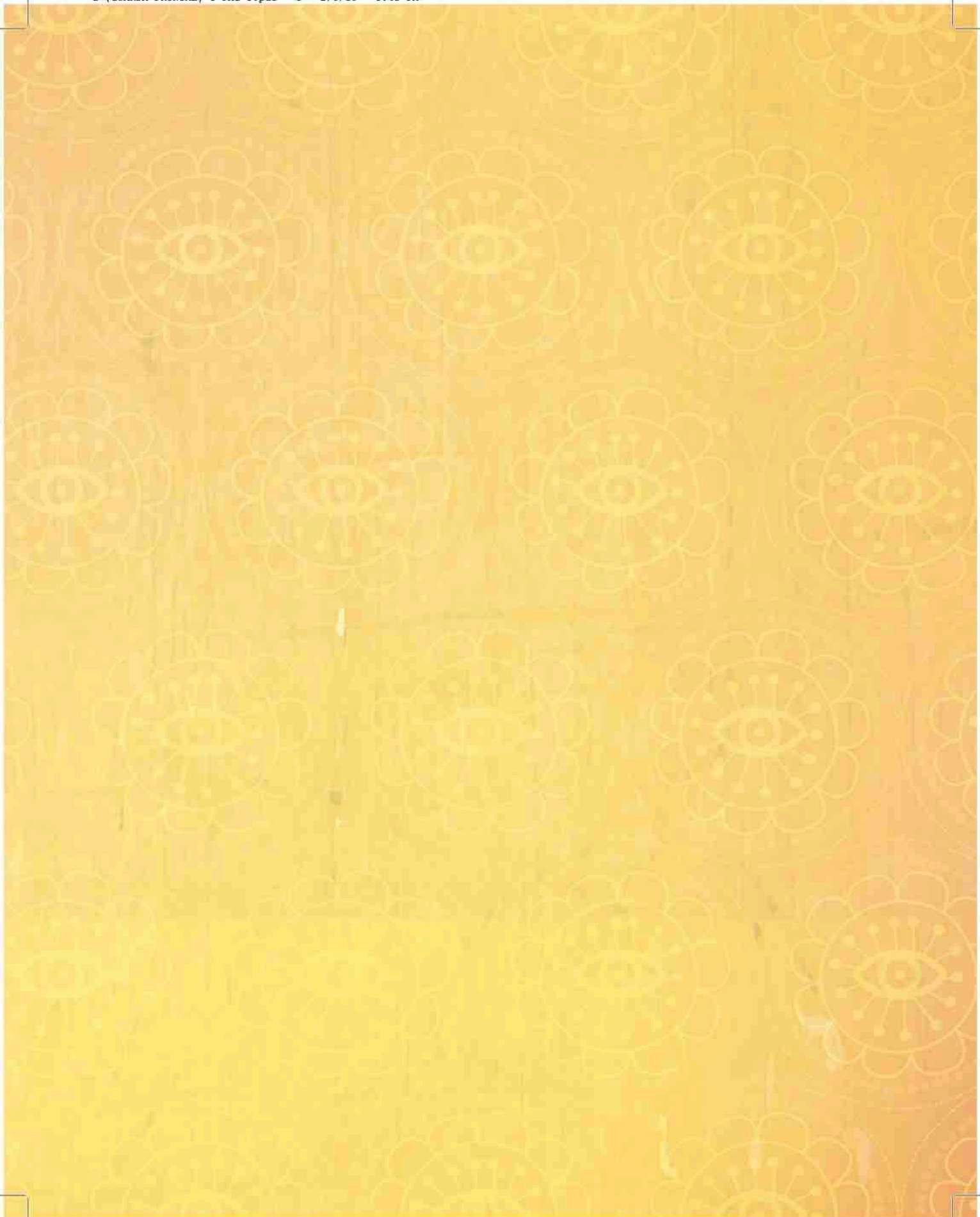




Memorias de mujeres





Había una vez una mujer
Mujer que olvidó su nombre
En vano pensó y pensó... Se miró al espejo y preguntó a su rostro.

Recordó que su nombre tenía alma.
Conversó con su madre y su padre, con su hermana
y su hermano y con todas las amigas que había Tenido desde la infancia.

Comprendió que su nombre olía a tierra. Respiró profundo y sintió que sus músculos
cantaban un nombre de fuego.
sus huesos y sus pies, cantaban un nombre de fuego.

Aprendió que su nombre era amigo de otros nombres. Una noche de luna creciente, fundió su
nombre de nuevo. A la mañana siguiente Lo escribió con letras coloridas en la primera hoja
de su diario de Viaje. Cada día agregaba un rastro nuevo: una
hojita, una brisa, un dolor, una sonrisa.

Lentamente tejó un espejo en el que se mirarse.

Texto tomado de:
Diario de viaje. Artesanías de la Vida

**Desde
siempre, milenios atrás,
tiempo sin tiempo, las mujeres
nos hemos reunido unas con otras.**

Siempre supimos de redes, de tramas, de círculos, de oraciones, de mandalas y corazones abiertos. La luna nos cobija bajo su luz, desde el origen de las mareas y las montañas. Menstruábamos juntas. Abrazo de sangre y misterio. Sintonía perfecta y cósmica. Las diosas nos guiaban, las manos tejían magia acordonada con caricias, los astros iluminaban los secretos, las miradas se compartían, las visiones se transmitían de boca en boca, de alma a alma.

Juntas. Amigas.

Hermanas. Esa chispa de amor y complicidad, de abrazo y compañía, de beso y contención todavía corre en nuestras venas. Somos diosas compinches, bulliciosas, cariñosas, solidarias, compañeras. Somos diosas que gustamos de sentarnos en rueda, contarnos historias y acunarnos. Somos diosas que danzan y se ríen, creativas, juguetonas. Somos mujeres en círculo: hermanas laboriosas, solidarias, chamanas con latidos cotidianos, con pociones y silencios.

**Guerreras, sabias,
brujas. Juntas teníamos
la risa y el llanto. Juntas
sabíamos de hijos, amantes, soles,
miedos, juegos. Juntas crecíamos,
compartíamos, creábamos. Juntas
nos adentrábamos en los secretos
de la anciana sabia. Juntas nos
alejábamos de aquí cuando
la diosa nos llamaba.**



Una
canción nos lleva de la mano y
nos trenza desde lo más sagrado.

Danzamos con la rueda mágica de la creación.

Soñamos suspendidas en el aliento Infinito de la vida. Una y otra vez nacemos. Nos parimos de la mano. Juntas. En un mismo latido, le regalamos la vida al universo. Circulando con nuevas ideas nace la cuarta versión de este cuaderno al con paz de las mujeres tejiendo territorio para la reconciliación y el desarrollo humano a través del proyecto **GESTAMOS PAZ que desarrolla Corpomanigua, con la cooperación del Programa de Derechos Humanos de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), con el objetivo de que sea un lienzo para que usted como mujer y/o participante de los círculos lleve la memoria de lo que aprende y sueña.**



Puede
usarlo acorde a los temas
del plan de reflexión y trabajo.

Encontrará algunos temas que proponemos en este viaje, el encuentro con palabras sororas, la luna y su conexión con el cuerpo femenino, el empoderamiento y el acercamiento al trabajo con la paz, la reconciliación, la memoria, los derechos, así como fechas memorables. **Encontraremos sabias palabras y tejidos de muchas mujeres que a lo largo de nuestro país están con sus manos, día a día, alimentando la vida de la paz, el amor y la sororidad.**

**Usted puede
poner acá sus saberes,
los sueños, las ideas,
las palabras, las imágenes,
las fechas, para recordar,
para actuar, para ser.**

*¡Bienvenida a circular!, mueva la página
¡USTED es la protagonista de esta historia!*



Desde la Manigua

Tejemos con otras y con otros el tejido que ha sido roto por la guerra y las violencias. Apostamos por una sociedad democrática y en paz. Construimos y labramos con mujeres y hombres esta tierra que por siglos ha sido saqueada, explotada y colonizada.

Creemos que es posible la paz con las diferencias que podemos tener, es más, con esas diferencias podemos hacer una sociedad más diversa y creativa.

Tejemos confianzas y diálogos desde todas las orillas, para lograr el arraigo y el respeto entre nosotros y con el medio que nos rodea.

Desde la manigua creemos que podemos enraizarnos y conectaros con la magia que aquí habita, única en el mundo, mega-diversa, que nos invita a cuidarnos y a cuidar este lugar del planeta, del que usted hace parte.

Desde nuestra casa: "Corpomanigua" ¡tejemos Amazonia por la vida!, somos una corporación que cultiva el cuidado de la vida digna, el ejercicio de los derechos, la equidad de género y la construcción de una cultura de paz duradera para el desarrollo del territorio amazónico.





Asumimos la construcción de paz como ese conjunto de acciones y procesos articulados que buscan crear condiciones encaminadas a disminuir las violencias estructurales, sociales, culturales y directas; para ello ha desarrollado dos grandes Programas orientados a la soberanía y seguridad alimentaria en el territorio y al acompañamiento en el empoderamiento de los derechos de las personas, especialmente de poblaciones más oprimidas y desfavorecidas por el sistema patriarcal como son las mujeres y las niñas.

Desde el programa de Género y Derechos se busca promover el fortalecimiento de las capacidades de comunidades para demandar la realización y el ejercicio de sus derechos en la construcción de una cultura de paz duradera.

Se cuenta con la línea de trabajo Mujeres Gestoras, desde ahí promovemos relaciones basadas en la equidad, la igualdad de oportunidades y de derechos con hombres y mujeres para la disminución de las violencias basadas en género, la participación activa y el empoderamiento político, económico y cultural.

Trabajando especialmente en cuatro estrategias:

- 1. Círculos de reflexión y cuidado con mujeres y niñas.**
- 2. Iniciativas de paz con mujeres.**
- 3. Escuela feminista: Las hijas del achiote.**
- 4. Nuevas masculinidades.**

Desde la escuela feminista cientos de mujeres han venido despertando hacia la construcción de una vida digna, vienen participando y elaborando sus propias alas para reconstruir sus proyectos de vida y ayudar a construir la paz de todos y todas.

Desde el programa hemos venido exorcizando fantasmas y reconstruyendo narrativas que permitan encontrar nuevos sentidos a la vida y superar la tragedia, activando capacidad de agencia.

Nosotros y nosotras desde nuestra acción acá hemos ido sembrando, cuidando el agua, coloreando sueños... hemos sido alucinadas llamas que buscan el abrazo, memorias que teníamos de antes, hechas de luces todas. Nosotros y nosotras hicimos el resguardo.

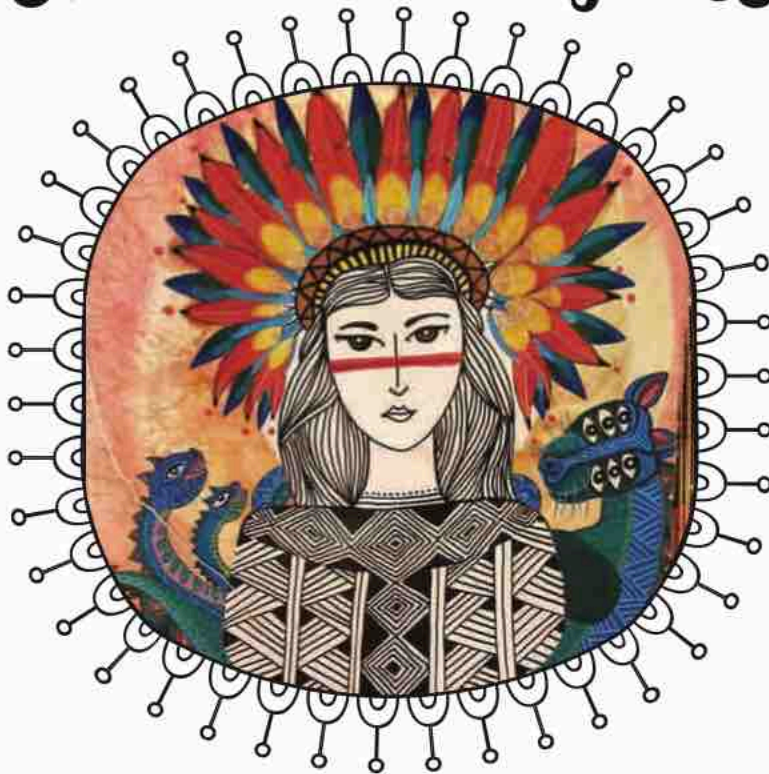
Nosotros y nosotras creemos que pese a la sombra, a los muertos no encontrados aún que deambulan por Caquetá, que pese al gran silencio impune, hay una parra enorme que encanta la vida, creemos que, en esta tierra se teje verdad y justicia, pese a todas las fieras, pese a todas las bocas que aún conservan el terror para llamarnos, pese a toda la sangre que seguimos pagando, pese a todos los ciegos que miran sin mirarse, pese a todos los cuerpos que seguimos juntando para llevarlos abajo de esa sombra y cantarles...que no los olvidamos... que creemos en la justicia... que habrá memoria... que seguimos viviendo, tejiendo, amando la vida, construyendo la paz querida y soñada.

Esta cuarta edición de memorias de mujer busca activar en quién tenga el cuaderno, la voz, la palabra, el canto, el color... la reflexión sobre la memoria, la reconciliación y la paz que estamos tejiendo.



Bienvenido, bienvenida...

Empoderamiento para vencer violencias contra las mujeres

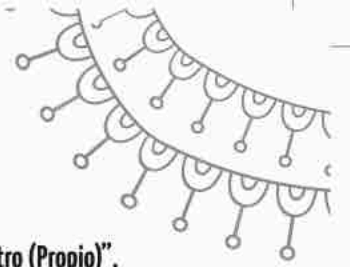
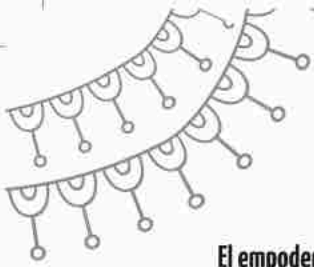


Empoderarse es tomar poder, tener autoridad, tener la convicción de que se es dueña de sus propias decisiones, desarrollar confianza en sí misma, tener seguridad en las propias capacidades, en el potencial y en la importancia de las acciones y decisiones para afectar la vida positivamente.

Tomar y hacernos conscientes de nuestro propio poder es importante, para no entregárselo a nadie, para reconocerlo y no subordinar o aplastar a nadie, sino para transformarnos y valorarnos con dignidad.

El empoderamiento de la mujer representa una herramienta para lograr la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, y con ello, reducir la pobreza y aumentar el bienestar actual y el de las generaciones venideras.

Ilustración de mujer Elizat Marx



El empoderamiento también se basa en tres tipos de poder: “Poder Para”, “Poder Con” y “Poder Desde Dentro (Propio)”, los cuales superan el denominado “Poder Sobre”.

El Poder propio es la toma de conciencia sobre su subordinación y el aumento de la confianza en sí mismas. Mucho de este poder se logra si nos amamos más y no permitimos que nos maltraten.

Poder con: La organización autónoma para decidir sobre nuestras vidas y sobre el desarrollo que deseamos.

Poder para: La movilización para identificar nuestros intereses y transformar las relaciones, estructuras e instituciones que nos limitan y que perpetúan la subordinación.

Poder Sobre: Es la habilidad de una persona o grupo de hacer que otra persona o grupo haga algo en contra de sus deseos.



Ilustración de mujer Elizat Marx



Para Pensar en nuestro Poder

→ La tía Chila

La tía Chila estuvo casada con un señor al que abandonó, para escándalo de toda la ciudad, tras siete años de vida en común. Sin darle explicaciones a nadie. Un día como cualquier otro, la tía Chila levantó a sus cuatro hijos y se los llevó a vivir en la casa que con tan buen tino le había heredado la abuela.

Era una mujer trabajadora que llevaba suficientes años zurciendo calcetines y guisando fabada, de modo que poner una fábrica de ropa y venderla en grandes cantidades, no le costó más esfuerzo que el que había hecho siempre. Llegó a ser proveedora de las dos tiendas más importantes del país. No se dejaba regatear, y viajaba una vez al año a Roma y París para buscar ideas y librarse de la rutina.

La gente no estaba muy de acuerdo con su comportamiento. Nadie entendía como había sido capaz de abandonar a un hombre que en los puros ojos tenía la bondad reflejada. ¿En qué pudo haberla molestado aquel señor tan amable que besaba la mano de las mujeres y se inclinaba afectuoso ante cualquier hombre de bien?

- Lo que pasa es que es una cuzca – decían algunos.
- Irresponsable – decían otros.
- Lagartija – cerraban un ojo.
- Mira que dejar a un hombre que no te ha dado un solo motivo de queja.

Pero la tía Chila vivía de prisa y sin alegar, como si no supiera, como si no se diera cuenta de que hasta en la intimidad del salón de belleza había quienes no se ponían de acuerdo con su extraño comportamiento.

Justo estaba en el salón de belleza, rodeada de mujeres que extendían las manos para que les pintaran las uñas, las cabezas para que les enredaran los chinos, los ojos para que les cepillaran las pestañas, cuando entró con una pistola en la mano el marido de Consuelito Salazar.



Dando de gritos se fue sobre su mujer y la pescó de la melena para zangolotearla como al badajo de una campana, echando insultos y contando sus celos, reprochando la fadonguez y maldiciendo a su familia política, todo con tal ferocidad, que las tranquilas mujeres corrieron a esconderse tras los secadores y dejaron sola a Consuelito, que lloraba suave y atterradoramente, presa de la tormenta de su marido. Fué entonces cuando, agitando sus uñas recién pintadas, salió de un rincón la tía Chila.

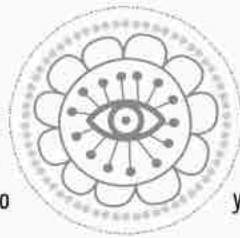
– Usted se larga de aquí – le dijo al hombre, acercándose a él como si toda su vida se la hubiera pasado desarmando vaqueros en las cantinas.
– Usted no asusta a nadie con sus gritos. Cobarde, hijo de la chingada. Ya estamos hartas –.

– Ya no tenemos miedo. Déme la pistola si es tan hombre –. “Valiente hombre valiente.” – Si tiene algo que arreglar con su señora dirijase a mí, que soy su representante. ¿Está usted celoso? ¿De quién está celoso? ¿De los tres niños que Consuelo se pasa contemplando? ¿De las veinte cazuelas entre las que vive? ¿De sus agujas de tejer, de su bata de casa? Esta pobre Consuelito que no ve más allá de sus narices, que se dedica a consecuentar sus necesidades, a ésta le viene usted a hacer un escándalo aquí, donde todas vamos a chillar como ratones asustados.

Ni lo sueñe, berrinches a otra parte. – Hilo de aquí: hilo, hilo, hilo – dijo la tía Chila tronando los dedos y arrimándose al hombre aquel, que se había puesto morado de rabia y que ya sin pistola estuvo a punto de provocar en el salón un ataque de risa.

– Hasta nunca, señor – remató la tía Chila –. Y si necesita comprensión vaya a buscar a mi marido. Con suerte y hasta logra que también de usted se compadezca toda la ciudad.





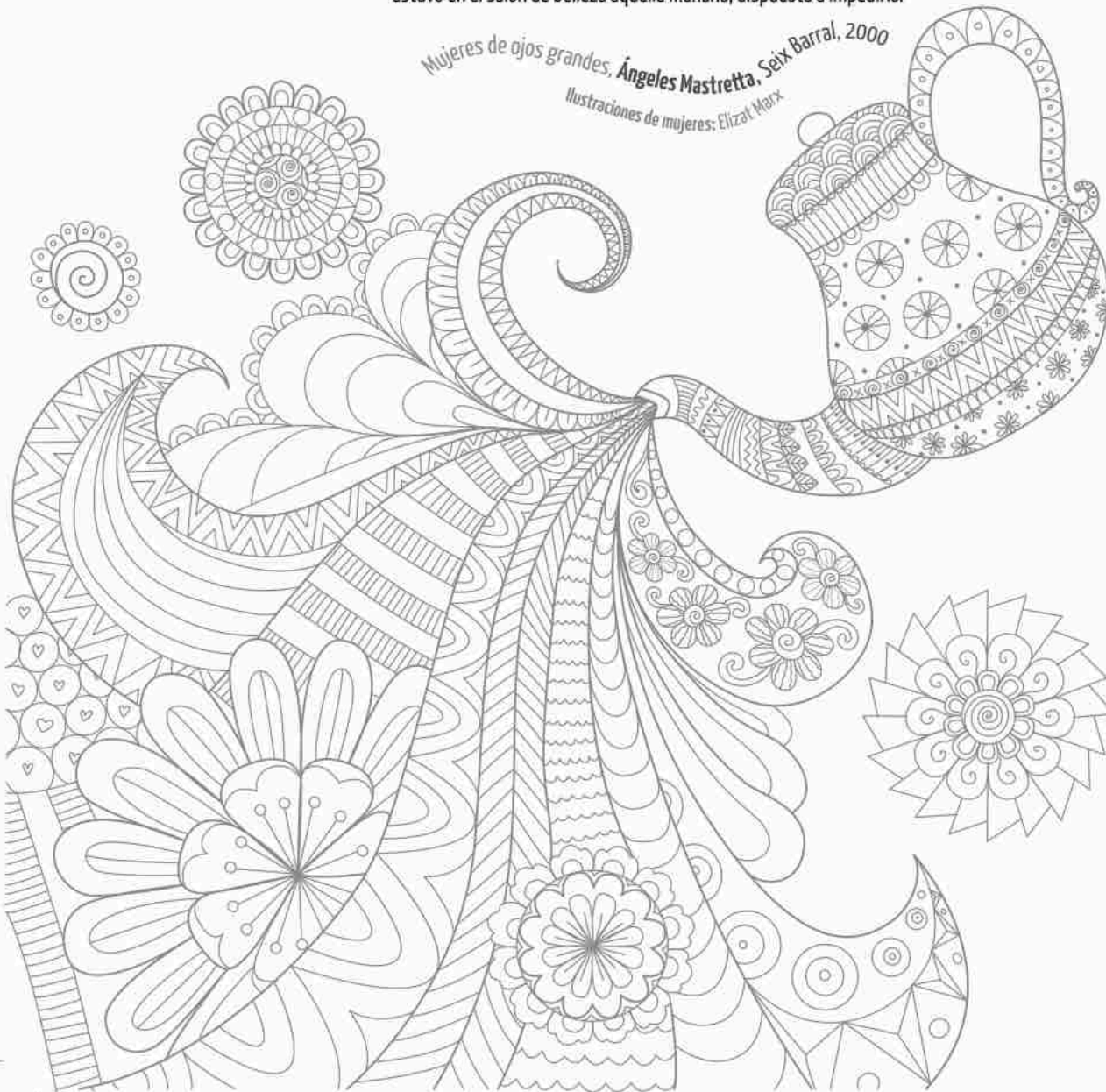
Lo llevó hacia la puerta dándole empujones y
Un aplauso la recibió de regreso

cuando lo puso en la banqueta cerró con triple llave.
y ella hizo una larga caravana.

- Por fin lo dije - murmuró después.
- Así que a ti también - dijo Consuelito.
- Una vez - contestó Chila, con un gesto de vergüenza.

Del salón de Inesita salió la noticia rápida y generosa como el olor a pan. Y nadie volvió a hablar mal de la tía Chila Huerta porque hubo siempre alguien, o una amiga de la amiga de alguien que estuvo en el salón de belleza aquella mañana, dispuesta a impedirlo.

Mujeres de ojos grandes, Ángeles Mastretta, Seix Barral, 2000
Ilustraciones de mujeres: Elizaf Marx

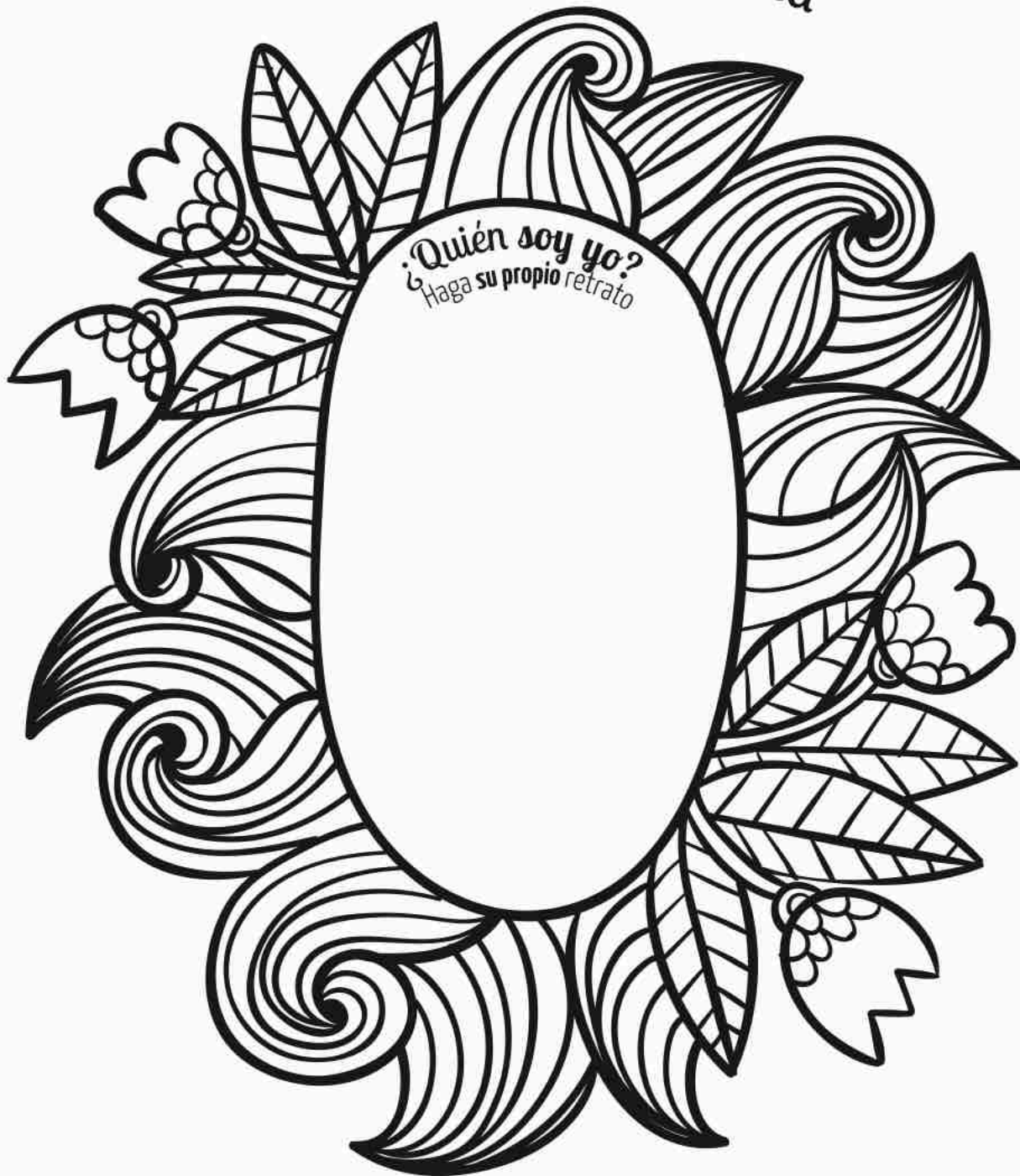


④ **¿Qué podemos encontrar del empoderamiento en el anterior relato?**

④ **¿Qué tipo de empoderamiento encontramos?**

④ **¿Qué tan empoderada se encuentra usted en su vida y en qué se refleja?**

Una mujer en el planeta



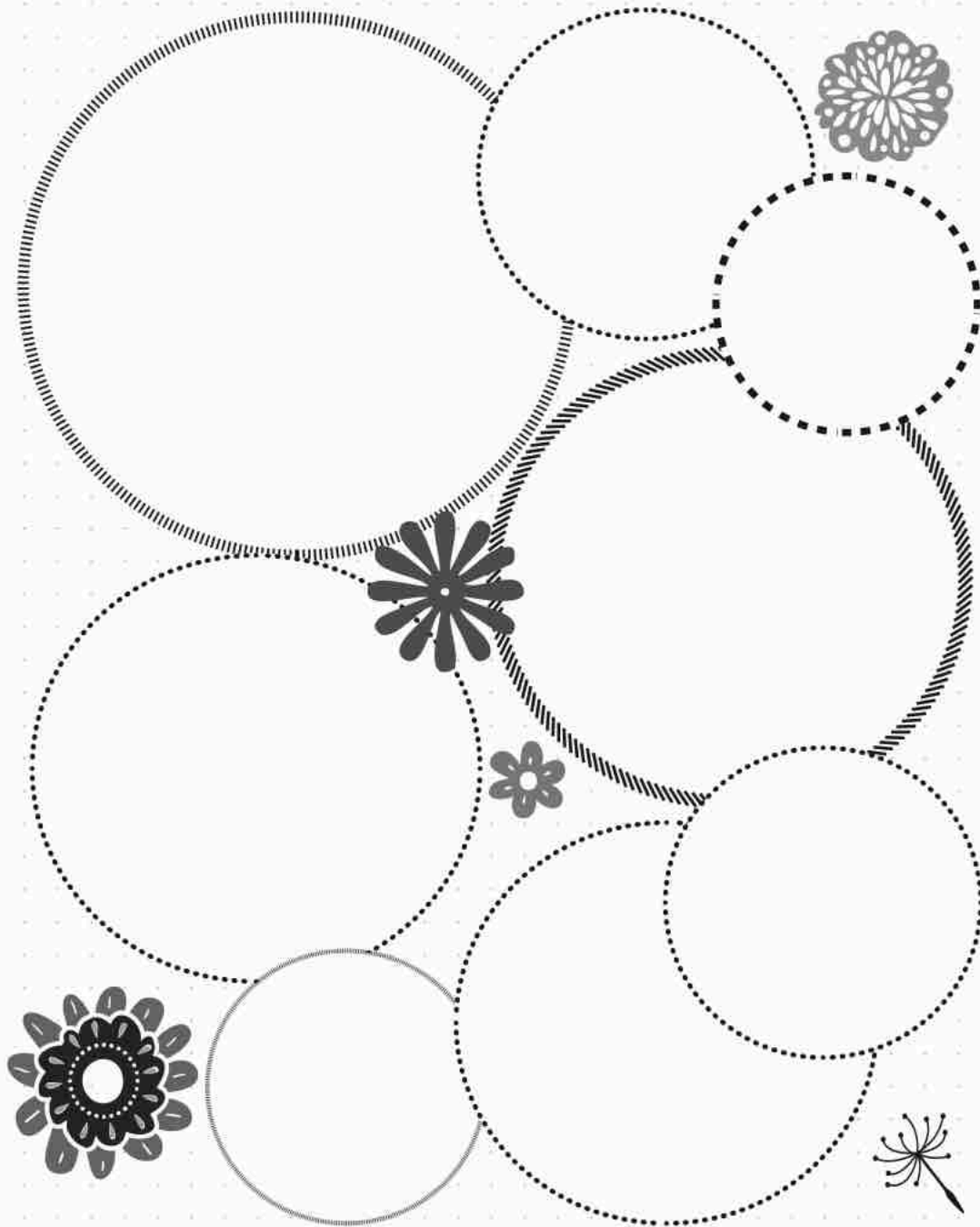
* ...y escriba sobre usted misma 

* ¿Sabe qué significado tienen sus nombres y apellidos?

¿Que tal si averigua?, seguro se va a sorprender...

Mi círculo y yo

Dibuja el círculo de mi familia, con cada uno de sus miembros





¿Qué son los círculos de reflexión para mujeres?

Un círculo es la figura contenida en una circunferencia sin fisuras y simboliza la totalidad.

Si la línea que lo delimita se rompe, deja de ser un círculo. El mismo principio puede aplicarse a un círculo de mujeres: Para construir un círculo y ser un lugar seguro, su límite debe estar intacto. Ese límite es la capacidad que posee el círculo de preservar sus contenidos, pues es primordial que exista la confianza. Lo que se comunica como confidencia se mantiene como tal.

Así un círculo de mujeres es un espacio de cultivo de lo femenino. Un ámbito neutral y seguro donde las mujeres nos re-unimos para compartir nuestra esencia, redescubriéndola y actualizándola. Un círculo para el cultivo de lo humano y el descubrimiento de que las mujeres somos sujetas de derechos, como constructoras de un mundo más equitativo, democrático y pacífico.

Cada círculo de mujeres es un embrión que hace visible el poder de las madres, de las hijas, de las hermanas; de las esposas, de las abuelas, de las amantes, de las amigas. Un lugar donde aprender a confiar en nosotras mismas y en nuestra manera de entender el mundo. Un espacio donde encontrar verdadero apoyo para llevar adelante ideas y proyectos.

En el círculo, la atención y la escucha devienen poderosas herramientas de sanación cuando abrimos la rueda de la palabra, en la rueda, cuando una mujer tiene la palabra el espacio le pertenece por completo, y todas la escuchan.

Sororidad

La palabra sororidad viene de la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión.

De acuerdo con Marcela Lagarde, en un texto sobre cultura feminista, las francesas, como Gisele Halimi, llaman a esta nueva relación entre las mujeres sororité, del latín sor, cuyo significado es hermana. Las italianas dicen sororità, y las feministas de habla inglesa la llaman sisterhood. Sin embargo, la acepción para esos vocablos es la misma: "amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran y reconocen en el feminismo, para vivir la vida con un sentido profundamente libertario", según palabras de Lagarde.

La sororidad comprende la amistad entre quienes han sido creadas en el mundo patriarcal como enemigas, es decir las mujeres, entendiendo como mundo patriarcal el dominio de lo masculino, de los hombres y de las instituciones que reproducen dicho orden. Lagarde dice también que la sororidad está basada en una relación de amistad, pues en las amigas las mujeres encontramos a una mujer de la cual aprendemos y a la que también podemos enseñar, es decir, a una persona a quien se acompaña y con quien se construye.



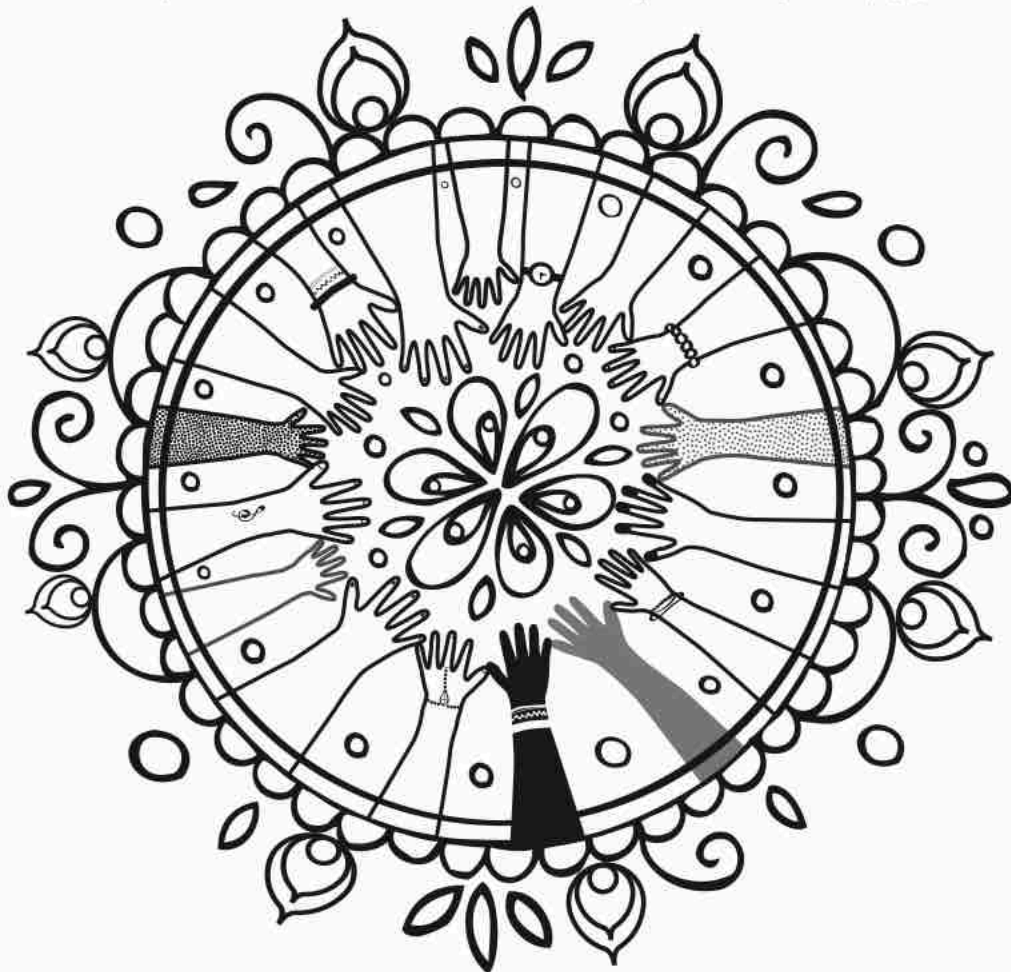
Habla también de que en esta relación, unas son el espejo de las otras, lo que permite a las mujeres reconocerse "a través de la mirada y la escucha, de la crítica y el afecto, de la creación, de la experiencia" de otras mujeres. Por ello, afirma que en la sororidad se encuentra la posibilidad de eliminar la idea de enemistad histórica entre mujeres.



El feminismo propone que este concepto vaya más allá de la solidaridad. La diferencia está en que la solidaridad tiene que ver con un intercambio que mantiene las condiciones como están; mientras que la sororidad, tiene implícita la modificación de las relaciones entre mujeres.

Piense con quién quiere hermanarse, generar confianza, de quién quiere recibir apoyo, reconocimiento, con quién o quiénes querer construir un mundo diferente.

Imagen: www.elmundodeyola.com/2017/05/15/hablemos-de-sororidad



Sorori - Tips

La sororidad es el pacto social entre mujeres, que tiene como objetivo el empoderamiento del género femenino.

- 👁️ Evite utilizar la palabra “india” como término Peyorativo. La herencia cultural de una mujer no debe ser usada para desestimar a una persona.
- 👁️ No fomente la noción de que la infidelidad es la culpa de las “zorras”, “Roba Hombres.” La infidelidad en una relación siempre surge de una decisión entre dos personas.
- ☀️ Cuando una amiga o conocida, le cuente una situación de violencia, acoso o agresión, **NO** la critique ni la juzgue. Ayúdele proporcionándole información sobre centros especializados, según sea el caso.
- ★ No asuma, inicie ni lleve el rumor de que una mujer se encuentra en un puesto de poder por que se acostó con el jefe. El éxito es la aplicación diaria de la disciplina.





Evas Lunas

Dicen que la luna es el espejo de las mujeres, ha sido un símbolo atemporal y permanente que a través de inúmeros milenios ha representado a la mujer en todo el planeta. En el arte de la poesía, ya clásica o moderna, desde tiempos inmemoriales, en los mitos y leyendas, la Luna ha representado la Deidad de la mujer, el principio femenino, así como el Sol con sus héroes simboliza el principio masculino.

Para purgarse, para sembrar, para cortar el cabello, para sobar o enderezar huesos, para ciertos remedios, dietas, dar serenatas y conquistar el amor... la luna influencia en nuestra vida. Eso lo sabían las bisabuelas, las abuelas y nuestras madres.

¿Qué tan conscientes somos de esta conexión? Una noche de éstas cambie su rutina y salga descalza sintiendo bajo sus pies la madre tierra, y contemple la luna, su luna.

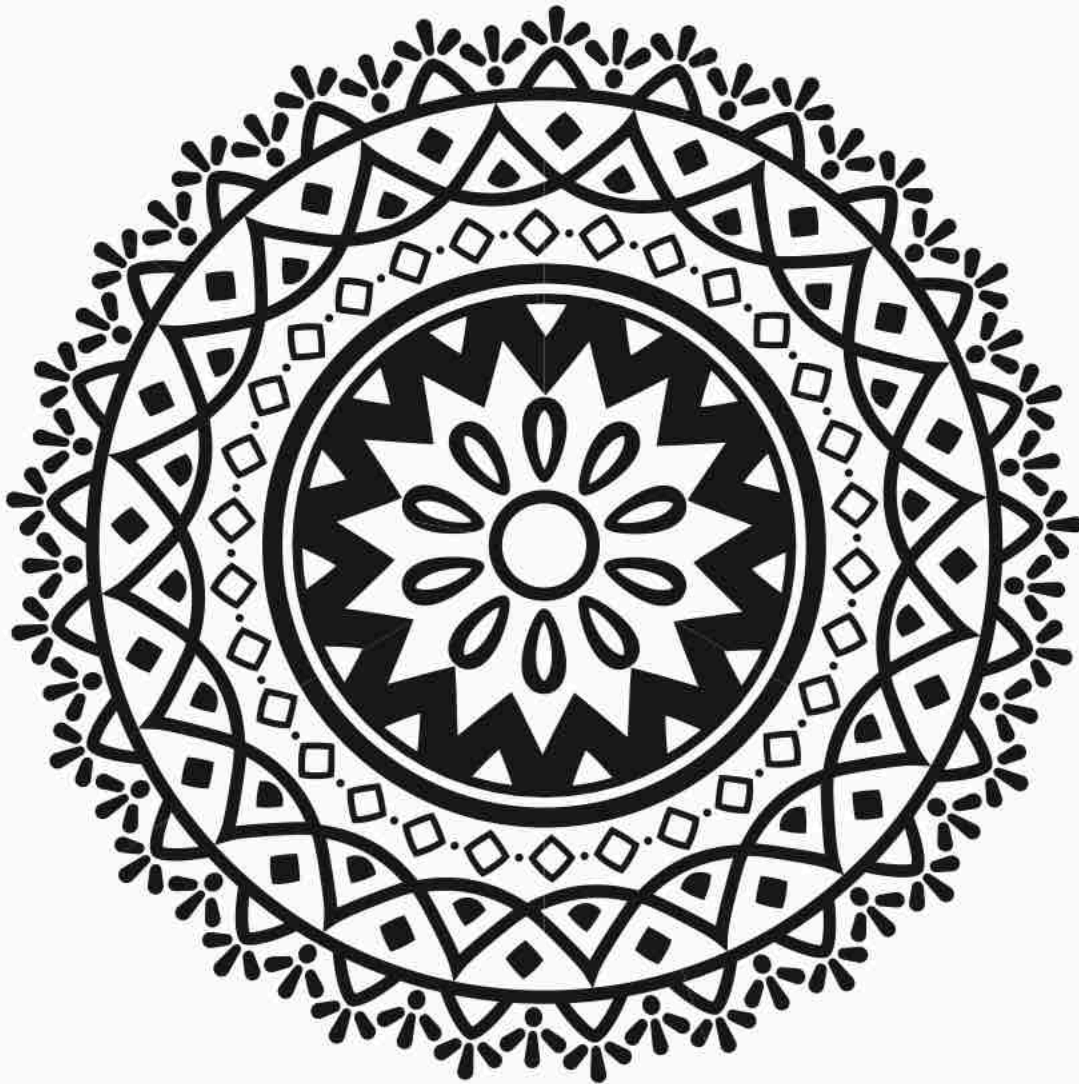


Círculos que son mandalas



Para relajarse y aumentar la concentración se pueden hacer muchas cosas. Una de ellas es, en silencio o con una música de fondo suave, pintar un mandala. Mandala significa círculo o centro. Alrededor de un punto central definido y estático se suceden formas y muestras.

Los mandalas son un método de curación para el alma. Los mandalas son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma. Le ayudan a descubrir su propia creatividad. Se descubrirá a sí misma y la nueva realidad que la rodea. Vencerá a la rutina y al stress más fácilmente. Se tranquilizará, ganará en confianza y serenidad.



2018

● Dias Festivos
● Fechas Importantes

Enero

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrero

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Marzo

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mayo

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Junio

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Septiembre

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre

Lun	Mie	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019

● Días Festivos
● Fechas Importantes

Enero

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Julio

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Agosto

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Septiembre

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Octubre

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Noviembre

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Diciembre

Dom	Lun	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

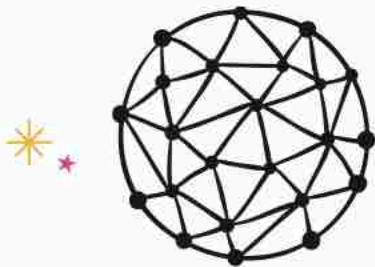
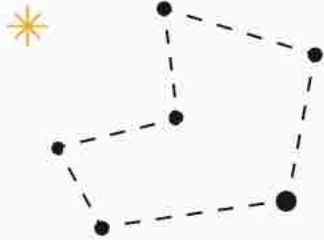




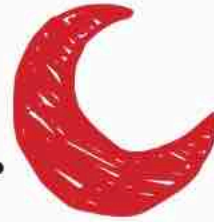
La luna y nosotras

Cuatro Fases

Sociedades antiguas y todavía hoy comunidades indígenas separaban y aislaban a las mujeres que estaban menstruando para, precisamente aprovechar al máximo el potencial vital y creativo que la mujer portaba dentro. Una información ancestral valiosa que se utilizaba para ayudar, nutrir, inspirar y dirigir a la comunidad donde habitaban. Para ponernos en contacto con estas energías creativas que se liberan durante el ciclo mensual podemos distinguir cuatro fases fisiológicas que son las fases de todo proceso creativo y también las fases de gestación de la naturaleza. Dichos ciclos deberían estar conectados con las fases de la Luna.



La luna Roja...



Menstruar podría ser el rito más cotidiano que celebramos las mujeres, pero en la mayoría de nosotras existe un temor, miedo, asco y vergüenza. Ocultamos esta parte tan natural y orgánica de nuestra vida. Ha sido tanto este ocultamiento que la sufrimos con largos dolores, silencios y no la celebramos.



En casi todas las culturas la sangre menstrual es un fluido poderoso, asociado con la fertilidad y con los ciclos de la vida y la muerte, en los estudios antropológicos transculturales sobre la menstruación, el debate ha girado en torno a la asignación de valores negativos y positivos que se han dado en los tabúes menstruales, teniendo en cuenta en la discusión, temas como la presencia o ausencia de la dominación masculina, el status positivo o negativo dado a las mujeres y los poderes beneficiosos o mortales de su sangre.

Las mujeres estamos conectadas con la luna según la mayoría de las culturas. La Luna tiene un importante papel en el rito ya que está estrechamente vinculada con la menstruación y fertilidad de las mujeres. Esta concepción se relaciona con el hecho de que el periodo menstrual tiene una duración similar a la de los cambios del astro.

De esta manera, se considera que el cuerpo femenino es sensible a los ritmos del cosmos. “Debe señalarse que las diosas Mayas se identificaban con el cuerpo celeste. La Diosa I o Ix Chel con aspecto juvenil representaba la fase creciente y la Diosa O o Ix Chebel Yax y con aspecto senil, personificaba la fase lunar decreciente” (Cruz, 2005:29, citado por López, 2011:236).



Según Owen, en la tradición norteamericana, las tribus Sioux, Lakotas y Sénecas le llamaban "período de la luna" a la menstruación, dando cuenta de la relación entre los ciclos de la luna y los ciclos hormonales femeninos. Cuando una mujer menstruaba se la consideraba en su momento más poderosa física y espiritualmente. Las mujeres se retiraban a un recinto especial a pasar su sangrado. El periodo menstrual se consideraba como el tiempo en que una mujer se encontraba en el nivel más alto de su poder espiritual, durante el cual la actividad más apropiada era descansar y acumular sabiduría.

Por su parte, los Shuar de la selva ecuatoriana mantienen un ritual que llaman "pago a la tierra", éste se realiza una sola vez en la vida, idealmente cerca de la primera menstruación y requiere de mucha preparación, según Filgueiras, el ritual termina con la construcción de un altar para recordar lo sagrado de aquel momento.

Para los mayas entre los rituales que preparaban a la mujer para la vida fértil y la insertaban en el contexto de las mujeres reproductoras está el llamado Kay Nicté (Canto de la flor), "en el que se narra una ceremonia de jóvenes vírgenes que danzan desnudas bajo la protección de la luz de la Luna, astro que gobierna los ciclos vitales; bailan junto a una poza de agua dentro de la espesura del bosque escondidas de las miradas de extraños."

(López, 2011:235)

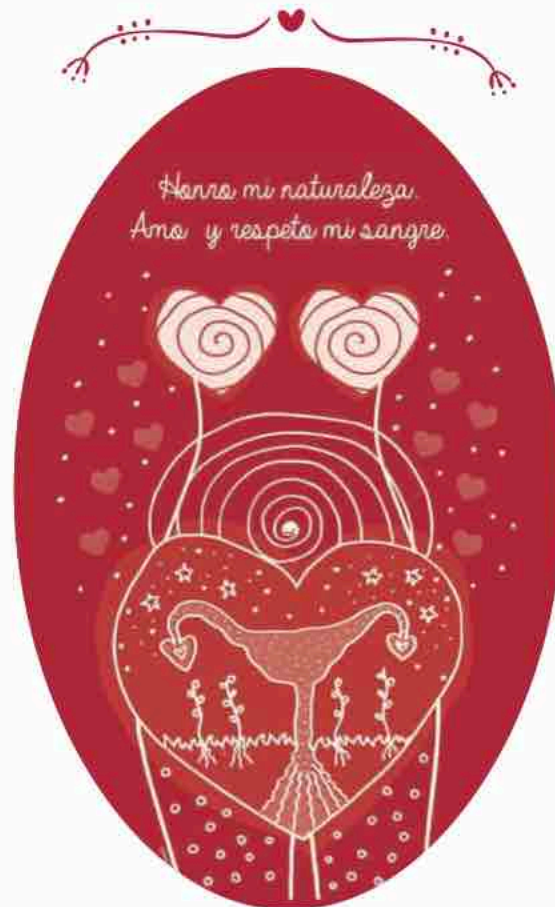
Ilustración: Eliza Marx

Aunque la sangre menstrual siempre será una fuente de múltiples significados y acciones, dependientes del contexto en el que se manifieste, el reto cultural y simbólico de trascendencia reside en la posibilidad de dignificar esta experiencia, permitiendo que las mujeres puedan vivir su corporalidad con armonía, lejos de la culpa y el ocultamiento.

Por ello invitamos a ser más conscientes y conectarnos con nuestra menstruación, con nuestra Luna, la conexión consciente con el ciclo lunar personal, la sangre y los flúidos, ayuda a ordenar y equilibrar las energías en todos los planos del ser: El el ámbito biológico y también energético, en el ámbito de los pensamientos, sentimientos y emociones y en el plano espiritual.

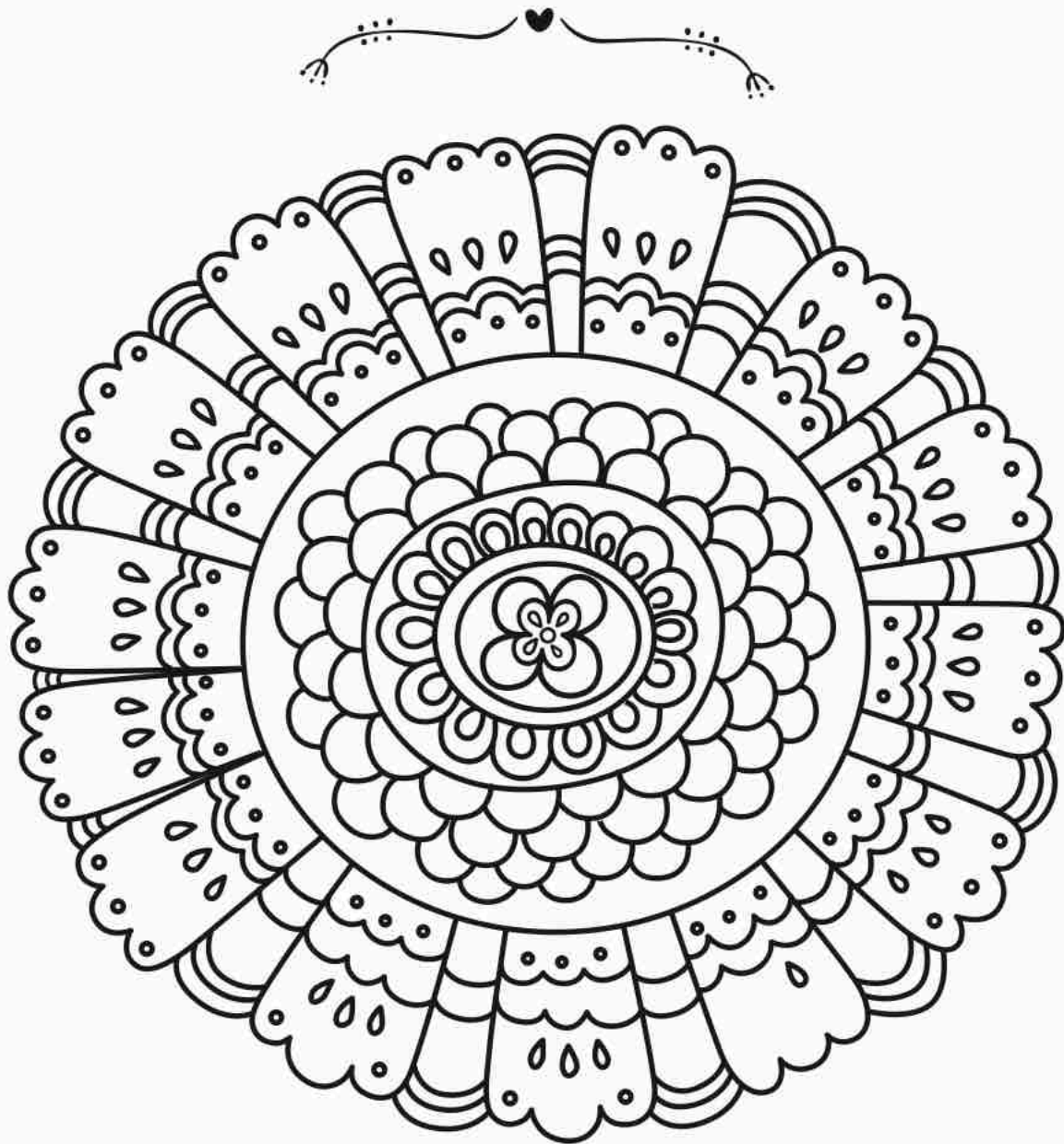
Las mujeres somos creadoras de hijos, proyectos, ideas, con cada luna, incluso si la sangre ha desaparecido...

El día que baja la luna roja indica un tiempo de recogimiento, quietud, interioridad.
El cuerpo y las células se están regenerando.
El útero elimina aquello creado.



Tocar nuestra sangre lunar, hablar con el cuerpo, sentir sus movimientos, escuchar sus mensajes, percibir las sensaciones, nos ayuda a comprender su lenguaje, a conocernos, y a respetar nuestras necesidades y así transitar por este proceso de acuerdo con nuestra naturaleza femenina y sus ritmos naturales.

Consiéntase, mímesese, comparta con otras mujeres, respire profundamente, ováricamente y renueve ideas, sueños, propósitos para el nuevo ciclo.







Ciclo Femenino



Para el Autoconocimiento y la vivencia de la Sexualidad como PILAR fundamental de la Salud Femenina Conciente, Pregúntese:

❶ ¿Lleva las “cuentas” de sus ciclos?



❷ ¿Recuerda cuándo empezó a tomar notas de sus días lunares?
(en qué momento de su viaje de vida)

❸ ¿Cuenta el día que le viene y sus días de más sangrado?

❹ ¿Sabe el día que ovula?

❺ ¿Recuerda cómo conectar con la conciencia de sus ciclos?



de vos
mujeres
A la luz
de la vida



Canto a las mujeres que como las lobas
bailan y aúllan a la luna.
Juntas y salvajes van por las montañas
van en libertad y son hermanas
recogiendo todos los logros
de nuestras antepasadas,
continuando con conciencia
y usando nuevas palabras.

Es el momento de alcanzar los sueños,
es hora de regalarnos risas,
de esas que nacen desde muy adentro
y que se expanden a toda prisa.

Y que ríen con nosotras
los nuevos hombres del mundo,
que se inventan como nosotras
para poder andar juntos.

Sentimos lo sagrado habitando nuestro cuerpo
que es el cuerpo de la tierra misma.

En cada fase de nuestros ciclos
abrazamos con amor la vida.

Y que vivan con nosotras
los nuevos hombres del mundo
que se inventan como nosotras
para poder sembrar juntos.

¡A la Vida!

Canto a las mujeres que como las lobas
bailan y aúllan a la luna.
Juntas y salvajes van por las montañas
van en libertad y son hermanas
recogiendo todos los logros
de nuestras antepasadas
continuando con conciencia
y usando nuevas palabras.

Rosa Zaragoza



Mi cuerpo



En la antigua literatura china, la mujer bella era delgada y frágil, sus pies son pequeños por haber sido moldeados, luce débil, casi enferma, más adelante, en la dinastía T'ang, una mujer ideal era voluptuosa y de apariencia saludable. En Japón en el periodo que siguió a la segunda guerra mundial, las mujeres de apariencia masculina pasaron a ser consideradas atractivas.

Esto puede parecer increíble para las mujeres que viven en sociedades en las que las modelos altas y delgadas son las que establecen la tendencia de lo que es considerado bello.

☉ y de nosotras las caqueteñas? ¿Qué decir? ¿Qué pensamos de la belleza?

☉ ¿Cuándo nos sentimos bellas?

☉ ¿Qué nos hace bellas?





Además de escribir, le proponemos que dibujes tu cuerpo, lo que le gusta y no le gusta de él.
Cada detalle, cada cicatriz, ahí está su historia. La sangre y memoria de sus
antepasados, ahí está usted, sin importar su edad, *recuerde que su
cuerpo es maravilloso, es territorio de paz.*



Curriculum vitae



Además de Poeta
media madre,
un rato por las noches
y los fines de semana
costurera diplomada
nutricionista empírica
médica autodidacta
artesana inspirada
un poco bibliotecaria
articulista inédita
algunos estudios
en letras y sociología,
habría que agregar:
hilvanadora de lunas
coleccionista de sueños
- con el respectivo costo de lágrimas, risas y desvelos -
es decir,
enamorada indómita
del milagro universo
del movimiento eterno
.... de la vida.

Silvia Elena Regalado



Historia de vida

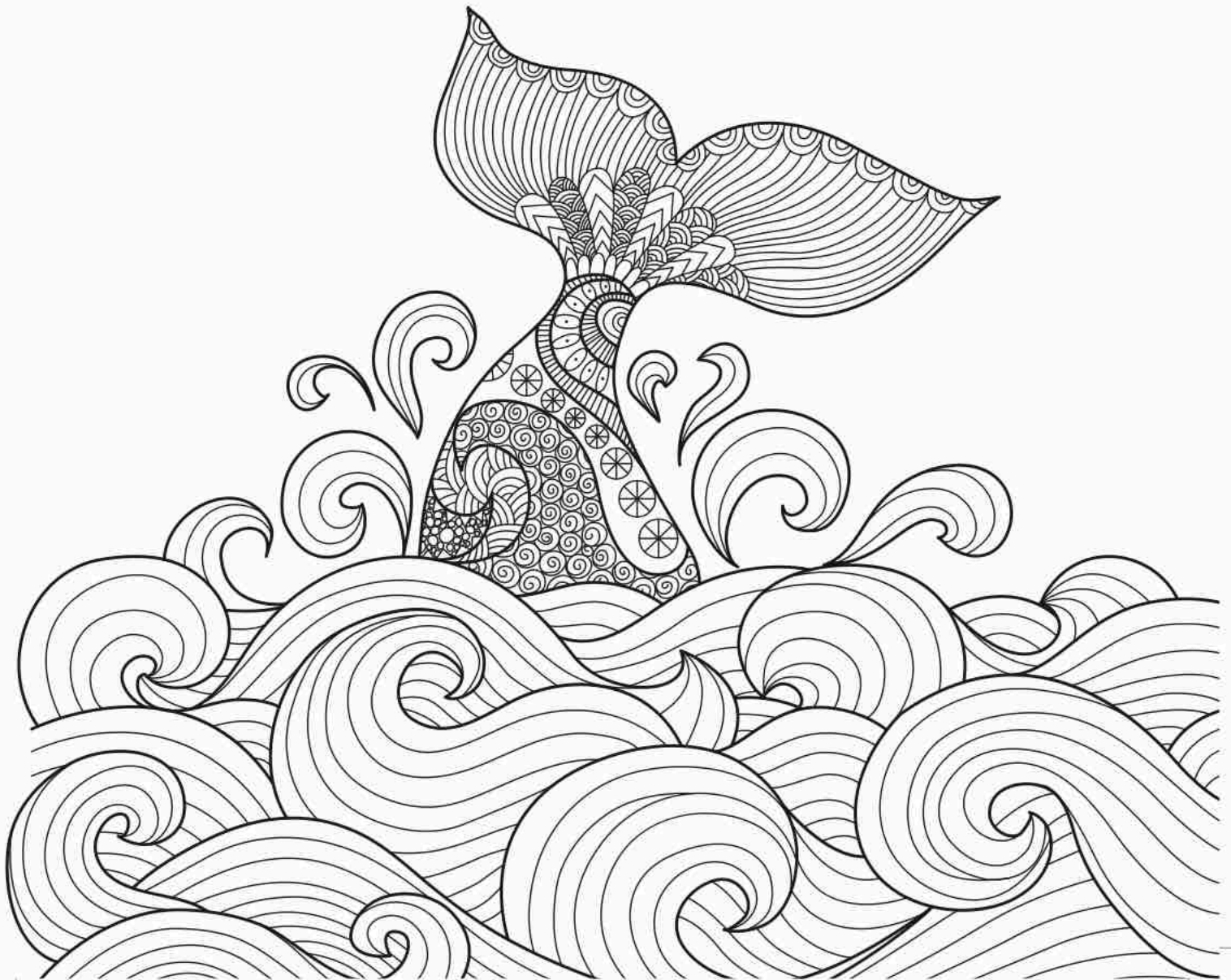


La historia de vida es muy importante para un ser humano, porque es la memoria de lo que somos, su identidad y como dice el viejo dicho, si alguien no aprende de la historia está condenado a repetirla, por ello es importante, reconocer lo que hemos vivido, tomar a nuestra vida y sanarla, ver donde tiene las fracturas, remendarla, tomarle los pedazos desteñidos y colorearlos si así lo deseamos, nuestra vida está en las manos y el poder que tenemos de gestarla una y otra vez en infinito. **No nos construiremos como sujetas de derecho, si no sabemos quiénes somos, quiénes hemos sido y que camino queremos hacer en el presente, que será lo que dejaremos a los hijos y a la sociedad.**

El día de mi nacimiento

- ¿Qué ocurrió ese día en su casa?
- ¿Cómo lo celebraron?

Ese día, el de su nacimiento es el gran
comienzo de sus historia...
¡Que tal si empieza a contar!





Le dejamos un breve texto que esperamos le sirva como inspiración.

"El día en que nació había un gato esperando al otro lado de la puerta. Mi padre fumaba en el patio. Mi madre dice que fue un parto a las cuatro y veinte de la tarde en un día de verano. El sol rajaba la tierra..."

Oswaldo Soriano
Educación Sentimental, Fragmento.

La paz se hace con las mujeres



Provinción

La construcción de paz puede entenderse como un proceso de medidas, planteamientos y etapas necesarias encaminadas a transformar los conflictos violentos en relaciones más pacíficas y sostenibles.

Son acciones destinadas a favorecer una paz duradera, independientemente del momento en el que se aplican (si es antes, durante, o después de un conflicto armado).

Las mujeres hemos aportado a construir la paz antes, durante y ahora, después del Acuerdo de Paz, es necesario seguir aprendiendo cómo trabajar tramitando los conflictos de manera no violenta, nos adentraremos en la resolución pacífica de conflictos. Vamos a conocer algunas dinámicas con las que puede construir una sesión de trabajo.

Según la Escuela Cultura de Pau, **provenir significa proveer** a las personas y a los grupos las aptitudes necesarias para afrontar un conflicto. La provención se diferencia de la prevención de conflictos en que su objetivo no es evitar el conflicto sino aprender cómo afrontarlo.

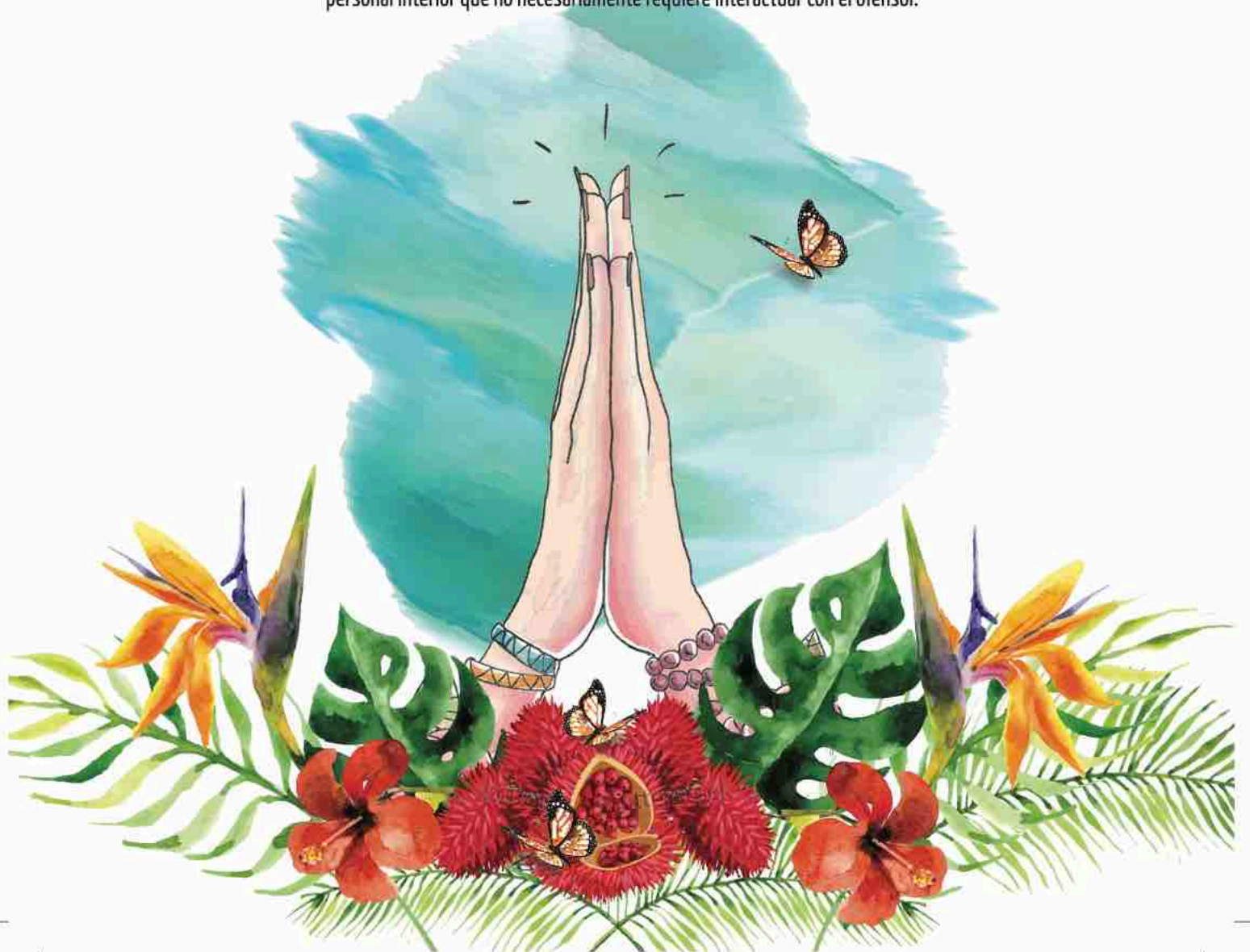
La provención la trabajamos de forma gradual,
pasando por cada uno de sus componentes:



Reconciliación

Desde el punto de vista de la no violencia, la reconciliación se entiende como un método eficaz de evitar que las agresiones vuelvan a serlo. La reconciliación previene y evita la **retaliación o ajuste de cuentas, factor principal de escalamiento de las violencias tanto interpersonales como colectivas. Para una paz sostenible es importante que trabajamos en procesos de reconciliación, de perdón, verdad, reparación, justicia y memoria.**

La reconciliación comprende un ejercicio colectivo que implica al agresor, mientras que el perdón puede ser un proceso personal interior que no necesariamente requiere interactuar con el ofensor.



La reconciliación involucra hacer pactos, acuerdos o restauraciones. Para que este proceso se dé también es necesario que el ofensor sienta y muestre un arrepentimiento real.

Mientras que la reconciliación es un proceso interpersonal donde ambas partes quieren y buscan arreglar y reparar la relación, El perdón puede ser un proceso individual, más espiritual, la persona ofendida puede tramitar la rabia, y otras emociones y sanarse con el perdón.



☉ **¿Cuál es mi apuesta de reconciliación en esta etapa de Pos-acuerdo?**

☉ **¿Cómo y con quiénes haría su proceso de reconciliación?**

Basta...

Basta

no quiero más de muerte
no quiero más de dolor o sombras basta
mi corazón es espléndido como una palabra
mi corazón se ha vuelto bello como el sol
que sale vuela canta mi corazón
es de temprano un pajarito
y después es tu nombre
tu nombre sube todas las mañanas
calienta el mundo y se pone
solo en mi corazón
sol en mi corazón

Juan Gelman



● Dinámica Uno: Saludar

1. Pídale a sus compañeras que caminen por el salón, de forma libre y al ritmo que quieran.
2. Pídale que vayan saludándose en la medida que se encuentran, con una mirada, con una sonrisa, luego un abrazo, luego siguen caminando y se ven extrañadas, y luego como si vieran un monstruo.
3. Pídale que caminen muy en cámara lenta, sintiendo la brisa, el aire que entra en su cuerpo, los sonidos que circulan y los sonidos del propio cuerpo, hasta intentar escuchar el corazón.
4. Invítelas a que se hagan en parejas; una vez así se van a contar qué es lo que más les ha gustado de esta semana, y qué es lo más bonito que les ha pasado en los últimos tiempos.
5. Invítelas a que cuando usted diga: "Estallido de abrazos" todas corran a darle abrazos a las que más puedan.



Reflexión

Puede preguntarles a las participantes porqué que al inicio de las actividades es importante saludarnos y acercarnos para saber cómo estamos.

*** La presentación, conocimiento, confianza y aprecio, son elementos que conforman la base de la construcción de un grupo, círculo, comunidad sólida que pueda tramitar de forma positiva y adecuada los conflictos que se presenta en su día.**



Las mujeres apostamos siempre por la paz, la construimos, la reconstruimos, la cuidamos, la sostenemos. Es un tiempo para la oportunidad, así como para decir, narrar, romper el silencio y contar nuestras verdades.

La verdad de las mujeres pasa por su cuerpo, los recuerdos que están escritos en la piel, que no se van con el agua, con el tiempo y que a veces encapsula el olvido, pero ahí están en alguna parte bullendo noche tras noche, revelando sueños o pesadillas.

Es necesario hacer memoria para darle sentido otra vez a la vida que asumimos después de esta oportunidad del post acuerdo. Necesitamos pasar por el corazón para exigir que no se vuelvan a repetir actos que nos denigraron y nos arrebataron la dignidad, necesitamos hacer memoria para sanarnos y aprender a convivir.



En varias partes de Latinoamérica durante y después de la guerra y del conflicto, las mujeres se han juntado a bordar, a coser, a tejer y con ello han logrado reconstruirse a sí mismas, no dejarse borrar por el olvido y encontrar alternativas para darle sentido a la vida.

Pastillas de memoria

En Perú por ejemplo hicieron las pastillas para la memoria y la verdad. Han juntado rectángulos de telas de lana en donde han bordado con hilos, los bordes y puntos que eligen, el nombre y la fecha de su desaparecido, así como cualquier otro mensaje que quisieron añadir.

El propósito es reparador, por un lado está el acto simbólico de fabricar un tejido, ahí impera el desgarrar y el dolor de la pérdida. La pérdida del ser querido, la pérdida del sustento, la pérdida del sentido, el tejido de las pastilla con el punto que ellas elijan y la inscripción que decidan bordarle no sutura ninguno de los destrozos que han tenido. Pero sí ofrece un espacio de exploración y un inicio de reparación, como queda dicho. Se juntan además dolores en común. La de la pérdida y un cuerpo ausente muchas veces inhallable.

Estas acciones de hilar las "pastillas" ayudan a elaborar el duelo, al exteriorizarlo y comprender qué ha pasado y retejer una historia que muchas veces está estancada y ahora fluye. Pero otras veces, en caso de desaparecidos, se requiere el cuerpo.

Ese es el gran reto de "las pastillas" que su cometido no sea como unos antidepresivos o ansiolíticos, tan sólo un paliativo, o, peor, un placebo para ese dolor que no cesa, esa herida que no cicatriza o la hace de manera infecciosa, contaminando el resto de la mente enferma de efectos imposibles de simbolizar.

Es necesario hablar, interactuar, circular la palabra y co-crear, que mientras el tejido construye se vaya circulando también entre mujeres los relatos fantasmales, sacándolos de lugares escondidos y simbolizándolos afuera descargándose del peso del dolor y pintándolos de otros colores.

La memoria nos ayuda a construir semejanzas entre los seres humanos, a reconocernos, respetarnos y valorarnos. Nos permite humanizarnos y dignificarnos.

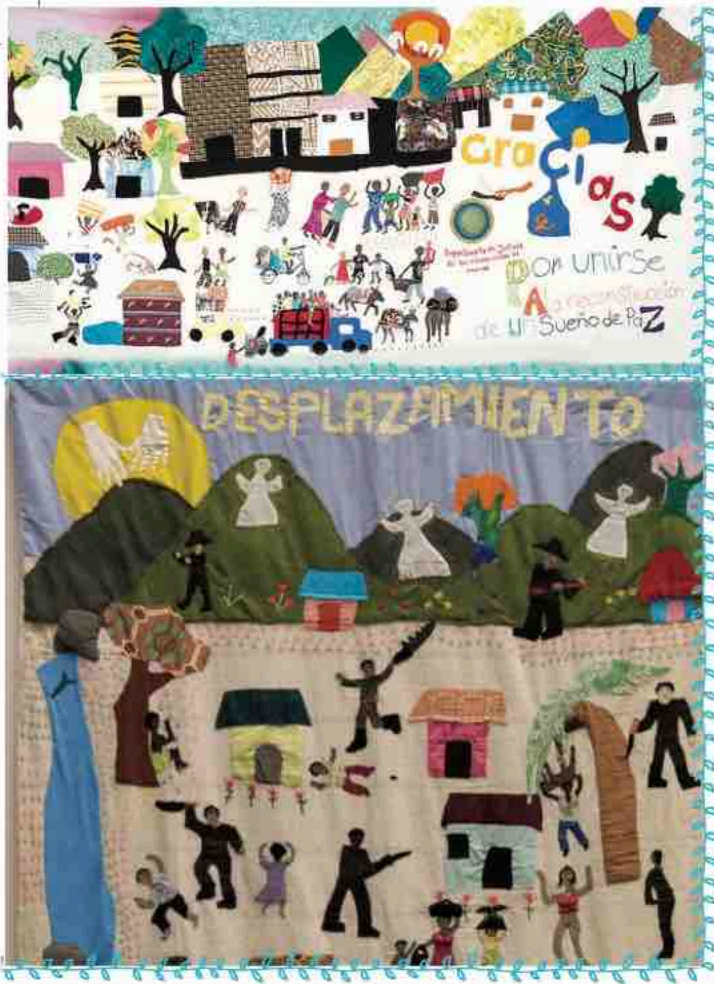


Los tapices de Mapuján

Es una experiencia de memoria que sucedió acá en Colombia, el tejer entre mujeres como ejercicio de reparación simbólica, construcción de memoria, reclamo de justicia contra la impunidad y el fortalecimiento del tejido social. Fue el ejemplo de paz que dieron las mujeres del corregimiento de Mampuján, municipio de Mariatubaja, en el departamento de Bolívar cuando fueron escenario de las más terribles masacres cometidas por los paramilitares.

Los tapices son una creación colectiva. Las trayectorias, memorias e historias personales de todas las mujeres se mezclan en la elaboración de los telares. “Cuando estamos con el grupo, compartimos historias, vivencias y sentimientos, mientras una de nosotras va dibujando en un papel los hechos más sobresalientes” (Mujeres tejiendo sueños y sabores de paz 2010). Colectivamente planean el telar, deciden qué escenas van a narrar, cuáles son los personajes, cuál es el fondo. Elaboran las imágenes a partir del compartir historias, y de imaginarse objetos, olores, sonidos, formas, colores y texturas. Luego, todas tejen telas sobre la tela.





De esta manera, el tapiz es una forma de narración colectiva y plural entrelazado desde recuerdos individuales. El narrar trae consigo la elaboración del trauma, poder hablar de qué fue lo que pasó y contar su versión de la historia, poder recordar sin dolor. **“El objetivo de este trabajo es tener un registro histórico, o sea que no se pierda la historia, que se pueda hablar con certeza lo que vivimos pero que seamos nosotras las que lo contemos”**, (Testimonio de Juana Alicia Ruiz, Programa No. 221 de Contravía).

Los tapices tratan explícitamente hechos violentos, pero no es el único objeto de la memoria. **Resaltan también la cotidianidad actual de organización y activismo por parte de las mujeres, el territorio, las costumbres. Es una iniciativa local de resistencia, denuncia, construcción de memoria y reconfiguración de lazos sociales como alternativa a un discurso guerrillero, en donde el tejer y el arte se erigen como un elemento crucial.**

* Foto: www.dissolvesf.org/issue-5/la-memoria-envuelve-la-justicia

Uno de los objetivos de hacer memoria es ayudar a “Romper estereotipos” porque la guerra instaló en el campo simbólico, cultural, comunicativo; convenciones que regulan las relaciones sociales reforzando estereotipos letales violentos y denigrantes, especialmente contra las mujeres.

La memoria nos permite construir sentidos para que hechos como la guerra no se vuelvan a repetir, que las nuevas generaciones sepan y comprendan qué paso en nuestras vidas, en nuestro país para que creen condiciones y no se repita el horror y los discursos que justifican las violencias y las guerras.

La comprensión crítica de lo que nos ha pasado a lo largo de los días y años, la comprensión crítica de las violencias contra las mujeres y del conflicto armado, la identificación de lo que no podemos volver a permitir, lo que no se puede volver a repetir, el reconocer el enorme daño que nos han causado o hemos causado a un semejante... son tareas de la memoria.

La memoria para reestablecer el vínculo que se ha roto de nosotras con la vida... el reestablecer el vínculo que se ha roto por causa de la guerra.

*** ¿Qué es la memoria para usted?**

*** ¿Qué diferencia encuentra entre memoria e historia?**

*** ¿De qué haría memoria en su vida?, ¿Para qué?**



El cuerpo guarda memoria

Este ejercicio tiene por objetivo que las participantes, mediante un recorrido por su propio cuerpo, reconozcan los lugares que evidencian la violencia y que guardan la memoria de su propia historia. Para realizar el ejercicio se tendrán en cuenta estos momentos:

- * La respiración: Busque un lugar tranquilo para cerrar sus ojos y respirar profundamente varias veces, para "conectarse" con su interior. Puede poner una música muy suave, sin letra, sólo melodía, o instrumental o sonido de efecto de lluvia.
- * Recorrido de imaginación: imagine un masaje como una ola que sube por su propio cuerpo, partiendo de los pies y avanzando por otras partes del cuerpo, desde abajo hacia arriba.
- * Deténgase al encontrar los lugares de su cuerpo que hablen de su historia: cicatrices de juego, lunares y marcas. En cada parada se tomará unos segundos para evocar en silencio historias y anécdotas que allí se recuerdan.
- * La ruta terminará al llegar a la cabeza, una vez allí, piense qué historias compartirán a sus compañeras de viaje acerca de aquellos lugares (lunares, cicatrices y marcas) que se recorrieron.
- * Narre a sus compañeras y reflexione, como los hechos de violencia y la discriminación contra las mujeres están guardados en el cuerpo que tiene memoria.



Galería de memoria



Una galería de memoria es una herramienta para la participación política, que permite generar reflexión pública, debate y dignificar la memoria de las víctimas en el espacio público. Puede usar testimonios escritos, fotografías, relatos, objetos, entre otros que ayuden a ser fuentes de conocimiento y legado histórico de la sociedad.

Organizar una galería de memoria es un proceso cultural, que ayuda a la verdad histórica sobre los acontecimientos violentos y por otro lado ayuda a afirmar la dignidad de los y las participantes víctimas, resistentes, sobrevivientes, personas que han optado por la Reconciliación y la Paz.

Las Galerías de la Memoria ayudan a inscribir en la memoria nacional la memoria particular de los excluidos de la versión oficial de la historia, a través de un proceso activo de articulación de experiencias particulares de las víctimas y la memoria.

El trabajo de rememoración debe estar orientado, en última instancia, hacia la reparación integral, no sólo de las personas y comunidades directamente afectadas, sino de la sociedad en su conjunto.



A partir del montaje de una galería de Memoria es posible:

1. Realizar actos simbólicos que promueven la elaboración colectiva del duelo.
2. Posicionar públicamente la legitimidad de la lucha contra la impunidad.
3. Construir y documentar la verdad histórica.
4. Reconstruir el sentido ético de la convivencia o construir el tejido social.
5. Avanzar hacia procesos de reconciliación.

• Si tuviera que aportar su verdad a la sociedad, **¿qué tipo de galerías organizaría?**

• **¿Con quienes?**

• De la conflictividad que encierra la memoria dolorosa de la violencia, **¿cómo extraería insumos para construir la paz, el perdón, la reconciliación y la democracia?**

8 de Marzo día internacional de la Mujer

Esta celebración sintetiza una larga historia de luchas por los derechos sociales, laborales, políticos y económicos de las mujeres. Ya en el año 1908 las mujeres socialistas de EE.UU. celebraron el día de la mujer trabajadora. En 1910 la Reunión Internacional de la Mujer en Copenhague, Dinamarca, fijó el 19 de marzo como Día de la Mujer para apoyar sus derechos al sufragio, al trabajo y a ocupar cargos públicos. Y el 8 de marzo de 1911 en Nueva York, EE.UU., cuando miles de trabajadoras luchaban por la reducción de la jornada laboral de catorce horas y por mejores condiciones de trabajo, ciento veintinueve obreras textiles adhirieron ocupando una fábrica; la protesta derivó en tragedia cuando el lugar fué incendiado con las mujeres adentro. Las luchas continuaron y tres años más tarde los movimientos pacifistas y la comunidad internacional decidieron conmemorar cada 8 de marzo como homenaje a aquellas trabajadoras.

Actualmente este día representa una jornada en favor de los derechos de las mujeres en todos los ámbitos. En 1975 la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer.

- ☉ ¿Sabe cuántas luchas han tenido que dar las mujeres para que hoy nosotras estemos más libres y podamos exigir nuestros derechos?
- ☉ ¿Sabe desde que año empezó a conmemorarse el 8 de Marzo en Colombia?
- ☉ Averigüe y comparta con su grupo los derechos de las mujeres, comenten cómo los han exigido y ante quién...
- ☉ ¿Así mismo comenten si conocen las rutas de atención para las mujeres ¿Cuáles son y cómo funcionan?. Qué experiencias han tenido.?





Mujeres que hicieron Huella

Gracias a múltiples luchas de las mujeres en Colombia, hoy tenemos Derechos. Acá algunas mujeres y hechos en la línea del tiempo de las luchas:

1538-39 Coraje y fuerza: Gobierno y Lucha de la Cacica la Gaitana, dió la lucha y ganó contra los españoles en Timaná Huila.

1817 -2017 Valiente, libre y grande: Policarpa Salavarrieta es fúsilada en público. Su valentía se vuelve inspiración para la independencia.

1919 Exige derechos: Betsabé Espinoza, organiza una huelga de mujeres en fabricato. Exige aumento salarial y despido de agresores sexuales.

1933 El decreto 227: Permite a las mujeres acceder a la universidad.

1954 Somos ciudadanas: Esmeralda arboleda, Magdalena Feti de Holguin e Isabel Lleras de Ospina. Lideraron a tres mil mujeres y entregaron un memorial para defender los convenios suscritos por el país que no habian sido convertidos en norma legal. Las mujeres obtienen el Derecho al voto durante el gobierno de Rojas Pinilla.

1781 Resistencia y desobediencia: Manuela Beltrán... rompe un edicto en público... Da inicio a la Rebelión Comunera.

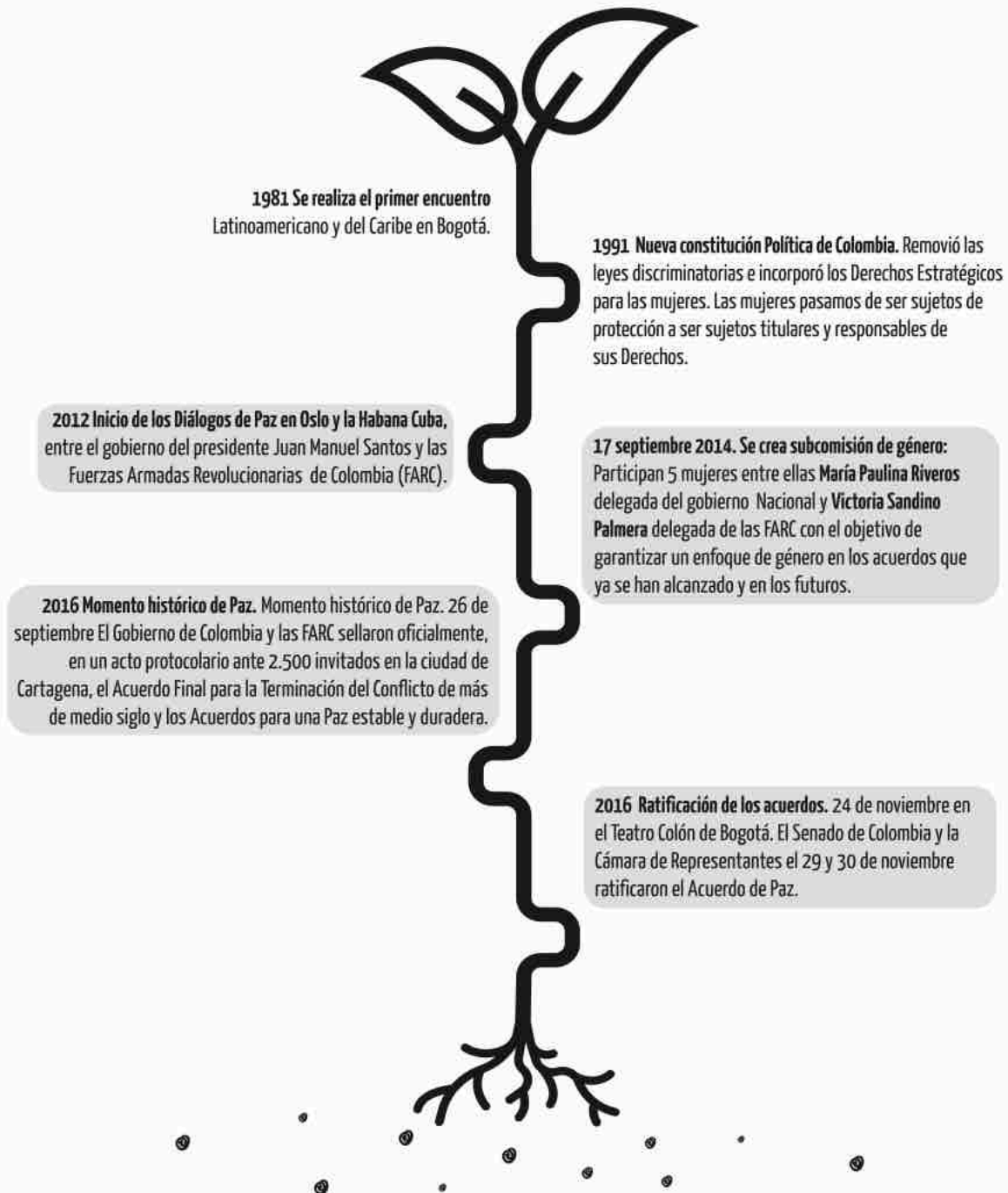
1917 Creación de espacios: Juana Julia Guzmán y otras mujeres crean en Monteria el Centro de emancipación femenina.

1922 La flor del trabajo: La Flor Del trabajo María Cano, la primera mujer líder política en Colombia y durante varios años desarrolló su activismo político, solidario y sindical.

1945 El congreso reconoce a las mujeres sus derechos como ciudadanas, pero sin derecho al voto.

1957 Las mujeres votan por primera vez en el Plebiscito del Frente Nacional.





Este Acuerdo de Paz es muy importante para el país y el mundo. El Acuerdo Final reconoce el papel que desempeñan las mujeres en la prevención y solución de los conflictos y en la consolidación de una Paz estable y duradera. Las mujeres son indispensables para construir y sostener la Paz. Este acuerdo reconoce, además que la guerra afecta y ha afectado de manera diferencial a las mujeres y por tanto requiere medidas concretas que atiendan esos daños y riesgos.



Normograma



Discriminación	Ley 150 de 1981	Ratifica el convenio de eliminación de discriminación.
	Constitución Política 1991	Consagra la no discriminación hacia la mujer. Art 2,13,42,43.
	Ley 1482 de 2011	Sanciona con prisión y multa por actos de discriminación.
Contra la violencia	Ley 1248 de 1995	Aprueba la convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer. (Belem do Pará).
	Ley 1257 de 2008	Se reconocen los tipos de violencia contra la mujer, se imponen penas y se ordenan procedimientos para prevenir, sancionar y eliminar las violencias contra la mujer.
	Decreto 4799 de 2011	Establece que la autoridad competente para imponer las medidas de protección es el comisario de familia del lugar de los hechos o, en su defecto, será el juez civil municipal o promiscuo. Entre ellas, se consagra la prohibición de que el agresor ingrese a cualquier lugar donde se encuentre la víctima, adicionalmente, las autoridades deben informar a las mujeres su derecho a no ser confrontadas con el agresor y de manifestar su intención de no conciliar.
	Ley 1751 de 2015	Conocida como la Ley Rosa Elvira Cely que tipifica el feminicidio como un delito autónomo.
Participación	Ley 581 de 2000	"Ley de cuotas" reglamento a la participación adecuada y efectiva. Participación de las mujeres, en los niveles decisorios en ramas y órganos del nivel público.
	Ley 823 de 2003	Normas sobre igualdad de oportunidades para la mujer.
	Decreto 3445 de 2010	Crea la Alta Consejería Presidencial para la equidad de la mujer.
Salud	Decreto 4796 de 2011	El SGSS (Sistema General de Servicio de Salud) deberá garantizar los servicios de alimentación, habitación y transporte según la situación de riesgo de la víctima o un subsidio monetario. De otro lado, toda mujer víctima que aún no pertenezca al SGSS deberá ser afiliada al régimen subsidiado.
	Sentencia C-355 de 2006	La mujer colombiana tiene derecho a interrumpir de manera voluntaria su embarazo si este pone en riesgo su salud, si el feto tiene una malformación que haga inviable su vida ó cuando el embarazo es producto de violación.



Normograma

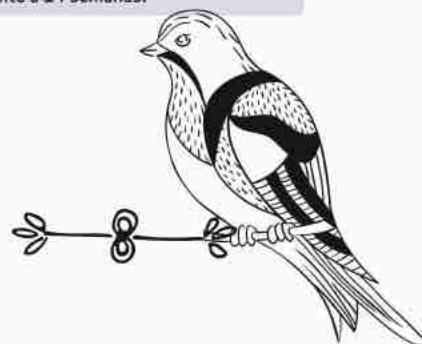


Familia	Ley 750 de 2002	Por la cual se expide el apoyo de manera especial en materia de prisión domiciliaria y trabajo comunitario a la mujer cabeza de familia
	Ley 1232 de 2018	Por la cual se reglamenta la Jefatura de Hogar femenina, se dan condiciones de preferencia en el acceso a la educación y atención para la mujer jefe de hogar.
	Ley 1432 de 2011	Da preferencia para el acceso y postulación a subsidio de vivienda familiar a la mujer cabeza de familia, a las trabajadoras informales y madres comunitarias.
Educación	Decreto 4798 de 2011	El Ministerio de Educación, las entidades territoriales y las instituciones educativas deberán generar ambientes educativos, con enfoque diferencial, donde se valoren las capacidades de las mujeres, incluyendo la formación en derechos humanos, sexuales y reproductivos.
Trabajo	Decreto 1262 de 1997	Se promulga el convenio 110/1951 de la OIT, relativo a la igualdad en la remuneración entre hombres y mujeres por un trabajo igual.
	Ley 737 de 2002	Normas para favorecer a las mujeres rurales.
	Ley 1468 de 2011	Normas relativas a sancionar y eliminar el acoso laboral.
	Decreto 4463/2011	Decreto que reglamenta la ley 1257 en materia laboral, creación del programa "Edquidad laboral con enfoque diferencial y de género para las mujeres."
	Ley 1468 de 2011	Regula la licencia de Maternidad y la aumenta a 14 semanas.

Instrumentos para caminar hacia nuestros Derechos:

Las Mujeres del Caquetá, contamos desde el 11 de noviembre de 2017, con Política Pública "Desde con y para la Mujeres del Caquetá". un instrumento fundamental para avanzar hacia la concreción de nuestros Derechos.

Participe conociendo, dándole seguimiento y exigiendo ser parte del desarrollo de las acciones y estrategias de los 8 ejes de la Política.

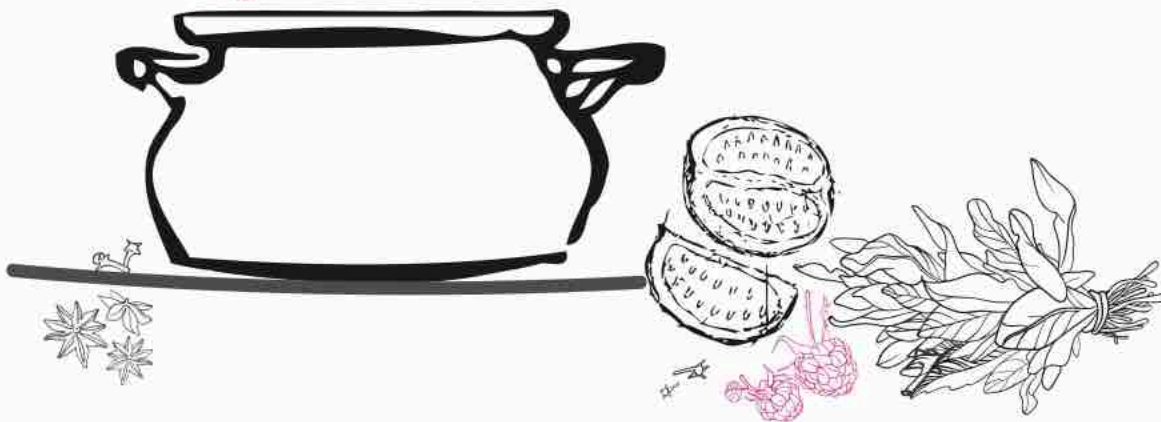


28 Mayo Día Internacional de Acción Por La Salud De La Mujer

La celebración de este día, símbolo de la lucha contra la mortalidad materna, se instauró en el V Encuentro Internacional de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe, en San José de Costa Rica el 28 de mayo de 1987.

En la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo del año 1994, en El Cairo, Egipto, se aprobó un Programa de Acción que integra el tema de la población con el desarrollo humano, la protección del medio ambiente y la condición de la mujer, considerando en particular el tratamiento de los derechos a la salud reproductiva como un derecho humano. El Programa de acción reconoce la necesidad de asegurar universalmente a la mujer el acceso a los servicios de salud en todos sus niveles.

Que tal si comparte este mes en su círculo de mujeres, sencillas recetas para el cuerpo y para el alma, secretos para la salud.



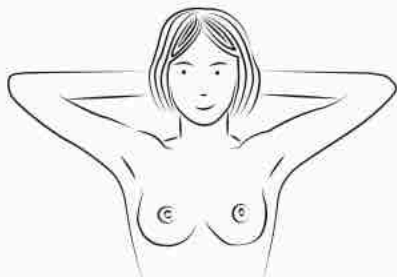
Hoy en el círculo de mujeres **pueden proponer hacer colectivamente el examen de seno** contra el cáncer.



Pasos para el examen de Senos

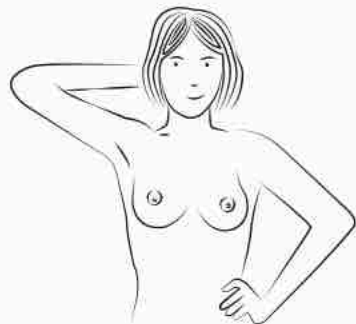


1



Con buena iluminación y frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos. Observe ambos senos, su forma, tamaño, si hay masas (bulto) o depresiones (hundimientos), cambios en la textura y coloración de la piel y posición del pezón.

2



Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo. Como lo indica la imagen siguiente

3



Con su mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.

4



Continúe dando vuelta a la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie completando toda la mama, determine la presencia de masas o dolor.

5



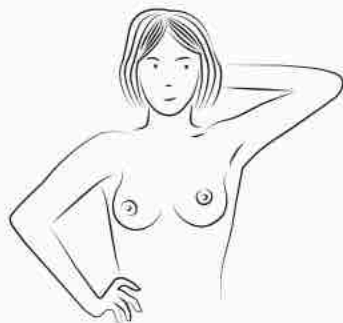
Examine el pezón, siempre igual posición con su dedo pulgar e índice, presiónelo suavemente, observe si hay salida de secreción o sangrado.

6



Ahora examine su mama izquierda, siguiendo los pasos anteriores. Examine la axila con la yema de los dedos y movimientos circulares tratando de determinar la presencia de masas.

7



Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.

8



Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado, bajo su hombro derecho.

Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.

9



Con la mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares

10



Continúe dando la vuelta a la mama. Palpe toda la superficie en busca de una masa o zona hundida.

11



Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.

Recomendaciones

- * Realice el examen una vez al mes.
- * Una semana después del inicio de su menstruación, si no menstrúa (menopausia), elija un día fijo de cada mes para realizárselo.
- * Este examen le permite conocerse mejor, detectar cualquier cambio.
- * Si encuentra cambios en la forma, tamaño de las mamas, masas, hundimientos, pezón hundido o torcido, salida de sangre o alguna secreción del pezón, consulte a su médico inmediatamente.

Es muy importante que las personas se hagan el examen y mamografías, si están dentro de las siguientes categorías:

- * Mujeres mayores de 50 años
- * Mujeres mayores de 35 cuyas madres o hermanas han tenido cáncer de los pechos.
- * Mujeres que no han tenido hijos o que empiezan su familia después de los 30 años.
- * Mujeres que han tenido cáncer en un pecho.
- * Mujeres que han aumentado su peso



21 septiembre

Día internacional de la paz

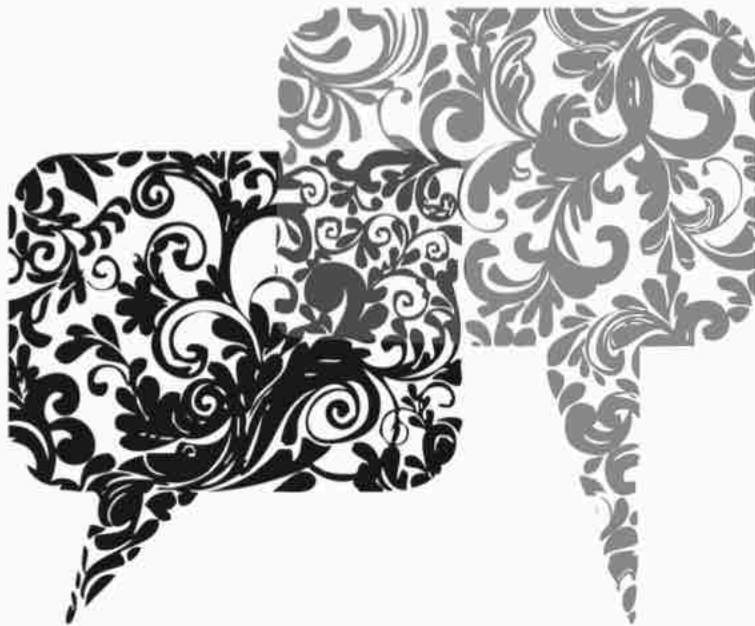
Proclamado en 1981 por la Asamblea General de las Naciones Unidas -por resolución 36/67- este día fue propuesto como una jornada de no violencia a nivel mundial, dedicada a fortalecer los ideales de paz en cada nación y cada pueblo.

A diferencia de la violencia, reacción primaria y visceral, la paz requiere de una actitud positiva que es necesario sostener en el convencimiento de que sólo a través de este valor superior puede concebirse un mundo mejor. Como herramientas principales para avanzar hacia este logro, los medios de comunicación y la educación tienen un papel fundamental que cumplir.

* **¿Cuáles son las acciones de paz que como mujeres están realizando en su hogar, en su comunidad?**

Comparta en su círculo **esas ideas o proyectos que pueden ayudar a construir la paz en su territorio.**





“La violencia contra la mujer es quizás la más vergonzosa violación de los Derechos Humanos. No conoce límites geográficos, culturales o de riquezas. Mientras continúe, no podremos afirmar que hemos realmente avanzado hacia la igualdad, el desarrollo y la paz”.

Kofi Annan

25 de Noviembre

Día Internacional de la No Violencia Contra la Mujer

En 1981 grupos de militantes por los derechos de la mujer instauraron esta fecha para rendir **homenaje a las hermanas Minerva, Patria y María Teresa Mirabal**, activistas políticas brutalmente asesinadas en República Dominicana por la dictadura de Rafael Leónidas Trujillo el **25 de noviembre de 1960**. El hecho tuvo trascendencia mundial y contribuyó a la caída de Trujillo seis meses más tarde.

En 1983 la Asamblea General de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) aprobó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer (resolución N° 48/104)

Finalmente, en diciembre de 1999, la Asamblea General estableció este día (resolución N° 54/134) para estimular a los gobiernos y a la comunidad internacional a que se organicen actividades de sensibilización de la opinión pública sobre la violencia contra la mujer. Numerosos países se adhirieron dictando leyes para prevenir, sancionar y erradicar esa forma de violencia y brindar asistencia integral a las víctimas.

Le recomendamos, haga un cine foro en su círculo de mujeres, con la película “El tiempo de las mariposas” esta película hace memoria y rinde un homenaje a las hermanas que fueron asesinadas violentamente el 25 de noviembre de 1960 por los esbirros del dictador Trujillo en la República Dominicana.

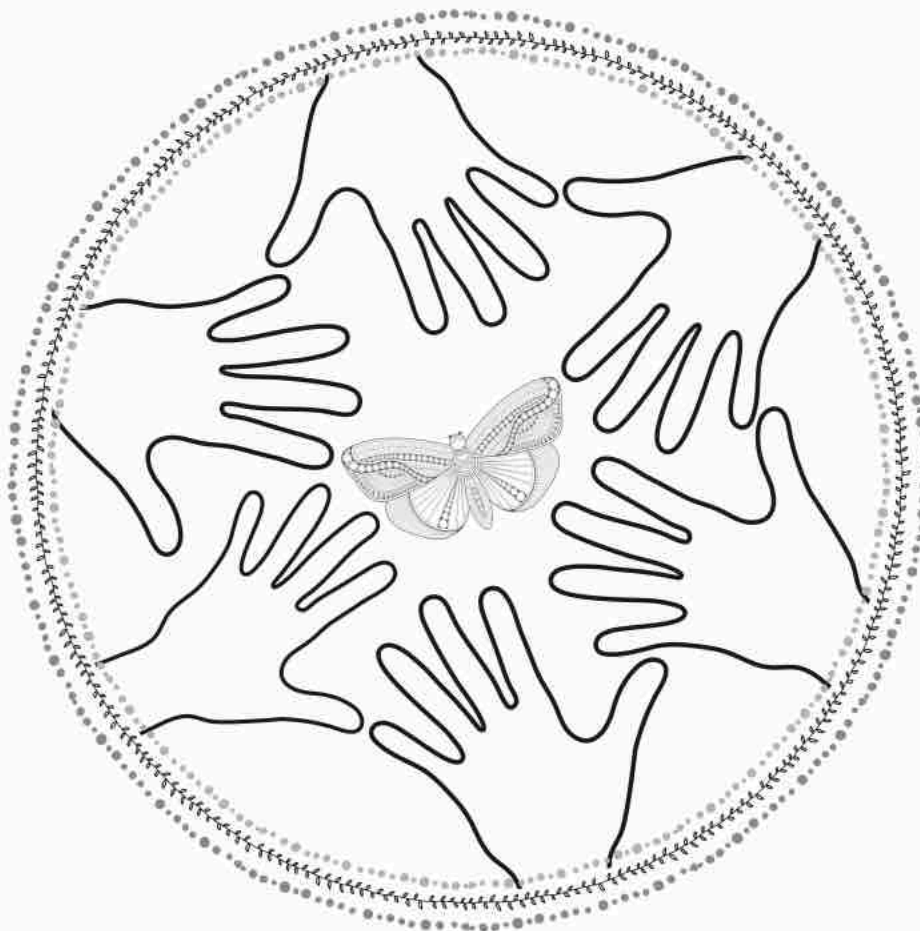
✧ Ahora, obsérvese usted misma día a día, analice qué acciones violentas ejerce contra si misma y contra los demás... palabras que se dicen, actitudes, acciones... Haga una lista.

Comparta en su círculo de mujeres, **conversen cuáles serían las maneras de disminuir la violencia desde su casa.**

10 de Diciembre

El **10 de diciembre de 1948**, a tres años de finalizada la Segunda Guerra Mundial, la **Organización de las Naciones Unidas, ONU**, acordó la firma de esa trascendental Declaración y decidió la celebración anual de esta fecha.

La Declaración se compone de un preámbulo y treinta artículos que recogen **derechos de carácter civil, político, social, económico y cultural**. Proclama que **todos los seres humanos “nacen libres e iguales en dignidad y en derechos”**, que **“todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona”**, que **“toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure para sí y su familia la salud y el bienestar, en especial la alimentación, la vivienda, la educación, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”**, y que es deber de los Estados promover y proteger estos derechos, así como las libertades fundamentales de todas las personas.



Qué tal si organiza con su círculo de mujeres un debate sobre cómo se viven los derechos humanos en su municipio, en su departamento, en el país.



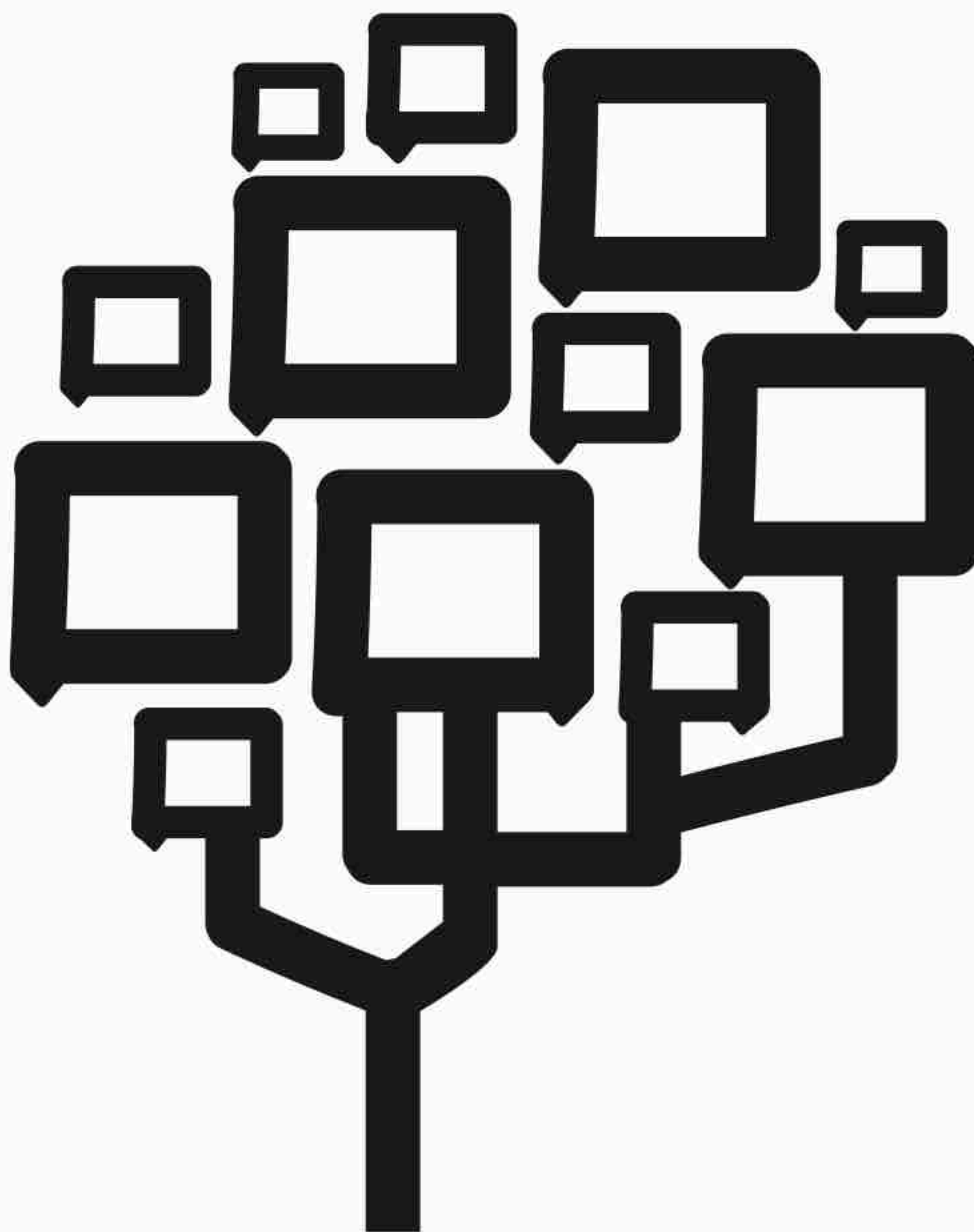
**Para recordar...que todas
y todos existimo con nuestras diferencias
que nos hacen y nos construyen**

Día de la comunidad LGBTI / 28 de Junio.

Día de la mujer negra / 25 de Julio.

Día de la mujer indígena / 5 de Septiembre.

Día de la mujer rural / 15 de Octubre.



Participación política con las Mujeres: Apertura democrática para construir la paz

Las mujeres enfrentan mayores barreras sociales e institucionales para el ejercicio de la participación política, lo que implica desarrollar medidas afirmativas en su favor.
Necesarias para fortalecer la participación y liderazgo de la mujer.



Sabía que en el Acuerdo de Paz en materia de participación política....

Contempla medidas específicas para las mujeres incluyendo la valoración positiva de su participación en lo público en el nuevo Sistema Integral de Seguridad para el Ejercicio de la Política. **Considera los riesgos específicos que enfrentan las mujeres y las personas con orientación sexual diversa.**

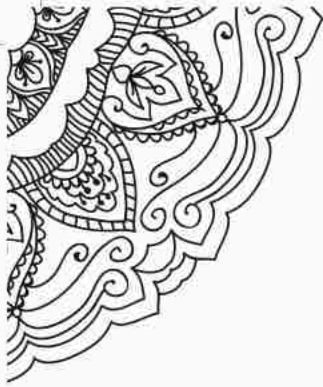
Hay Prioridad en la participación de las mujeres en el Consejo Nacional para la Reconciliación y la Convivencia

Medidas específicas para facilitar la participación efectiva de las mujeres en los mecanismos de control y veeduría ciudadana.

Medidas específicas para facilitar la participación de las mujeres en los Consejos Territoriales. Promoción de presupuestos participativos sensibles al género y los derechos de las mujeres en el nivel local.

Medidas para la participación equilibrada y el protagonismo de las mujeres al interior de organizaciones y movimientos sociales y partidos políticos.





¿Usted ya leyó los Acuerdos de Paz?



Le recomendamos esta cartilla, realizada por la plataforma de las Cinco Claves, que está conformada por la Corporación Humanas, la Corporación Sisma Mujer y la Red Nacional de Mujeres y busca explicar los principales puntos del enfoque de género y derechos de las mujeres en los Acuerdos de Paz y entregar herramientas a las mujeres para que sean verificadoras y hagan seguimiento y monitoreo a la implementación del Acuerdo Final.

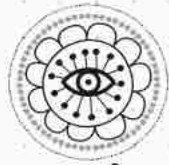
Puede encontrarla en esta dirección:

http://www.humanas.org.co/alfa/dat_particular/ar/Las_Mujeres_en_los_Acuerdos.pdf



O si prefiere, puede escanear este código QR con la cámara de su celular y descargar directamente desde acá la cartilla.



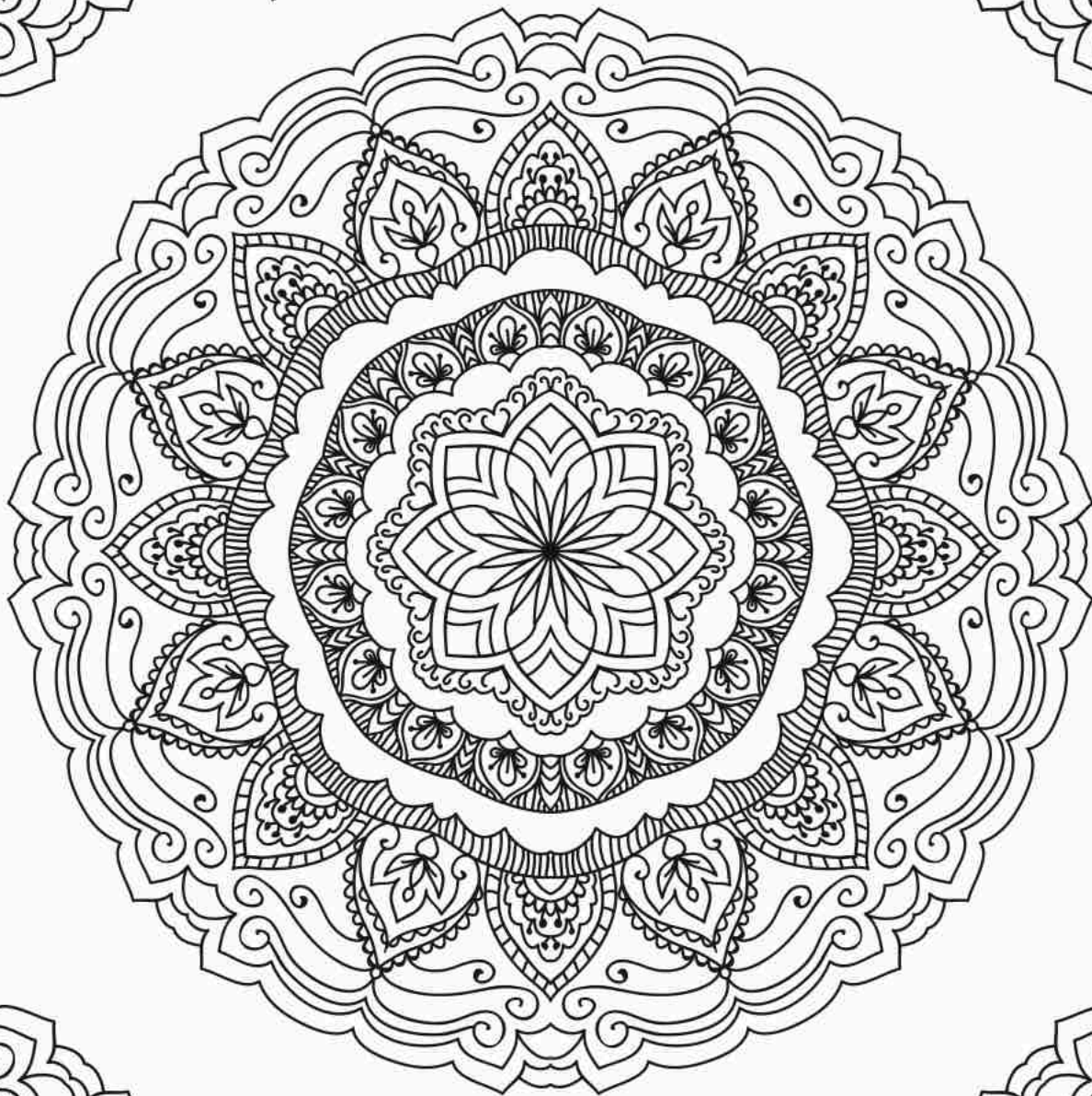


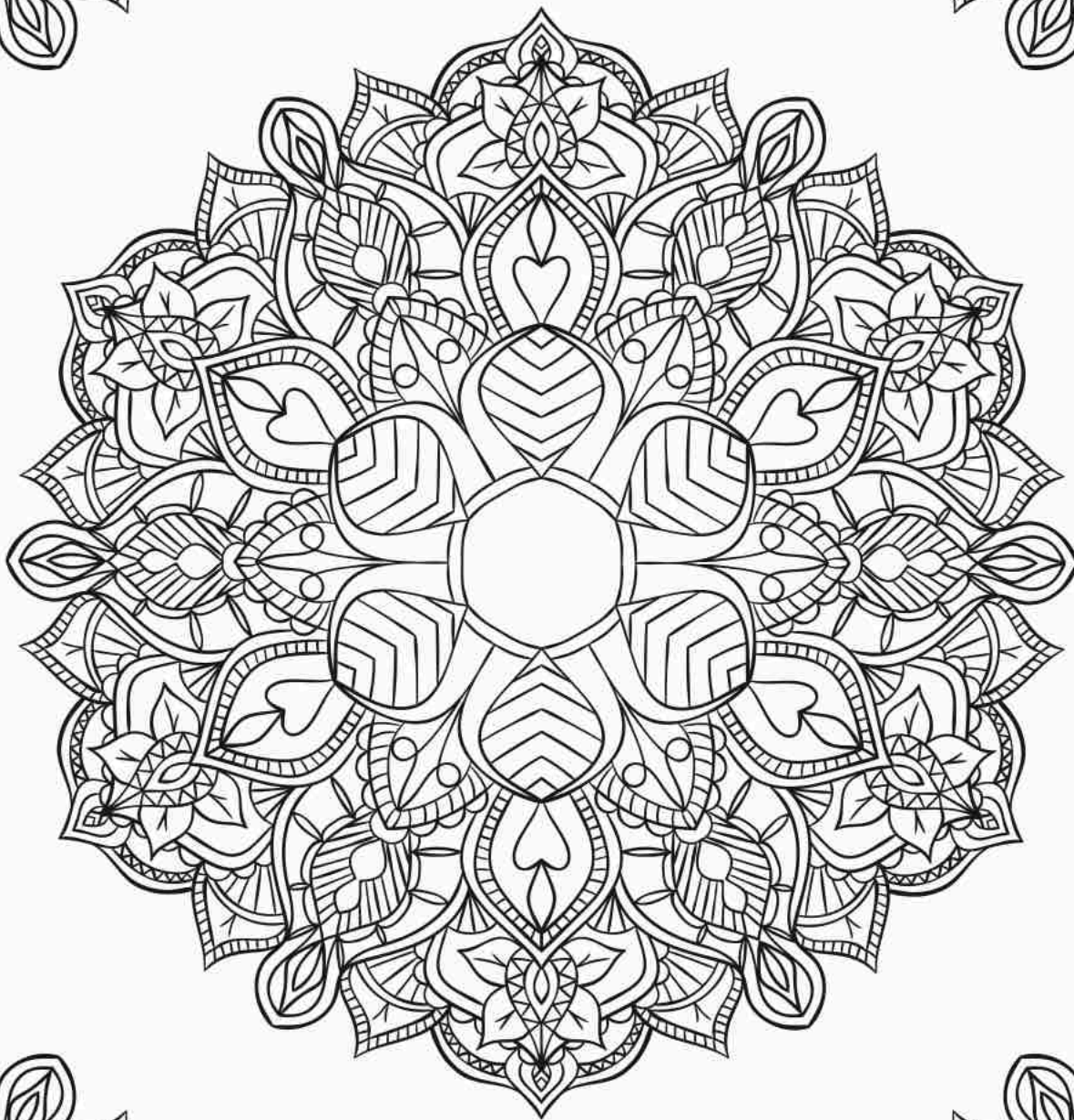
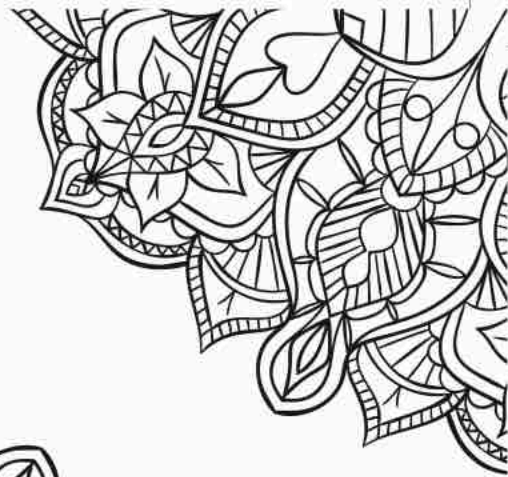
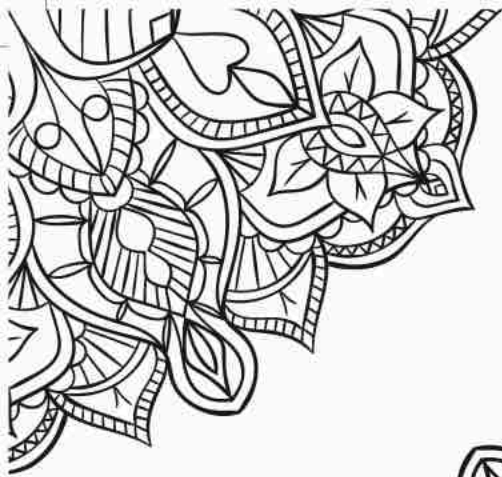
Un espacio para Evaluar y proponer

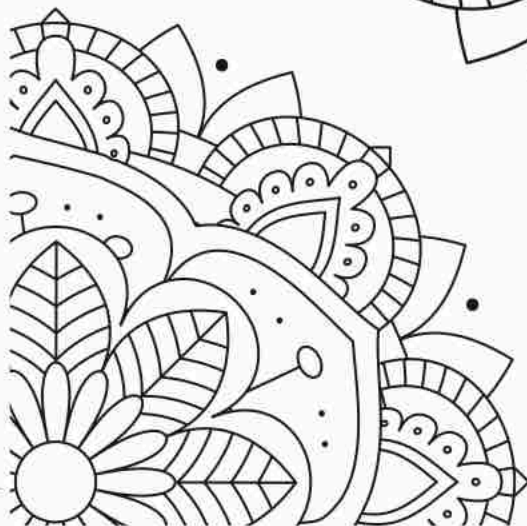
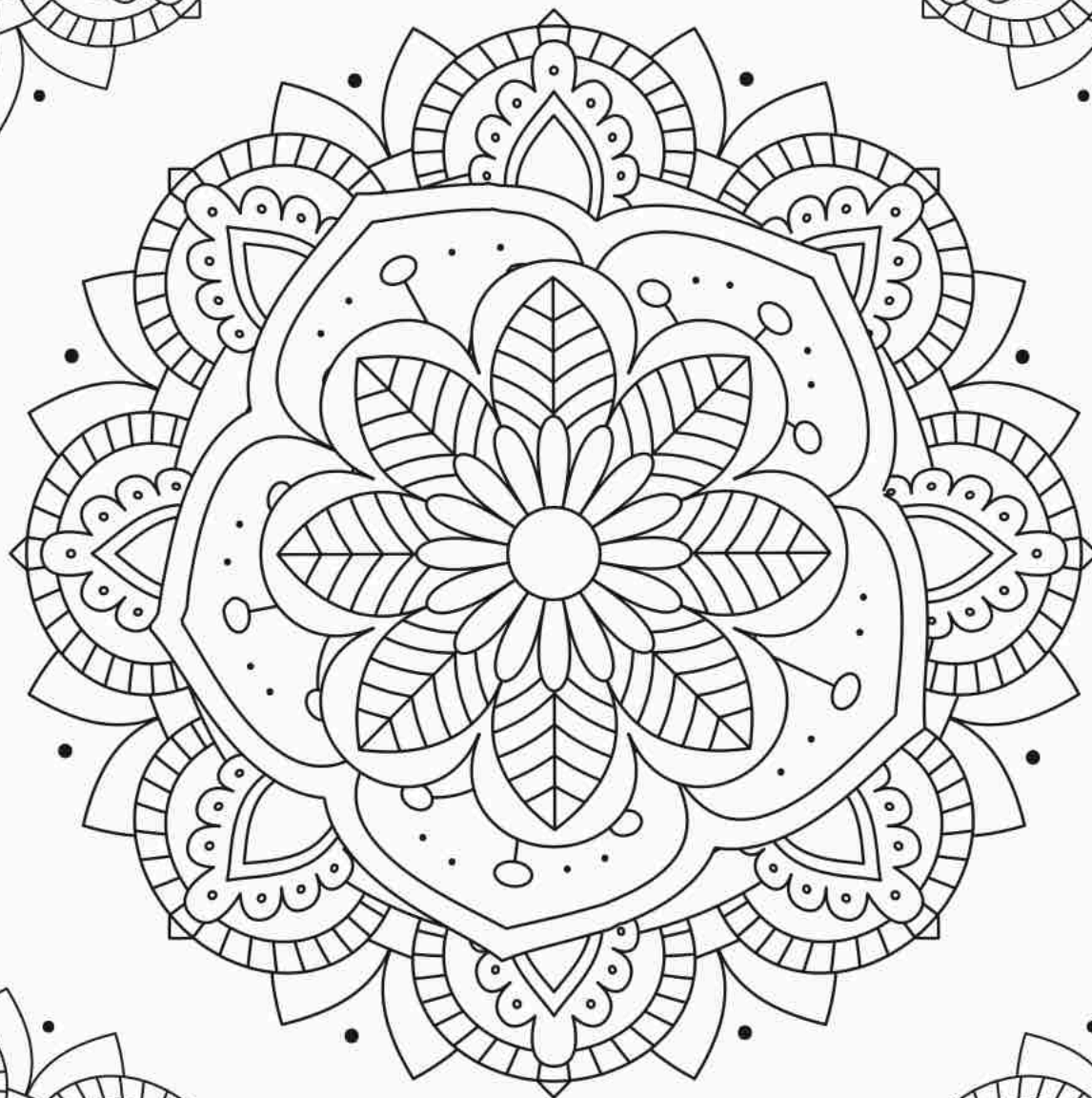
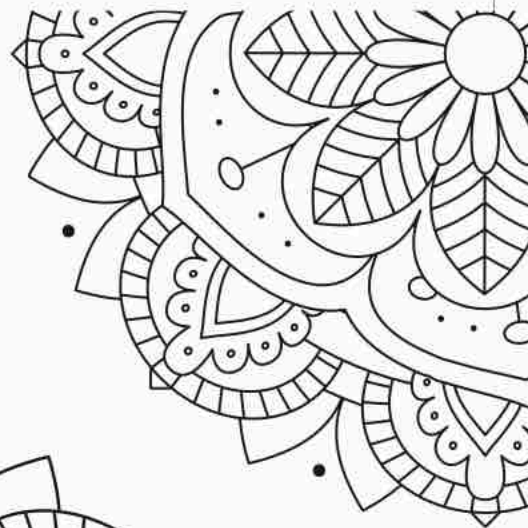
Escribanos su propuesta para el próximo cuaderno. ¿Qué temas le gustaría que contenga?, ¿Qué aportes desea hacer?
Mándenos su texto, su dibujo, su aporte. **Recorte la hoja y háganos llegar a la oficina de Corpomanigua - Programa Género.**

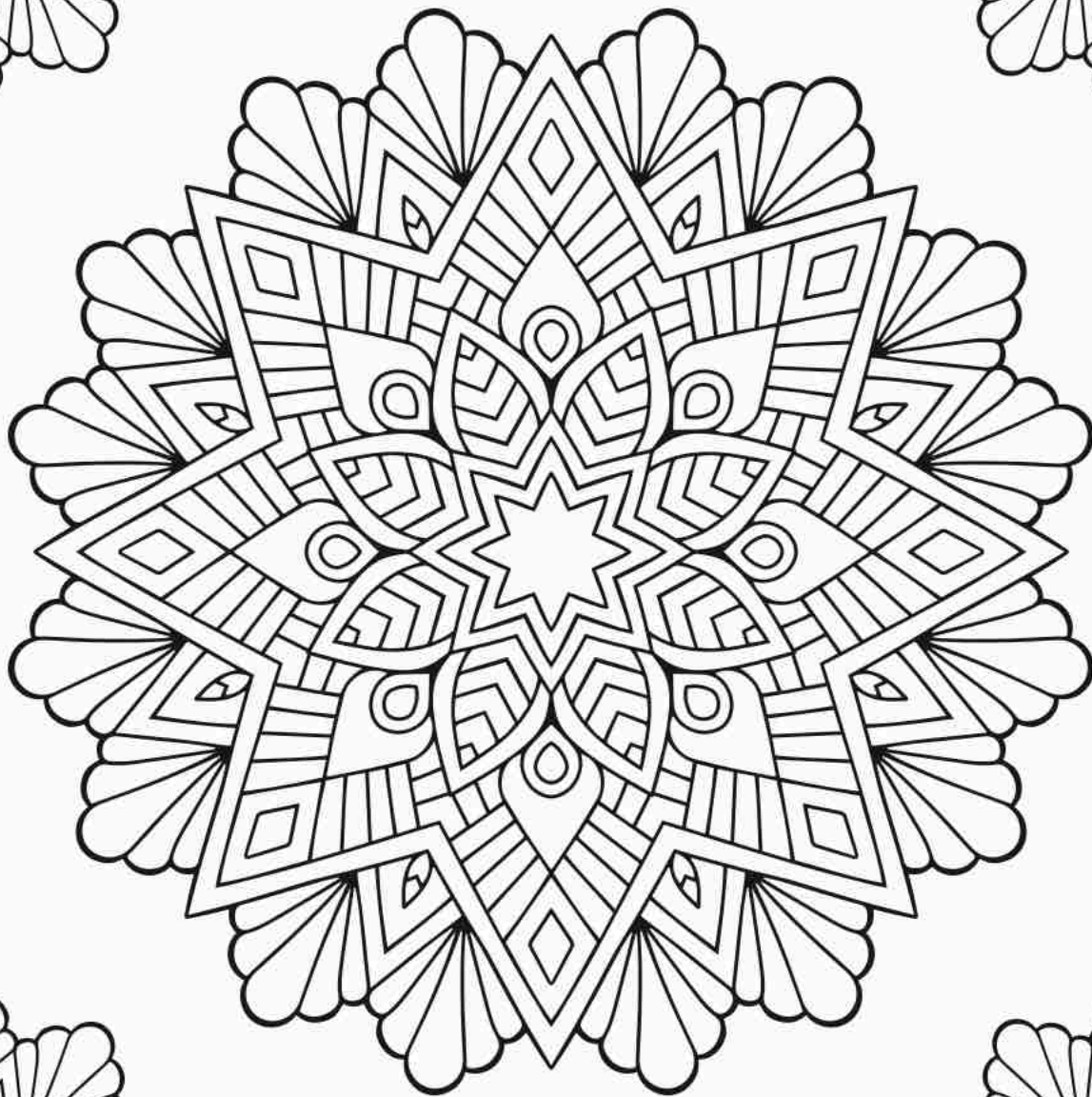


Mandalas por la paz

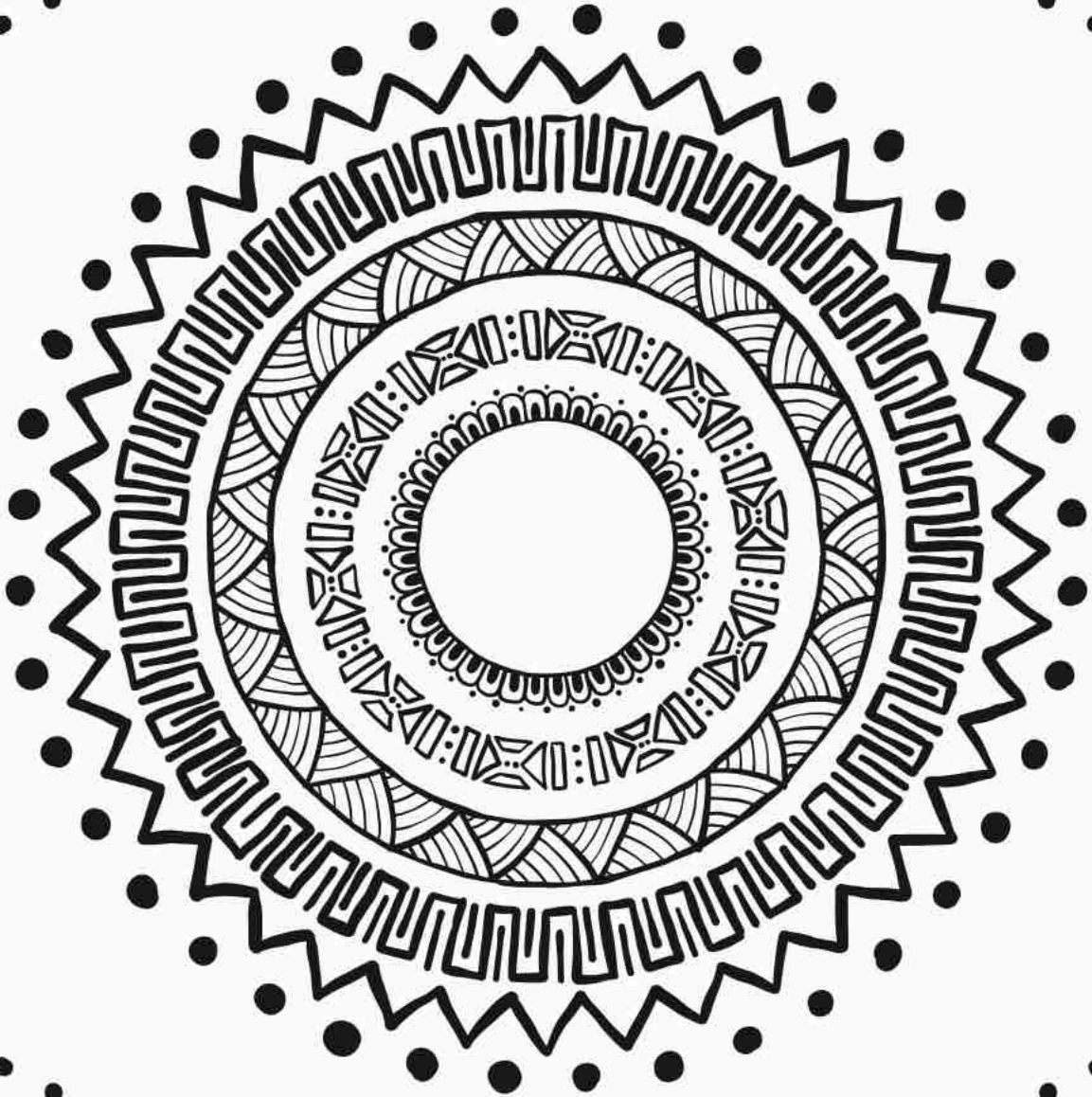












Fin y Principio

Después de cada guerra
alguien tiene que limpiar.
**No se van a ordenar solas las cosas,
digo yo.**



Alguien debe echar los escombros
a la cuneta
**para que puedan pasar
los carros llenos de cadáveres.**

Alguien debe meterse
entre el barro, las cenizas,
los muelles de los sofás,
**las astillas de cristal
y los trapos sangrientos.**

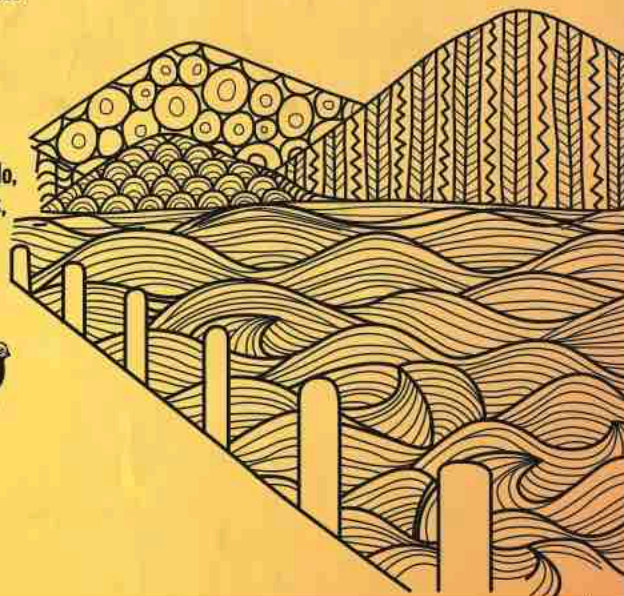
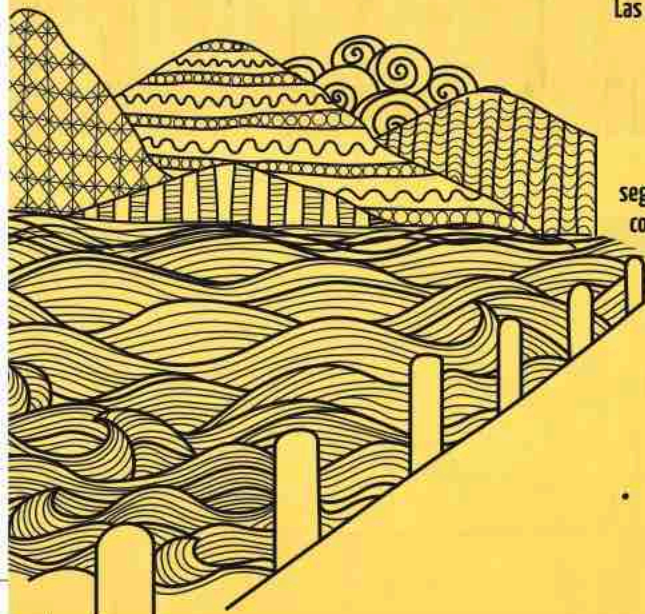
Alguien tiene que arrastrar una viga
para apuntalar un muro,
**alguien poner un vidrio en la ventana
y la puerta en sus goznes.**

Eso de fotogénico tiene poco
y requiere años.
**Todas las cámaras se han ido ya
a otra guerra.**

A reconstruir puentes
y estaciones de nuevo.
**Las mangas quedarán hechas jirones
de tanto arremangarse.**

(...)
En la hierba que cubra
causas y consecuencias
**seguro que habrá alguien tumbado,
con una espiga entre los dientes,
mirando las nubes.**

Wisława Szymborska
1993





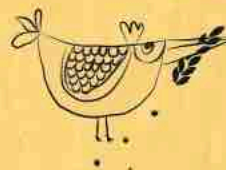
Este cuaderno fue realizado por mujeres para mujeres.

Compilación de textos y escritura: **Stella Maris Bermeo Bahos.**

Diseño y diagramación: **Adriana Mejía Giraldo.**

Contacto web: www.corpomanigua.org

E-mail: s.bermeo@corpomanigua.org



Esta cuarta edición del cuaderno Memorias de Mujeres, es posible gracias al Proyecto Gestamos Paz "Mujeres y jóvenes tejiendo territorio de paz para la reconciliación y el desarrollo humano."

Financiado por el Programa de Derechos Humanos de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

Dirección Ejecutiva: **Raúl Sotelo Díaz.**

Administración Financiera: **Jaheline Cardozo.**

Profesional Social / Apoyo a revisión de textos: **Maria Fanny Gaviria.**

Primera página, había un vez una mujer. - Tomado de: Diario de Viaje Artesanías de la Vida.

Cuento la Tía Chila: Ángeles Mastreta.

Empoderamiento y Luna Roja - Ilustraciones de mujeres - Tomadas de: Eliza Marx.

Cuidado del cuerpo y la belleza - Tomado de: Guía de la Luna, calendario astrológico Lunar 2012. Madrid España.

Canto Sacro para mi cuerpo Profano. Autor: Carlos Iván García.

A la luz de la risa de las mujeres. Autora: Rosa Zaragoza.

Curriculum Vitae. Autora: Silvia Elena Regalado.

Historia de vida. Autor: Osvaldo Soriano - Fragmento, Educación Sentimental.

Cascón, Paco y Beristáin, Carlos M. La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz. Los libros de la Catarata, Madrid, 1998.

Fuente: http://escolapau.uab.cat/index.php?option=com_content&view=article&id=196%3Aconstruccion-de-paz&catid=70&Itemid=93&lang=es

Fuente tapices de Mapuján: Contravía (2010). "Mujeres desplazadas de Mampujan". Programa No. 221. En: www.contravia.tv

¿Usted ya leyó los acuerdos de paz? - Ilustración de paloma Tomada de: Eliza Marx.

Mandalas por la paz - Tomadas de: <https://www.freepik.com>.

Vectores en esta publicación - Tomados de: <https://www.freepik.com>.

Fin y Principio. Autora: Wislawa Szymborska.

* Esta publicación fue posible gracias al apoyo del pueblo Americano y el gobierno de Estados Unidos, a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos de este documento son responsabilidad exclusiva de sus autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de USAID ni del gobierno de los Estados Unidos.

