas “normales”
- El mandato de la subordinación.

Objetivo

Las estudiantes inician el proceso de transformación de sus creencias, sistemas y paradigmas que reproducen la violencia sexual en sus imaginarios como una alternativa para la construcción de su libertad.

Procedimiento

1. Las maestras verán y analizarán anticipadamente la película el color púrpura, para contar con suficientes elementos para el debate y diálogo posterior.
2. Con el grupo de alumnas se sugiere hacer una presentación colectiva para el grado o los básicos.
3. El análisis o debate se realiza por grados para tener espacio para la participación de todas o la mayor parte de alumnas.
4. En el análisis, debate y diálogo colectivo se promueve la identificación de los factores que reproducen la violencia,

tanto en hombres como en mujeres. Se le coloca especial atención a la subordinación, a las construcciones de la feminidad y masculinidad.

5. También se analizan los factores que le ayudan a la protagonista a romper con la violencia.
6. En conjunto se analizan las creencias que hay en el grupo alrededor de la subordinación de las mujeres. Cada una hace una lista de las formas de subordinación que ha observado en su experiencia personal y en la de otras mujeres. Se incluye en el análisis lo que sucede, en ellas mismas y en sus entornos, cuando quieren cambiar esos esquemas; esto último con la idea de generar estrategias juntas para posibilitar el cambio.
7. En grupos pequeños se hace un listado de lo que le limita la libertad de ser y otro sobre cómo cambiar estas situaciones.
8. Se realiza el cierre celebrando la libertad con expresiones corporales como la danza.



Actividad 6

Descubriendo mi cuerpo

Recursos

- Dos pliegos de papel bond por estudiante, ó rollo de papel kraf,
- masking tape o tape,
- marcadores,
- temperas o pinturas elaboradas con pegamento de harina y pinturas de color vegetal.
- Ropa vieja para ensuciarla,
- Lápices
- Grabadora y música

Temática:

Cuerpo y sexualidad.

Objetivos

1. Las estudiantes inician el proceso de transformación de sus creencias, sistemas y paradigmas que reproducen la violencia sexual en sus imaginarios como una alternativa para la construcción de su libertad.
2. Las estudiantes se reapropian de sus cuerpos mediante el conocimiento y la re significación de sus cuerpos y sexualidad.

Procedimiento

1. Ejercicios con chakras o chi kung para despertar y tomar contacto con el cuerpo.
2. En parejas se dibujan una a otra acostándose sobre el papel. Se dibuja el contorno de cada una.
3. Luego individualmente, cada una se dibujará con todas las partes de su cuerpo, dejando libertad para el uso de colores y formas, se explica que es necesario hacerlo en silencio, cada quien en su espacio.
4. Se indica que se concentren sobre lo que sienten y piensan al dibujarse, sobre lo que han aprendido sobre su cuerpo: mensajes, ideas.

5. Si algunas terminan primero se les pide que esperen en silencio sin interrumpir a quienes no han terminado.
6. Al finalizar todas, se promueve que compartan en el grupo lo que descubrieron con el ejercicio.
7. Quien facilita indaga sobre partes del cuerpo que no han sido nombradas y pregunta a qué se debe el silencio sobre esas partes del cuerpo con el propósito de trabajar creencias que hay sobre las mismas, enfatizando en las partes del cuerpo que generan temor por considerarlo pecaminoso, malo, sucio, provocador...
8. Se cierra la actividad con una meditación para recuperación del cuerpo y para reconciliarse con el mismo.



Actividad 7

Reapropiándome de mi cuerpo

Recursos

- Hojas informativas sobre las partes del cuerpo de las mujeres
- Pizarra, yeso

Temática:

- Anatomía femenina.
- Reapropiación del cuerpo.
- Re significación de lo que es el cuerpo y la sexualidad.

Objetivos

1. Las estudiantes inician el proceso de transformación de sus creencias, sistemas y paradigmas que reproducen la violencia sexual en sus imaginarios como una alternativa para la construcción de su libertad.
2. Las estudiantes se reapropian de sus cuerpos mediante el conocimiento y la re significación de sus cuerpos y sexualidad.

Procedimiento

1. En clase se trabajará con una hoja de trabajo para que cada una esté informada científicamente sobre cada parte del cuerpo.
2. Se analizan las creencias sobre nuestros cuerpos, sobre las prohibiciones para nombrar, sentir y hablar de nuestros cuerpos y sobre cómo se promueve que los hombres hablen de nuestros cuerpos y se sientan con derecho sobre los mismos.
3. Este análisis se hace en grupos pequeños, y cada integrante del grupo escribe estos mandatos y se los coloca en el cuerpo ya sea con ganchos, pegamento o con símbolos que llevarán en las manos.

4. Se realiza un juego o un baile en el que sientan que significa vivir con esos mandatos y así lentamente o al ritmo de cada quien deciden cuál o cuáles de estos mandatos quieren dejar atrás y se los quitan o dejan en la basura.
5. Cuando vayan dejando lo que no quieren, a la par experimentan como se siente su cuerpo ahora.
6. Se les pregunta si sienten miedo de dejar o si sienten libertad.
7. A quienes sienten miedo de dejar o tirar mandatos se les indica que se coloquen en un lugar y a quienes sienten libertad en otro.
8. Con quienes quedan en el miedo se realizan ejercicios para vencer el miedo, primero expresan lo que les provoca miedo se trabaja con las técnicas para el efecto y se pregunta si están listas para pasar a la libertad. Se celebra cada vez que llega alguien a la libertad.
9. Para cerrar se hace un ejercicio para celebrar la libertad, expresando con el cuerpo entero, con música y movimientos espontáneos.



Actividad 8

Que es la sexualidad

Recursos

- Libros: Sexualidad y Tela de la Honra
- Hojas de trabajo

Temática:

- Que es la sexualidad.

Objetivos

1. Las estudiantes inician el proceso de transformación de sus creencias, sistemas y paradigmas que reproducen la violencia sexual en sus imaginarios como una alternativa para la construcción de su libertad.
2. Las estudiantes reflexionan sobre la sexualidad de las mujeres haciendo énfasis en la sexualidad de las jóvenes desmitificándola.

Procedimiento

Previo a esta actividad las estudiantes leerán los libros sobre la sexualidad y la virginidad elaborados por Equipo Maíz, cada maestra elegirá libremente el procedimiento para que lo lean.

1. Armonización de la energía.
2. Las maestras introducen el tema y explican las intencionalidades de mantener el silencio y el tabú sobre la sexualidad para las mujeres.
3. Como siguiente paso distribuyen diferentes definiciones de lo que es la sexualidad de las jóvenes, cada una lo lee en voz alta y explica los acuerdos y desacuerdos con esa definición.

4. La maestra interviene en las discusiones ordenando las ideas y observando cuáles son las ideas que predominan para re significarlas en clase cuando sea necesario.
5. La maestra retroalimenta los diálogos generados entre las alumnas para aclarar dudas. En el caso que queden dudas sin resolver se anotan para que la maestra y alumnas hagan consultas y lo retomen en otra clase.
6. Las alumnas individualmente elaboran un ensayo sobre lo que es la sexualidad y cómo quieren vivirla.
7. En clase presentan los ensayos y luego la maestra pregunta quienes quieren hacer una canción, un poema, un performance, teatro, mímica para preparar una presentación frente a mujeres de otros grados por ejemplo, el público lo deciden ellas.
8. Se cierra con ejercicio que celebre la sexualidad.



Actividad 9

Decido como relacionarme con mi novio

Recursos

- Historias de mujeres jóvenes: embarazo no deseado, relaciones de dependencia con respecto al novio, relaciones de abuso con el novio, la idealización del noviazgo, el lesbianismo
- Cuadernos
- Hojas
- Lápices o lapiceros
- Grabadora
- Música

Objetivos

1. Las estudiantes se concientizan sobre la importancia de decidir ellas mismas sobre sus relaciones de noviazgo
2. Las estudiantes identifican la diferencia entre relaciones de abuso y relaciones de respeto.

Procedimiento

1. Armonización de la energía.
2. Se divide al grupo y se distribuyen historias de mujeres jóvenes para analizar las decisiones que asumen las protagonistas de las mismas, comparando con historias que ellas conocen o sus propias vidas.
3. En los mismos grupos discuten sobre qué aspectos o factores ayudan a las mujeres a tomar decisiones y cuáles no ayudan a tomar decisiones, identificando cuáles son las creencias o mandatos que están debajo de estos factores o aspectos.
4. Se trabajan las creencias en plenaria con retroalimentación de la maestra.
5. En plenaria se trabaja la pregunta: ¿los cambios que necesito hacer en las relaciones con los novios para ejercer el derecho a decidir sobre su vida y cuerpo?
6. Se cierra la actividad celebrando la individualidad y la libertad para decidir, cada una elige una frase: tengo derecho a... lo escriben o le buscan un símbolo y en una danza lo van pasando entre todas, lo leen, lo escuchan, lo sienten y lo pasan de nuevo.

Actividad 10

Decido cuando, como tener relaciones sexuales con mi pareja

Recursos

- Papel
- Crayones
- Goma
- Materiales de la naturaleza
- Materiales de re uso
- Historias de mujeres jóvenes
- Grabadora
- Música

Objetivos

1. Las estudiantes se concientizan sobre la importancia de decidir ellas mismas sobre su sexualidad y en qué momento compartirla.
2. Las estudiantes identifican la diferencia entre la decisión de “tener relaciones sexuales”y la maternidad no deseada.

Procedimiento

1. Se armoniza la energía.
2. La profesora hace la introducción al tema hablando sobre la importancia de decidir responsablemente y de manera informada sobre el momento para tener relaciones sexuales, ahondando en el derecho a decidir libremente, sin presión del novio o pareja.
3. Se les pide que en silencio y cada una, elabore un collage individual con la pregunta: ¿cómo, cuándo, con quien quiero tener relaciones sexuales?
4. El collage lo pueden hacer con materiales de reúso, con materiales de la naturaleza, con colores, dibujos o recortes. Lo hacen y a la vez piensan y sienten: ¿cómo, cuándo, con quien quiero tener relaciones sexuales?

5. Al terminar el collage escriben lo que significa en sus cuadernos ya que esto quedará como registro para que lo puedan ver más adelante.
6. Cada una comparte lo que quiera compartir de su collage, anteponiendo la frase: yo decido...
7. Quien facilita retroalimenta y motiva y acompaña las decisiones tomadas, no persuadiendo, sino informando y provocando la reflexión profunda.
- 8 Cierre energético que consolide las decisiones tomadas durante la actividad.



Actividad 11

La maternidad es una opción

Temática

- La maternidad deseada
- La maternidad como una opción
- La opción de no ser madre

Objetivo

Las estudiantes cuentan con información suficiente para decidir sobre si quieren o no ser madres y cuál es el momento más apropiado para serlo.

Procedimiento

1. Se armoniza la energía del grupo.
2. Se hace un ejercicio para decidir sobre si se quiere ser mamá o no. Quienes decidan que sí quieren serlo en algún momento de sus vidas, realizarán un ejercicio de visualización con la pregunta: ¿cuando me sentiré lista para ser mamá?
3. En un ejercicio de meditación se les pide que vayan hacia adentro de ellas mismas.
4. Con cada respiración caminan hacia lo más profundo de ellas
5. Observan el lugar, lo ven detenidamente, los colores, olores, formas.
6. Buscan donde sentarse y se preguntan: cuando me sentiré lista para ser mamá, puede ser que la respuesta sea que no quiere ser mamá, si es así que encamine su sueño hacia lo que ella quiere ser.

7. Se toman entre tres a cinco minutos para contestarse y visualizar detenidamente sus características para ese momento, su situación, condición, si lo harán solas o acompañadas o si no lo harán.
8. Agradecen el contacto con su sabiduría interior y se disponen a regresar, pasando por todos los lugares que caminaron, observan los detalles del camino y regresan, cada quien a su ritmo.
9. Caminan de regreso y repasan en su mente el momento vivido
10. Se les indica que cuando se sientan listas, con la respiración se sientan aquí en este momento, sientan sus pies, manos, cabeza, cuerpo y ojos.
11. Cada una a su ritmo abre los ojos y en silencio busca un cuaderno para escribir su momento ideal para ser mamá,
12. Al terminar de escribir lo comparten en pareja, escuchándose.
13. Luego en grupo grande, caminando dicen viéndose a los ojos: yo decido ser mamá... por ejemplo: cuando haya viajado y conocido los lugares que quiero conocer, cuando sea capaz de responsabilizarme de una persona que necesita mis cuidados y amor..., yo decido no ser mamá y viajar...



Actividad 12

No quiero ser mamá: Los métodos anticonceptivos

Temática

Las mujeres tienen las siguientes opciones:

- Métodos basados en el conocimiento de nuestros cuerpos
- Microscopios para identificar la fertilidad
- Relaciones sexuales sin penetración
- Método del ritmo y métodos de planificación natural
- Métodos de barrera
- Pastillas e inyecciones anticonceptivas
- Dispositivo intrauterino
- Esterilización temporal o definitiva
- Abstinencia

Los hombres tienen las siguientes opciones para prevenir el embarazo:

- Abstinencia
- Condones
- Relaciones sexuales sin penetración
- Vasectomía
- Retiro del pene antes de eyacular (no es seguro)
- Esterilización

Objetivo

Las estudiantes conocen con propiedad los métodos anticonceptivos para tener la capacidad de tomar decisiones informadas para evitar embarazos no deseados.

Procedimiento

1. Previamente la maestra puede pedir a las alumnas que investiguen cada método anticonceptivo y lo expliquen en clase por turnos.
2. Invitar a alguna persona que conozca a profundidad cómo funcionan y usan los métodos anticonceptivos, de preferencia que sean varias sesiones para que se puedan resolver dudas, basadas en la investigación realizada por las alumnas.
3. Dar información de donde obtener los diferentes métodos, aclarando la información sobre el acceso de adolescentes a los mismos.
4. Aclarar que el uso de los métodos es una decisión personal ya que somos las mujeres quienes nos embarazamos.



Actividad 13

Cómo defendernos de la violencia sexual

Temática

- La defensa como recurso legítimo.

Objetivos

Las alumnas tienen conocimientos y herramientas básicas para actuar para defenderse de la violencia sexual.

Procedimiento

1. Organizadas en grupos, desarrollan ideas sobre cómo defenderse de la violencia sexual y de las diferentes formas de expresión de la misma.
2. Se elaboran ideas y formas de defenderse individual y colectivamente en los diferentes ámbitos sociales: casa, escuela, calle y otros.
3. Se identifican los riesgos actuales y frente a cada uno se elaboran ideas, formas de cómo defenderse, individual y grupalmente.
4. Se pone en común el trabajo de cada grupo y juntas deciden qué pueden y quieren hacer juntas para prevenir y defenderse de la violencia sexual.
5. Elaboran un plan de acción realista.



Actividad 14

Qué hacer cuando hay una situación de violencia sexual

Temática

- Qué hacer cuando hay una situación de violencia sexual.

Objetivo

Las alumnas saben qué hacer en casos de violencia sexual y cómo prestar ayuda.

Procedimiento

En casos de violación sexual los primeros pasos son:

1. Escuchar a la sobreviviente, creerle, hacerle sentir que esto pasará, si es reciente el evento se le pregunta si quiere denunciar, confirmando con prueba muscular.
2. En el caso que denuncie se le acompaña y se pide a la persona que recibe la denuncia que escriba completo el testimonio de la persona para que ella no tenga que estar repitiendo lo mismo con cada persona que hable.
3. Se le acompaña al examen médico forense y a todo el procedimiento legal necesario.
4. Al terminar todo el trámite se le ayuda a bañarse, cambiarse y continuar con lo indicado en el inciso 6.
5. En el caso que no denuncie, se le acompaña para que se bañe, se cambie y se continua con el paso siguiente.

6. Trabajar con ella el trauma, hasta que se sienta más tranquila, se puede hacer una limpia con incienso, hierbas como el eucalipto, romero, ruda, un limón o los siete montes que venden en los mercados, esto se puede sustituir con un barrido de la energía (ver guía) limpiando o sacudiendo las manos en un recipiente que contenga agua y sal.
7. Ese mismo día de ser posible asistir a un centro de salud para que le proporcionen la píldora del día después, –Postinor–, para evitar embarazos no deseados, y otros tratamientos como retrovirales para prevenir el contagio de VIH Sida, tratamientos para evitar otras enfermedades de transmisión sexual.
8. Continuar con acompañamiento hasta sentirse mejor.
9. Publicar el nombre del agresor por todos los medios disponibles.



Anexo 1

María en el mundo de las ilusiones

A María desde pequeña le enseñaron que el destino de las mujeres era casarse, tener hijos, cuidar una familia.

De acuerdo con las costumbres del lugar en donde nació y de su familia, las mujeres sirven y cuidan las necesidades de los hombres. Cuando ella tenía 6 años empezó a lavar los calcetines, calzoncillos y camisas de su papá. Su hermana: Silvia de 14 años, lavaba los pantalones y ropa grande y delicada.

María a sus 6 años ya ayudaba en la cocina, y cuando la madre o la hermana mayor no estaban, era la obligada a calentar la comida para el papá, sacarle la ropa y calentar el agua si se iba a bañar. El papá y la mamá nunca se preguntaron, o no lo sabemos, ¿cómo era posible que una niña tan chiquita podía responsabilizarse de un adulto?, por el contrario, sí se les escuchó lamentarse de tener solo hijas mujeres, a pesar de que Silvia, la mayor, y la mamá ayudaban al papá en el campo.

Un día María se quemó por encender el fuego con gasolina, como había visto que la mamá lo hacía cuando tenía prisa; la gasolina estaba allí porque le servía al papá para arrancar una moto sierra. En sus carreras María echó el chorro de gasolina y la gran llama subió hasta el techo, ella tuvo mucha suerte pues con el susto cayó para atrás y las quemaduras en sus manos, cabello, pestañas y cejas fueron leves.

Ella lloró amargamente y en silencio se preguntaba: ¿por qué ella, que era niña tenía que hacer el trabajo de cocinar para su papá que era el adulto, a veces se sentía como abandonada y con ganas de crecer para cambiar su situación.

Llorando se quedó dormida, cuando el papá llegó para almorzar, la despertó y ella le contó lo sucedido, a lo que él respondió: “¡qué bueno que no quemaste la casa patoja inútil!, ¡calentame algo que me tengo que ir!”. María se enojó pero se quedó callada, como siempre.

Cuando la mamá regresó y María le contó, le revisó las manos y los pelos chamuscados, dio gracias a Dios que no hubiera pasado a más y la mandó a recoger el tiradero de la cocina. María se atrevió a decirle: “¡ustedes no me cuidan, yo soy chiquita todavía y se puso a llorar!”. La mamá le jalo la trenza diciéndole “no solo sos tonta, también sos malcriada”... A partir de entonces, María se ha callado todo. Desde muy pequeña ha padecido de gastritis o de dolor de estómago y solo protesta en los sueños o pesadillas, o cuando amanecía con los dientes apretados.

Sola, en su mente, se preguntaba ¿por qué la vida de las mujeres era así? Pero pensaba que solo ella se preguntaba esas cosas, parecía que todos estaban contentos con sus vidas porque no decían nada. La mamá repetía una y otra vez: “la vida de las mujeres es así, sólo penas y luchas...”, este era su dicho preferido cuando se peleaba con el papá, cuando el papá llegaba borracho y le pegaba o gritaba, cuando no le salían bien las cosas... sin darse cuenta ella también aprendió que la vida es así...

Cuando María fue a la escuela vio que “así era la vida de las mujeres”, en los textos escolares los dibujos decían lo mismo y cuando aprendió a leer y escribir, leyó lo mismo.

En su casa también aprendió que quien mandaba era su papá, le tenían miedo y siempre tenía la última palabra, en todo.

Su mamá siempre le repitió: “tenés que hacer bien el oficio si querés conseguir un buen marido”.

María creció, a veces cuando se preguntaba a sí misma si las cosas debían ser así, sentía miedo, incluso pensaba que era pecado preguntárselo, porque le habían enseñado que tal como llevaba la vida era “como Dios manda”. Así es que sin pensarlo, cada vez más vivía sin atreverse a cambiar o a rebelarse, la sostenía la falsa esperanza de encontrar al “mejor hombre del mundo”, para que la quisiera y respetara.

Cuando se enamoró de un muchacho un poco mayor que ella, quería complacerle en todo, incluso quería hacerle sentir que él era quien mandaba en su vida, a veces sin darse cuenta o pensarlo.

Él le pidió que dejara de andar con sus amigas y ella accedió. Le decía cómo peinarse, vestirse, sonreírse, para donde ver y a quien mirar... cuando ella no hacía algo como él quería se enojaba.

María se veía con él cuando él quería, a veces hasta se salió de sus clases para andar con él, a pesar del miedo que sentía, ella cedía en todo con tal de verlo contento.

Cuando el novio le decía que ella era la mujer que quería para esposa y para madre de sus hijos, ella se sentía feliz y con más ganas de complacerlo.

Ella no se daba cuenta que cuando él le contaba lo difícil o triste de su vida, ella quería protegerlo y cuidarlo como una mamá, estaba dispuesta a todo.

A la mamá y al papá de María no les gustaba el muchacho, ya que decían: “con ese muchacho mi hija no va a salir de penas”, le daban mucha importancia a su situación económica y no si María podía tener una relación que le provocara bienestar. Nunca le hablaron de manera seria, solamente la regañaban, lo cual terminaba “acercándolos más” y mientras tanto, María con más ganas de demostrarle su amor, tal como se lo pedía el novio.

Cuando María se embarazó; –porque la presión del novio fue tal, que ella sin querer tener relaciones, accedió a sus deseos para “demostrarle lo mucho que le amaba”–, él, “se dio cuenta” que no estaba listo para ser papá y que necesitaba tiempo, además, pensó que seguramente María no era “tan honesta” como pensaba pues si había accedido con él, podría acceder con media humanidad.

María dejó de estudiar y parte de sus sueños se derrumbaron, porque al estar en el mundo de las ilusiones creyó que su mayor sueño no era su propia felicidad, si no la felicidad del otro.

Anexo 2

Azucena...

¿por qué tan sola?

Azucena creció con una familia de las que abundan pero según nuestras creencias predominantes son “diferentes”: vivía con su mamá y un hermano. Todos por igual ayudaban en la casa y cuando crecieron, también las responsabilidades propias y colectivas aumentaron. Cuando la abuela llegaba a casa y decía “¿Dónde está el rey de la casa? Dirigiéndose al niño, todo el mundo se reía y en coro repetían: “no abue, aquí no hay reyes, ni jefes, ni princesas, ni reinas, solo personas”.

Cuando Azucena, que es la protagonista de esta historia, fue a la escuela, le costó adaptarse y varias veces llamaron a la mamá. Algunas veces para felicitarla y muchas veces para decirle que la niña se negaba a limpiar y a lavar los trapeadores, porque aunque ya los varones barren la clase, no lavan los trapeadores. Muchas veces la maestra o maestro terminaba convencida o convencido de la igualdad, de promover la justicia, el respeto, la dignidad de todas las personas, otras se quedaban pensando que tanto Azucena como su mamá estaban locas.

Una de las veces, la maestra llamó a la mamá para pedirle que hablara con azucena, que ya había crecido bastante, para decirle que no fuera tan agresiva, porque un compañerito –que está enamorado de ella– quiso abrazarla y robarle un beso, “como la ve tan bonita”, dijo la maestra– y ella lo aventó y el pobrecito calló sobre unos escritorios...”

La mamá de Azucena le explicó a la maestra que nadie puede abrazar y besar a otra persona sin su consentimiento y que si lo hace, esto es agresión y abuso, frente a esto es indispensable defenderse tal como lo hizo Azucena. A la maestra le costó comprender al inicio, pero luego de la conversación estuvo de acuerdo con Azucena y su mamá. En la clase siguiente habló sobre la necesidad de respetarse entre todos y todas y se disculpó por omitir “quejas de alumnas”, sobre el abuso de sus compañeros.

Algunos chicos tenían temor de acercarse a Azucena porque temían su rechazo o no estaban acostumbrados a que les cuestionaran sus abusos o sus ideas, y a tratarse con igualdad y respeto.

En fin, Azucena estaba contenta porque tenía amigas y amigos, pocos, pero se la pasaban bien, no tenía novio, pero pensaba, “a mis amigas con novio no les va muy bien, las veo llorando, a otras las veo contentas por un tiempo y luego aburridas o tristes” en fin tenía mucho tiempo para vivir cada cosa con alegría, no había prisa, lo importante era aprender a amarse, respetarse y aceptarse a si misma, cuidar su bienestar y construir su felicidad, tal como decía su mamá, “porque tu felicidad depende de vos, de nadie más”. A veces dudaba de esto, pero se lo volvía a pensar y sentía que ese era el camino.

La historia de la mamá de Azucena

Doña Carmen era una mujer que salió adelante, como dice la gente, con su hija e hijo. Algunas personas dicen que tuvo mala suerte con el marido, pero ella sabe que a la mayoría de mujeres no les va bien en sus matrimonios, pero generalmente no se atreven a separarse, ni hablar de ello, ni ir a terapia para hablar juntos y cambiar la forma de relacionarse. Escuchemos su historia:

No es que los hombres sean malos, decía doña Carmen, lo que pasa es que se les enseña que nosotras les debemos obediencia, que somos como sus objetos o sirvientas, o sus hijas porque no tenemos libertad. A nosotras nos enseñan que ellos son como nuestros hijos, pero no para obedecernos, si no para que los cuidemos, algunas llegamos al extremo de tratarlos como bebés, les alcanzamos todo, les hacemos todo, les decimos como vestirse..., creemos que no pueden cuidar a las y los hijos..., que no pueden cambiar o lavar pañales, hacerles la pacha, en fin muchas son las falsas creencias que hemos aprendido y repetido...

Lo peor es que algunos hombres, que ya son muchos, han aprendido que pueden golpearnos, gritarnos, violarnos y hasta matarnos, y nosotras calladitas, aguantando. Eso me pasó a mí, decía doña Carmen:

Desde novios él me empujó varias veces cuando se enojaba, o me agarraba fuerte el brazo, hasta moretes me dejó. Siempre me decía que yo era quien lo provocaba y a la vez me pedía perdón. Yo lo perdonaba y me esforzaba por mejorar, yo llegue a creer que yo tenía la culpa. Como era muy celoso deje de hablar con mis amigas y mis amigos, sólo salía con él.

Yo también era celosa pero no podía decir nada porque se enojaba, aunque yo a veces lo vigilaba.

Resulté embarazada porque él me insistió mucho y se enojaba que no me dejara tocar, a mi me gustaba besarlo y abrazarlo, pero yo no quería tener relaciones todavía. Aunque no quiero hacerme la chiquita, ahora me doy cuenta que él me fue orillando para que yo accediera. Tuve tanto miedo que no sentí gusto, pero me embaracé.

El se casó conmigo y yo me sentí feliz. La felicidad me duró poco porque aunque me esforzara por servirle, por cuidarlo, por cualquier cosa se enojaba y empezó a golpearme. Cuando hablé con mi madre me dijo: “agradecida debías de estar que te honró casándose con vos, que tal que te hubiera dejado tirada con un hijo”, eso me confundió y dije tiene razón.

Seguí así por varios años, muy infeliz y con mucho miedo. Cuando Azucena, mi hija, tenía dos años mi esposo me trataba peor, me dio una golpiza que me mandó al hospital, mi pobre Azucena estaba muy asustada. En el hospital me preguntaron lo que me había sucedido y yo al principio mentí, pero después vi que era mi oportunidad de salir de esa situación y como me ofrecieron ayuda para recuperar a mi hija, la acepté, desde entonces me fui a vivir a otro lado, poco a poco fui recuperando mi vida, mi alegría, mis ganas de vivir, siempre he sido muy trabajadora.

Me reunía con otras mujeres que tienen una historia de golpes como la mía y así fui entendiendo que esta manera de tratarnos nos destruye tanto. Yo estaba embarazada de mi segundo hijo, y eso me motivó a seguir adelante y no regresar.

Ahora les enseño nuevas ideas a mi hija y a mi hijo, me encanta soñar que pueden tener vidas libres de violencia, que aprendan a amar, no a engañarse que amar es hacer lo que la otra persona quiere a costa de la propia felicidad, estima y amor propio. Yo también aprendí a amarme y a responsabilizarme por mi misma.

actividades sugeridas para promover nuevos valores

Promoviendo nuevos valores que faciliten nuevos aprendizajes para la paz. Actividades sugeridas para la celebración de conmemoraciones y festividades durante el ciclo escolar.

Objetivo

Re significar fechas conmemorativas que contribuyan al impulso de nuevos valores como la justicia, libertad, igualdad, alegría que faciliten la creatividad personal y colectiva para el buen vivir mediante el uso de recursos lúdicos.

Actividades sugeridas

Estas actividades pueden hacerse coordinadamente con todo el instituto o por grados según las posibilidades. El propósito es motivar el impulso de cambios en las actitudes de las y los estudiantes, así como también de las y los profesores, por lo que se propone que todas y todos tengan alguna responsabilidad en su impulso.

Es imperativo motivar el arte, la creatividad y expresión libre y constructiva de valores que posibiliten armonía, equilibrio, belleza, igualdad, respeto a la diferencia, celebración de la vida, de la paz, recreación, diversión, todo basado en el respeto, la alegría de compartir sin violencias. Es necesario que las expresiones artísticas

no sigan promoviendo el sexismo, el racismo y el clasismo. Tomar la oportunidad de participar todas y todos no únicamente a quienes aparentemente tienen más posibilidad de hacerlo.

Es imperativo evitar que las niñas y adolescentes sean utilizadas como objeto sexual o decorativo en las actividades que se realicen. Promover el arte nacional y fomentar nuevas expresiones artísticas. Evitar el racismo en el teatro o en las actuaciones, igual que el machismo o la discriminación.

8 de marzo: Día Internacional de las mujeres

Que las alumnas y alumnos realicen un performance, una danza que rescate la historia del 8 de marzo y la lucha por los derechos de las mujeres, promoviendo la reflexión sobre la importancia de que las mujeres no somos objetos sino personas con todas las posibilidades de desarrollarnos como seres plenos, libres y emancipados.

Carnaval

Aprovechar esta fecha para realizar actividades que celebren la vida, el florecimiento de la igualdad entre mujeres y hombres como un aspecto central, el cuidado de la naturaleza y del planeta, la construcción de relaciones que promuevan la paz, la armonía, la solidaridad, la red de la vida, la celebración de la diversidad con actividades de fiesta pero también de reflexión, con actividades creativas.

25 de febrero

Un concurso de dibujos, cuentos, periódico mural, murales u otras expresiones creativas que se orienten a dignificar a las víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y de la guerra en general. Que contenga información relevante sobre la historia reciente de Guatemala y propuestas para vivir en paz.

10 de mayo

Hacer una reflexión sobre la maternidad, sobre la necesidad de re-significarla, reflexionando por grupos separados de hombres y mujeres, alrededor de lo que nuestra madre hace por nosotros y nosotras, elaborando un listado. En grupos de 5 o según el tamaño del grupo grande, se leen los aportes individuales, se comparan y luego se reflexiona sobre ¿Cómo llegamos a considerar que nuestra madre es la obligada a cuidarnos, a hacer todas las tareas de la casa por nosotros? Y sobre cómo podemos modificar esto hacia la cooperación.

17 de junio

Hacer una reflexión sobre la paternidad, sobre la necesidad de re-significarla hacia una paternidad responsable, activa y hacia una sexualidad igualmente responsable. En grupos separados de hombres y mujeres analizarán cuál es el rol de sus padres, haciendo un listado de lo que hacen por ellas y ellos, lo comparan en grupos pequeños reflexionando los hombres sobre el origen de esos comportamientos. Reflexionan sobre la responsabilidad sexual de los hombres, escribiendo lo que harán para ser responsables con su vida y con la vida de las otras y otros, colocando los cambios necesarios para lograrlo.

Las mujeres también reflexionan sobre el origen del comportamiento masculino y reflexionan sobre comportamientos personales que fortalezcan su capacidad para hacer cambios en sus relaciones con los hombres para una paternidad y sexualidad responsable, poniendo atención en sus propios cambios para tener pactos diferentes.

Pueden elaborar una tarjeta para sus padres expresándoles algo del ejercicio que quieren compartir con ellos.

15 de septiembre

Convocar a la realización de actividades que expongan el pensamiento de las y los jóvenes sobre los significados de la libertad y la independencia, para mujeres y para hombres, para luego pensar en la libertad e independencia de Guatemala. Concluyendo con lo que cada quien hará para lograrlas y/o cultivarlas.

12 de octubre

Se realiza una actividad que valore la cultura maya en nuestros cuerpos y vidas, en clase se deja un trabajo sobre qué es la cosmovisión maya para que busquen información en sus familias, comunidades. Qué investiguen qué es el mestizaje y las razones y creencias sobre la superioridad de unos grupos étnicos sobre otros.

En clase, se realizará un trabajo sobre las raíces del racismo en nuestro país y escribirán un cuento o elaborarán una canción o representación actuada exponiendo las ventajas que tendríamos si no fuéramos racistas, si no estuviéramos divididos en la creencia de que unos son superiores a otras y otros. Las ventajas de la igualdad, sin que la diferencia se convierta en discriminación.

descripción de las guías

- **Guías teóricas:**

Las dos guías teóricas están dirigidas especialmente a los y las profesoras como material de consulta para la preparación de sus clases, para la realización de las investigaciones que en las guías prácticas se proponen y como lecturas complementarias.

Una de las intencionalidades centrales de las guías teóricas es la reflexión, el diálogo abierto, el debate constructivo que permite la expresión libre, con argumentos, desarrollando el pensamiento propio, crítico, analítico, reflexivo que les facilite, además, procesar su propia historia, vivencia y experiencia personal y colectiva. Desde ningún punto de vista se busca la homogenización de pensamiento o la memorización de conceptos o definiciones.

- **Guías prácticas:**

Las guías prácticas son cuatro: una para el trabajo de memoria histórica y violencia sexual en la guerra y tres más para el abordaje de la violencia sexual. Para su aplicación se pide a las y los profesores que las integren en su programación para fortalecer contenidos y metodología y que consulten y se apoyen con las maestras que son partícipes de este proceso, especialmente para el abordaje de la violencia sexual.

Las intencionalidades de las guías prácticas son parte de este mismo sentido de construcción de pensamiento propio, crítico que les facilite a profesorado y alumnado transformar sus experiencias en oportunidades para la vida plena, sin violencias de ningún tipo.

- **Compendio de técnicas:**

El compendio de técnicas de sanación; –entendiendo esta como la posibilidad de autoconocimiento y de despertar de la conciencia para vivir en libertad, armonía y con equilibrio en el interior de cada persona y con todo lo que habita nuestro planeta–; respalda el trabajo del profesorado para lograr que las y los estudiantes abran todas sus capacidades y posibilidades para el aprendizaje y mejorar sus condiciones para afrontar la vida recuperando su bienestar personal, y siendo proactivos y responsables para contribuir al bienestar colectivo y social.

El compendio apoya el proceso metodológico de las guías prácticas poniendo al alcance de los y las maestras material para lograr los objetivos propuestos que incluyen el aprendizaje de relaciones no violentas, respetuosas, dignas y justas, y para la construcción de la vida con libertad.

- **Actividades sugeridas para la promoción de valores:**

El desarrollo de actividades sugeridas para celebraciones o conmemoraciones comprendidas dentro del ciclo escolar, son propuestas al claustro de profesorado que contribuyen al cambio en los modelos de vivir promoviendo valores como la libertad, el respeto a la diversidad y la diferencia; la promoción de relaciones interpersonales y grupales basadas en el respeto profundo, así como la promoción del arte, la creatividad sin esquemas que reproducen la violencia, el machismo, el racismo y el clasismo.

Para la Colectiva Actoras de Cambio, presentar las guías dirigidas a profesorado y alumnado de educación básica para el abordaje de la memoria histórica y la violencia sexual, representan una oportunidad para honrar la vida de miles de mujeres, especialmente mayas, víctimas y sobrevivientes de la violencia sexual y de todos los crímenes de la guerra que vivimos en Guatemala por más de 36 años.

Con estas guías también esperamos contribuir al sueño de las mujeres que con valentía rompieron el silencio y transformaron la culpa, la vergüenza y el estigma en dignidad para todas las sobrevivientes de violencia sexual, en la guerra y en tiempos de paz, y para todas las mujeres y la humanidad.

Esperamos contribuir a la recuperación de la memoria histórica y al abordaje de la violencia sexual como fuentes para construir la paz basada en la igualdad, el respeto profundo a lo diferente, la justicia, armonía, el equilibrio que promuevan el bienestar y la libertad de las mujeres y de toda la sociedad.

Estamos además, cumpliendo con una parte del sueño colectivo de las mujeres sobrevivientes de violencia sexual que acompañamos: “que la guerra y la violencia sexual NO SE REPITAN NUNCA MÁS en la vida de los pueblos, de las mujeres: niñas, jóvenes y adultas, ni en la vida de nadie más”. Invitación que hacemos extensiva a toda la sociedad para que en la cotidianidad de manera consciente nos encaminemos a vivir dignamente, como personas, colectivos, sociedad y planeta.

COLECTIVA ACTORAS DE CAMBIO



FONDATION
PRO VICTIMIS
GENÈVE

OAK
FOUNDATION



Con el apoyo de:



suds
Internacionalisme
Solidaritat
Feminismes