UNFPA
ESMUJERES
Espacios Seguros para
Mujeres y Adolescentes
PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO PARA
ADOLESCENTES Y MUJERES EN RIESGO DE VBG

Este programa fue elaborado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas en Venezuela, en el marco de la implementación de proyectos de prevención y respuesta a la violencia basada en género en contextos de emergencia.

El programa *EsMujeres: Espacios Seguros para mujeres y adolescentes* fue diseñado por **Bárbara Tineo Toro** con la colaboración de **Rebeca Matheus Querales, Johnaika Pinto Contreras, Loly Moreno López y Liz Bravo Salcedo**, profesionales del equipo de implementación humanitaria de UNFPA Venezuela en el área de VBG, en el estado Apure durante el 2020.

Además, contó con la revisión y corrección de texto y contenido por parte de:

- **Isabella Flisi** (Asesora Regional de VBG en emergencias, LACRO)
- **Mónica Vega Ciompe** (Especialista en Salud Mental, LACRO)
- **Gioconda Mota Gutiérrez** (Coordinadora Nacional de VBG, UNFPA Venezuela)
- **Mirtha Morales Castellanos** (coordinadora de VBG para el estado Táchira, UNFPA Venezuela)
- **Solana Simao** (coordinadora de VBG para el estado Bolívar, UNFPA Venezuela)
- **Anicarmen Chirinos Soto** (coordinadora de VBG para el estado Zulia, UNFPA Venezuela)
- **Isaloren Quintero Bernal** (coordinadora de VBG para el estado Miranda, UNFPA Venezuela)

Cómo citar este documento:

UNFPA (2020) **EsMujeres: Espacios Seguros para Mujeres y Adolescentes. Programa de Empoderamiento para Mujeres y Adolescentes en Riesgo de VbG.** Fondo de Población de las Naciones Unidas - Venezuela

Presentación

La Violencia Basada Género (VbG) es un problema social con raíces estructurales, que en situaciones de emergencia y/o crisis tiende a agudizarse. Por ello, en UNFPA Venezuela hemos desarrollado desde el año 2018 diferentes acciones directamente en los territorios y comunidades que buscan prevenir, mitigar y responder a la VbG que afecta a miles de mujeres, adolescentes y niñas en nuestro país.

El modelo de intervención empleado desde el UNFPA-Venezuela en contextos de emergencia está conformado por cuatro pilares: 1) ofrecer información que permita prevenir y actuar ante la violencia basada en género a mujeres y adolescentes, hombres y comunidades; 2) ofrecer servicios de respuesta multisectorial a las mujeres que sufren o han sufrido VbG para su recuperación; 3) crear espacios de empoderamiento para grupos de mujeres y adolescentes que favorezcan la construcción de resiliencia frente a la VBG y 4) fortalecer capacidades locales para la prevención y respuesta a la VBG, tanto en la institucionalidad pública como en organizaciones sociales.

Los espacios seguros para mujeres y niñas han sido una estrategia que UNFPA y otras organizaciones internacionales han utilizado en diversas partes del mundo para ofrecer espacios donde las mujeres puedan acceder a la prevención y la respuesta en materia de violencia basada en género y al mismo tiempo, desarrollar procesos grupales y comunitarios que fortalezcan la posibilidad de prevenir la VBG y apoyar a las personas afectadas.

El diseño que aquí presentamos es una pauta metodológica que permite llevar a cabo un espacio de empoderamiento para mujeres y adolescentes que han sufrido o están en riesgo de sufrir violencia basada en género que aborda 4 ejes fundamentales: a) apoyo psicosocial a través de herramientas de fortalecimiento y crecimiento personal; b) información para la prevención de violencia basada en género; c) información para conocer y ejercer sus derechos Sexuales y reproductivos; y, d) proyecto de vida.

En el documento encontrarán un diseño detallado de estrategias pedagógicas que buscan que grupos de mujeres y adolescentes tengan un recorrido temático que vaya favoreciendo el desarrollo de capacidades grupales y personales que potencien su autonomía, su capacidad de toma de decisiones y sus nociones de autocuidado; como una forma de superar los estereotipos de género que propenden a la sumisión y las colocan en riesgo de violencia de género.

Desde el UNFPA – Venezuela estamos muy optimistas con la puesta en marcha de este programa y su repercusión en la vida de las mujeres y adolescentes que participan. Sin duda, ellas desde su experiencia mostrarán los aportes que esté diseño logró en sus vidas, serán ellas las que tengan la última palabra.

Gioconda Mota Gutiérrez - Coordinadora Nacional VBG-UNFPA Venezuela

EsMujeres

Espacios Seguros para Mujeres y Adolescentes

PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES Y ADOLESCENTES EN RIESGO DE VBG

Introducción

Los espacios seguros para mujeres y niñas (WGSS, por sus siglas en inglés), de acuerdo al Comité Internacional de Rescate (IRC) son un lugar estructurado donde se respeta la seguridad física y emocional de las mujeres y las adolescentes, donde reciben apoyo a través de procesos de empoderamiento; y, en entornos humanitarios tienen el propósito de apoyar a mujeres y niñas en el desarrollo de procesos de identidad y empoderamiento.

En Venezuela, el Fondo de Población de Naciones Unidas se ha propuesto desarrollar la estrategia de los **Espacios Seguros para Mujeres, Adolescentes y Niñas (*EsMujeres*)** con el mismo objetivo: *facilitar el desarrollo de procesos de empoderamiento en mujeres y adolescentes que se encuentran en riesgo de Violencia Basada en Género (VBG*) y garantizar su acceso a servicios esenciales de prevención y respuesta a la VBG.

El empoderamiento femenino es el concepto central de la acción de los ***EsMujeres***, entendiéndose como un modelo de desarrollo centrado en la persona, que no solo busca una mejora en la condición material de vida de las mujeres a través de la satisfacción de sus necesidades o intereses; sino también, una mejora de su posición en las relaciones de género a través del fortalecimiento de un conjunto de aptitudes que permitan la satisfacción de sus intereses de orden personal, social, comunitario y político, en términos de la redistribución del poder entre hombres y mujeres.

Objetivo

Facilitar el desarrollo de procesos de empoderamiento en mujeres y adolescentes que se encuentran en riesgo de Violencia Basada en Género y garantizar acceso a informaciones y servicios de prevención y respuesta a la VBG.

Objetivos específicos

1. Permitir el acceso a conocimientos relevantes para el desarrollo personal de mujeres y adolescentes y la prevención de la VBG.

2. Brindar un espacio a mujeres y adolescentes donde se sientan seguras y capaces para problematizar y expresar sus derechos y necesidades de forma colectiva.

3. Apoyar el bienestar psicosocial de las mujeres y adolescentes y la creación de redes de mujeres para prevenir y mitigar la VBG en contextos comunitarios.

4. Servir como un punto de entrada para información, para acceder al sistema de remisión y a los servicios especializados para sobrevivientes de VBG.

5. Brindar servicios especializados de respuesta a la VbG como gestoría de casos, apoyo psicosocial, orientación y acompañamiento jurídico, acceso a dignity kits y otros.

Ejes temáticos

El desarrollo de este programa de empoderamiento para mujeres y adolescentes estará transversalizado por un eje de Proyecto de Vida, entendiendo que el proyecto de vida es la herramienta que canaliza el desarrollo personal y colectivo. Además, contará con 3 ejes temáticos, a saber:

- **Apoyo psicosocial a través de Herramientas de fortalecimiento y crecimiento personal:** en el que se trabajarán temas como autoestima y valoración personal, comunicación asertiva y diálogo, estrategias de afrontamiento, identificación y normalización de reacciones ante contexto de COVID19. Y que permitirá la identificación de mujeres que necesiten un apoyo psicosocial o psicológico más especializado, etc.

- **Prevención de Violencia Basada en Género:** en el que abordará el sistema sexo-género, las causas estructurales de la VBG, los mitos asociados, formas de prevención socio-comunitarias y rutas de remisión y servicios a VBG en cada localidad.
- **Derechos sexuales y reproductivos:** en el que se trabajará todo el tema del cuerpo, el ejercicio de la sexualidad y el placer, la anticoncepción y la prevención de ITS y VIH.

Referencia temario por sesiones

Sesión 1	**Conociéndonos** El Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) ¿Qué son los espacios seguros para mujeres y adolescentes? ¿Qué es Empoderamiento? Construyendo una agenda conjunta
Sesión 2	**Yo -Tu-Nosotras** Mi cuerpo de mujer ¿Quién soy?
Sesión 3	**Queriéndome a mi** Autoconocimiento emocional Autocuidado
Sesión 4	**La nueva realidad y yo** Reflexión sobre estrategias de afrontamiento en el día a día de la COVID-19.
Sesión 5	**La voz de las mujeres** Historia de los derechos de las mujeres Comunicación asertiva
Sesión 6	**Género** Sexo y Género. Roles de género Dinámica y relaciones entre géneros
Sesión 7	**Violencia Basada en Género** Concepto de VBG. Tipos de Violencia Basada en Género Mitos en torno a la VBG Ciclo de la Violencia Basada en Género ¿Qué hacer cuando se revela un caso de VBG? (Remisión de casos a servicios de VBG)
Sesión 8	**Proyecto de Vida** ¿Qué desea para su vida? ¿Quién quiere ser? ¿Qué expectativas tiene de sí misma?
Sesión 9	**Tema propuesto por las participantes**
Sesión 10	**Derechos Sexuales y Reproductivos** Los Derechos Sexuales y Reproductivos Respeto a la intimidad. Derecho al placer Los órganos sexuales y reproductivos de las mujeres Ejercicio de la sexualidad

Sesión 11	**Nuestro cuerpo: ciclo menstrual, reproducción y prácticas sexuales seguras** El ciclo menstrual Embarazo y anticoncepción ITS y VIH
Sesión 12	**Tema propuesto por las participantes**
Sesión 13	**Seguimos Juntas** Plan a corto plazo para la continuidad del grupo Acuerdos y compromisos para mantener el grupo

Perfil de las participantes

Las participantes serán adolescentes y mujeres en riesgo y sobrevivientes de Violencia Basada en Género. Se recomienda priorizar si están presentes algunas o varias de las siguientes características:

- Bajo perfil socioeconómico
- Bajo nivel educativo
- Condición de movilidad humana
- Desempleada o subempleada
- Dependencia económica de la pareja o de terceras personas
- Madre soltera y responsable de hogar
- Sin acceso o con acceso deficiente a servicios de salud sexual y reproductiva
- Sobreviviente de VbG

Aspectos generales de implementación

Contexto Local fronterizo

Los espacios ***EsMujeres*** desarrollados en estados fronterizos de Venezuela, que por su ubicación geográfica presentan unas características particulares que marcan la cotidianidad y la vida de las mujeres y adolescentes. Intensa actividad comercial lícita e ilícita entre ambos lados de la frontera, la creación de una cultura común de las poblaciones que hacen frontera donde se comparten códigos culturales, costumbres, etc.; la llegada de una oleada de personas venezolanas de estados no fronterizos que producto de la crisis se ha movilizado en busca de oportunidades a la frontera, una gran masa de personas que se mueve de forma pendular para acceder a bienes y servicios fuera del territorio nacional, posible presencia de grupos irregulares, etc.

Otros contextos de implementación

El diseño metodológico de esta guía es factible de desarrollar en otros contextos comunitarios y sociales. Para ello se recomienda atender y analizar las especificidades de los mismos y valorar su impacto en las posibilidades de óptimo desarrollo de esta experiencia: población indígena, afrodescendiente.

Perfiles de las facilitadoras

En todos los casos los ***EsMujeres*** estarán facilitados por mínimo 2 personas, exclusivamente de género femenino, con experiencia y formación en enfoque de género, VBG, SSR, facilitación de procesos socioeducativos grupales y/o manejo psicosocial de grupos.

Es importante que entre las facilitadoras de los ***EsMujeres*** se encuentre la gestora de casos o psicóloga de los servicios de respuesta a la VbG con experiencia en trabajo especializado e individual con sobrevivientes.

Se encargarán de desarrollar procesos psicoeducativos, realizar primeros auxilios psicológicos, remisiones seguras y confidenciales de casos de VbG a los servicios previamente identificados por la gestoría de casos, etc.

Características del espacio físico y temporal de ejecución

Los Espacios Seguros para Mujeres, Adolescentes y Niñas que se desarrollarán en Venezuela de la mano de UNFPA, serán programas de empoderamiento y acceso a informaciones y servicios que durarán entre 10 y 14 semanas, con un promedio de tres (3) horas semanales.

El programa está diseñado para ser aplicable en cualquier tipo de espacios físico, desde un salón especial para formaciones grupales, hasta un espacio comunitario, el patio de una casa, etc. Los dos criterios más importantes a considerar para la escogencia del espacio son:

1) La accesibilidad al mismo por parte de las participantes, y
2) La privacidad que pueda brindarse a las mujeres que participarán para el desarrollo de las actividades.

En ese sentido, si no se dispone de un espacio físico ideal para su realización al que las mujeres puedan ir por sus propios medios (sin depender de transportes, o terceros que las lleven), se recomienda la adaptación de espacios comunitarios y la negociación para su uso

exclusivo por parte del grupo de mujeres y niñas en los lapsos horarios en los que se realizarán las actividades.

Merece especial atención la contemplar de entrada **la instalación de un espacio donde los niños y niñas puedan jugar**, separado del espacio donde estarán sus madres o cuidadoras. Muchas mujeres irán al ***EsMujeres*** con sus hijos/as, por lo que hay que asegurar un espacio lúdico para las niñas y los niños que garantice que las mujeres puedan participar plenamente en las actividades y hablar en tranquilidad y privacidad. Esto puede preverse con servicios de organizaciones especializadas en la infancia que se encuentren trabajando en la comunidad o con alguna otra estrategia que permita realizar actividades con niños y niñas sin generar costos extras. De no ser posible, debe preverse bien sea con personal que se encargue de estas actividades o con personas que dentro de la misma comunidad se dediquen a trabajar con niños y niñas a cambio de una contrapartida económica.

Recomendaciones para el inicio del proceso

Dada la experiencia de otros programas de empoderamiento, es recomendable que el equipo de terreno recuerde:

1. Realizar las labores de abogacía necesarias ante las autoridades locales para dar a conocer los objetivos y fines del ***EsMujeres***. Esta será una forma de proteger su implementación y conseguir aliados para sus objetivos.
2. Obtener información sobre la situación actual de las VBG de acuerdo con las estadísticas locales de interés, prevalencia y grupos poblacionales afectados, zonas de riesgo y de protección en la comunidad donde pudiera ser oportuna la implementación de la estrategia del ***EsMujeres***, además de los conductos regulares a seguir para lograr enlaces o alianzas comunitarias necesarias para tal fin. Es importante tener informaciones sobre cuáles son las barreras para acceder a los servicios; así, el ***EsMujeres*** pueda contribuir a tratar de solucionarlas
3. Identificar las instituciones del Estado y de la cooperación local e internacional que hacen presencia en la comunidad, con el propósito de integrar al espacio seguro a la actividad comunitaria y generar alianzas con las organizaciones que permitan fortalecer la implementación.
4. Realizar un reconocimiento del terreno con la finalidad de generar acercamientos e interacciones horizontales y bidireccionales con líderes y lideresas, adolescentes y mujeres; con miras a obtener una perspectiva general de la VBG de los y las integrantes de la comunidad.

5. Establecer acuerdos con los líderes y lideresas de las comunidades para ubicar y adecuar el ***EsMujeres***, a través de la vinculación de la comunidad en la conformación y adecuación física del mismo.
6. Promocionar en la comunidad las acciones a desarrollar en los ***EsMujeres*** para armar un grupo de participantes interesadas en la experiencia.

Recomendaciones para el cierre del proceso:

1. Durante todo el programa y especialmente en la sesión de cierre incentive la continuidad del espacio en el futuro, resaltando que independientemente de la finalización del programa, el ***EsMujeres*** tiene como fin establecer mecanismos de cuidados comunitarios, mediante la proyección y permanencia de las acciones aprendidas en la comunidad.
2. Para el cierre del **EsMujeres** puede hacer un cierre diferenciado con la última dinámica propuesta para la sesión 12. En la que se recomienda invitar a las organizaciones, instituciones y personalidades que apoyaron el proceso y que continuarán apoyando al grupo en el futuro. Además, es importante que:
    a. Documente la entrega de dotaciones hechas al ***EsMujeres*** de la comunidad.
    b. Resalte la finalidad del ***EsMujeres*** y la dotación entregada.
    c. Realice el cierre consolidando compromisos con las lideresas**,** para lo cual un insumo importante podría ser registrar en un documento los logros y desafíos verbalizados por las lideresas y los compromisos tenidos para la eliminación de las violencias y la permanencia de estos espacios seguros en su comunidad.
    d. Comprométase como organización a mantener canales de comunicación telefónicos y virtuales abiertos para brindar asesoría a las lideresas, cuando así lo requieran.

3. Organice una reunión intersectorial, extienda la invitación especialmente a quienes integraron la red de alianzas (del Estado, la Cooperación y la Comunidad) para lograr los objetivos del ***EsMujeres***; la organización implementadora debe llevar a cabo una socialización, dando a conocer el impacto del programa y la estrategia de espacio seguro implementada, los logros alcanzados, así como hallazgos y desafíos encontrados. Coloque en conocimiento al Estado de los resultados obtenido, inste a la administración local a continuar trabajando en pro de mitigar las desigualdades estructurales que propician las VBG en sus territorios.

Servicios de respuesta a la VBG en el espacio seguro (mecanismos de remisión)

Dado que el perfil de las participantes está centrado en mujeres en riesgo y sobrevivientes de VBG, es vital que las facilitadoras sepan qué hacer ante una revelación de un caso de VbG. Es decir, cómo manejar la revelación y cómo comportarse con las sobrevivientes de una manera que apoye su recuperación y no les cause más daño.

Para ello es vital que las facilitadoras manejen a profundidad el enfoque centrado en la sobreviviente y los principios rectores del mismo: seguridad, confidencialidad, respeto y no discriminación.

Durante las sesiones es muy probable que alguna de las mujeres revele que ha vivido o vive una situación de violencia de género. En ese momento es muy importante que las facilitadoras:

-**Hagan sentir segura a la sobreviviente**. Para ello, pueden llevársele a un espacio privado de forma que la atención sea confidencial. También es importante que si alguna otra participante estuvo presente se le recuerde este principio de confidencialidad.

-**Reconforten y den apoyo**. No apresurando a la sobreviviente a contarle a lo sucedido. Por el contrario, se debe demostrar paciencia y comprensión utilizando frases como: "eres muy valiente por contarme esto", "no es tu culpa", "siento mucho que estés o hayas pasado por esa situación", "puedo brindarte información para que consigas el apoyo que necesitas", etc.

-Cuiden de no hacer más daño. No demostrándose inquisitivamente indagadoras, ni haciendo preguntas sobre la actitud de la sobreviviente durante el hecho, su historia amorosa o sexual, etc.

-Se comuniquen de forma efectiva. Prestando toda su atención a la sobreviviente, demostrándole que le escucha y hablándole con un lenguaje apropiado a las características (niña, adolescente, indígena, etc) de la sobreviviente.

-Tengan a la mano información precisa sobre los servicios que están disponible para ella. Para lo que es vital que se maneje la ruta de remisión actualizada por la gestora de casos de la localidad y tener a la mano información impresa sobre el servicio de gestoría de casos (teléfonos, dirección, horario de atención, etc) para entregárselo a la sobreviviente.

Si la sobreviviente lo consiente, es importante tomar sus datos (nombre y forma de ubicación) para remitir el caso a la gestora de casos de forma que esta la contacte.

Recuerde que esos datos deben ser tomados sin ninguna anotación que denote el vínculo de la sobreviviente con la revelación del caso.

Sesiones de trabajo con las mujeres y adolescentes

Sesión 1: Conociéndonos

Dinámica 1	Bienvenida
Objetivo	Conocer a las participantes de una forma amena y cercana
Duración	40 min
Recursos	Hojas media carta, colores, marcadores, tirro

La facilitadora organizará a las mujeres en forma de círculo y dará la bienvenida al grupo de mujeres y les pedirá que tomen un papel y dibujen algo que las represente. Puede ser una cosa, un lugar, lo importante es que se sientan identificadas con ese dibujo.

Cuando hayan terminado se les pedirá que en el lado contrario de la hoja escriban su nombre y tres (3) cualidades que ellas reconozcan en sí mismas. (Las facilitadoras también harán lo propio)

Posteriormente todas deberán colocar sus papeles en una mesa colocada en el centro del círculo.

La facilitadora agarrará una hoja, dirá el nombre y las cualidades y le pedirá a la mujer nombrada que pase al centro del círculo y a las otras que la aplaudan, para posteriormente decir con qué se identifica y colocar el papel en la pared de forma que el dibujo sea lo que quede a la vista de todas.

Ejemplo: Martha: trabajadora, amorosa y bella. Adelante. (aplausos) Martha se identifica con una flor (facilitadora coloca papel en la pared)

Luego, la mujer nombrada tomará otro papel y repetirá lo que hizo la facilitadora y así sucesivamente hasta haber nombrado a todas las mujeres.

Dinámica 2	Aclarando dudas
Objetivo	Compartir información sobre los espacios seguros, el UNFPA y el programa específico que tendrá ese espacio seguro
Duración	20 min
Recursos	Papelógrafo, marcadores, video beam, cornetas, laptop, presentación

La facilitadora expondrá el objetivo de los espacios seguros, el mandato del UNFPA, su trabajo en Venezuela, haciendo énfasis en el área de VBG.

Posteriormente, expondrá los temas y la dinámica de trabajo de ese espacio seguro en particular haciendo énfasis en la importancia de la presencia, la constancia y la comunicación dentro del grupo.

Dinámica 3	Nuestra primera decisión como grupo
Objetivo	Escoger de forma participativa algunos temas a trabajar en el programa del espacio seguro
Duración	40 min
Recursos	Papelógrafos, marcadores, hojas, bolígrafos, fichas de animales

La facilitadora le dará una ficha a cada participante y le pedirá la revisen solo cuando ella de la indicación, lo cual será cuando todas tengan una ficha en la mano.

Al dar la indicación de ver la ficha, les pedirá que realicen el sonido del animal que está en la ficha y que sin mediar más nada que el sonido se vayan uniendo con sus iguales.

Una vez que estén juntas les pedirá que se sienten en esos equipos y que recordando que en el plan del espacio seguro hay dos sesiones "vacías" propongan un tema que les gustaría fuese abordado en el grupo y que además den 3 argumentos de por qué les parece un tema importante para hablar entre mujeres. Es importante fomentar temas que ellas mismas puedan facilitar, con el apoyo del personal.

Una vez el trabajo en grupos se termine, la facilitadora le pedirá a cada grupo que diga el tema que proponen y lo irá anotando en un papelógrafo. Posteriormente cada grupo expondrá las razones por las que les parece importante su tema.

Luego les pedirá que unos minutos de reflexión sobre los argumentos de las demás, de forma de ir decantando y llegar a los 2 temas propuestos del grupo.

Es muy importante que la facilitadora tenga dominio del grupo en todo momento, para garantizar que sea un acuerdo producto del consenso y no de la imposición de unas sobre otras.

Al terminar, con los dos temas ya acordados, la facilitadora les pedirá un aplauso para ellas mismas, pues en ese momento han tomado su primera decisión como grupo.

Posteriormente pasará, mediante una lluvia de ideas a construir las normas del grupo. Para ello, procurará introducir normas que propicien el respeto a las diferencias, la constancia en la participación en el espacio seguro, la puntualidad, etc.

Dinámica 4	Cierre
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	25 min
Recursos	Cornetas, música

La facilitadora les pedirá a las mujeres que se levanten y formen un círculo muy cerrado, donde estará ella también, de forma que sus hombros y brazos queden bastante cerca. Allí

les pedirá que cada participante intente mirar y sonreír a cada una de las mujeres allí presentes.

Luego, les pedirá que entrelacen sus brazos y cierren sus ojos. En ese momento, dará unas palabras motivacionales que las inviten a regresar la próxima sesión.

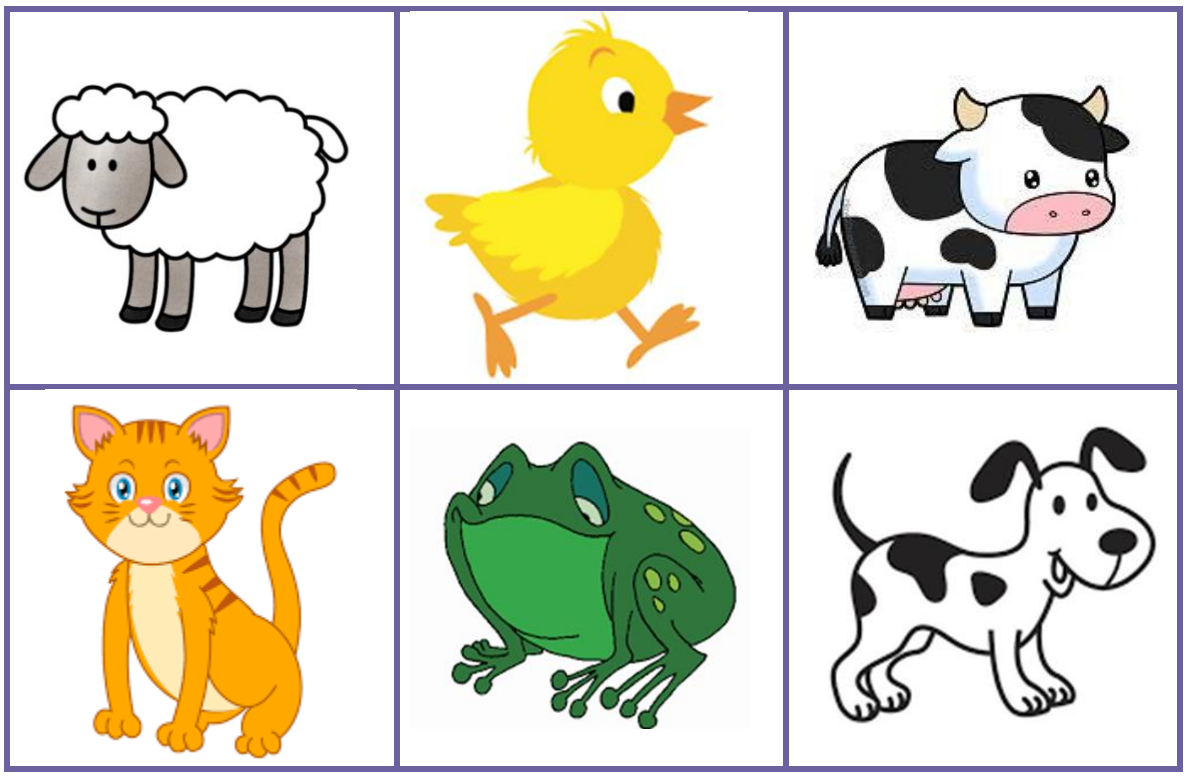
Por ejemplo: "*Mujer este espacio es tuyo, es un espacio para fortalecernos como mujeres, para darnos cuenta de nuestro valor, de lo importante que es nuestra vida. Nuestra presencia maravillosa será esperada la próxima sesión por este grupo del cual ya formamos parte y que está compuesto por mujeres grandiosas que, al igual que tú, quieren mejorar día con día*".

Para culminar les indicará que al ritmo de la música vayan moviendo sus cabezas de lado a lado, luego su cuerpo, sus caderas y posteriormente sus pies; de forma que cada cual quede bailando.

Al finalizar la canción, la facilitadora comenzará un aplauso y despedirá la sesión.

Recursos didácticos para la sesión 1

Tarjetas de animales (dinámica #3)



INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
Sesión 1

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
¿QUÉ ES UNFPA? El UNFPA es la agencia de salud sexual y reproductiva de las Naciones Unidas. Nuestra misión es brindar un mundo en el que se desee cada embarazo, cada parto sea seguro y se cumpla el potencial de cada joven. **Nuestro trabajo:** • Salud Sexual y Reproductiva • Planificación Familiar • Salud Materna • Embarazo en Adolescentes • Educación Integral de la Sexualidad • Igualdad y Equidad de Género • Violencia Basada en Género, en particular violencia sexual • Inversión en Juventud • Población y Desarrollo	• En el primer encuentro de bienvenida, propicie un espacio de construcción colectiva en el que la facilitadora refleje y transmita la posibilidad de que las participantes puedan construir de manera colectiva y por consenso algunas reglas o ideas de convivencia, esto para que generar confianza y dinamismo al interior del grupo. Mantén siempre un tono de voz adecuado que trasmita cordialidad y que pueda ser escuchado por todas las presentes. • Infórmate bien sobre el mandato del UNFPA y las acciones que llevamos a cabo en contextos de emergencia, para que puedas responder a las dudas de las participantes con información veraz. • Propicia la participación de todas en la elección de los temas de las sesiones libres. Es muy importante generar un clima de confianza, horizontalidad y participación activa. Asegúrese de que las participantes comprendan la importancia de su participación en la construcción de acuerdos y aprendizajes.

¿Qué son los Espacios Seguros para Mujeres, Adolescentes y Niñas?

Un espacio seguro es un lugar formal o informal donde las mujeres y las niñas se sienten física y emocionalmente seguras. El término "seguro" en el contexto actual, se refiere a la ausencia de trauma, estrés excesivo, violencia (o temor a la violencia) o abuso. En los espacios seguros se garantizan condiciones para que las mujeres y niñas puedan:

● Socializar y reconstruir redes sociales, especialmente nexos y vínculos profundos entre mujeres;
● Recibir apoyo social;
● Fortalecer habilidades contextuales relevantes;
● Expresar sus emociones y opiniones;
● Acceder a servicios multisectoriales seguros y no estigmatizantes de respuesta a VBG (psicosocial, legal, médico);
● Recibir información sobre temas relacionados con los derechos de las mujeres, la salud y los servicios disponibles.

Empoderamiento

El empoderamiento se concreta... al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral. Empoderada, cada mujer es la primera satisfactora de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer. (Marcela Lagarde, 2001)

Amplia información visitando:

Página oficial de UNFPA. https://www.unfpa.org
Lineamientos técnicos conceptuales para implementar proyectos de VBG en contextos de emergencia
https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-
Marcela Lagarde (2001) Autoestima y género.
https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Sesión 2: Quién soy

Dinámica 1	Bienvenida
Objetivo	Conocer a las participantes de una forma amena y cercana
Duración	15 min
Recursos	Hojas media carta, colores, marcadores, tirro

La facilitadora les pedirá a las participantes que pongan las sillas en círculo. Posteriormente, les pedirá que se pongan de pie y se quedará de pie dentro del círculo, explicando que cuando les diga guayaba deberán decir el nombre de la mujer que está a su derecha y cuando les diga parchita deberán decir el nombre de la mujer que está a su izquierda.

De esa forma comenzará la dinámica señalando a cualquiera de las integrantes del grupo diciéndole una fruta y ella deberá responder el nombre de la compañera que corresponda. Esta dinámica permitirá crear un ambiente ameno, conocer sus nombres y la importancia de que nos llamen por él.

Dinámica 2	Mi cuerpo soy yo
Objetivo	Reconocer el cuerpo
Duración	30 min
Recursos	Papelógrafo, marcadores, videobean, cornetas, laptop, presentación

La facilitadora solicitará a las mujeres que se tumben en el piso sobre sus espaldas, con sus manos a los lados. En caso que el espacio no lo permita, les pedirá que se sienten en la silla con la espalda recta y los pies plantados en el piso y las manos sobre sus muslos. Paralelamente pondrá música relajante para hacer el ejercicio y les pedirá que piensen en la parte de su cuerpo que les guste más y la que les guste menos.

Posteriormente les pedirá hacer varias respiraciones profundas y comenzar a relajar su cuerpo, sin importar si surgen pensamientos o ruidos que nos distraigan pues es algo normal. Cuando suceda y nos percatemos respiramos y retomamos la concentración.

La facilitadora ira hablando sobre como nuestro cuerpo es lo que nos hace estar en este mundo, como nos hemos acostumbrado a pensar que es solo un instrumento, pero la verdad es que nuestro cuerpo somos nosotras mismas y es con él que vivimos, sentimos y estamos.

La facilitadora irá nombrando una a una las partes del cuerpo y la utilidad que tienen. Nuestros pies y piernas que nos permiten caminar, llegar a lugares, que nos sostienen incluso cuando estamos muy cansadas. Nuestras caderas, nuestro vientre, nuestro estómago, nuestra espalda, nuestros hombros, cuello, mandíbula, ojos, cabello, etc.

De allí, les pedirá recordar cuales eran las partes de su cuerpo que les gustaba más y pensar en todo lo que la ayuda en su vida; y luego, hacer lo mismo para la parte que nos gusta menos.

Para terminar la facilitadora hablará sobre la importancia de valorar y cuidar nuestro cuerpo.

Y les pedirá que se incorporen suavemente para continuar con la sesión.

Dinámica 3	Autoconocimiento y autovaloración
Objetivo	Identificar las cualidades y comportamientos que tenemos para fortalecer el autoconocimiento y auto valoración.
Duración	1 hora
Recursos	Hojas, marcadores, colores, cornetas, laptop.

La facilitadora le entregará a cada participante una hoja donde les pedirá que se dibujen a ambos lados de la hoja. Luego, deberán identificar un lado positivo con el signo + y otro negativo -. Todas tenemos cosas positivas y negativas, todas tenemos luz y oscuridad y es necesario conocer ambos aspectos de nosotras mismas.

Una vez identificado los lados, la facilitadora les orientará a colocar los valores de vida en los que creen debajo de sus pies porque es lo que nos da cimiento y piso a nuestro andar. En el lado positivo, los que ellas valoran así y en el lado negativo los que valoran negativamente.

A la altura de su estómago las emociones, de nuevo las que ellas sienten positivas en el lado correspondiente y las que valoran negativas en el contrario. Por último, en sus manos y brazos las cosas que hacen que las identifican, igual en el reverso y anverso de la hoja según sea.

La idea es ser muy sinceras con nosotras mismas y poner lo que desde la reflexión vemos positivo y negativo en nosotras, sin sobre juzgarnos, pero tampoco evadiendo esas cosas que no nos gustan de nuestro ser. Y aprendiendo a reconocer nuestros aspectos positivos y aquellas cosas que nos gustan de nosotras mismas por muy pequeñas que nos parezcan.

Por último, deberán colocar su nombre completo en la parte superior del dibujo, a ambos lados y pegárselo en su pecho de forma que el lado positivo sea el que quede visible.

Cuando ya todas tengan su papel pegado en el pecho, la facilitadora las invitará a dar un paseo por el salón o espacio de trabajo, en el que se encontrarán con mujeres grandiosas a las que deberán llamar por su nombre completo, diciendo en lo que creen (lo que está debajo de sus pies), lo que sienten (escrito en su estómago) y lo que hacen (escrito en sus brazos y manos).

Ejemplo: María del Valle Rodríguez Tovar, cree en la honestidad, la solidaridad y en dios. Siente amor, compasión y ternura. Y cuida a su familia, cocina, trabaja y ayuda a sus vecinos.

Una vez hayan caminado un rato y afirmado lo positivo de sus compañeras la facilitadora las invitará a sentarse de nuevo en sus puestos, disfrutar de la sensación de escuchar de voz de otras personas lo positivo de ellas. Luego, las invitará a retirarse el dibujo y a leer las cosas de su parte negativa para sí mismas y a reflexionar en privado cómo pueden hacer para fortalecer lo que les gusta de sí y trabajar en lo que no.

Dinámica 4	Cierre de sesión
Objetivo	Revisar con las participantes sus opiniones y sentires sobre la sesión
Duración	20 min
Recursos	Libreta de notas y bolígrafo

La facilitadora le pedirá a las mujeres que comenten qué les pareció la sesión, cómo se sintieron y qué sienten que pueden incorporar de la actividad del día de hoy.

Luego, les pedirá que se levanten, colocará música mientras las participantes se forman en círculo cómo la última sesión, entrelacen sus brazos y al grito de 1, 2,3 den un grito de alegría.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
Sesión 2

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
El ser humano está conformado por diferentes partes: su cuerpo, sus emociones, sus sentimientos, sus pensamientos... Esto quiere decir que es un SER INTEGRAL, que tiene varios aspectos (o dimensiones) que necesita conocer y desarrollar a lo largo de su vida para realizarse como persona.	• Es importante facilitar la armonización del cuerpo, induciendo la relajación e imaginación a través de la música suave, actitud pasiva, tono de voz pausado y suave. • Dirija el ejercicio proporcionando preferiblemente instrucciones cortas, modele las instrucciones dadas para facilitar la comprensión de las mismas. • Proporcione retroalimentaciones, retomando las percepciones de las participantes con palabras de afirmación positiva, valoración y estima propia. • Enfatice en aspectos relacionados con el autoconocimiento y el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes; propicie la reflexione sobre cómo favorecer la aceptación de sus cuerpos. • Al final del ejercicio, permita a las participantes cerrar la experiencia utilizando preguntas: ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Cómo se sienten ahora?
El interés por la autoestima parte, de la conciencia de que cada mujer tiene recursos propios, ha desarrollado habilidades y capacidades subjetivas y prácticas para vivirlas, que son parte de ella misma, la constituyen. La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres.	

Lo fundamental desde la Perspectiva feminista es que fortalecer la autoestima consiste en lograr el *empoderamiento* personal y colectivo de las mujeres, y en potenciar nuestra capacidad democratizadora en el mundo.

El empoderamiento se concreta, al mismo tiempo, al lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera integral. Empoderada, cada mujer es la primera satisfactora de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer.

Amplia información visitando:

Muñoz y Candas (2019). Autoconocimiento, autoestima y tendencia actualizante. Posibilidad de crearnos salud mediante el amor a nosotros mismos. http://www.neu.unsl.edu.ar/wp-content/uploads/2019/07/Avances-y-Desafi%CC%81os-para-la-Psicologi%CC%81a-Final.pdf#page=389

Marcela Lagarde (2005) Autoestima y Género.
https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Sesión 3: Queriéndome a mí

Dinámica 1	Presentación de las participantes y las facilitadoras
Objetivo	Dar a conocer técnicas de automasaje y relajación a las participantes para crear un clima de inicio de la sesión y para que ellas lo utilicen en su vida diaria
Duración	15 minutos
Recursos	Cornetas, música

Las facilitadoras darán la bienvenida a las participantes, les pide que se coloquen en círculo y que se sienten con la espalda recta, los pies plantados en el piso y las manos sobre el regazo, para luego seguir sus indicaciones.

"Estiramiento de brazos. Extiende tu brazo derecho frente a tu pecho, gíralo hacia la izquierda y toma el hombro con la mano izquierda. Estira lo más que puedas y respira profundo. Repite la acción con el brazo contrario.

Masaje en la cervical. Coloca la yema de tus dedos a ambos lados de la cervical y aplica presiones con pequeños movimientos circulares. Ve de arriba hacia abajo varias veces.

Con tu mano derecha amasa la parte posterior del hombro. Tal vez le produzca algo de dolor, pero sentirá alivio. Cuando haga este paso intente coger la masa muscular entre el pulgar y el resto de los dedos. Apriete amasando y suelte.

Ahora coloca las yemas de los dedos sobre tu rostro y camina con ellas suavemente primero sobre las sienes, hacia la frente, baja hacia la cuenca de los ojos, regrésate y baja a tus mejillas y cuando vayas sobre tu mandíbula abre grande la boca. Repite hasta que sientas que liberas la tensión.

Dinámica 2	Mostrarme a las y los demás
Objetivo	Reflexionar sobre las características personales, valores y otros elementos constitutivos de nuestra subjetividad que nos dan identidad propia
Duración	60 min
Recursos	Papelógrafos, marcadores, hojas, colores, tarjetas

La facilitadora invitará a las mujeres que se coloquen en grupos de 4. En cada grupo repartirá cuatro (4) tarjetas: 1- "Yo", 2- "Futura Jefa", 3- "Futura pareja", 4- "Mejor amiga".

La mujer que reciba la tarjeta Yo debe presentarse ante las otras tres personas que cumplirán el rol de su tarjeta, simulando la actitud de esa persona. Luego de terminada la ronda, se pasan la tarjeta hacia la izquierda. La idea es cada mujer pueda hacer el ejercicio de presentarse a esas tres (3) personas y que los roles no se repitan.

Al final del ejercicio la facilitadora le pedirá a cada una que presente a su mujer amiga ante el grupo, repitiendo lo que la mujer "Yo" contó al presentarse.

Para finalizar comentarán como se sintieron hablando de sí mismas y escuchando cosas positivas sobre si, reflexionando acerca de la importancia de escuchar de parte de la gente que queremos y respetamos cosas positivas para fortalecer nuestra estima; pero sobre todo de valorarnos nosotras mismas como somos y de resaltar lo positivo de nuestro ser.

Dinámica 3	Un regalo para mi
Objetivo	Identificar actividades que hacen bien a las mujeres y que pueden ser satisfechas por ellas mismas para fortalecer su autocuidado
Duración	40 min
Recursos	Cajas de regalo (1 por participante tamaño mediano), tacos de papel de colores, bolígrafos

La facilitadora le pedirá a cada participante que se siente con la espalda recta y los pies plantados en el piso. Las invitará a hacer respiraciones profundas para relajarse y posteriormente les pedirá que cierren los ojos y sigan las instrucciones para cada objeto que les dará.

De esa forma comenzará a circular objetos en el sentido de la manecilla del reloj. Primero un frasco con un líquido perfumado y les pedirá que aspiren profundamente, luego una pluma suave y les pedirá que la pasen por sus brazos, luego pasará una pelota suave y pedirá que apriete con sus manos y así sucesivamente.

La facilitadora hará énfasis en la importancia de conocer lo que nos gusta, lo que nos da placer y de hacer tiempo en nuestra vida para regalárnoslo.

Luego les dará papeles de colores a cada participante y les pedirá que en cada uno escriba alguna cosa que le produzca placer en su día a día, algo que le guste hacer, preferiblemente que no implique tareas domésticas, comprar cosas o gastar dinero y poniendo ejemplos sencillos para guiar el ejercicio (bañarme con tiempo, tomarme el primer café de la mañana, oler a mi hijo cuando duerme, leer, hablar con mi mamá o una amiga, etc.)

Posteriormente, les entregará una cajita de regalo donde deberán poner todos los papelitos doblados y cerrar la caja. Al terminar todas le dirá que ese es un regalo para ellas mismas. Es su autocuidado emocional y mental hacer cosas a diario que nos den momentos de placer, un regalo que nos damos a nosotras mismas porque nuestro placer es responsabilidad solo de nosotras.

La facilitadora introducirá elementos sobre el placer sexual y no sexual y el derecho al placer.

Para cerrar las invitará a batir la caja, sacar un papelito y regalarse al llegar a casa ese momento de placer y amor a sí misma. Y convertir esa práctica en un hábito. A diario sacar un papelito y regalarse un momento e incluso seguir llenando la caja de ideas para

regalarse momentos placenteros. También les comentará que constantemente estaremos volviendo sobre este ejercicio, con la idea de hacerlo un hábito de autocuidado y placer en sus vidas.

Dinámica 4	Cierre
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	25 min
Recursos	Cornetas, música

La facilitadora les pedirá a las mujeres que se levanten y busquen a una compañera con la que casi no hayan interactuado en las sesiones. Una vez conformadas las parejas les pedirá que compartan las impresiones sobre la sesión, qué les ha parecido la jornada y cómo se sienten participando en el espacio.

Al finalizar las conversaciones en pareja les pedirá a las que así lo deseen que compartan con el grupo lo conversado. Posteriormente, con música de fondo, les pedirá que se abracen en grupo y se den un aplauso por la maravillosa jornada de hoy y por las que vendrán.

Recursos didácticos para la sesión 3

Tarjetas de roles (dinámica #2)

YO	FUTURA JEFA
FUTURA PAREJA	MEJOR AMIGA

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
Sesión 3

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
La autoestima, es el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladoras) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos, y potencialidades, pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hacia donde esta y que le llevaran hasta donde crea que puede llegar. (Carrión, 2006)	• Fomente un ambiente de confianza validando las opiniones y descripciones hechas por las participantes. • Resalte la importancia de no juzgar ni emitir juicios de valor sobre las características físicas, biológicas, sociales, culturales y emocionales con la que se identifican las participantes en el grupo. • Se recomienda que él o la facilitadora se involucre de forma activa en las dinámicas propuestas, haciendo lo propio. • Propicie la reflexión en torno a la premisa de que todos los seres humanos son diferentes, y cada uno se identifica por sus rasgos o características físicas, su forma de pensar, de actuar, entre otras cosas. Las diferencias no implican que unos sean más valiosos que otros. Todas las personas merecen respeto y deben ser tratadas dignamente. • Es probable que, en el desarrollo de la sesión, las participantes evoquen diversas emociones y sentimientos (tristeza, nostalgia, frustración); facilite la expresión emocional, de ser necesario ante situaciones de crisis aplique primeros auxilios psicológicos grupales, lo cual facilitará en el grupo la evocación de emociones y la estabilización emocional.
La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen (cómo te ves y qué tanto te gustas) y el autoconcepto (qué piensas de ti) y estos son conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí mismo e integran la autoestima y determinan la autoeficacia (confianza en sí misma) para llegar a donde se quiere.	
La autoestima, como amor a sí misma y como amor propio, es el respeto a una misma, la capacidad de recabar para sí misma todo lo bueno, y de cuidar vitalmente el propio Yo en su integralidad corpóreo- subjetiva, como ser-en-el -mundo, como –mujer-en- el-mundo con su territorialidad, su incidencia y su horizonte. Es decir, la autoestima tiene como definición una conciencia, una identidad de género y un sentido propio de la vida.	

Amplia información visitando:

Esfuerzo de colaboración: Organización Mundial de la Salud (OMS) – War Trauma Foundation – World Vision International
Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres.
https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf
Riso, (2003). Aprendiendo a quererse así mismo. Guía práctica
https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/ENFINHUCO2/1/material_docente/bajar?id_material=416945
Marcela Lagarde y de los Ríos (2001). Autoestima y Género, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf

Sesión 4: La nueva realidad y yo

Dinámica 1	Entrando en el Aquí y ahora
Objetivo	Romper con el ajetreo/excitación de fuera para centrarse en la sesión que se va a desarrollar
Duración	10 minutos
Recursos	Ninguno – solo espacio suficiente para que las participantes puedan sentarse cómodamente manteniendo la distancia de seguridad

La facilitadora explicará a las participantes que este ejercicio tiene como objetivo crear un espacio donde dejamos fuera el ajetreo y nos centramos en nosotras y nuestro cuidado. Les pedirá que sientan de forma cómoda, de manera que puedan respirar y relajarse. No será una meditación, sino una forma de entrar en calma y centrarnos en donde estamos.

Seguidamente le pedirá que cierren los ojos, se sienten cómodamente con sus pies tocando el suelo y sus manos sobre las piernas. Luego les solicitará que centren en la respiración, tomando conciencia de como su barriga se levanta y baja cuando el aire entra y sale.

No hay que preocuparse si se distraen y empiezan a pensar en otras cosas. Sin embargo, cuando ocurra y se den cuenta, vuelvan a centrarse en su respiración y en el aire que entra y sale.

Tras unos 5-6 minutos la facilitadora les pedirá a las participantes que tomen unas ultimas respiraciones profundas y que poco a poco abran los ojos y estiren sus cuerpos.

Cerrará la actividad explicando al grupo que ésta es una técnica que pueden utilizar cuando se sientan muy activadas, o revueltas para poder calmarse y poder pensar con mayor claridad que es lo que necesitan.

Dinámica 2	El Contexto y nosotras
Objetivo	Mujeres identifiquen relación cuerpo/mente y contexto, Crear conciencia de que el contexto COVID-19 puede estar teniendo repercusiones Normalizar
Duración	40 minutos
Recursos	Papelógrafo, marcadores, videobeam, cornetas, laptop, presentación

La facilitadora explicará a las participantes que en esta actividad van a explorar las diferentes partes de su cuerpo y como identificamos cosas diferentes en él.

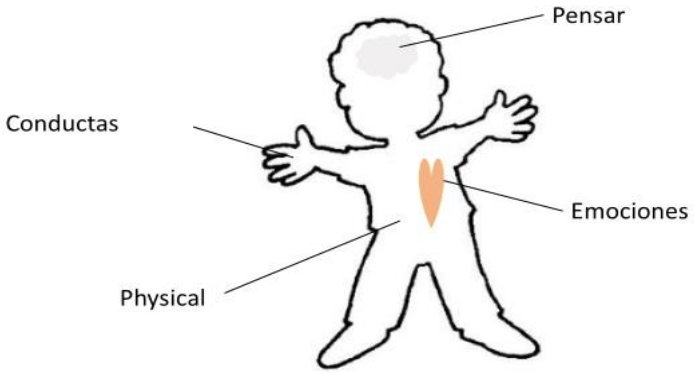
Tomará un papelógrafo y pedirá a una voluntaria que se tumbe para poder dibujar su silueta. Si parece que las mujeres se sienten incomodas, o es culturalmente inapropiado;

se puede pedir que simplemente una de las participantes dibuje una silueta grande de una mujer.

Luego les pedirá a las mujeres que añadan ojos, orejas y boca al dibujo. Escribe arriba edad y de donde viene la mujer/niña.

La facilitadora utilizará ahora el mapa del cuerpo y sus diferentes partes para explorar y registrar las experiencias, sensaciones y emociones de las mujeres en su contexto del día a día. (Para ello, es importante apoyarse en la guía para las preguntas orientativas y asegurarse de realizar preguntas adicionales para indagar y recoger información lo más detallada posible).

Mientras la facilitadora va realizando las preguntas, les pedirá a las participantes que mientras contestan se animen a dibujar o escribir las respuestas en el mapa del cuerpo.



SUGERENCIA DE PREGUNTAS	
Cabeza - ¿Qué pensamientos te acompañan más frecuentemente en estos días? ¿estaban estos pensamientos antes del COVID19? ¿en qué situaciones te vienen estos pensamientos? - ¿Cuándo tienes estos pensamientos que sueles hacer? (aquí se exploran estrategias de afrontamiento positivas o negativas)	**Corazón/Emociones** - ¿Cómo ha afectado el vivir esta situación? ¿Qué emociones sientes? ¿En qué momentos las sientes? - ¿Hay emociones más presentes que otras? ¿En qué momentos?
Cuerpo/Físico - ¿ha habido cambios físicos? - ¿hay reacciones en mi cuerpo que antes no tenía y que no tienen una explicación médica? (aquí se está explorando quejas psicosomáticas)	**Conducta** ¿ha habido cambios en tu forma de comportarte? ¿han cambiado tus relaciones con los demás? ¿De qué forma? ¿Hay cosas que te cuesta más o menos hacer?

Después que las participantes identifiquen diferentes reacciones: pensamientos, emociones y conductas, la facilitadora las ayudará a relacionarlas, procurando transmitir los siguientes mensajes:

- *"Las circunstancias difíciles o el contexto que nos rodea tienen un impacto en nuestro bienestar, tenemos reacciones normales ante condiciones de vida y circunstancias fuera de lo normal (migración forzada, abandono del país, abusos por otras personas…). La situación del COVID19 es una situación totalmente anormal".*
- *"Podemos hacer cosas en nuestro día a día para poder manejar estas reacciones normales ante un entorno fuera de lo normal: sé activo; ayuda a otros; conéctate, continúa aprendiendo, párate y siente. En el próximo ejercicio veremos más".*
- *"Si llevas mucho tiempo sintiendo: emociones muy intensas como ira, tristeza; no puedes dejar de preocuparte; sientes que ya no puedes más…busca ayuda."*

Dinámica 3	Estrategias de Afrontamiento
Objetivo	Identificar estrategias que coayuden en el afrontamiento de situaciones difíciles relacionadas con el COVID19 y otros contextos.
Duración	30 minutos
Recursos	Papelógrafo, marcadores, videobeam, cornetas, laptop, presentación

La facilitadora introducirá el tema de las estrategias de afrontamiento y explicará que lo primero que se necesita es entender que para identificar y poner en práctica Estrategias de afrontamiento adecuadas es necesario ser capaz de identificar el impacto de esta situación sobre una misma.

Eso debe hacerse sin juzgar cómo nos sentimos, imponiendo una forma concreta de llevarlo.

También revisando de la forma más concreta posible el nombre de mis emociones, las sensaciones que noto en el cuerpo, el contenido de mis preocupaciones, etc…

Hacer esto de forma frecuente durante el día, pues vamos a experimentar muchas emociones que se presentan por lo que es importante estar atentas, puede ser escribiendo sobre cómo nos sentimos. Sobre todo, en esos momentos en los que me noto que estoy regular, como a punto de explotar, pero no sé muy bien ni qué me pasa.

Si da pereza escribir, otra alternativa es hablar con alguien de confianza sobre este tema. LA IDEA ES EMPEZAR PONIENDO PALABRAS A CÓMO ME SIENTO PARA, DESPUÉS, IDENTIFICAR QUÉ NECESITO.

Una vez empiezo a entender que necesito, puedo tomar acciones en base a ello.

A continuación, se describen posibles necesidades en este contexto y formas de satisfacerlas:

NECESIDAD	ACCIONES[1]
EVASIÓN: alejarse del tema y llenar su atención y su cabeza con otros temas.	- Actividad física - Técnicas de relajación - Tareas distractoras: hablar con alguien, jugar con tus hijos, realizar alguna tarea que pueda entretener - Cantar/escuchar música - Practicas espirituales – rezar, escuchar una misa
DESCARGA EMOCIONAL: soltar la tensión acumulada	- Escribir cómo se siente uno. Escribir una carta a alguien que aprecie y contarle cómo se siente - Aprovechar momentos de comunicación con gestora de casos para expresar como se siente
INTERACCIÓN: sentirnos acompañados, entendidos y entretenidos	- Hablar con una persona de confianza de cosas cotidianas - Buscar espacios lúdicos con personas que sean de confianza y seguras - Reconectar con gente que hace tiempo con el que no te comunicas
APROVECHAMIENTO utilizar este contexto insólito para hacer cosas que normalmente no podemos hacer	- Posibilidad de buscar momentos para un posible descanso - Identificar actividades nuevas (cocinar, manualidades, leer, escuchar música) - Arreglar, cambiar cosas del espacio donde viven
ESTRATEGIA: este contexto no es solo de incertidumbre, también es de amenaza sobre nuestra situación económica, seguridad.	- Planificar acciones que puedan mejorar la situación en la que me encuentro - Buscar ayuda para que me guie en toma de decisiones
ORDEN: cuando nuestra percepción de control sobre la realidad es baja, podemos necesitar poner en orden nuestro entorno inmediato	- Recoger o cambiar espacios de la casa - Limpiar fotos de mi móvil

[1] Esto son sugerencias, es fundamental adaptarlas al contexto de la sobreviviente, y valorar si no puede ser un riesgo ej. Realizar actividades de cambio en la casa puede ser un detonante de conflicto con el agresor.

Dinámica 4	Entrega de DK y Cierre
Objetivo	Cerrar la sesión de una forma positiva y que cree ambiente de grupo
Duración	10 minutos
Recursos	Ninguno

La facilitadora explicará a las participantes que como parte de la respuesta a la situación ocasionada por la pandemia del COVID-19, el Fondo de Población de Naciones Unidas les hará entrega de un kit de dignidad que contiene productos para la higiene femenina e información importante sobre prevención y respuesta de VBG, higiene fémina y autocuidado.

Al terminar la entrega de los DK y el llenado de los respectivos formularios que acompañan la entrega la facilitadora les pedirá a las participantes que formen un círculo, una por una realiza un movimiento y sonido que represente como se sienten ahora tras la sesión con sus compañeras, una vez lo haga, el resto de grupo dará un paso adelante y lo copiará.

Sesión 5: La voz de las mujeres

Dinámica 1	Presentación de las participantes y las facilitadoras
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	15 minutos
Recursos	Cornetas, música

La facilitadora les pedirá a las participantes que se ubiquen en círculos y que se observen entre todas. Luego, les pedirá que cierren los ojos y les dirá que va a hacer preguntas y la que tenga la respuesta levante la mano.

La facilitadora irá preguntando sobre características de la apariencia de las participantes. Ejemplo: quién tiene puesta una camisa amarilla, quien vino en botas, quien tiene el cabello suelto.

Cuando alguna participante levante la mano, ella la tocará para indicar que puede hablar. Siempre sin abrir los ojos.

Al final cerrará con un aplauso y hablará sobre la importancia de concentrarse y de estar totalmente en el momento presentes.

Finalmente, la facilitadora les preguntará cómo les fue con su cajita de regalo. ¿Cuantos días se regalaron un momento? ¿Cómo se han sentido al respecto?

Dinámica 2	Conociendo la historia de las mujeres venezolanas
Objetivo	Conocer los procesos de lucha de las mujeres venezolanas y los derechos alcanzados gracias a su organización y participación
Duración	45 minutos
Recursos	Hojas de Historia, fotos, láminas de papel, pega, tijeras

La facilitadora dividirá al grupo con alguna estrategia didáctica. Posteriormente, le dará a cada grupo una hoja que cuenta la historia de alguna mujer luchadora de Venezuela sobre la que ellas deberán hacer un afiche como si fuera una película y un anunció para la radio.

Luego de terminados los afiches, las mujeres deberán exponer su afiche y su anuncio de radio ante el grupo en el orden cronológico de los períodos históricos.

Dinámica 3	Comunicar lo que quiero, como lo quiero y por qué lo quiero
Objetivo	Identificar formas de comunicación asertiva verbal y no verbal
Duración	1 hora
Recursos	Papelógrafo, marcador, fichas

La facilitadora dirige una lluvia de ideas sobre la asertividad y les pide a las participantes que se pongan de pie y sin hablar piensen en la persona más sumisa que conozcan y comiencen a caminar por el espacio imitando las características de esa persona. Luego, les pedirá que todas vayan anotando en el papelógrafo las características que observaron en ellas u otras.

Luego, hará lo mismo con la persona más agresiva que conozcan y con la persona más asertiva que conozcan.

Posteriormente, cómo se han sentido las participantes en la dinámica e introducirá elementos de la comunicación verbal y no verbal y de la importancia de usar el cuerpo para comunicar. Seguidamente, expondrá los tres pasos que conducen el diálogo asertivo: expresar los sentimientos, solicitar qué querremos que ocurra y decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.

Se divide al grupo con alguna estrategia rápida y se les pide que cada grupo trabaje con la ficha que se les dará para practicar una forma asertiva de comunicación, teniendo siempre presente los tres pasos: a) expresar los sentimientos, b) solicitar qué queremos que ocurra y c) decir cómo nos sentiríamos tras el cambio. Después que todas en el grupo hayan podido practicar la facilitadora les pedirá comentar cómo se sintieron de hablantes y de oyentes y enfatizará en la importancia de expresarnos, de usar nuestra voz como mujeres para lograr las cosas.

Dinámica 4	Cierre
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	25 minutos
Recursos	Cornetas, música

La facilitadora le pedirá a cada participante que con una palabra describa cómo se sintió en la sesión de hoy, y con otra que le provoca después de la sesión. Pondrá un ejemplo para guiar al grupo (Feliz, Bailar /Contenta, Volver).

Para cerrar se darán un aplauso y les recordará la importancia de seguir con el ejercicio del auto regalo diario.

Recursos didácticos para la sesión 5

Historias de los derechos de las mujeres venezolanas (dinámica #2)

Apacuana

Apacuana fue una cacica, piache, y consejera en la guerra contra los españoles, habitaba la región de Los Valles del Tuy, Guarenas y Tácata, fue líder espiritual y guerrera de Los Quiriquires una de las tribus más rebeldes y aguerridas en contra de la colonización. Combatió y expulsó de sus tierras al imperio español en 1574 durante la Resistencia Indígena.

En 1577 Apacuana había vencido a jefes militares españoles de gran experiencia, los encomenderos y militares españoles Garci González da Silva, y Francisco Infante se habían posesionado de las tierras y el uso esclavo de la mano de obra indígena, la india Apacuana se rebela contra la invasión española, y fomenta el alzamiento al cacique Chicuramay del señorío de los Quiriquires, quien luchó en la Confederación Indígena y con Guacaipuro, igualmente se unen a Apacuana, los Caciques Acuareyapa y el cacique Yare. El alzamiento provocó un asedio al poblado ubicado en el Valle de Salamanca (actual Valles del Tuy), donde se encontraba de encomendero González da Silva y sus huestes españolas, donde lograron huir salvándose siendo Francisco Infante herido de gravedad. En dicho enfrentamiento Yare venga la muerte de Tamanaco. Garcí-González escapa y llevó consigo a Infante sobre sus hombros, y tras un largo recorrido llegó a territorio de Los Teques, quienes los auxiliaron y los curaron. Los Quiriquires persiguieron al encomendero, pero al llegar a tierra de Los Teques, debieron retroceder por ser enemigos históricos.

Apacuana aconseja a Yare reconstruir la Confederación Indígena por ello, Yare busca la alianza de Charagotos y los Meregotos con estos últimos era ya conocido, pues el cacique Yare había sido consejero del cacique Terepaima. Así mismo entra en tierras de los Cumanagotos agrupando a las distintas tribus, la presencia del cacique Yare en la provincia de Nueva Andalucía y Paria lleva al gobernador español Serpa enfrentarlo, siendo el gobernador derrotado. Los Alcaldes ordinarios y Regidores encargados de la Provincia de Caracas: Juan de Guevara y Francisco Maldonado, conociendo la derrota de Serpa y temiendo que el liderazgo de Apacuana reconstruyera esa temible alianza de las tribus indígenas, deciden su muerte, nombrando para dicha empresa a Garci González da Silva, bajo la acusación de hechicera, no obstante González da Silva debido a ser derrotado por ella ya en una oportunidad, rechaza enfrentarla y en su sustitución es enviado Sánchez García y Antonio de Villegas con un fuerte grupo de experimentados soldados españoles y guerreros Teques.

Sánchez García lleva a cabo su plan utilizando el combate mediante la tierra arrasada, quemando todos los sementales y lugares productivos hecho que obligó a muchas tribus a replegarse. a pesar de esto, Apacuana estaba resuelta a reconstruir la confederación para enfrentar la arremetida, y para ello cita en asamblea a los máximos caciques de la región Súcuta, que ocupaba los Valles del Tuy y Tácata, así como caciques de la región de los cumanacotos, extendiendo con ello el conflicto a la Provincia de Nueva Andalucía y Paria.

Sánchez García en su avance captura a varios indios que colocaban trampas a los invasores españoles "sembrando púas envenenadas en el camino", capturado torturados obtiene

información del paradero de Apacuana y el día y lugar de la reunión que tendría con varios caciques de la región. Dirigido por un indio traidor bajo promesa de libertad, llega a una quebrada al lugar del encuentro.

Enfrentamiento y muerte de Apacuana

Sancho García aprovechando el factor sorpresa, ataca por todas partes a la Asamblea, que confusos ante la arremetida, intentan defenderse, las repetidas cargas de flechería de los Teques, y la desventaja de la posición los obligó a retirarse, sin embargo el Cacique Acuareyapa aliado de Apacuana, procuraba animarlos a que muriesen peleando y enfrentó al español Antonio de Villegas, trabándose una batalla cuerpo a cuerpo, hasta que otro soldado, llamado Figueredo, al ver que Villegas sucumbía ante su fortaleza, asesina al cacique por la espalda. Sancho García en un golpe de suerte captura a la india Apacuana, motriz principal de aquel levantamiento por la libertad y la mandó ahorcar dejándola colgada donde la viesen todos, para que su cadáver moviese con el horror al escarmiento.
Tras otros enfrentamientos, y la terrible expansión de la epidemia8, los conquistadores lograron la rendición del pueblo Quiriquire. Para 1592, ya habían alcanzado el control de buena parte de los Valles del Tuy.

Juana La Avanzadora

«La Avanzadora», fue una militar y heroína de la guerra de independencia de Venezuela.

Juana nació el 12 de enero de 1790, en el poblado Chaguaramal de Municipio Piar, Maturín, Estado Monagas. Su madre fue una esclava traída de África llamada Guadalupe y comprada por la familia Rojas. Se cree que Juana fue hija del general Andrés Rojas o de su hermano José Francisco Rojas. Aunque cuando nació la esclava fue liberada y criada bajo la tutela de doña Teresa Ramírez de Valderrama, quien la protegió y le dio su apellido. Juana Ramírez se destacó por su pasión patriota, deseo de libertad y entrega de independencia.

Defendió a Maturín del ejército de Domingo Monteverde el 25 de mayo de 1813 cuando logró que este grupo de mujeres venciera al enemigo español.

En el límite de cambios paradigmáticos de la sociedad mundial, como la conmocionada Revolución Francesa o la declaración de libertad en el comercio de esclavizados autorizada por la Corona española en 1789. Durante su infancia fue influenciada por distintos eventos como la insurrección de los esclavizados de Haití, el levantamiento José Leonardo Chirino y otras pequeñas sublevaciones. A los 15 años ya era mano derecha del General Don Andrés Rojas y estaba lista para enfrentar las faenas de la guerra.

Mientras tanto, ocurría la revuelta de 1810, la Primera República. Juana con 20 años se había convertido en una mujer muy alta e impactante que con sólo dar la orden los demás obedecían sin resistencia e infundía sobre los esclavizados la pasión por la lucha independentista. Luego del 19 de abril de 1810 el progenitor de Juana comenzó a luchar por la independencia de Maturín. A sus 20 años y ya cautivada por las ideas de libertad, creó junto a su padre un movimiento similar a Los Sin Camisa que se había conformado hacía un tiempo en Caracas y La Guaira. Sin embargo, la agitación en aquel territorio comenzó a incomodar en la ciudad y el Capitán General

de Venezuela, Domingo de Monteverde, envió a los Generales Zuazola y De La Hoz para acallar a los activistas. No obstante, los agresores fueron echados de aquellas tierras y el 25 de mayo de 1813 el mismo caudillo fue personalmente a atacar.

En la batalla del 25 de mayo de 1813, Juana tuvo una significativa actuación. Ese día patriotas y realistas se enfrentaron en una dura lucha que tuvo su final al oscurecer el día. En el norte de Maturín, en la sabana llamada Altos de los Godos se reunieron los patriotas, esperando a Monteverde con sus dos mil hombres, que venía desde la Cruz de la Paloma. Como a las 11 de la mañana empezó el fuego. Los patriotas eran menos en número de soldados.

Cerca de la Plaza Piar de Maturín, un grupo de mujeres bien resueltas se encontraban luchando también. Comandadas por Juana Ramírez, con apenas 23 años, atacaban al enemigo, atendían heridos y hasta disparaban cañones. La Batería de Mujeres la formaban, además de Juana Ramírez, "María Antonia (abuela de Eloy Palacios) y Juanita Ramírez, Marta Cumbale, Valentina Mina, Graciosa Barroso de Sifontes, Vicencia y Rosa Gómez, Dolores Betancourt Mota, Carmen Lanz y Luisa Gutierrez, Isidora Argote, Eusebia Ramírez, Guadalupe Ramírez, Rosalía Uva, María Romero de López, Josefa Barrosos, Juana Carpio y Lorenza Rondón".

Desde Altos de los Godos llegó la noticia de que a los patriotas se les estaban acabando las municiones. Eran casi las 4 de la tarde, así que el Comandante Felipe Carrasquel, jefe de los patriotas en este encuentro, ordenó a Juana avanzar hasta Los Godos. Juana y su batería de mujeres, con gran coraje y valentía, iniciaron su avanzada. Entre disparos y cañonazos llegaron a auxiliar a los patriotas. En la batalla también estaban José Francisco Azcue y Manuel Piar viendo cómo la negra Juana luchaba con tanto esmero. Monteverde no le quedó más remedio que huir ante tal arremetida y dejó al Comandante Antonio Bosch y al Capitán Pedro Cabrera y otros en la batalla. Bosch y Cabrera murieron, al rato, bajo las lanzas patriotas. Como premio del triunfo los patriotas ganaron: armas, municiones, 6.000 pesos de plata, 3 cañones entre otros. Y los cofres de Monteverde. Las bajas fueron: 479 efectivos muertos, 27 oficiales relistas y centenares de muertos.

Juana Ramírez se encargó, al terminar la batalla de dar sepultura a los realistas caídos. Estos fueron enterrados en un sitio llamado la "Mata de la Muerte", al pie de un árbol ubicado frente a la Iglesia San Ignacio, en lo que hoy es Fundemos. El 25 de mayo de 1813 se salvó Maturín. Sin embargo, el 11 de diciembre de 1814 la ciudad cayó en las manos asesinas del español Tomás Morales: arrasó con la aldea, quemó todas las casas y asesinó a todos los ancianos, niños y mujeres que pudo. En su mayoría era la población caraqueña y del centro que se había venido a Oriente cuando Boves entró a Caracas. Con esta batalla se termina de perder la Segunda República.

Los patriotas sufren una gran derrota. Los pocos que se salvaron lograron irse a las montañas y desde allí en forma de guerrilleros combatieron a los realistas. Se alimentaban de ganado perdido por el monte, plantas y otros animales salvajes. Con el tiempo se atrevieron a fundar algunos poblados, cercanos a los que estaban antes de la quemazón de Morales. Juana siguió luchando como guerrillera por las montañas de El Tigre.

Pero los republicanos dirigidos por José Francisco Bermúdez, el General Manuel Piar y José Tadeo Monagas defendieron a Maturín, conjuntamente con la Batería de Mujeres, batallón conformado por féminas de la zona, quienes habían sido formadas por Piar para disparar los

cañones y pelear con los hombres por la independencia. Juana era la cabeza de mando de aquel pelotón.

Durante el enfrentamiento con Monteverde, Juana Ramírez fue la primera en avanzar hacia el ataque utilizando la espada de un realista al que se la había quitado después de caer en otro combate. Producto de ese acto valiente y aguerrido recibe el nombre de "La Avanzadora" por parte de Piar.

Entre la humareda, la pólvora y cenizas se alzaba el pelotón de Juana para curar a los heridos y enterrar a los muertos patriotas o realistas.

Pese al heroísmo de su población, la suerte de Maturín cayó bajo el poder del español Morales, quien aplicó una política de genocidio en cuanto caserío pudo. Juana y sus compañeras huyeron hacia las montañas para seguir la lucha como guerrilleras. Aunque esa derrota no hizo menguar su fuerza, sino que al contrario las fortaleció para luego hostigar diariamente a los realistas que permanecían acantonados en Maturín.

Juana contrajo matrimonio con un patriota y tuvo 5 hijos: Clara, Juana, Juana Josefa y Victoria. Murió en tierras de oriente el 23 de octubre de 1856, a los 66 años de edad. Sus restos fueron sembrados en el Panteón de la Parroquia San Vicente, que cobró carácter de monumento Histórico en 1986.

Manuela Sáenz

Manuela Sáenz Aizpuru (Quito, Real Audiencia de Quito, 27 de diciembre de 1797-Paita, Perú, 23 de noviembre de 1856) fue una patriota ecuatoriana, reconocida por la historiografía independentista hispanoamericana contemporánea como heroína de la independencia de América del Sur. Es conocida también como Manuelita Sáenz y como Libertadora del Libertador, sobrenombre que le otorgó Simón Bolívar al salvarle la vida durante la conspiración Septembrina en Bogotá.

Criticada, denigrada, ignorada y desterrada por sus contemporáneos, aun décadas después de su muerte, solo a mediados del siglo xx Manuela Sáenz empezó a ser reconocida como una gran heroína y prócer en la gesta de la independencia o como precursora del feminismo en América Latina.

Luego de haber completado su formación con las monjas conceptas, pasó al monasterio de Santa Catalina de Siena (Quito), de la Orden de Santo Domingo, para concluir así con la educación que en ese tiempo se impartía a las señoritas de las más importantes familias de la ciudad. En ese lugar, aprendió a bordar, a elaborar dulces, a comunicarse en inglés y francés, habilidades y labores que la mantendrían en sus años de exilio en Paita (Perú).

En 1817 se une en un matrimonio arreglado por su padre con el acaudalado médico inglés James Thorne, mucho mayor que ella.

Por sus actividades proindependentistas, José de San Martín, luego de haber tomado Lima con su Ejército de Los Andes y proclamado su independencia el 28 de julio de 1821, le concedió el título de Caballeresa de la Orden El Sol del Perú.

En 1821, a raíz de la muerte de su tía materna, Manuela decidió regresar al Ecuador, para reclamar su parte de la herencia de su abuelo materno, y viajó con su medio hermano, entonces oficial del batallón Numancia, ya integrado al ejército libertador con el nombre de Voltígeros de la Guardia y bajo las órdenes del general Antonio José de Sucre, que había recibido la orden de trasladarse a Quito. Allí conoció a Simón Bolívar.

"Cuando se acercaba al paso de nuestro balcón, tomé la corona de rosas y ramitas de laureles y la arrojé para que cayera al frente del caballo de S. E.; pero con tal suerte que fue a parar con toda la fuerza de la caída, a la casaca, justo en el pecho de S. E. Me ruboricé de la vergüenza, pues el Libertador alzó su mirada y me descubrió aún con los brazos estirados en tal acto; pero S. E. se sonrió y me hizo un saludo con el sombrero pavonado que traía a la mano" (Manuela Sáenz).

En un encuentro posterior, en el baile de bienvenida al Libertador, él le manifiesta: «Señora: si mis soldados tuvieran su puntería, ya habríamos ganado la guerra a España». Abandona a su marido, y Manuela y Bolívar se convierten en amantes y compañeros de lucha durante ocho años, hasta la muerte de él, en 1830.

En 1823 Manuela acompañó a Bolívar al Perú y estuvo a su lado durante buena parte de las campañas, participando en ellas activamente, hasta culminar la gesta libertadora cuando se radicaron en la ciudad de Bogotá.

Thorne en varias ocasiones pidió a Manuela que volviera a su lado. La respuesta de ella fue contundente: seguiría con Bolívar y daba por finalizado su matrimonio. Admiraba grandemente a Simón Bolívar y compartían el mismo ideal. Esa admiración y amor hacia el Libertador, es para algunos, una de las características más interesantes de este personaje histórico. Sin embargo, ella era poseedora de muchas virtudes y fuerza de carácter que la hacían única y especial.

Conspiración Septembrina

Durante su estancia en Santa Fe de Bogotá, el 25 de septiembre de 1828, el Libertador Simón Bolívar fue objeto de un intento de asesinato, frustrado gracias a la valiente intervención de Manuelita. Los enemigos de Bolívar se habían conjurado para darle muerte aquella noche de septiembre. Al entrar al palacio de San Carlos (hoy en día sede de la Cancillería de Colombia), frente al teatro Colón, Manuela se da cuenta del atentado, y se interpone a los rebeldes, con el fin de que Bolívar tuviera tiempo de escapar por la ventana. En conmemoración de estos hechos en esta casa se colocó una placa con las siguientes palabras:

"SISTE PARUMPER SPECTATOR GRADUM / SI VACAS MIRATORUS VIAM SALUTIS QUA SESE LIBERAVIT / PATER SALVATORQUE PATRIAE / SIMON BOLIVAR / IN NEFANDA NOCTE SEPTEMBRINA AN MDCCCXXVIII"6
"DETENTE, ESPECTADOR, UN MOMENTO / Y MIRA EL LUGAR POR DONDE SE SALVÓ / EL PADRE Y LIBERTADOR DE LA PATRIA / SIMÓN BOLÍVAR / EN LA NEFANDA NOCHE SEPTEMBRINA 1828"

Por estas acciones, Bolívar mismo la llamó la Libertadora del Libertador.

Tras las investigaciones posteriores, los responsables del atentado fueron capturados. Francisco de Paula Santander fue acusado de traición, siendo hallado culpable del atentado. Fue degradado, expulsado deshonrosamente y condenado a morir fusilado por la espalda; pero se le perdonó la vida y fue desterrado.

Exilio y muerte

Después de que fuera aceptada su dimisión a la presidencia, Bolívar abandonó la capital colombiana el 8 de mayo de 1830 y falleció en diciembre en la ciudad de Santa Marta producto de un trastorno hidroelectrolítico (aunque durante mucho tiempo se ha supuesto que murió de tuberculosis), sumiendo a Manuela en la desesperación. En 1834, el gobierno de Francisco de Paula Santander la desterró de Colombia y ella partió hacia el exilio en la isla de Jamaica. Regresó a Ecuador en 1835, pero no alcanzó a llegar a Quito: cuando se encontraba en Guaranda, su pasaporte fue revocado por el presidente Vicente Rocafuerte, por lo que decidió instalarse en el puerto de Paita, al norte del Perú. Allí fue visitada por varios ilustres personajes, como el patriota italiano Giuseppe Garibaldi, el escritor peruano Ricardo Palma (que se basó en sus relatos para redactar parte de sus Tradiciones peruanas) y el venezolano Simón Rodríguez. Durante los siguientes 25 años se dedicó a la venta de tabaco, además de traducir y escribir cartas a los Estados Unidos de parte de los balleneros que pasaban por la zona, y de hacer bordados y dulces por encargo.

En 1847, su exesposo legal murió asesinado, siendo incapaz de cobrar ni siquiera los 8000 pesos de la dote entregada por su padre al momento de su matrimonio.

Manuela Sáenz falleció el 23 de noviembre de 1856, cerca de cumplir los 59 años de edad, durante una epidemia de difteria que azotó la región. Su cuerpo fue sepultado en una fosa común del cementerio local y todas sus posesiones, para evitar el contagio, fueron incineradas, incluidas una parte importante de las cartas de amor de Bolívar y documentos de la Gran Colombia que aún mantenía bajo su custodia. Manuela entregó al historiador O'Leary gran parte de documentos para elaborar la voluminosa biografía sobre el Libertador, de quien Manuela dijo: «Viva adoré a Bolívar, muerto lo venero».

Luisa Cáceres de Arismendi

María Luisa Cáceres Díaz de Arismendi (25 de septiembre de 1799 - 28 de junio de 1866) fue una heroína de la Guerra de Independencia de Venezuela.

El comienzo de la guerra

Luisa nació en Caracas, Venezuela, hijo de José Domingo Cáceres y Carmen Díaz, prósperos criollos. Por el lado de su padre, ella era de ascendencia canaria. Fue bautizada en la Iglesia de Santa Rosalía, en Caracas. Su padre era intelectual, historiador y profesor de latín. Educada por su padre, Luisa aprendió a leer y escribir, y desarrolló un amor por su país. Mientras que Luisa era una niña centrándose en sus estudios, España pasó a manos de Napoleón, que instaló a su hermano, José, como su rey. La gente no solo en España, sino también en sus colonias, se

enfureció y una guerra por la independencia de España estalló En Venezuela, los colonos españoles vieron esto como una oportunidad para separarse de España mientras era débil, y ganar independencia, y así ocurrió una serie de levantamientos. Fueron dirigidos por el mariscal venezolano Francisco de Miranda, quien había estado involucrado en la Revolución Francesa y la Guerra Revolucionaria Americana. Venezuela se declaró independiente de España el 5 de julio de 1811. Esto desencadenó la guerra por la independencia de Venezuela. El terremoto de Caracas de 1812 ocurrió donde vivían Luisa y su familia, destruyendo completamente la ciudad. Debido a este terremoto y una rebelión de los venezolanos llaneros y canarios, la Primera República de Venezuela fue derrocado. Se proclamó una segunda república venezolana el 7 de agosto de 1813, pero duró solo unos meses antes de que también fuera aplastada.

En la víspera de Navidad de 1813, Luisa conoció al general Juan Bautista Arismendi, un hijo de la ilustre familia Arismendi, que quedó impresionado por su ingenio. El 6 de marzo de 1814, las tropas realistas de Francisco Rosete atacaron a Ocumare, matando a su padre, que estaba visitando a su amigo, el comandante Juan José Toro. Juan Bautista Arismendi organizó una expedición a Ocumare, para rescatar a los patriotas encarcelados; El hermano de Luisa, Félix, se unió a la fuerza expedicionaria, pero fue capturado y, unos días después, ejecutado. José Tomás Boves obligó a las tropas patriotas a abandonar Caracas. El retiro (conocido en Venezuela como la migración hacia el este) fue dirigido por Simón Bolívar y José Félix Ribas. La familia de Luisa decidió emigrar a Isla Margarita, donde Arismendi ofreció seguridad. Durante el viaje, cuatro de sus tías murieron, y solo ella, su madre y su hermano menor sobrevivieron. Los emigrantes pasaron por las ciudades de Barcelona y Cumaná, que fue tomada por Boves.

En Margarita, Arismendi localizó a la familia Cáceres, a quien había conocido por algún tiempo y les proporcionó ropa, vivienda y otras necesidades. Él y Luisa se casaron el 4 de diciembre de 1814 en La Asunción, cuando él tenía treinta y nueve años y ella quince. En 1815, Juan fue nombrado gobernador provisional de Margarita, al mismo tiempo que Pablo Morillo., un general realista, con un escuadrón que nunca se había visto en la costa de Venezuela. En septiembre, los españoles ordenaron la captura de Juan, quien en consecuencia buscó refugio en las montañas de Copey. El 24 de septiembre, la española Luisa fue capturada por los españoles para ejercer presión sobre su esposo. Fue mantenida bajo arresto domiciliario en la residencia de la familia Amnés, pero luego fue trasladada a un calabozo en la Fortaleza de Santa Rosa.

Encarcelamiento

Fue en ese oscuro calabozo donde Luisa comenzó a ser acosada y maltratada por los soldados españoles. Estuvo bajo estricta vigilancia, recibió poca comida y comenzó a experimentar desnutrición. Pasó muchos días y noches sin mucho movimiento, para no llamar la atención de su carcelero. Sin embargo, el capellán comenzó a sentir por ella, y comenzó a traerle mejor comida, e incluso encendió la celda para que pudiera tener algo de luz. El 26 de enero de 1816, Luisa dio a luz a una hija; Sin embargo, el bebé murió rápidamente después del nacimiento, debido a las malas condiciones en que se encontraba su madre durante los últimos meses de embarazo.

Los generales de brigada, Juan Bautista Pardo y Salvador Moxó ordenaron que trasladaran a Luisa al Castillo San Carlos de Borromeo en Pampatar. Luego fue enviada a una prisión en La Guaira, y luego a El Convento de la Inmaculada Concepción, un convento en Caracas. Durante todo el tiempo de su reclusión, no pudo comunicarse con ningún familiar o amigo.

Saliendo del país

Una placa en la Fortaleza de Santa Rosa que conmemora donde Luisa fue encarcelada. Traducido al inglés, se lee: "Luisa C de Arismendi por su virtud, valor y martirio por esposo y país. En cautiverio en esta cárcel a los dieciséis años".

Debido a las victorias del ejército republicano, liderado por su esposo en Margarita y el general José Antonio Páez en Apure, Moxó ordenó el envío de Luisa a Cádiz, en España. Fue devuelta a La Guaira el 24 de noviembre de 1816, desde donde se embarcó el 3 de diciembre. En el camino, el barco en el que estaba fue atacado por un barco corsario, y ella y otros pasajeros quedaron varados en la isla de Santa María, en el Azores. Luisa finalmente llegó a Cádiz el 17 de enero de 1817. Fue presentada al capitán general de Andalucía. Protestó contra la decisión arbitraria de las autoridades españolas en las Américas y le dio a Luisa la categoría de estar encerrada. Le dio a Luisa una pensión de 10 reales por día, y el médico José María Morón y su esposa, Concepción Pepet, le brindan protección. Pagaron un depósito y acordaron presentarla mensualmente ante un juez.

Durante su tiempo en Cádiz, Luisa se negó a firmar un documento que declara su lealtad al rey de España y negó su afiliación como patriota de Venezuela; ella nunca abandonó sus ideales independentistas. Todavía no tenía noticias de su madre ni de su esposo. En marzo de 1818, el teniente Francisco Carabaña y un inglés, el Sr. Tottem, ofrecieron ayudar a Luisa a regresar a las Américas. Mientras planeaban su escape, Luisa prometió que su esposo pagaría todos los gastos al final. Luisa se despidió de la familia Morón y se dirigió a los Estados Unidos en una fragata.

El 3 de mayo de 1818, Luisa llegó a la ciudad de Filadelfia. Allí conoció a la familia del general patriótico Lino Clemente, quien se había mudado a los Estados Unidos. Le brindaron hospitalidad y amistad, tal como lo hizo la familia Morón en España. El coronel Luis Rieux, enviado por el esposo de Luisa, fue a Filadelfia para trasladarla a Margarita. Llegaron el 26 de julio de 1818. Posteriormente, el 19 de septiembre de 1819, el Consejo de Indias dictó una resolución mediante la cual a Luisa se le concedió la libertad absoluta de elegir su residencia. Ella pasó a tener un total de once hijos. Ella continuó apoyando las ideas de libertad y soberanía de los pueblos de las Américas. Ella vivió en la ciudad de Caracas hasta su muerte en 1866.

Carmen Clemente Travieso

Caraqueña que luchó por los derechos sociales, económicos y políticos de las mujeres y del pueblo venezolano a lo largo de su vida, periodista, reportera de calle, escritora, investigadora, una osada y valerosa mujer, que se dedicó con compromiso y pasión a difundir por medio de sus escritos y crónicas la realidad de nuestro país, su historia, las biografías de las mujeres que formaron parte importante del pasado del país.

Carmen Clemente Travieso, hija menor de Lino Clemente y Mercedes Eugenia Travieso, bisnieta de Lino de Clemente, un prócer de la independencia, nació en Caracas el 24 de julio de 1900 y murió en la misma ciudad el 23 de enero de 1983. Su padre falleció cuando ella estaba muy pequeña, por lo que su infancia y la de sus cuatro hermanos mayores, Cecilia, Mercedes, Teresa y Carlos, transcurrió en la casa de su abuela materna, Trinidad Domínguez de Travieso. Se formó

en el ambiente urbano de la Caracas de entonces, rodeada por personajes como Andrés Eloy Blanco y Rafael Pocaterra.

A principios de 1924, junto a su tía Trina y su hermana mayor Cecilia, viajó a Nueva York. Allí aprendió el idioma inglés, se incorporó a grupos de ayuda a enfermos de lepra y mujeres desvalidas, y trabajó junto con su amiga de infancia, María Juliac, como bordadora del taller de Bucilla Company. En 1927, regresó a Caracas.

En 1928, en plena dictadura gomecista, participó en los sucesos de la semana del estudiante. En 1929 trabajó en Caracas en la Biblioteca de Mr. Rudolph Dolge, agente comercial de Estados Unidos, y formó parte de las "Madrinas de Guerra", grupo de mujeres que llevaron alimentos y medicinas a los estudiantes encarcelados.

En 1930 entabló amistad con Juan Bautista Fuenmayor, Kotepa Delgado y Rodolfo Quintero, fundadores del Partido Comunista de Venezuela (PCV). Ayudó en la difusión de los ideales comunistas a través de la elaboración y reproducción de propaganda, y de la organización de un centro de estudios de la misma tendencia.

Después de la muerte de Gómez (1935), se incorporó activamente a la vida política, primero tuvo una corta militancia en el recientemente creado Movimiento de Organización Venezolana (ORVE) y después ingresó al Partido Comunista de Venezuela, que en 1946 la incluyó en su plancha para las elecciones. Fue una de las primeras mujeres postuladas por un partido político para un cargo de elección popular y en unas elecciones donde las mujeres votaban por primera vez.

Luego vino la lucha contra la dictadura perezjimenista (1948-1958). Participó entonces en la Liga Pro-Presos y contribuyó a que se conquistaran algunos derechos que aún hoy se siguen violando en nuestras cárceles.

En la década 50-60 formó parte de comités de solidaridad contra la invasión imperialista norteamericana a países hermanos –República Dominicana, Guatemala y Cuba- revelándose así una Carmen Clemente Travieso de dimensiones universales, que se ubica al lado de las más preclaras personalidades latinoamericanas de siempre.
En 1973 el dolor que le produjo el golpe militar en Chile la hizo salir de nuevo a ocupar su puesto de denunciante, como lo hubiera hecho en estos momentos ante las diversas formas de injusticia social que se producen en el mundo.

La pasión por el periodismo

La primera experiencia periodística de Carmen Clemente Travieso fue después de los sucesos de 1928, a través de la distribución y reproducción de los periódicos clandestinos La Boina y El Imparcial, medios opositores al régimen gomecista. Más tarde en 1932, colaboró en la redacción del periódico comunista El Martillo.

La muerte de Juan Vicente Gómez en 1935 permitió que el ejercicio del periodismo experimentara un tiempo de progreso y auge. En esta época Carmen Clemente Travieso se inicia como articulista en diversos periódicos de Caracas.

En 1942 escribió crónicas para el semanario Aquí, órgano de difusión del Partido Comunista de Venezuela. Luego laboró en Últimas Noticias, donde, junto a Ana Luisa Llovera, María Teresa Castillo, Pomponette Planchart y Josefina Calcaño, se convirtieron en las cinco pioneras del reporterismo en Venezuela.

En su labor periodística destacan las crónicas de la ciudad de Caracas que escribió en el diario Hoy que se recopilaron en el libro Las Esquinas de Caracas, así como sus colaboraciones en El Nacional, El Universal, El Heraldo, Unidad, El Tiempo, Frente Obrero, y en algunas revistas como Elite, Estampas, Páginas, Alas, convirtiéndose en pionera del periodismo venezolano y de la investigación histórica para los reportajes.

También formó parte del grupo que fundó en 1941 la Asociación Venezolana de Periodistas (AVP) y el Sindicato Nacional de Trabajadores de la Prensa (SNTP) en 1946.

Fue una de las primeras mujeres que se dedicó al periodismo a tiempo completo. A diferencia de las que anteriormente habían seguido este camino, se convirtió en una reportera de calle, no de escritorio, como ella misma llegó a aclarar. Fue una incansable buscadora de noticias en los sectores populares de Caracas, con sus reseñas luchó por los derechos de los grupos menos favorecidos.

Entre los reconocimientos que obtuvo como periodista se encuentran un premio otorgado por la Asociación Venezolana de Periodistas en 1948 por un reportaje publicado en El Nacional, el Diploma de Honor y la Medalla al Mérito Avepista en 1966, y la medalla de pionera conferida por el Colegio Nacional de Periodistas en 1981.

La lucha por la causa feminista

En 1935 participó en la fundación de la Agrupación Cultural Femenina, que no sólo se ocupaba de organizar actividades culturales sino también dar una formación política a las mujeres trabajadoras. De allí surgió la creación de la Casa de la Cultura Obrera y de la Biblioteca Trina Larralde. La Agrupación Cultural Femenina movilizó y liderizó la lucha de las mujeres venezolanas por el derecho al voto y la lucha por la democracia.

En el diario Ahora, fundado en 1936, escribió el 31 de marzo de ese mismo año, su primer artículo feminista titulado "Llamamiento a la mujer venezolana", en el cual se incitaba a la mujer a que luchara para que sus derechos fuesen reconocidos y respetados. Este texto logró tanta atención que se reprodujo en periódicos del interior del país. Su lucha contra la opresión femenina quedó principalmente plasmada en el diario Ahora, donde durante 10 años dirigió la página Cultura de la Mujer de la Agrupación Cultural Femenina.

Participó activamente (1944) en la campaña de recolección de firmas en apoyo al proyecto de Reforma del Código Civil para obtener el derecho al voto. En esa campaña fue vanguardia y ejemplo para todas y todos.

Ganó la batalla por el voto femenino y en enero de 1945, en la Asociación de Periodistas de Caracas, fundó con otras mujeres el Grupo Orión, un centro femenino para el estudio e investigación de literatura y arte. De igual manera colaboró con Acción Femenina en la

publicación del Correo Cívico (1945-1946), que estaba vinculado a la lucha por el derecho al voto de las mujeres.

En varios periódicos fundó la página de la mujer, donde impulso la celebración del Día Internacional de la Mujer, en nuestro país. Su preocupación por enaltecer a la mujer y por conservar el patrimonio histórico venezolano, la llevó a publicar libros como Mujeres venezolanas y otros reportajes (1951), Teresa Carreño (1953), Las Esquinas de Caracas (1956), Mujeres de la Independencia (1965), Anécdotas y leyendas de la Vieja Caracas (1971), y La Mujer en el Pasado y en el Presente (1976).

La lucha por el derecho al voto de las mujeres en Venezuela

Las organizaciones de mujeres desde 1935 venían luchando por sus derechos políticos, conjuntamente con mejoras en las condiciones de vida de las mujeres y los niños venezolanos. Convocan dos Conferencias Preparatorias para el I Congreso Nacional Femenino Venezolano, la primera de ellas en 1940. Sus temas centrales giran alrededor de las leyes como el Código Civil y otras resoluciones que discriminan abiertamente a la mujer en relación con los hombres y en torno a la lucha por los derechos políticos. El principal argumento es: «El reconocimiento del sufragio femenino permitiría que la mujer cumpliese cabalmente su función de madre y ciudadana». Entre 1944 y 1946, «Editaban el Correo Cívico Femenino, revista que circulaba gratuitamente entre las maestras de escuela, quienes la repartían a las madres de los alumnos». De esta manera buscaban preparar a las mujeres para cuando llegara el momento de ejercer su derecho a votar y elegir.

Ada Pérez Guevara, fundadora de la AVM y directora del Correo Cívico Femenino, en 1944 opinaba:

«No podrá en ningún caso alcanzarse la democracia verdadera e integral mientras no se decidiera la igualdad política entre hombres y mujeres venezolanos, diferentes por sexo, pero semejantes, porque todos somos humanos. Si ello no ocurre, la democracia será inestable, huidiza, intangible».

Paralelamente y a nivel nacional el movimiento sufragista se sigue organizando. Mujeres de Caracas ayudan a las del interior, cuando realizan tareas partidistas. Para ello cuentan con el apoyo de algunos –no todos– los hombres que trabajan en la organización de los partidos políticos. Algunos altos dirigentes no acuerdan que las mujeres se organicen aparte, pero aceptan que el problema del sufragio universal exige la movilización de todas las fuerzas posibles, aún de las mujeres. Ellas, organizadas deciden realizar una presión mayor por su derecho al voto por la indiferencia del Congreso ante las dos solicitudes anteriores para reformar la constitución de 1936. Fundan el Comité Pro Sufragio Femenino y comienzan una campaña nacional para recoger firmas y llevarlas al Congreso de la República. En algunos estados las sufragistas van presas por su atrevimiento, como nos declara Isabel Carmona sobre el caso del estado Apure:

«Lucila Palacios y Andrés Eloy Blanco, fueron al estado para apoyar a las mujeres que luchaban por el derecho al voto. Estas, que editaban un periodiquito llamado La Cartilla, a pesar de su aislamiento de la ciudad eran bastante radicales y fueron perseguidas por el gobierno de Medina

en el Estado. Ana Rosa Borjas, fue hecha presa por la lucha a favor del voto de la mujer y la llevan a la Cárcel de San Fernando de donde es sacada con la «casa de su madrina por cárcel», por Doña Carmen Bezara una matrona apureña y madrina de Ana Rosa y su marido Don Concho Viva».

Ese año celebran por vez primera en el país el Día Internacional de la Mujer y en julio «la labor del Comité se expresa en la recolección de 11.436 firmas de todo el país introducidas ante la Cámara baja, presionando a favor del tema del voto femenino en la discusión de la reforma constitucional».

«El Comité Coordinador Pro-Sufragio Femenino, con ocasión de iniciarse en las Cámaras la discusión del proyecto de reforma constitucional, se permite una vez más ratificar ante el ilustre Poder Legislativo, que de acuerdo: 1º) Con la petición femenina pro-sufragio de 1943, 2º) Con la petición femenina presentada el 4 de mayo en curso (1944), suscrita originalmente por 11.436 firmas, y por numerosas adhesiones, 3º) Que de acuerdo con la carta enviada el 10 de mayo en curso por el Comité Pro-sufragio a la Comisión parlamentaria encargada de elaborar el proyecto de reforma constitucional y 4º) De acuerdo además con los postulados de la Declaración de Lima (1938) de que la mujer en las Américas tiene derecho a igual tratamiento político que el hombre: Declaramos que la aspiración concreta de la mujer venezolana es el reconocimiento legal de su derecho al sufragio en idénticas condiciones a como la ejerza el hombre. (Carta dirigida al Dr. Pastor Oropeza en su calidad de Presidente de la Cámara de Diputados. 1944)».

Después de mucho batallar con el Congreso de Medina logran que se apruebe la reforma del Artículo 32 numeral 14:

«...le confiere como etapa inicial en sus aspiraciones el derecho de sufragio activo y pasivo concretado a la esfera municipal. La reforma propuesta debidamente ponderada en sus límites entraña por su contenido un indiscutible avance en el progreso político del país, pues con ella se dará a nuestras mujeres la deseada oportunidad para que demuestren ante la Nación, con hechos prácticos y positivos, que tienen capacidad y condiciones necesarias para asumir la grave responsabilidad que envuelve el ejercicio pleno de los derechos políticos. (Diario de debates de la Cámara de Diputados de los Estados Unidos de Venezuela. 1944)».

Sin embargo, la reforma de 1944 no llega a aplicarse porque el 18 de octubre el golpe de estado derroca al gobierno de Medina y se instala la Junta Revolucionaria de Gobierno que, en su primer decreto, como dijimos antes, establece el sufragio universal y los derechos políticos para hombres y mujeres mayores de 18 años.

ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE 1946-1947

Con la convocatoria a la Asamblea Constituyente, por vez primera las mujeres votan y disfrutan de los demás derechos políticos que les permiten postularse y ser elegidas a los cargos públicos de elección popular. Todos los partidos participantes presentan en sus listas mujeres militantes del partido respectivo. Acción Democrática, partido en el gobierno, obtiene el mayor respaldo popular en las elecciones de Diputados y senadores y mayor cantidad de mujeres congresistas.
De los 160 diputados electos para la Asamblea Nacional Constituyente, 21 ó 13% fueron mujeres: 13 principales y 8 suplentes. Sin embargo, para el primer Congreso de la República en las elecciones de finales de 1947 y que se instala el 19 de abril de 1948, sólo 4 mujeres fueron electas; 2 diputadas y 2 senadoras.

Finalmente, es evidente el impacto que el movimiento de mujeres sufragistas europeo y norteamericano ha tenido sobre las mujeres venezolanas, al menos sobre las de clase media y alta, el cual por primera vez plantea a la mujer como sujeto de derechos ciudadanos. Las venezolanas se incorporaron a esta lucha al igual que sus compañeras de América Latina, haciendo suya la consigna que enarbolaban las mujeres del mundo.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA
Sesión 5

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
Historia de los Derechos de las Mujeres • La Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, estableció normas internacionales para la sensibilización mundial sobre las cuestiones de la mujer. • Declaración Universal de los DDHH. • Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. • Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo. • Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer. (Convención de Belem do Pará). **En Venezuela** • 1946, legalización del voto en Venezuela. • 1982, Reforma del Código Civil • 1999 Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. • 2007 Ley Orgánica sobre el Derecho de la Mujer a una Vida Libre de Violencia. (2014 Reforma) **Comunicación asertiva:** Está presente cuando logramos manifestar a las otras personas de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos.	• Destaque la idea de la organización y apoyo mutuo entre mujeres para alcanzar el goce de sus derechos. • Procure en todo momento que se valore las formas asertivas de comunicación para demandar lo que se desea y espera tanto a nivel individual, como grupal. • Durante el desarrollo de la dinámica 2, es importante que las facilitadoras se turnen para integrarse a los grupos conformados, esto permitirá guiar el proceso y además saber con cuales situaciones las participantes generaron mayor identificación, que emociones evocadas estuvieron presentes durante la narración de esas historias, que historias personales surgieron a partir del ejercicio. Es importante prestar atención a esas revelaciones y expresiones verbales y no verbales de pánico, miedo, frustración que se presentan en el grupo y que pudieran estar vinculadas a situaciones de violencia. • Si se observan indicadores asociados a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales generadas por la VBG durante el desarrollo de las sesiones grupales, brinde información y ponga en contacto a la sobreviviente con los servicios de gestión de caso.

Ampliar información en:

Un poco de historia. https://www.unwomen.org/es/csw/brief-history

María del Mar Lovera (2017) Historia de Lucha de la Mujer Venezolana http://www.elperroylarana.gob.ve/wp-content/uploads/2017/07/historia_de_lucha_de_la_mujer_venezolana.pdf

Aura Elena Peña Gutiérrez (2010) La mujer y los derechos humanos. Una perspectiva en la sociedad venezolana. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952010000300012

Sesión 6: Roles y estereotipos de género

Dinámica 1	Círculo de palabra
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 minutos
Recursos	Sillas

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión, hará un resumen de las sesiones pasadas en tanto sus objetivos y especificidades vividas por el grupo, y les pedirá a las participantes que comenten cómo se han sentido en el espacio seguro y cómo esto ha influido en su cotidianidad.

También, les pedirá que compartan cómo les ha ido con su auto regalo diario, que tan seguido lo han hecho y cómo se han sentido.

Dinámica 2	Sexo y Género. Roles y estereotipos de género
Objetivo	Reconocer la conformación cultural e histórica del género para comprender el sustento estructural de la VbG
Duración	45 minutos
Recursos	Papelógrafos, marcadores, hojas picadas a la mitad, tirro

La facilitadora pedirá que se presenten al frente 2 voluntarias. A una voluntaria le pedirá que dibuje una silueta de hombre y a otra una silueta de mujer. Luego, colocará estas siluetas en una pared o pizarrón de forma que quede un espacio entre ellas.

A continuación, les dará a todas las participantes un conjunto de hojas pequeñas o tarjetas que contienen diferentes palabras y les pedirá que peguen las tarjetas en la silueta que corresponde. Cada una desde su lugar podrá reflexionar sobre por qué ubicó su tarjeta en la silueta que lo hizo.

Posteriormente, la facilitadora reflexionará lo que implican los conceptos de sexo y género y pedirá a 2 participantes que pasen al centro para ubicar que características se relacionan directamente con el sexo, mientras que a las categorías de género las va a colocar en el centro, entre ambas siluetas, haciendo énfasis en que esas características son una construcción sociocultural y que por tanto son modificables.

Para finalizar la facilitadora reflexionará con las participantes cuáles instituciones reproducen y reafirman los estereotipos de género en nuestra sociedad (religiones, escuela, medios de comunicación, televisión, publicidad, organismos de seguridad y la familia, etc), les dará la palabra a las mujeres para participar y hablar en forma propositiva sobre cómo hacer para crear o transformar esas instituciones y su rol en la reproducción de estereotipos.

Dinámica 3	Lo que significa ser mujer. Desigualdades y discriminación
Objetivo	Identificar formas de comunicación asertiva verbal y no verbal
Duración	30 minutos
Recursos	Paleógrafos, marcadores

La facilitadora les pedirá a las mujeres que se relajen y cierren los ojos. Con música ambiental de fondo les pedirá que recuerden la primera vez que se dieron cuenta que era diferente ser mujer a ser hombre. ¿Qué pasó? ¿Cómo ocurrió? ¿Cómo se sintieron?

Luego, les pedirá que recuerden otras veces en que sintieron esa diferencia para bien o para mal.

Pasado un rato, les pedirá que se incorporen, que abran los ojos (poniendo mucha atención al estado emocional de las participantes) y que comenten los episodios que recordaron.

Desde las intervenciones de las mujeres, la facilitadora introducirá como los roles y estereotipos de generan profundas desigualdades y discriminaciones y cómo esto, es base para la violencia de género.

Para finalizar, dará algunos ejemplos de micromachismo desde los relatos de las mujeres o si no es explícito con ejemplos cotidianos, para ejemplificar este tipo de prácticas que, desde las pequeñas diferenciaciones, dan espacio a desigualdades y discriminaciones sutiles. También hablará sobre prácticas discriminatorias más significativas e introducirá el concepto de patriarcado, como el sistema social sobre el que se sustenta la supremacía de lo masculino sobre lo femenino.

Dinámica 4	Cierre – La caraota
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	25 minutos
Recursos	Cornetas, música, puñado de caraotas

La facilitadora les pedirá a las participantes que comiencen a caminar por el espacio lentamente, al ritmo de la música. Irá haciendo una analogía sobre cómo vamos caminando por la vida, nos encontramos con personas y oportunidades, sobre como en nuestra vida hemos tenido la oportunidad de encontrarnos con este espacio de aprendizaje y empoderamiento.

Luego, les pedirá hacer un círculo. El saquito con el puñado de caraotas estará en el medio. Posteriormente las invitará a tomar una caraota y compartir con el grupo algo de lo aprendido en la sesión de hoy.

Luego que terminen todas, la facilitadora hablará sobre como los nuevos conceptos son como una caraota sin germinar. Pero, que justamente cuando llegan a la tierra fértil que somos nosotras estos van creciendo, fortaleciéndose e integrándose de forma tal que germinan y crecen dentro de nosotras y con ese conocimiento crecemos nosotras también.

Para cerrar, les pedirá a las participantes que al ritmo de la música (más alegre y movida) se den un aplauso y se despidan de sus compañeras.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sesión 6

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
Género EL IASC (2012) define el término «género» guarda relación con las diferencias sociales entre hombres y mujeres en cualquier sociedad. Las diferencias sociales pueden cambiar con el paso del tiempo y experimentar grandes variaciones dentro de una misma cultura y entre culturas. El «género» determina el rol, las responsabilidades, las oportunidades, los privilegios, las expectativas y los límites para hombres y mujeres en cualquier cultura.	• Es importante propiciar un ambiente pedagógico que permita la comprensión de estos temas que afectan nuestras creencias y pueden tocar muchas susceptibilidades. • Utilice ejemplos de la cotidianidad para demostrar que la relación entre los géneros es una relación de poder, donde lo masculino está por encima de lo femenino porque es mejor valorado socialmente. • No convierta la sesión en una guerra de mujeres contra hombres. Privilegie la comprensión estructural del problema que causa distintas afectaciones en la vida de mujeres y hombres. Sin negar, claro está, que las mujeres son tradicionalmente más afectadas. • Incorpore también las expresiones de discriminación e igualdad que vive la población LGBTI+ como manifestación del sistema patriarcal y de los roles y estereotipos de género.
Sexo Cuando hablamos de sexo se refiere a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres. Algunos ejemplos de características relativas al sexo: • Las mujeres menstrúan y los hombres no. • Los hombres tienen testículos y las mujeres no. • Las mujeres tienen senos capaces de ofrecer lactancia y los hombres no.	

Ampliar información en:

ONU Mujeres https://www.unwomen.org/es

Fundación Juan Vives Suriá (2010) Lentes de género: lecturas para desarmar el patriarcado.
http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf_138.pdf

Marcela Lagarde (1996) "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia.
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf

Sesión 7: Violencias basadas en el género

Dinámica 1	Círculo de palabra
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 minutos
Recursos	Sillas

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron estas semanas.

Luego, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada en tanto las actividades y reflexiones vividas por el grupo. Propiciará que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron identificando en su vida diaria que daba cuenta de los roles y estereotipos de género. Para cerrar concatenará la información de los roles y estereotipos de género con la desigualdad, la discriminación y la violencia que generan, explicando que en esta sesión trabajarán el tema de la violencia de género.

Dinámica 2	Concepto de VBG y tipos
Objetivo	Armar un concepto colectivo de VBG e identificar algunos tipos de violencia basada en género
Duración	45 minutos
Recursos	Tarjetas para armar grupos, relatos de VBG, papelógrafos, marcadores, material de apoyo sobre tipos de VBG

La facilitadora le repartirá a cada mujer una tarjeta que contendrá dibujos (casa, gente bailando, libros, computadora, teléfono) y les pedirá que se agrupen con las que tienen el mismo dibujo. Ya armados los grupos les entregará un pequeño relato de una historia de violencia basada en género y les pedirá que la lean y reflexionen en un grupo cómo llamarían a lo que pasó.

Una vez terminado el trabajo grupal, les pedirá a cada grupo que una de sus integrantes lea la historia. Leídas todas las historias les expondrá que todas esas situaciones representan una violencia basada en género y les pedirá que identifiquen elementos comunes para armar un concepto. Así aparecerán elementos como daño, discriminación, etc. La idea es que todas queden conformes con el concepto construido por lo que es muy importante fomentar la participación y el consenso.

Una vez construido el concepto le pedirá a alguna de las participantes que lo escriba en grande en un papelógrafo y les dirá que es muy importante tener su concepto de violencia basada en género siempre claro y a la vista.

Luego les pedirá identificar las diferencias en cada caso, para ir determinando los tipos de violencia basada en género que han sido identificados. Para ello, se apoyará en los lineamientos del IASC y el GBVMS y en las leyes nacionales.

Una vez identificados los tipos de violencia la facilitadora hará énfasis en que todos esos tipos de violencia representan formas de violación de los derechos humanos de las mujeres y propiciará una reflexión grupal en torno a la importancia de proteger a las mujeres y las personas de la VBG. También introducirá elementos para dar a conocer las medidas de afirmación positiva que se han desarrollado en el mundo y se expresan en instrumentos internacionales, leyes nacionales y programas que protegen a las personas y especialmente a las mujeres.

Dinámica 3	Amor romántico, Ciclo de la violencia y respuesta a la VBG
Objetivo	Identificar como el amor romántico alimenta la VBG. Reconocer cómo funciona el ciclo de la violencia en la pareja. Conocer información sobre los servicios de respuesta a la VBG en su localidad
Duración	1 hora
Recursos	3 copias del relato de violencia doméstica, 3 copias del relato de femicidio, hojas, lápices, bolígrafos. Cartel o video del ciclo de la violencia, paleógrafos, marcadores, volantes con información de los servicios de respuesta a la VBG locales

La facilitadora les pedirá a las participantes que vuelvan a los grupos iniciales de trabajo. Ahora les repartirá a los grupos las historias de violencia doméstica y femicidio nuevamente, de forma que se repitan en tres (3) grupos la de femicidio y en tres (3) grupos la de violencia doméstica.

A cada grupo de violencia doméstica les asignará una tarea: el primero debe escribir un diario de la mujer cuando conoció a su pareja, el segundo debe escribir el diario de cuando ya eran novios y el tercero escribir el diario de cuando comenzó la violencia en la relación.

Luego de terminar el trabajo en grupos cada equipo relatará los 3 momentos, la facilitadora irá destacando las ilusiones que el amor romántico, como una expresión del patriarcado y de los mandatos de género va dictaminando en la vida de las personas y especialmente de las mujeres. Introducirá además ejemplos de canciones y películas que afianzan estos mandatos y cómo estos son base para mantener el ciclo de la violencia de género.

Posteriormente, explicará el ciclo de la violencia de género apoyada con material audiovisual o didáctico.

Para cerrar la facilitadora les preguntará a las mujeres qué harían si alguna amiga, vecina, compañera, etc. les revela que está viviendo una situación de violencia basada en género. Luego de las intervenciones de las participantes les hablará sobre cuatros aspectos claves:

1) siempre creer en la sobreviviente y su relato de la situación, 2) escuchar sin juzgar, 3) no dar consejos, 4) poner en contacto con servicios especializados.

Allí dará información local sobre servicios de gestoría de casos y otros disponibles para la atención de las personas sobrevivientes de VbG.

Dinámica 4	Cierre –PNI
Objetivo	Comprobar el conocimiento de los temas trabajados, despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	25 minutos
Recursos	Hojas, lápices, cornetas, música

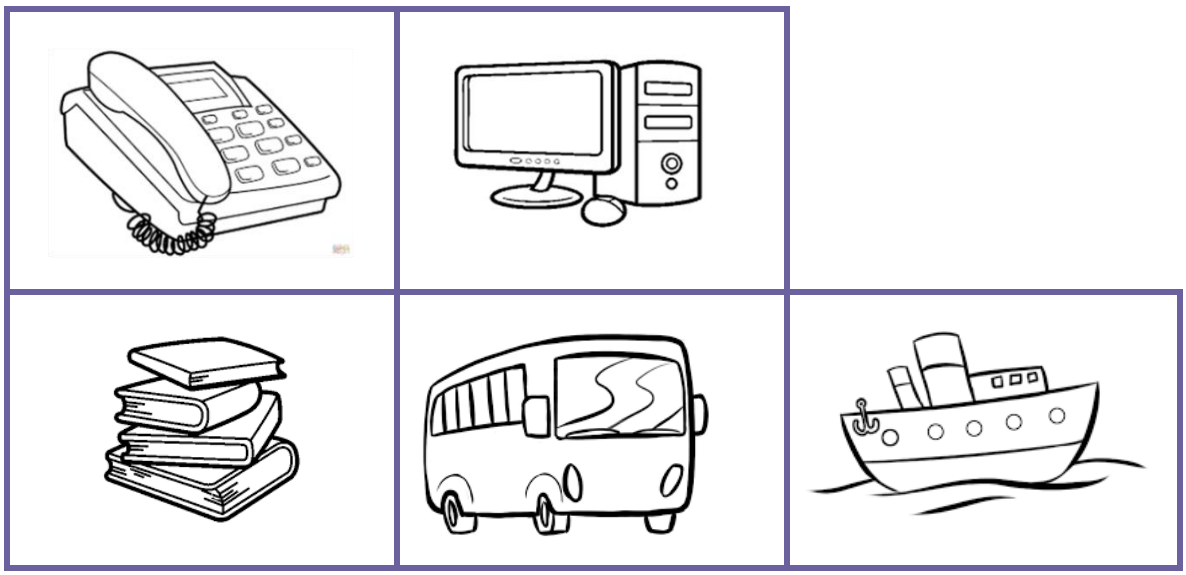
La facilitadora les dará 3 tarjetas vacías a las participantes y les pedirán que escriban en una lo positivo, en otra lo negativo y lo más interesante de la sesión de hoy.

Cuando cada una vaya terminando debe pegar cada ficha debajo del título correspondiente. Posteriormente, la facilitadora hará un resumen de lo expresado en las fichas y dará las gracias a las mujeres por su participación.

Para cerrar, les pedirá que se coloquen en círculo. Y les dará un aplauso por estar cumpliendo la mitad del ciclo de formación, invitando a todas a aplaudirse por su constancia. Al ritmo de la música les pedirá despedirse de sus compañeras y comprometerse a verse en la próxima sesión.

Recursos didácticos para la sesión 7

Tarjetas para armar subgrupos (dinámica #2)



Casos de violencia (dinámica #3)

Caso 1

En mayo del año 2019, después de la Caravana de Bachilleres, Juan y María novios desde primer año, siguieron bebiendo y bailando a la orilla de la playa en el sector denominado Tasca El Malecón, propiedad de uno de los graduandos, cerca de la diez de la noche María decide irse a su casa, previa llamada telefónica a su mamá, diciéndole que se iría caminando y que Juan la acompañaría, en el camino Juan le insiste a María en tener algún contacto íntimo, ella se niega y se quiere ir corriendo, Juan la alcanza, en la playa le hala los cabellos y la derriba, una vez en el suelo, Juan busca desnudar a María, ella intenta defenderse y él la golpea en el rostro, la deja inconsciente y abandonada y regresa a la fiesta. María es encontrada por su mamá quien al ver que no llegaba decide ir hasta el sitio. En el hospital le informan a la madre que María tiene signos de violación y un traumatismo nasal que requiere cirugía.

Caso 2

El 29 de octubre del 2014 a las 6:00 pm María Hernández Salazar se presenta al Hospital "José Urrutia" con dolores de parto. La médica de guardia en el servicio de obstetricia le indica algunos analgésicos luego de realizar el ecosonograma, donde observa la posición del bebé "bebé sentado". Asimismo, le indica que debería esperar al día siguiente en la mañana, luego del cambio de guardia y así el médico que reciba la guardia le efectuará la cesárea, ya que ella está muy agotada para practicarle la cesárea y esas intervenciones son para estrictas emergencias, y un bebe sentado se planifica. También le hizo la observación que si no quería esperar acudiera a su médico tratante, donde efectuó control de embarazo. Dicho esto, la médica se retiró del servicio, a pesar que la paciente llevaba la referencia de otro especialista que describía el embarazo de alto riesgo por ser primigesta que presentaba hipertensión arterial, recomendando la cesárea de urgencia.

María permaneció en la emergencia y se quejaba de un intenso dolor de cabeza, a lo cual la médica Nahomi Cerrada, le indicó viavox y novalcina, y luego se fue a descansar dejando a cargo al médico residente, el médico Daniel Ramos, quien no es especialista y le indica a dicha paciente que había que practicarle la cesárea, pero que él no podía porque tenía que ser la especialista.

La paciente continuó quejándose de dolor de cabeza, por lo que el médico residente efectúa llamada telefónica a Cerrada a las 10:00 pm dejando constancia en su libro de registro que la obstetra de guardia indicó colocarle viavox vía endovenosa.

María, acompañada por su mamá y su novio, decide abandonar el hospital y trasladarse a las 11: 30 pm hasta la sede de Hospital del Seguro Social, en donde ingresa a la sala de emergencia obstétrica y se le práctica una cesárea de urgencia a la 1:00 am del día 30 de octubre, en la que fallece el niño y la madre.

Caso 3

José Pérez y Margarita Zambrano contaban ya 30 años de matrimonio. Tenían cuatro hijos, ambos profesionales y de excelente posición social contaban con reconocimiento de su comunidad por amables y solidarios. Sin embargo, Amalia Duque, la mejor amiga de Margarita sabía que José era amable y solidario de la puerta para afuera. Constantemente veía signos de peleas y agresiones por parte de José a Margarita. La tarde del domingo 2 de febrero, Margarita le comenta a Amalia que va a dejar a José. Que ya no aguanta un golpe, ni una humillación más y que entendió que él no va a cambiar. Amalia le ofrece a Margarita que se quede en su casa mientras resuelve su situación y ambas quedan de acuerdo en que ese lunes 3 de febrero Margarita dejaría su casa y se iría donde Amalia.

Esa tarde del lunes, Margarita espera a José. Había hecho una maleta con ropa y algunos artículos de higiene. Cuando José llega a la casa, ella le sirve café como todas las tardes y le dice que tiene que hablar con él. Le comunica su decisión de terminar la relación e irse de la casa. José comienza a gritarle, la maldice, le dice que no lo puede dejar y luego rompe en llanto arrepentido y pidiendo una nueva oportunidad. Margarita, que ha vivido esa escena antes, se levanta y va hacia la puerta. José se interpone entre la puerta y ella, y de rodillas le ruega a María que no se vaya. María duda, no sabe si darle una última oportunidad. José se levanta y le da un golpe que la tumba al suelo, luego se quita la correa y le ata el cuello hasta que María deja de respirar. José lleva a María al cuarto, la acuesta y la arropa. En la mañana siguiente llama a sus hijos diciendo que María no despierta y llama al médico y amigo de la familia, Jesús Lozano, quien le certifica la muerte por causas naturales.

Amalia había pasado toda la noche en vela. No quiso llamar a María para no alertar a José, pensando que tal vez ésta había perdido valor de dejar a José ese día. Cuando se entera de la supuesta muerte natural de su amiga y confidente, se sorprende con la noticia y sospecha que algo más paso; por eso llama a los hijos menores de María, que eran más conscientes de la situación de maltrato en la que vivía su madre y les cuenta lo que su mamá tenía planeado para ese lunes. Los hijos dudan de acusar al padre, pero ante la insistencia de Amalia, finalmente ceden y van al CICPC para hablar de sus sospechas. A los días José fue detenido delante de sus hijos, quienes aún no pueden creer que su papá mató a la mujer que tanto decía amar.

Caso 4

Pedro Vargas y Anairis Villegas se conocieron en el liceo. Ambos estudiaban 5to año cuando se enamoraron. Luego de graduarse montaron una pequeña casita y un kiosko en el terminal en la que vendían víveres. La verdad, no les iba mal y poco a poco todo iba andando. Pedro y Anairis trabajaron juntos en el kiosko juntos por un par de años, hasta que al salir embarazados deciden que Anairis se quede en casa al cuido del hogar y sobre todo para proteger su embarazo gemelar.
Pedro, siguió al frente del kiosko, comenzó a viajar mucho para conseguir mejores precios en los productos y aumentar las ganancias. Anairis estaba dedicada a criar a los gemelos y cuidar la casa. La relación comenzó a distanciarse entre los gemelos y los constantes viajes de Pedro ya nada era

como antes. Un día Anairis decide irse a pasar unos días para donde su mamá, quien constantemente le pedía que la visitara para compartir con sus nietos. A las 2 semanas Anairis regresa a Chorotal, acompañada de su hermanita menor -Luisiris- quien se vino con ella para ayudarla con los gemelos porque Pedro no pudo ir a buscarla. Para su sorpresa al intentar abrir la puerta de la casita las llaves no funcionaron, todo parecía indicar que cambiaron las cerraduras. Además, por un momento les pareció ver una mujer joven adentro de la casa.

Extrañadas, Anairis y Luisiris, se fueron con los gemelos y las maletas que cargaban hasta el terminal donde estaba el kiosko. Allí se encontraron con Pedro, quien le salió al paso entre sorprendido y molesto. Anairis le dice que no pudo entrar a la casa y le pregunta qué pasó con las cerraduras. Pedro le dice que "eso le pasa por venirse sin avisar" que él "le iba a decir cuando fuera a casa de su mamá". Anairis no entiende muy bien que pasa, le pide a Pedro que vayan a casa y él le dice que esa ya no es su casa, que ella debe irse casa de su mamá porque él tiene otra mujer y ya con ella no quiere nada.

Anairis, comienza a llorar y a gritar. Luisiris y Armando, un amigo de la pareja que también trabaja en el terminal, la calman y la ayudan a salir del lugar, pero ella duda, no sabe qué hacer.

Caso 5

Francys y sus amigas siempre han querido tener ropas bonitas, de marca. Sin embargo, sus familias no han podido cubrir esos anhelos, porque su situación económica no es muy buena. Un día, estando todas hablando en la cancha el sector llega Rita, una vecina un poco mayor que ellas que hace unos años se fue a trabajar a Colombia. Rita estaba radiante, con una ropa espectacular y accesorios de moda. Francys la vio como un ejemplo a seguir por eso, cuando Rita le comentó esa noche que en su trabajo estaban buscando muchachas venezolanas bonitas para atender la tienda, no dudó en decirle que sí.

Rita le advirtió que salía el otro día a la madrugada y que no podía esperar a que pidiera permiso a sus padres o a que lo pensara, por lo que Francys decidió armar su bolso a escondidas y salir al encuentro de su amiga, quien además le ofreció pagarle el pasaje y prestarle para los primeros días mientras cobraba su primer sueldo. Su idea era llamar desde el camino a su mamá y contarle que dentro de poco le estaría mandando buen dinero.

Esa madrugada, Francys se encontró con Rita. Pero para su sorpresa Rita la montó en una camioneta en la que ella no se subió. Francys rodó por horas que se sintieron días. Desorientada, vio como abordaban 2 chicas más. Al llegar a un pueblo, que ella supone ya era Colombia, las bajaron de la camioneta y una señora las ubicó en unas piezas sucias, donde no había más que una esterilla en el piso.

Francys se dio cuenta que no sabía dónde estaba, que no tenía manera de comunicarse con su familia y que tal vez no saldría nunca de ese lugar.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sesión 7

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
¿Qué es la Violencia Basada en Género? "Violencia de género es el término que engloba cualquier acto perjudicial perpetrado en contra de la voluntad de una persona y basado en las diferencias de atribución social (género) entre hombres y mujeres. Los actos de VBG violan un determinado número de derechos humanos universales protegidos por las convenciones y los instrumentos internacionales. (Directrices del IASC para intervenciones en situaciones de violencia de género en contextos humanitarios, 2005, citado por UNFPA, 2012).	Previo a la sesión es importante que las facilitadoras revisen el marco internacional y nacional de prevención y erradicación de la VBG (Comité para la eliminación de la discriminación contra la mujer-CEDAW-, La Convención Belem Do Pará, La Ley Orgánica sobre el Derecho de la Mujer a una Vida Libre de Violencia). Durante la sesión se recomienda: • Contextualizar la VBG en la situación de emergencia y sus características locales. • Reforzar en las participantes que la VBG vulnera el Derecho Universal de Vivir. • Mostrar los mitos sobre la VBG con ejemplos cotidianos y hábitos diarios. Utilice preguntas orientadoras para facilitar la identificación de las violencias y sus afectaciones en los casos trabajados: • ¿Qué tipo de violencia identifican? • ¿Qué derechos humanos se ven vulnerados y en quiénes? • ¿A dónde debe acudir para recibir atención? Es importante que la facilitadora guie cada uno de los casos haciendo énfasis en el tipo de VBG y la ruta de atención, para este momento se debe estar atentos a recoger las dudas emergentes, barreras de acceso mencionadas y aportes en términos de rutas de atención locales. Resalte que el conocimiento de las VBG y las rutas de atención salva vidas y que todas podemos ser canales para salvar vidas de adolescentes y mujeres .
El UNFPA (2012) sostiene que la violencia de género es una violación de los derechos humanos fundamentales y universales como: • El derecho a la vida • El derecho a la seguridad personal • El derecho a ser iguales ante la ley	

¿Qué es el Amor Romántico?

Según Coral Herrera Gómez, "es la herramienta más potente para controlar y someter a las mujeres" y "es un mecanismo cultural para perpetuar el patriarcado, mucho más potente que las leyes: la desigualdad anida en nuestros corazones. Amamos desde el concepto de propiedad privada y desde la base de la desigualdad entre hombres y mujeres. Nuestra cultura idealiza el amor femenino como un amor incondicional, abnegado, entregado, sometido y subyugado. A las mujeres se nos enseña a esperar y a amar a un hombre con la misma devoción que amamos a Dios o esperamos a Jesucristo".

"A las mujeres nos han enseñado a amar la libertad del hombre, no la nuestra propia. Las grandes figuras de la política, la economía, la ciencia o el arte han sido siempre hombres. Admiramos a los hombres y les amamos en la medida en que son poderosos; las mujeres privadas de recursos económicos y propiedades necesitan hombres para poder sobrevivir".

"Por eso este "amor" no es amor. Es dependencia, es necesidad, es miedo a la soledad, es una utopía colectiva, pero no es amor".

- **Mito de la media naranja**, supone que los humanos fueron divididos en dos partes que vuelven a unirse en un todo absoluto cuando encontramos a nuestra "alma gemela", a nuestro compañero/a ideal. Es un mito que expresa la idea de que estamos predestinados el uno al otro; es decir, que la otra persona es inevitablemente nuestro par, y solo con ella nos sentimos completos.
- **Mito de la exclusividad**: creencia de que el amor romántico sólo puede sentirse por una única persona. Este mito es muy potente y tiene que ver con la propiedad privada y el egoísmo humano, que siente como propiedades a las personas y sus cuerpos. Es un mito que sustenta otro mito: el de la monogamia como estado ideal de las personas en la sociedad.
- **Mito de la fidelidad:** creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja.
- **Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna):** creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y debe perdurar tras miles de días (y noches) de convivencia.
- **Mito del matrimonio o convivencia:** creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja, y constituirse en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia en pareja). Esto nos crea problemas porque vimos que la institucionalización de la pasión, y el paso del tiempo, acaban con ella. Por eso nos divorciamos y buscamos nuevas pasiones que nos hagan sentir vivos, pero en seguida la gente vuelve a casarse, cometiendo el mismo error que la primera vez.
- **Mito de la omnipotencia:** creencia de que "el amor lo puede todo" y debe permanecer ante todo y, sobre todo. Este mito ha sujetado a muchas mujeres que han creído en este poder mágico del amor para salvarlas o hacerlas felices, pese a que el amor no siempre puede con la distancia, ni los problemas de convivencia, ni la pobreza extrema.
- **Mito del libre albedrío:** creencia que supone que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológicos-culturales ajenos a nuestra voluntad.
- **El mito del emparejamiento:** creencia en que la pareja es algo natural y universal. La convivencia de dos en dos ha sido, así, rectificada en el imaginario colectivo, e institucionalizada en la sociedad.

Ampliar información en:

Directrices del IASC para intervenciones en situaciones de violencia de género en contextos humanitarios (2005)
https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-Learning%20Companion%20Guide_SPANISH.pdf

Ley Orgánica sobre el Derecho de la Mujer a una Vida Libre de Violencia
https://oig.cepal.org/sites/default/files/2014_ven_feminicidio_ley_organica_sobre_derecho_de_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia_25_11_14-1.pdf

Comité para la eliminación de la discriminación de la mujer
https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx

Convención Belem Do Pará (1995) .https://www.oas.org/dil/esp/convencion_belem_do_para.pdf
"**Haikita – El blog de Coral Herrera Gómez**". Disponible en: inoutradio.com
Herrera Gómez, Coral (2011). ***La construcción sociocultural del amor romántico.***
Herrera Gómez, Coral (2009). **"La construcción sociocultural de la realidad, del género y del amor romántico. De cómo Occidente construye nuestras emociones a través de los símbolos, los mitos y los ritos, y de cómo el amor romántico perpetúa el capitalismo, el patriarcado y las democracias".** Disponible en: es.scribd.com.

Sesión 8: Proyecto de vida

Dinámica 1	Círculo de palabra
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 minutos
Recursos	Fotografías que reflejan diferentes cosas: objetos, personas, paisajes, actividades, etcétera., de preferencia en colores.

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Y de nuevo, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada en tanto las actividades y reflexiones vividas por el grupo. Luego, les pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron identificando en su vida diaria que da cuenta de violencias basadas en género a su alrededor o en su propia vida.

Para continuar, les pedirá a las participantes que formen un círculo alrededor de un conjunto de fotografías, previamente colocadas de un método arbitrario, de manera que todas puedan observarlas. Después de un tiempo razonable, les invitará a tomar la fotografía con la que más se identifiquen, de acuerdo a su personalidad, modo de vida, trabajo, gustos, que le recuerde alguna anécdota de su vida, etcétera. Cuando todas las participantes hayan escogido su fotografía, compartirán con el grupo cuál escogieron y por qué se identificaron con ella.

La facilitadora, cerrará la dinámica destacando como una fotografía puede expresar lo que fuimos, lo que somos y lo que queremos ser.

Dinámica 2	Cómo me sueño
Objetivo	Visualizar los sueños y anhelos de vida de las mujeres en el corto y largo plazo
Duración	30 minutos
Recursos	Cornetas, reproductor, hojas, lápices, bolígrafos,

La facilitadora invitará a las mujeres que se coloquen en un círculo de forma que queden una al lado de la otra. Al ritmo de la música les pedirá que se muevan como las olas, luego que sean como ramas de un árbol al que azota el viento, luego que imaginen que están caminando en la playa y comienzan a quemarse con la arena, luego que se están lavando el cabello, etc. La idea es que las mujeres puedan moverse y concentrar energía en la actividad. Para cerrar, se irán minimizando los movimientos hasta pedirles que aún con los ojos cerrados salten un grupo de cuatro (4) escalones, con la idea que terminen la actividad con un salto. (Siempre cuidando a quienes tengan condiciones que les pongan en riesgo de una lesión).

Luego les pedirá que se sienten y vuelvan a cerrar los ojos y se imaginen dentro de 15 años. Qué están haciendo, en dónde viven, a qué se dedican, con quién viven, si tienen alguna pareja o relación amorosa, cómo es esa relación. La facilitadora entregará fichas para que las mujeres plasmen algunas notas sobre lo que imaginaron.

De nuevo les pedirá cerrar los ojos y les invitará a imaginar qué han pasado 10 años. En dónde viven, a qué se dedican, con quién viven, si tienen alguna pareja o relación amorosa, cómo es esa relación. Qué están haciendo en ese momento para vivir como ya se imaginaron vivirán dentro de 15 años. De nuevo les repartirá tarjetas para que tomen notas sobre sus ideas y pensamientos.

Repetirá la visualización ubicándolas dentro de 5años y volverá a darle tarjetas para sus notas.

Posteriormente la facilitadora introducirá el concepto de proyecto de vida y la importancia que tiene el mismo para darle direccionalidad a nuestra vida y lograr tener la vida que soñamos.

Dinámica 3	2 metas para mi
Objetivo	Identificar 2 metas personales que las mujeres desean alcanzar y el camino que deben seguir para alcanzarlas
Duración	1 hora
Recursos	Plantilla, lápices, borrador, colores, marcadores, escarcha, calcomanías

La facilitadora le dará a cada participante una plantilla para que trabaje en torno a dos metas que quiere ver cumplidas en su vida y a partir de ellas irá trabajando los pasos para establecer qué acciones debe lograr para alcanzarlas.

Este es un ejercicio individual en el que cada participante se centra en lo que visualizó en el ejercicio anterior, por lo que las facilitadoras deben estar en permanente acompañamiento de cada participante para guiarles en la delimitación de pasos y tiempos, en base a cosas realizables por ellas de acuerdo a sus aptitudes y posibilidades contextuales.

También se invitará a las participantes a decorar su planilla de forma de personalizarlas. Al finalizar invitará a las que deseen a compartir cómo les fue en el ejercicio, qué lograron ver con mayor claridad, etc.

Dinámica 4	Cierre
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	30 min
Recursos	Cornetas, reproductor, música

Para finalizar la facilitadora les pedirá a las participantes que se pongan todas de pie. Luego, las invitara a que cada una diga hasta dónde cree que puede saltar y lo señale en el suelo con una marca. Luego, deberán saltar de acuerdo con las indicaciones de la facilitadora de diferentes maneras (solas, con ayuda...). Al finalizar el ejercicio la facilitadora reflexionará sobre el resultado del ejercicio, valorando las expectativas, las personas en las que podemos apoyarnos, etc. Y haciendo una comparación con el cumplimiento de las metas que nos proponemos en la vida.

Terminará colocándoles una música alegre para despedirse hasta un nuevo encuentro.

Recursos didácticos para la sesión 8

Plantilla proyecto de vida (dinámica #3)

Nombre:
Meta:
Fecha Límite:
Paso a paso (objetivos que debo alcanzar paulatinamente para lograr mi meta): **1.-** **2.-**

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sesión 8

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
El proyecto o plan de vida representa en su conjunto, "lo que la persona quiere ser" y "lo que va a hacer" en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. Un Proyecto de Vida incluye los elementos más importantes que la persona desea que haya en su vida. Es un bosquejo de cómo quiero que sea su vida, de qué quiere que haya en ella: relaciones, actividades, personas, lugares, cosas, trabajo, familia.	• Acondicionar un espacio amplio y sin objetos que bloqueen el desplazamiento y la interacción entre las participantes. Ejemplo: sillas, mesas • Es aconsejable organizar las sillas en círculo ya que permite crear un ambiente de intimidad y pertenencia. • Establezca acuerdos de confidencialidad, de tal forma que puedan sentirse en confianza para expresar sus historias de vida o experiencias que las motivan hacia el futuro • Resalte la importancia del autoconocimiento y del diseño de un proyecto de vida • Propicie la reflexión utilizando preguntas guías como ¿quién eres? ¿hacia dónde diriges el rumbo de tu vida? • Ante revelaciones de eventos de violencia o situaciones de dolor emocional; ofrezca los servicios de gestión de casos de UNFPA, brinde la información necesaria para que la sobreviviente pueda acceder de forma oportuna. • Una vez las participantes identifiquen sus metas, motíveles a que visualicen los recursos personales y herramientas que tienen para llegar a las metas propuestas.
Una persona puede establecer metas de distintos tipos para su proyecto de vida. Económicas, educativas, espirituales, de salud, emocionales, amorosas. Un elemento importante es mantener un equilibrio entre estas áreas para así, tener un equilibrio en la vida misma.	

Ampliar información en:

Velázquez, Suhail (2011). Programa institucional de actividades de Educación para una vida Saludable
https://drive.google.com/file/d/19MDgRb_BkmOIhC13OxfXizph3CMbC4BH/view
Cartilla de UNFPA: Una Vida Libre de Violencia: Es tu derecho
https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-una-vida-libre-de-violencia-es-tu-derecho

Sesión 9: Tema propuesto por las participantes

En esta sesión se trabajará uno de los temas propuestos por las participantes en la primera sesión.

Para ello es muy importante que el equipo multidisciplinario de trabajo pueda hacer un diseño metodológico que permita guiar el desarrollo de la sesión y prever los materiales e insumos necesarios para la ejecución de la misma.

Se recomienda que además el diseño sea acompañado por la coordinación local y nacional de proyecto, de forma que sus contenidos y estrategias estén alineados con los objetivos estratégicos y las metodologías que el UNFPA propone y recomienda a nivel global.

Es clave, que se mantenga la revisión del hábito del auto regalo, así como el momento de despedida musical de la sesión.

Sesión 10: Nuestros derechos sexuales y reproductivos

Dinámica 1	Círculo de palabra
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	15 minutos
Recursos	Sillas

La facilitadora dará la bienvenida y como al inicio de cada sesión, les pedirá que compartan cómo les ha ido con su auto regalo diario, que tan seguido lo han hecho y cómo se han sentido.

Posteriormente le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada en tanto las actividades y reflexiones vividas por el grupo. Luego les pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron identificando en su vida diaria que da cuenta del tema trabajado a su alrededor o en su propia vida.

Dinámica 2	Nuestra intimidad
Objetivo	Propiciar un clima de respeto a la intimidad reflexionando sobre el valor de la confianza
Duración	30 minutos
Recursos	Hojas, lápices, borras

La facilitadora explicará que el ejercicio a continuación requiere que confiemos unas en otras y que nos dejemos guiar por las orientaciones recibidas. Al mismo tiempo, les irá repartiendo media hoja de papel en el que deberán escribir uno de sus secretos más

íntimos, para luego doblar bien la hoja de manera que nadie pueda ver lo que han escrito. No deben colocar ni nombres, ni ninguna otra seña en el papel.

Posteriormente, invitará a las participantes que entreguen su papel a la persona que está sentada a su derecha. Explicando que todavía nadie debe abrir la nota que ha recibido. Todas entregan uno y reciben otro. Las participantes estarán algo nerviosas, por lo que es importante que las instrucciones estén siempre muy claras.

Luego, la facilitadora les pedirá que se levanten y que busquen a una pareja en el grupo. Una vez en parejas les pedirá que discutan sobre ¿Qué les parece que otra persona guarde su secreto? ¿Qué les parece guardar el secreto de otra persona?

Tras compartir, la facilitadora pedirá a las participantes que regresen al círculo con el secreto de la otra persona en la mano, aún sin abrir.

Es de vital importancia que nadie abre el papel. Si ve que alguien lo intenta, deténgala inmediatamente y dele la oportunidad de reflexionar y aprender. Pregúntele por qué ha abierto el papel cuando se le pidió que no lo hiciera y pregunte a la persona que escribió el secreto en él cómo se ha sentido en ese momento.

Para finalizar, la facilitadora reflexionará sobre lo difícil que es guardar un secreto y qué se siente al confiar en alguien. También le dará la palabra a las participantes para que compartan con el grupo grande lo que compartieron en su reflexión personal sobre el tema del respeto a la intimidad y la confianza depositada en nosotras. Por último, hará hincapié en lo importante que es mantener la confianza dentro del grupo, asegurándose que todo lo que allí se converse, se quedará allí.

Dinámica 3	DDSSRR
Objetivo	Identificar los derechos sexuales y reproductivos
Duración	30 minutos
Recursos	Ficha de los derechos, papelógrafos, tirro, marcadores, fichas con títulos

La facilitadora dividirá al grupo en equipos y les entregará tres (3) tarjetas que contienen derechos sexuales o reproductivos y se les pedirá que reflexionen sobre el contenido de los derechos, si son garantizados o no.

Posteriormente, la facilitadora les indicará que en el trío de tarjetas hay un derecho falso y que deberán encontrar cuál es.

¿Por qué creen que es o no un derecho?, ¿les parece que nuestros derechos y nuestra sexualidad tienen alguna relación? ¿consideran que estos derechos son respetados?, ¿se cumplen y ejercen de igual forma en adolescentes y en adultas?, ¿en mujeres y en hombres?, ¿en personas de diferentes etnias o clases sociales?, ¿en personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales?

Posteriormente les pedirá que expongan al grupo la discusión en el equipo y que ubiquen en la pared el lugar al que pertenecen cada una de las tarjetas (en la pared se situarán como títulos 3 tarjetas que digan: derechos sexuales, derechos reproductivos, no es un derecho)

Para cerrar, la facilitadora revisará con todas las participantes la ubicación de las fichas y compartirá información sobre los derechos sexuales y reproductivos, su reconocimiento a nivel internacional y nacional y sobre la importancia que su garantía tiene en la vida y dignidad de las personas, especialmente de las mujeres.

Dinámica 4	El rally de la sexualidad
Objetivo	Conocer sobre los órganos sexuales de las mujeres y la diversidad de su sexualidad
Duración	1 hora
Recursos	Papelógrafo, marcadores, Juego del Rally (tablero, fichas, dado, tarjetas), afiches sobre los órganos sexuales de mujer y de hombre

La facilitadora dividirá a las participantes en equipos, de forma que queden equitativamente distribuidos. Una vez conformados los equipos les pedirá a las participantes dibujar todas las partes (internas y externas) de un cuerpo de mujer que según ellas están relacionadas con el ejercicio de la sexualidad.

Ese será el punto de partida, el equipo que dibuje con más detalle el cuerpo será el que salga primero. Cada equipo elegirá una ficha y se colocará en la posición de salida.

A su turno, cada equipo tirará el dado, avanzará y responderá a la consigna de la casilla donde caiga. Las consignas estarán identificadas con el código de la casilla y serán preguntas de verdadero o falso o de pregunta o reto.

En cada casilla se leerá la consigna en voz alta para que todos los equipos discutan y estén atentos a dar una respuesta si el equipo inicial se equivoca.

La idea es decidir en consenso cuál fue la respuesta correcta, o más completa. También se puede usar la hoja de respuestas o en última instancia la facilitadora desempata.

Es importante que la facilitadora propicie no solo la respuesta automática de las consignas, sino la reflexión a lo interno de los equipos.

También que haga hincapié en conceptos claves de la sexualidad como respeto, intimidad, placer, responsabilidad y empatía.

Dinámica 5	Cierre – El billete más valioso
Objetivo	Despedir la sesión y comprometernos para un nuevo encuentro
Duración	25 minutos
Recursos	Hojas en formas de billetes, marcadores, Cornetas, música, reproductor

La facilitadora les pedirá a las participantes que vuelvan a sus grupos. Les dará hojas con formas de billetes. Cada una deberá escribir en un billete un mensaje para sus compañeras y dárselo, de forma que cada mujer tenga tantos billetes como compañeras tenía en el grupo.

Posteriormente la facilitadora las invitará a pegarse los billetes en su ropa y a pasearlos por el salón mientras suena una música alegre.

Para cerrar les invitará a disfrutar del reconocimiento de sus compañeras, a darse un abrazo grupal y despedirse hasta la próxima sesión.

Recursos didácticos para la sesión 10

Derechos sexuales y reproductivos (dinámica #3)

Grupo 1

-Las personas tenemos derecho a decidir si queremos o no tener hijos
-Todas las personas tienen derecho a elegir si quieren y con quién se quieren casar
-La homosexualidad está prohibida por en los instrumentos de derechos humanos **(X)**

Grupo 2

- Las personas tienen derecho a tener información sobre reproducción y anticoncepción en todas las etapas de su vida.
- La familia y la sociedad debe participar en la decisión de tener o no hijos e hijas **(X)**
- Las mujeres adultas tienen derecho a acceder a servicios anticonceptivos sin que medie autorización de nadie más

Grupo 3

-Las mujeres tienen derecho a parir sin riesgos que pongan en peligro su vida o la de su bebé
-Padres y madres tienen derecho a autorizar el casamiento de sus hijas niñas o adolescentes **(X)**
- Todas las personas tienen derecho a que se respete su intimidad

Grupo 4

-Las mujeres tienen derecho a utilizar anticonceptivos siempre y cuando tengan autorización de su pareja **(X)**

-Todas las personas tienen derecho a la educación sexual

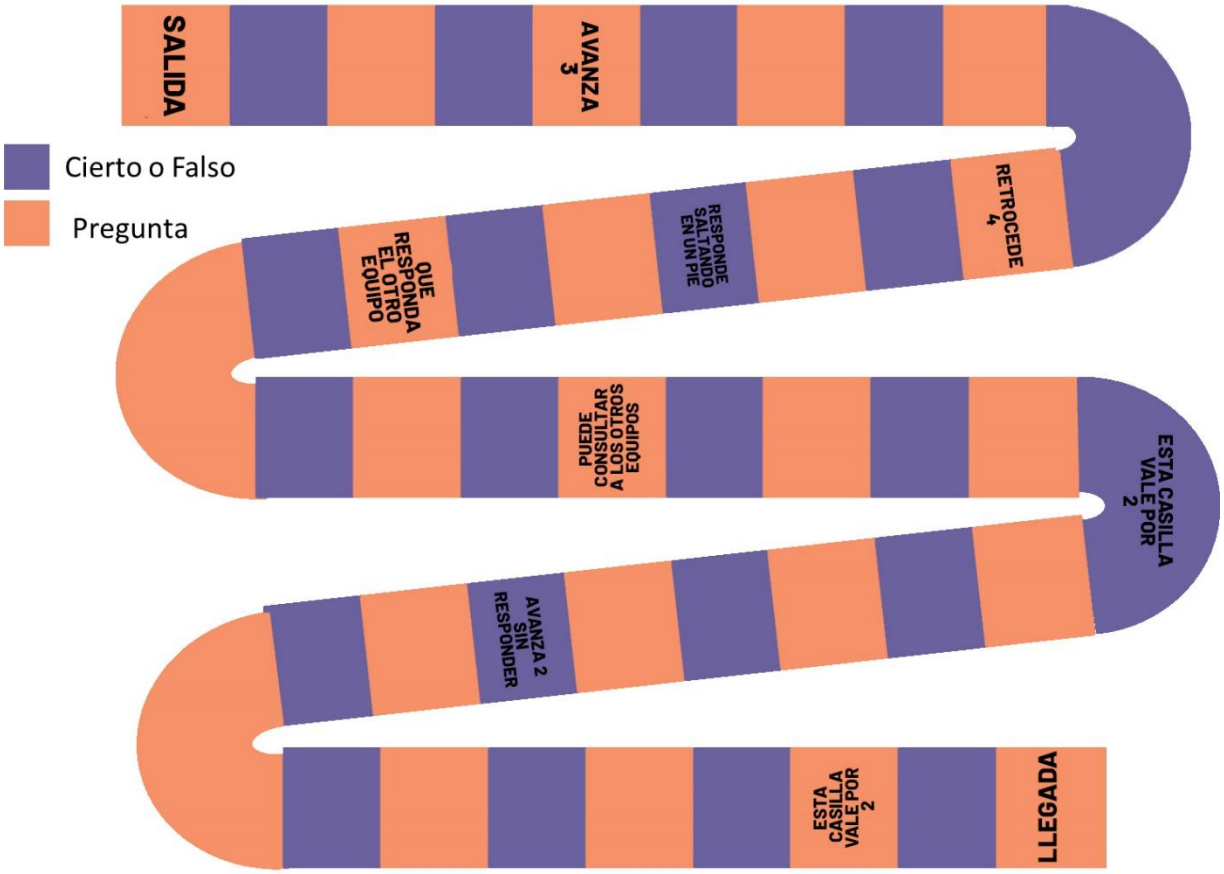
- Todas las personas tienen derecho a decidir sobre cuerpo y no ser forzadas a ninguna práctica erótica o sexual

Grupo 5

- Padres y madres tienen derecho a exigir que no se hable de sexualidad a sus hijos e hijas en las escuelas ya que eso interfiere con su crianza y fomenta el embarazo adolescente **(X)**

-Todos tenemos derecho a expresar y comunicar nuestros sentimientos

Rally de la sexualidad (dinámica #4)



Tarjetas del Rally *(coloque en tarjetas solo las preguntas –en tarjetas moradas las de cierto o falso y en tarjetas naranjas las preguntas abiertas-. Conserve esta guía para aclarar dudas en las respuestas de las participantes)*

1. ¿Cuál es el método más efectivo para prevenir un embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual?
R. El condón.

2. ¿Cierto o falso?: "Siempre debo estar dispuesta a tener relaciones sexuales con mi pareja"
FALSO. Solamente cuando quieras. Para el libre desarrollo de la persona y el disfrute de la sexualidad es importante que las relaciones sexuales sean voluntarias, libres de violencia y presión. Una relación sexual forzada es considerada abuso sexual o violación y esto está tipificado como un delito, así suceda entre miembros de la pareja.

3. ¿Las adolescentes pueden usar el método anticonceptivo DIU?
R. Si, la OMS lo recomienda para adolescentes, incluso si no han tenido hijos. Existe el mito de que sólo las mujeres que han tenido hijos pueden colocarse un DIU ya que en décadas pasadas su uso era recomendado sólo para ellas.

4. ¿Qué es el clítoris?
R. El clítoris es el órgano sexual femenino cuyo único propósito es otorgar placer a las mujeres.
El glande clitoriano se llena de sangre con la excitación sexual y se torna ligeramente más grande. Tiene tantas terminaciones nerviosas como el glande del pene, pero en un área más pequeña, por lo que es una zona asombrosamente sensible.

5. ¿Cierto o falso?: "Las relaciones sexuales siempre implican penetración"
FALSO. Las relaciones sexuales implican muchas posibilidades de intercambio y de expresión de deseo y necesidades. La sexualidad abarca mucho más que los genitales. Miradas, besos, abrazos, el compartir, las caricias, el auto placer, la fantasía, forman parte de la sexualidad.

6. ¿Quién debería tomar la iniciativa en los encuentros sexuales, el hombre o la mujer?
R. Cualquiera de los dos tiene el derecho y las posibilidades de tomar la iniciativa en el plano erótico. En nuestra cultura patriarcal a las mujeres no nos permiten expresar libremente nuestra sexualidad (del sexo no se habla, el sexo es sucio, a las niñas no se le acarician ni se le celebran los genitales como al varón) y esto marca desfavorablemente la sexualidad femenina desde muy temprano en la vida.

7. ¿Existe algún peligro físico o psíquico por practicarse la masturbación femenina con libertad?
R. No. El autoerotismo es un derecho y una práctica necesaria para nuestra autoestima y conocer nuestros deseos, pasiones y necesidades sexuales.

8. ¿Cierto o falso? "Los hombres tienen más deseo que las mujeres"
FALSO. **La biología es sólo uno de los factores que influyen en nuestra sexualidad.** Es cierto que la testosterona puede incrementar el deseo sexual, pero no olvidemos que todos los seres humanos tenemos testosterona y estrógenos en proporciones variables. Este mito está muy influido por los roles sociales que se esperan en función del género. **Así, la promiscuidad está mal vista en las mujeres mientras que de los hombres se espera que "siempre estén dispuestos".**

9. ¿Cierto o falso? "Si usamos doble condón nos cuidamos mejor".
FALSO. **El condón se usa de a uno por vez. Desde que el pene tiene un primer contacto con la vulva hasta que termina la relación sexual. Si se usa doble, hay más probabilidades de que se rompa.**

10. ¿Cierto o falso? "El sexo anal está relacionado con la orientación homosexual"
FALSO. El desconocimiento de la estimulación anal provoca miedos a que sea dolorosa, a que se descubra "tendencias ocultas", cuando en realidad todos y todas podemos disfrutar de ello. Es muy frecuente que hombres heterosexuales tengan curiosidad o deseos de llevar a cabo la penetración anal a una mujer al mismo tiempo que experimentan rechazo ante la idea de recibir estimulación anal por la presencia de creencias homófonas.

11. ¿Cierto o falso? "Toda penetración conlleva riesgo de embarazo y de ITS"
CIERTO. El sexo coital (con penetración) va asociado al placer, pero también a riesgos cuando no se usan medidas de protección, mientras que otras conductas sexuales van asociadas al placer, pero no comportan riesgos. La penetración es una de las múltiples formas de expresividad sexual que tenemos las personas, pero no la única, ni siquiera ha de ser la más satisfactoria.

12. ¿Cierto o falso? "Cualquier acercamiento sexual tiene como meta el orgasmo"
FALSO. La gratificación en las relaciones sexuales, compartidas o no, va más allá de la experimentación de un orgasmo. La finalidad está en el disfrute, en la apertura, y el placer en sí mismo derivado de cada momento y de cada conducta sexual manifiesta.

13. ¿Qué es la vulva?
La vulva está compuesta de las partes genitales femeninas que se encuentran afuera del cuerpo. Esto incluye los "labios" o pliegues de piel, el clítoris y las aberturas hacia la uretra y la vagina.

14. ¿Qué es la vagina?
La vagina es un conducto fibromuscular elástico, que forma parte de los órganos genitales internos de la mujer, y se extiende desde la vulva hasta el útero.

15. ¿Cuál es la diferencia entre el ciclo menstrual y la menstruación?
El ciclo menstrual es el período de tiempo (nº de días) que transcurre entre una menstruación y otra. La menstruación es el período (nº de días) que dura el sangrado.

16. ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos irreversibles?
La ligadura de trompas y la vasectomía.

17. ¿Cuántas fases tiene el ciclo menstrual?
4: Menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual.

18. ¿Los ciclos menstruales son iguales en todas las mujeres?
FALSO. Pueden variar en su duración: cortos (22-24 días) promedio (28 días) y largos (33 a 35 días). También pueden variar los ciclos a lo largo de la vida de una misma mujer.

19. ¿Cierto o falso? "Las mujeres no se embarazan en su primera relación sexual"
FALSO. Las mujeres pueden embarazarse en su primera o en cualquier relación sexual, aunque sea una sola.

20. ¿Cierto o falso? "Si la mujer tiene ciclos menstruales irregulares no tiene riesgos de embarazos"
FALSO. La mujer con ciclos irregulares puede ovular en cualquier momento, sólo que no sabe exactamente cuándo. Así que tiene los mismos riesgos de embarazo que una mujer con ciclos regulares.

Billetes –imprima suficientes- (dinámica #5)

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sesión 10

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
Hitos en el marco internacional de derechos: **- La Conferencia Mundial sobre la Población y el Desarrollo (CIPD) Cairo, 1994**, se habla de derechos reproductivos para dar la potestad de decidir el número de hijos. -**La Conferencia Mundial sobre la Mujer (CCMM), realizada en Beijing (1995)** establece que "Los derechos humanos de la mujer incluyen su derecho a tener control sobre las cuestiones relativas a su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, y decidir libremente respecto de esas cuestiones, sin verse sujeta a la coerción, la discriminación y la violencia. **- El Consenso de Montevideo (2013)** define a los derechos sexuales y los derechos reproductivos como un elemento indispensable de los derechos humanos y establece una serie de obligaciones de los Estados parte con respecto a la garantía plena y efectiva de los mismos.	• Enfatizar que los Derechos Sexuales y Reproductivos son un componente vital del desarrollo de nuestra libre personalidad y de nuestro derecho a la salud. • Procurar mantener un clima que fomente la comunicación abierta sin tabúes. • Orientar a las participantes a reconocer la sexualidad como un acto donde el placer es fundamental. • Fomentar en las participantes el reconocimiento de nuestros cuerpos y la experimentación de lo que nos gusta. • Afianzar la libertad de decidir sobre nuestros cuerpos y los actos sexuales que realizamos. • Es importante que la facilitadora genere la discusión en torno a creencias y prácticas culturales nocivas relacionadas con la sexualidad y el placer, la maternidad, el matrimonio y "deberes conyugales", la casticidad, entre otras prácticas que se constituyen en forma de VBG que vulneran los DSR de las mujeres. • Aclare conceptos y fomente la comprensión crítica de los DSR a partir de las opiniones, creencias y prácticas manifiestas por el grupo. • Motive la reflexión en torno a la idea de que los DSR atraviesan nuestro cuerpo. lo que les permitirá asociar las partes y funciones reproductivas con los derechos aprendidos.

¿Qué son los derechos sexuales y derechos reproductivos?
Son reconocidos como determinantes de los procesos para mantener y mejorar la salud, ya que son garantía de una sexualidad e intimidad libre de interferencias, de acuerdo a las expresiones y necesidades individuales. (OPS, 2000).

Ampliar información en:

Defensoría del Pueblo y UNFPA (2013). Derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C6%20Derechos%20sexuales%20y%20derechos%20reproductivos%20de%20las%20y%20los%20adolescentes.pdf

Sesión 11: Nuestro cuerpo: ciclo menstrual, reproducción y prácticas sexuales seguras

Dinámica 1	Círculo de palabra
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 minutos
Recursos	Sillas

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Posteriormente, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada en tanto las actividades y reflexiones vividas por el grupo. Luego les pedirá a todas que comenten cómo vivieron esta semana con esa información nueva y qué cosas fueron incorporando en su vida diaria de lo tratado la sesión anterior.

Dinámica 2	Ciclo menstrual
Objetivo	Identificar las fases del ciclo menstrual y su relación con la capacidad de reproducción en el cuerpo de la mujer
Duración	1 hora
Recursos	Ciclo menstrual para colocar en el piso, tarjetas por ciclo, papelógrafos, marcadores

Previo a iniciar la sesión las facilitadoras colocarán el círculo del ciclo menstrual en el piso del salón y en cada fase del ciclo papelógrafos en la pared y unos marcadores a la mano, de manera que al entrar las participantes ya esté listo.

La facilitadora les pedirá a las participantes que agarren una tarjeta y posteriormente les pedirá que se agrupen en función de que en cada grupo haya una participante con cada una de las cuatro (4) tarjetas (es importante que la facilitadora al repartir las tarjetas intencionalmente, arme los grupos con participantes que no compartan mucho entre sí)

Una vez armados los grupos los enumerará también del 1 al 4 y les pedirá que se coloquen en el sector del salón que tenga su número en el piso.

La idea es que, al estar en cada sector, la participante cuya tarjeta corresponda con ese número pueda leer lo que está escrito allí y posteriormente las mujeres del grupo puedan debatir en torno a las preguntas que se formulan, colocando en el papelógrafo del sector sus conclusiones.

Pasados cinco (5) minutos la facilitadora tocará el pito y las participantes deberán moverse al siguiente sector, hayan o no terminado.

Cuando se finalice la vuelta la facilitadora les indicará si saben de qué se trataba la dinámica. Les hablará del ciclo menstrual y de las características de cada etapa del ciclo

retomando lo ya escrito por ellas en los papelógrafos y permitiendo algunos derechos de palabra de las participantes.

En la fase del ciclo correspondiente a la ovulación la facilitadora deberá hacer especial énfasis en la capacidad de reproducción que tiene el cuerpo de la mayoría de las mujeres, para así enlazar con una pregunta para las participantes

¿Cuál método anticonceptivo usan actualmente y cuál es el método anticonceptivo con el que se han sentido más cómodas?

La facilitadora irá tomando notas en un papelógrafo y luego complementará la información sobre los métodos anticonceptivos, poniendo mucho énfasis en el uso del condón como el único método anticonceptivo que además sirve para prevenir posibles contagios de infecciones de transmisión sexual.

Dinámica 3	La fiesta
Objetivo	Facilitar la comprensión de la importancia del uso del condón como método de prevención de las ITS y el VIH
Duración	30 minutos
Recursos	Tarjetas de invitación, bolígrafos, música movida, cornetas, reproductor, papelógrafos y marcadores

La facilitadora repartirá una tarjeta de invitación y un bolígrafo a cada participante. (las tarjetas tendrán en un 70% un cuadrado en la parte superior del lado interno, el 20% tendrá un círculo en el mismo lugar y el 10% tendrá un triángulo. El cuadrado significa que esa persona no usa condón, el círculo que si usa y el triángulo que está infectada de VIH y no usa condón)

Luego de repartir las tarjetas, sin explicar lo que significa la figura que tienen, la facilitadora les pedirá a las participantes que escriban en la tarjeta 3 cosas que le gusta hacer (escuchar música, tomar café, bailar, etc.)

Posteriormente la facilitadora les dice que irán a una fiesta. Las participantes deberán levantarse de su silla e ir charlando con sus compañeras sobre lo que escribieron en la tarjeta y si sienten que podrían compartir alguna de esas actividades deberán escribir su nombre en la parte posterior de la tarjeta. Pueden charlar, compartir y escribir la cantidad de nombres que quieran (es decir, que pueden repetir el ejercicio con distintas compañeras), lo importante es que ambas personas estén de acuerdo. La facilitadora pondrá música de fiesta y las participantes "irán de fiesta".

Pasados 10 minutos aproximadamente la facilitadora baja el volumen de la música progresivamente y les pide que se vayan sentando en sus sillas, pues la fiesta ha terminado. En ese momento la facilitadora le explica el significado de los símbolos y les dice que imaginen que los nombres de las compañeras que pusieron en las tarjetas serían los nombres de las personas con las que ellas tuvieron relaciones sexuales.

Se pide que alguna se ponga de pie, diga de acuerdo al símbolo de su tarjeta si ella ha tenido relaciones sexuales con o sin condón y tenía VIH, también que diga los nombres de las personas con las que supuestamente tendría relaciones. A continuación, esas personas deben pararse y hacer lo mismo (indicar si tuvieron sexo con o sin condón, si tienen VIH y los nombres de las personas que tiene en su tarjeta) y así sucesivamente hasta que todas estén de pie. El objetivo es que todas se den cuenta que de una forma u otra todas han estado en contacto con el VIH.

Luego, les pedirá que se sienten de nuevo y conversen sobre ¿Cómo se sienten? ¿Quiénes son las únicas que no necesitan preocuparse? (las que tuvieron sexo con condón), ¿Cómo decidieron en la fiesta con quien tendrían sexo? (Es decir, cuáles nombres colocarían en sus tarjetas) ¿Cómo lo decido en la vida real? ¿Cómo deciden con quien usar condón y con quién no?

Dinámica 4	Sigamos juntas
Objetivo	Avanzar en el futuro programático del grupo
Duración	20 minutos
Recursos	Papelógrafo, marcador

La facilitadora después de un tiempo de descanso de 5minutos, les pedirá a las participantes que se sienten en el círculo y les recordará que esa es la antepenúltima sesión. Hará un recuentro de los momentos significativos y los logros alcanzados por el grupo y hará énfasis en la importancia de mantenerse unidas, de seguir trabajando como un todo para apoyarse y estar ahí para todas.

Les pedirá que tomen la palabra en función de dar ideas para mantener al grupo unido. ¿Cada cuánto se pueden seguir viendo? ¿Qué cosas quieren hacer cómo grupo?

Al mismo tiempo le pedirá a alguna participante que vaya tomando notas en un papelógrafo.

El sentido de esta lluvia de ideas es ir creando un sendero para que el grupo camine solo, perfilando algunas acciones al corto plazo que las mantenga unidas con un objetivo. Por ello, es importante que salgan algunas ideas de actividades puntuales y que algunas puedan irse comprometiendo con llevarlas adelante.

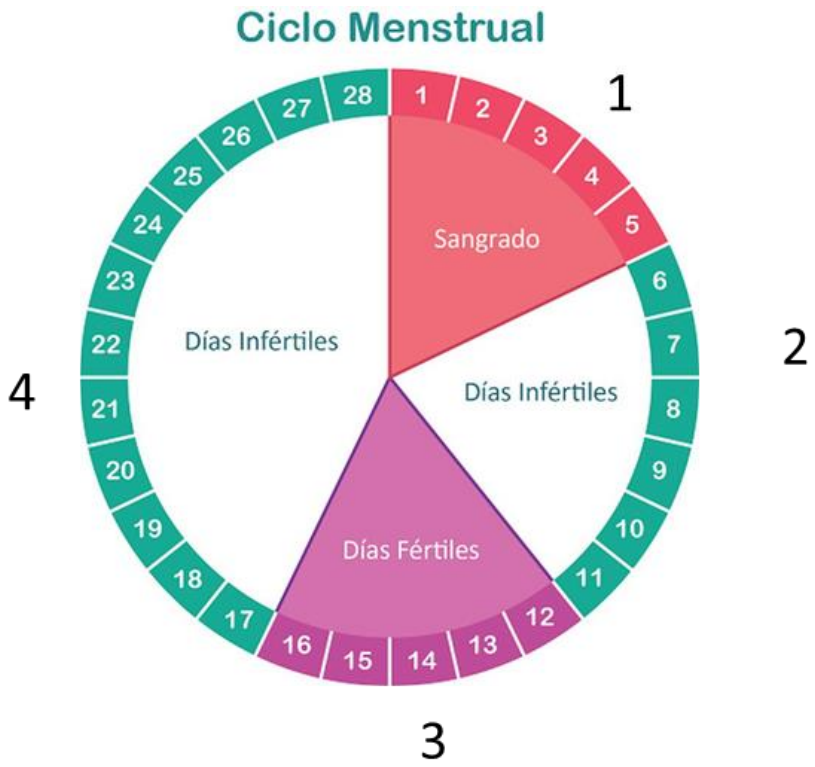
Para cerrar les pedirá que se levanten y se coloquen en dos círculos, uno interno que mire hacia afuera y otro externo que mire hacia adentro, de forma que cada una quede al frente de la otra.

Les pedirá que una a la otra se digan un rasgo positivo de su personalidad, luego al ritmo de la música las del círculo interno se irán moviendo hacia la izquierda de tal manera que todas puedan encontrarse y decirse un halago.

Cuando el círculo llegue a su punto de partida les dará un aplauso y les recordará que se verán para la última sesión en una semana.

Recursos didácticos para la sesión 11

Ciclo menstrual (dinámica #2)



Tarjetas del ciclo menstrual (dinámica #2)

1	2	3	4

Invitaciones (dinámica #3)

¡Te invito a mi fiesta!

¡Te invito a mi fiesta!

¡Te invito a mi fiesta!

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sesión 11

Conceptos claves	Tips para el desarrollo de la sesión
vLos derechos humanos son un acuerdo universal y tiene como propósito garantizar a todas las personas lo básico para vivir dignamente. En este sentido UNFPA facilita información, educación y servicios para que las personas tomen decisiones autónomas sobre su cuerpo y su sexualidad, decisiones que sumen positivamente a sus proyectos de vida a través del ejercicio efectivo de los Derechos Sexuales y Reproductivos.	• Utilice un lenguaje sencillo para conceptualizar los elementos centrales del tema • Promueva la participación, no la obligue, es importante saber que este es un tema con una connotación amplia de intimidad, por lo que las participantes pudieran sentir incomodidad o vergüenza al hablar sobre el • Resalte la importancia que todas y todos podamos respetar las experiencias expuestas por las participantes en la sesión • Empodere a las niñas adolescentes y mujeres para que se resistan a las relaciones sexuales bajo cualquier tipo de imposición o presión • Infórmate bien sobre el ciclo menstrual, la fertilidad y la reproducción de tal forma que se puedan hacer las demostraciones gráficas posibles y se puedan aclarar dudas.
La menstruación, periodo o regla, es un evento generalmente mensual, que es natural, saludable, propio de la mujer y evidencia que su sistema reproductivo tiene capacidad para gestar hijos e hijas. Es de vital importancia que cada mujer, conozca su ciclo menstrual particular para mantener su salud reproductiva, como para disfrutar de una sexualidad placentera y responsable.	

Ampliar información en:

Desplegable Nosotras Nos Cuidamos. UNFPA Venezuela
https://venezuela.unfpa.org/es/publications/nosotras-nos-cuidamos

Cartilla de Autocuidado y Menstruación. UNFPA Colombia
https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion

Sesión 12: Segundo Tema propuesto por las participantes

En esta sesión se trabajará el segundo de los temas propuestos por las participantes en la primera sesión.

Para ello es muy importante que el equipo multidisciplinario de trabajo pueda hacer un diseño metodológico que permita guiar el desarrollo de la sesión y prever los materiales e insumos necesarios para la ejecución de la misma.

Se recomienda que además sea diseño sea acompañado por la coordinación local y nacional de proyecto, de forma que sus contenidos y estrategias estén alineados con los objetivos estratégicos y las metodologías que el UNFPA propone y recomienda a nivel global.

Es clave, que se mantenga la revisión del hábito del auto regalo, así como el momento de despedida musical de la sesión.

También es muy importante que las facilitadoras incorporen a las lideresas naturales del grupo en la planificación de la sesión y en la ejecución de algunas dinámicas para que ellas lleven la batuta en algunos momentos del encuentro y se vayan perfilando como monitoras del grupo una vez termine el programa de empoderamiento.

Sesión 13: Preparando el camino para seguir

Dinámica 1	Círculo de palabra
Objetivo	Generar un clima propicio para el inicio de la sesión.
Duración	20 minutos
Recursos	

La facilitadora dará la bienvenida a la sesión revisando qué acciones de auto regalo hicieron esta semana. Luego, le pedirá a alguna participante que haga un breve resumen de la sesión pasada en tanto las actividades y reflexiones vividas por el grupo. Posteriormente, les pedirá que cada una diga cómo se siente hoy en comparación con el primer día, cuáles fueron los aprendizajes más significativos y cómo valora la experiencia en general.

Dinámica 2	Un nuevo plan
Objetivo	Armar un plan de trabajo para los siguientes meses
Duración	1 hora
Recursos	Notas de las sesión #10

La facilitadora refrescará la lluvia de ideas sobre las actividades que las mujeres del grupo identificaron en la sesión n. 10.

Les pedirá que definan por consenso cada cuanto tiempo se seguirán viendo, para ello animará que alguna participante dirija el debate.

Una vez tomada la decisión, les invitará a organizarse por equipos de forma libre. De manera que cada equipo se encargará de proponer dos temas o actividades y responsabilizarse por el encuentro de ese día, previendo el convocar y confirmar la asistencia de sus compañeras, organizar la actividad, buscar a una persona u organización invitada si lo amerita y buscar los materiales o recursos que necesitarán.

Les repartirá hojas y bolígrafos para que cada equipo se organice.

Una vez terminado el trabajo grupal le pedirá a una vocera por grupo que exponga lo que trabajaron, mientras va anotando los rasgos generales de cada actividad en un Papelógrafo.

Por último, invitará a una de las participantes a asumir la dirección del debate y les pedirá que se pongan de acuerdo en el orden en que se llevarán a cabo cada una de las actividades.

Para esto, pueden ir haciendo una especie de ruta en un Papelógrafo, o un calendario donde vayan anotando el nombre de la actividad y el grupo responsable.

Una vez se hayan puesto todas de acuerdo, la facilitadora las felicitará, pues han armado el plan del grupo para los próximos meses.

Dinámica 3	De retraso en retraso
Objetivo	Expresar las voluntades de seguir juntas y afianzar el compromiso grupal
Duración	25 minutos
Recursos	Retazos de tela, marcadores, pintura para tela, hilo, agujas

La facilitadora entregará a cada mujer un retazo de tela y pondrá en el centro del círculo una caja o cesta con marcadores, pinceles, pintura sobre tela, agujas, hilos, etc.

Le dirá a cada una que en su retazo plasmen con palabras o con dibujos su compromiso con el grupo, lo que aportan desde sus cualidades para esa nueva etapa del camino que comienzan hoy.

Cuando vayan terminando les pedirá que vayan uniendo con algunas puntadas (aguja e hilo) los retazos de forma que vayan haciendo una manta de forma circular.

Una vez culminada la manta, la extenderán en el piso y se sentarán alrededor (en el piso si es posible), de forma que puedan leer y ver lo que cada una puso. La facilitadora les pedirá que se agarren de las manos, que vayan observando, leyendo y sintiendo lo que cada una ha querido expresar. Hará énfasis en que ese es el piso que las sostiene, un piso en donde está la voluntad de cada una y que unidas esas voluntades darán fuerza y empuje a lo que se quieran proponer. La facilitadora abrirá el derecho de palabra para que las participantes que lo deseen expresen su sentir.

Por último, la facilitadora felicitará a las mujeres por haber participado de forma constante y por darse el permiso de aprender nuevas cosas y nuevas formas. Irá sonando una canción y la facilitadora irá moviéndose a los lados para generar un ritmo que va ascendiendo, luego se levantará y las invitará a bailar con ella.

Una vez terminada la canción, les dará un aplauso. Les recordará la importancia de mantener su rutina de auto regalo y de felicitarse y aplaudirse a ellas mismas siempre por sus esfuerzos y sus logros.

Dinámica 4	Entregando la batuta
Objetivo	Entregar los materiales y enseres que quedarán en el espacio seguro a las mujeres
Duración	30 minutos
Recursos	Acta de entrega, refrigerios

La coordinadora local de UNFPA dirigirá unas palabras a las mujeres del espacio seguro y hará entrega a las participantes de materiales y enseres que quedarán para el uso de las mujeres en el espacio seguro (mediante acta firmada).

Por último, se realizará una pequeña merienda para cerrar la sesión desde el compartir informal entre las participantes y el equipo.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Sesión 13

Tips para el desarrollo de la sesión

- Fortalecer los sentimientos del grupo
- Propicie una evaluación sincera y espontánea de las participantes hacia el equipo implementador y los procesos desarrollados.

Algunos tips útiles para cerrar el ciclo grupal:

- Tomadas de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda de la compañera de la derecha, invite a las participantes a repetir de manera colectiva las siguientes frases: "Mi voz es muy importante: hablaré cuando me sienta violentada" "Soy muy importante y merezco respeto" "Soy una mujer que no merece ser maltratada y violentada" "Soy una mujer con poder de transformación" "Somos mujeres poderosas que nos ayudarnos y transformamos nuestro territorio" "Mi vida, es ejemplo de fuerza y de liderazgo"

- Si observa que las frases repetidas generan tristeza o sentimientos de nostalgia: cierre la sesión favoreciendo la cohesión grupal y afianzando emociones positivas, la persona facilitadora puede invitar a caminar por el espacio a las participantes y luego, les indica que cuando diga: 1, gritarán; 2, saltaran y 3 aplaudirán. De esta manera, la persona facilitadora hará uso de los números para favorecer la estabilización emocional del grupo, finalmente invítelas a que hagan un círculo y se realice un abrazo colectivo.

Anexos

Anexo 1: Descripción general del perfil de la facilitadora del EsMujeres y de sus responsabilidades

Perfil requerido:

- Mujer con licenciatura en trabajo social, psicología, sociología, educación, derecho o enfermería.
- Comprensión clara del género, los derechos humanos y las cuestiones relacionadas con la violencia basada en género.
- Experiencia profesional mínima de un año en la ejecución de actividades para mujeres y adolescentes o participación comprobada en grupos/derechos de las mujeres.
- Fuertes habilidades de comunicación y facilitación
- Excelentes habilidades de escucha y observación, incluyendo la capacidad de crear confianza, apoyo, respeto e interacción con sobrevivientes de todas las edades, antecedentes y diversidad.
- Compromiso demostrado con el empoderamiento y la protección de la mujer a través del trabajo voluntario o remunerado actual/anterior en grupos de mujeres y adolescentes.
- Capacidad de mantener la confidencialidad y el respeto en el ***EsMujeres*** en todo momento es esencial.
- Trabaja en equipo y se siente cómoda en un ambiente multicultural, flexible.
- Capaz de manejar bien la presión.
- Alta capacidad de llevar registros bajo los estándares de monitoreo y evaluación de UNFPA.
- Experiencia en la redacción de informes narrativos breves

Responsabilidades:

- Trabajar con las mujeres y las adolescentes en el ***EsMujeres*** para identificar sus necesidades, intereses y prioridades y, cuando sea posible, adaptar las actividades para asegurar que sean culturalmente apropiadas y satisfagan las necesidades de las mujeres y las niñas.
- Conducir, preparar y ayudar a planificar y organizar las previstas en el programa.
- Proporcionar Primeros Auxilios Psicosociales
- Organizar y ejecutar las distribuciones del kit de dignidad y los mensajes apropiados
- Adherirse a los principios rectores de la VBG y promoverlos.

- Conocer y comprender la vía de remisión de casos de VBG. Proporcionar y reforzar la remisión apropiada de las sobrevivientes de VBG y adherirse a los principios rectores de la VBG, incluida la confidencialidad de las sobrevivientes, y el respeto de sus deseos y decisiones.
- Establecer y mantener relaciones con las comunidades, incluidos los dirigentes locales, los grupos comunitarios y otras partes interesadas, a fin de fomentar un entorno de apoyo a las sobrevivientes de la VBG y los servicios de
- Compartir con las mujeres y las niñas las opciones disponibles para su cuidado, incluidos los servicios que se pueden prestar y los que no se pueden prestar
- Informar a las mujeres y las niñas sobre los servicios disponibles y el apoyo material de acuerdo con sus necesidades.
- Llevar a cabo evaluaciones periódicas de la seguridad para identificar los principales riesgos a los que se enfrentan las mujeres y las niñas en su comunidad.
- Preparar y mantener/actualizar planes de trabajo detallados que apoyen y logren actividades.
- Asegurar que los suministros/recursos para el desarrollo de las actividades del programa se soliciten de manera oportuna y se utilicen de manera eficiente.
- Hacer un seguimiento de la participación de las mujeres y niñas que asisten a las actividades del ***EsMujeres.***

Anexo 2: Normas para la prevención de contagio de la COVID-19

La pandemia del coronavirus (COVID-19), se ha convertido en una de las mayores crisis de salud propagada por todos los continentes y que ha afectado a millones de mujeres, hombres y niños a escala planetaria. La COVID-19 se caracteriza por ser un virus de fácil propagación, principalmente por medio del contacto cercano de persona a persona (de manera continua y sostenida).

La prevención consiente y el compromiso colectivo de cuidarnos las unas a las otras debe ser la estrategia vinculante para evitar más contagios comunitarios por COVID-19, haciendo más énfasis en los contextos de emergencia y movilidad.

Bajo esta premisa, es necesario establecer normas preventivas para evitar contagios y propagación en los espacios de atención, acompañamiento y capacitación de ***EsMujeres.***

Para ello, en principio debe orientarse a todo el personal vinculado sobre las implicaciones de la COVID-19 y las medidas de prevención y atención del virus. El personal será el principal garante para que en el ***EsMujeres*** se cumplan todas las normas de prevención; por lo que igualmente es de vital importancia poner a disposición equipos de protección personal (EPP), de conformidad con los protocolos nacionales y organizacionales.

Enmarcados bajos lineamientos generales de la Organización Mundial de la Salud y adaptándolas a la realidad social de cada espacio comunitario, es importante establecer:

- Espacios con ventilación, que permitan la entrada y salida de aire en el ambiente. Además, esos espacios deben ser desinfectados antes y después de la jornada del ***EsMujeres***, con soluciones especiales recomendadas por las autoridades competentes.

- Sesiones contempladas para la participación de un número de mujeres no mayor a ocho (8). Acá se debe considerar que, aparte del equipo de facilitadoras, puede estar presente (dependiendo las circunstancias de abordaje) las profesionales de Implementación de Servicios.

- Llevar acabo la actividad respetando la norma de más de un metro de distancia. Adecuando el espacio para trabajar con las participantes de manera circular, de modo que sea más fácil y reciproca el manejo de la información que se orientará.

- Hacer uso de tapabocas durante toda la sesión. Además de ello, es de mucha importancia y responsabilidad hacer uso debido de este instrumento de seguridad

(usarlo y desecharlo, colocarlo cubriendo la nariz, la boca y barbilla, no quitarlo al momento de querer expresar algo, asegurarse que éste tiene varias capas de tela y que permita respirar sin restricción).

- Hacer uso de gel antibacterial, alcohol o instalaciones móviles para el lavado de manos, antes y después de entrar al espacio donde se llevarán a cabo las sesiones; hacerlo también entre los tiempos que se estime hacer break. Ser muy precavidas en cómo se hace la limpieza de las manos, es decir, cumpliendo paso a paso las recomendaciones de higiene, tomándose además el tiempo necesario.

- **Mantener respeto a la norma desde el principio, evitando todo tipo de contactos, incluyendo los saludos. Para ello, las facilitadoras deberán adaptar las dinámicas que impliquen algún contacto corporal.**

- Implementar una política estricta donde el personal, las voluntarias y las visitantes no visiten el ***EsMujeres*** cuando se sientan enfermas. Según los protocolos, considere la detección de fiebre.

Anexo 3: Sugerencias de canciones para el trabajo grupal con mujeres

Soy Mia: Natti Natasha y Kani García https://www.youtube.com/watch?v=zhoIuC1uBlA	María se bebe la calle: Pasión Vega https://www.youtube.com/watch?v=FCGSFlY8IQ4
La Mejor Versión de Mi: Natti Natahsa https://www.youtube.com/watch?v=LJMuko1J5yw	Todos me miran: Gloria Trevi https://www.youtube.com/watch?v=MsAAbvwsvK4
¡Ay Dolores!: Reincidentes https://www.youtube.com/results?search_query=ay+dolores+reincidentes+	Flores Deshojadas: ASPID https://www.youtube.com/watch?v=mtUgkGXb120
Susanita tiene un marrón: La Polla Records https://www.youtube.com/watch?v=MBkP-dXRjd4	Un extraño en mi bañera https://www.youtube.com/watch?v=G-uMdMvl8OM
Penado por Ley: Boikot https://www.youtube.com/watch?v=x4v5wmvGNq0	Malo: Bebe https://www.youtube.com/watch?v=90GqAf3zJ8s
En tu ventana: Andy y Luca https://www.youtube.com/watch?v=ZaEc1eiHBsw	Doctora Corazón: Aterciopelados https://www.youtube.com/watch?v=Bw2B-aLsu9c
Vivir Quintana - Canción sin miedo ft. El Palomar: https://www.youtube.com/watch?v=VLLyzqkH6cs	Mujeres: Julieta Venegas https://www.youtube.com/watch?v=lqwnuWWs5i4
Antipatriarca: Ana Tijoux https://www.youtube.com/watch?v=RoKoj8bFg2E	Siempre viva: Rebeca Lane https://www.youtube.com/watch?v=EedpKGw6_oY
Ella: Bebe https://www.youtube.com/watch?v=IhTOKqwXgzQ	Vivir Quintana - Sorora https://www.youtube.com/watch?v=hE4P-K_QUg8
Ni una menos: Rebeca Lane https://www.youtube.com/watch?v=VbQ_yOlzWTs	Yami Safdie • Tan Fuerte https://www.youtube.com/watch?v=dvbQ78IgD1w
Rosalía: Malamente https://www.youtube.com/watch?v=uJ8BHgiWv4I	Reloj de campana https://www.youtube.com/watch?v=aUWf7dzJ3T8&t=50s

Anexo 4: Rutas de Remisión vigente de la localidad donde se implementa el EsMujer

(Las rutas de remisión es un producto de frecuente actualización por parte del ADR-VBG). Es clave que las facilitadoras del ES tengan a mano esta información para el desarrollo de su trabajo.

Materiales a utilizar

Para las sesiones a desarrollar en el EsMujeres es importante tener a disponibilidad:

- 15 Sillas
- 3 Mesas
- Laptop
- Video Beam
- Cornetas
- Reproductor
- 1 resma de Hojas
- 2 cajas de Lapiceros
- 2 cajas de Lápices
- Sacapuntas
- Borradores
- Marcadores de colores
- Pinturas al frio para tela
- Cita pegante
- Tirro
- Pega
- Tijeras
- Tacos de notas de colores
- Colores
- Láminas de papel bond de colores
- Música para inducir la relación
- Música movida
- Fichas de animales (sesión 1, dinámica 3)
- Incienso o esencias aromatizantes (sesión 2, dinámica 2)
- Libretas para notas (sesión 2, dinámica 4)
- Frasco con liquido perfumado (sesión 3, dinámica 3)
- Pluma (sesión 3, dinámica 3)
- Pelota suave (sesión 3, dinámica 3)
- Tarjetas con roles (sesión 3, dinámica 2)
- 15 cajas de regalo tamaño mediano (sesión 3, dinámica 3)
- Hojas de historia (sesión 5, dinámica 2)
- Fotos (sesión 5, dinámica 2)
- Fichas de comunicación asertiva (sesión 5, dinámica 3)
- Caraotas (sesión 6, dinámica 4)
- Tarjetas con dibujos para armar subgrupos (sesión 7, dinámica 2)
- Relatos de VBG (sesión 7, dinámica 2)
- Relato de violencia doméstica (sesión 7, dinámica 3)
- Relatos de femicidio (sesión 7, dinámica 3)
- 1 cartel con el ciclo de la violencia o en su lugar un video (sesión 7, dinámica 3)
- Volantes con información de los servicios de respuesta a la VBG locales (sesión 7, dinámica 3)
- Fotografías de colores que reflejan diferentes cosas: objetos, personas, paisajes, actividades (sesión 8, dinámica 1)
- Plantilla proyecto de vida (sesión 8, dinámica 3)
- Escarcha (sesión 8, dinámica 3)
- Calcomanías (sesión 8, dinámica 3)
- Ficha de los derechos sexuales y reproductivos (sesión 10, dinámica 3)
- Fichas con títulos (sesión 10, dinámica 3)
- Juego del Rally (sesión 10, dinámica 4)
- Afiches sobre los órganos sexuales de mujer y de hombre (sesión 10, dinámica 4)
- Hojas en formas de billetes (sesión 10, dinámica 5)
- Ciclo menstrual para colocar en el piso (sesión 11, dinámica 2)
- Tarjetas del ciclo menstrual (sesión 11, dinámica 2)
- Tarjetas de invitación (sesión 11, dinámica 3)
- Hilo de coser (sesión 13, dinámica 3)
- Agujas (sesión 13, dinámica 3)
- Retazos de tela (sesión 13, dinámica 3)
- Acta de entrega (sesión 13, dinámica 4)

Referencias Bibliográficas

- Amnistía Internacional (2015). Respeta Mis Derechos, Respeta Mi Dignidad Módulo 3 - Los Derechos Sexuales Y Reproductivos Son Derechos Humanos. Disponible en: https://www.amnesty.org/en/documents/act30/0010/2015/es/
- Asamblea Nacional República Bolivariana de Venezuela. 2014 Ley Orgánica sobre el Derecho de la Mujer a una Vida Libre de Violencia https://oig.cepal.org/sites/default/files/2014_ven_feminicidio_ley_organica_sobre_derecho_de_mujeres_a_una_vida_libre_de_violencia_25_11_14-1.pdf
- Creación Positiva. Dinámicas. Disponible en: https://creacionpositiva.org/banco-de-recursos/MALETA%20SRTA%20CRESPIS/07_dinamicas.pdf
- Comité para la eliminación de la discriminación de la mujer https://www.ohchr.org/sp/hrbodies/cedaw/pages/cedawindex.aspx
- Comité Permanente entre Organismos. 2015. Directrices para la integración de las intervenciones contra la violencia de género en la acción humanitaria: Reducir el riesgo, promover la resiliencia e impulsar la recuperación. Disponible en: https://gbvguidelines.org/wp/wp-content/uploads/2016/03/2015-IASC-Directrices-VG_version-espagnol.pdf
- Defensoría del Pueblo y UNFPA (2013). Derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. Disponible en: https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C6%20Derechos%20sexuales%20y%20derechos%20reproductivos%20de%20las%20y%20los%20adolescentes.pdf
- Fundación Juan Vives Suriá (2010) Lentes de género: lecturas para desarmar el patriarcado. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf_138.pdf
- Herrera Gómez, Coral (2011). La construcción sociocultural del amor romántico.
- Herrera Gómez, Coral (2009). "La construcción sociocultural de la realidad, del género y del amor romántico. De cómo Occidente construye nuestras emociones a través de los símbolos, los mitos y los ritos, y de cómo el amor romántico perpetúa el capitalismo, el patriarcado y las democracias". Disponible en: es.scribd.com.
- Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad, 2009. Programa CLARA, Módulo de Motivación. Disponible en: http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaMotivacion.pdf

- Jiménez Aragonés, Pilar 1999. Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género Educación para Personas Adultas. Ed. Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía Disponible en: http://educagenero.org/PVG-JA/pvg_adultas.pdf
- Lagarde Marcela (1996) "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género', en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf
- Lagarde Marcela (2001) Autoestima y género. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf
- Lagarde y de los Ríos, Marcela (2001). Autoestima y Género, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf
- Lovera, María del Mar (2017) Historia de Lucha de la Mujer Venezolana http://www.elperroylarana.gob.ve/wp-content/uploads/2017/07/historia_de_lucha_de_la_mujer_venezolana.pdf
- Lagarde, Marcela (2005) Autoestima y Género. https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/marcela_lagarde/autoestima.pdf
- Ministerio de Salud República Argentina, 2011. Sexualidad y acceso a métodos anticonceptivos Herramientas Para Construir Una Consejería Comunitaria. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000674cnt-sexualidad_y_acceso_a_metodos_anitconceptivos.pdf
- Muñoz y Candas (2019). Autoconocimiento, autoestima y tendencia actualizante. Posibilidad de crearnos salud mediante el amor a nosotros mismos. http://www.neu.unsl.edu.ar/wp-content/uploads/2019/07/Avances-y-Desafi%CC%810s-para-la-Psicologi%CC%81a-Final.pdf#page=389
- ONU Mujeres. Un poco de historia. https://www.unwomen.org/es/csw/brief-history
- Peña, Aura Elena (2010) La mujer y los derechos humanos. Una perspectiva en la sociedad venezolana. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952010000300012
- Organización de Estados Americanos (1995) Convención Belem Do Pará. Disponible en: https://www.oas.org/dil/esp/convencion_belem_do_para.pdf
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Primera Ayuda Psicológica (PAP): en respuesta a emergencias y desastres. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2016/Carmen-Martinez.pdf

- Riso, Walter (2003). Aprendiendo a quererse así mismo. Guía práctica. Disponible en: https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/ENFINHUCO2/1/material_docente/bajar?id_material=416945
- United Nations Population Found. Lineamientos técnicos conceptuales para implementar proyectos de VBG en contextos de emergencia https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-
- United Nations Population Found. Gestión de Programas contra la Violencia de Género en emergencias(2005) https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-Learning%20Companion%20Guide_SPANISH.pdf
- United Nations Population Found Estándares Mínimos para la Prevención y Respuesta a la Violencia de Género en Situaciones de Emergencia. Disponible en: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBViE.MS_.FINAL_.ESP_.12-22_0.pdf
- United Nations Population Found. 2015 Women and Girls Safe Space. A guidance note based on lessons learned from the Syrian crisis https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/UNFPA%20UNFPA%20Women%20and%20Girls%20Safe%20Spaces%20Guidance%20%5B1%5D.pdf
- UNFPA Colombia Cartilla de Autocuidado y Menstruación. Disponible en: https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-autocuidado-menstruacion
- UNFPA Colombia Cartilla: Una Vida Libre de Violencia: Es tu derecho Disponible en: https://colombia.unfpa.org/es/publications/cartilla-una-vida-libre-de-violencia-es-tu-derecho
- UNFPA Venezuela Desplegable Nosotras Nos Cuidamos. Disponible en: https://venezuela.unfpa.org/es/publications/nosotras-nos-cuidamos
- Velázquez, Suhail (2011). Programa institucional de actividades de Educación para una vida Saludable. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/19MDgRb_BkmOIhC13OxfXizph3CMbC4BH/view