
7-20-2021

Esperanza del Programa Abriendo Oportunidades

Population Council

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy
How does access to this work benefit you? Click here to let us know!

Recommended Citation

"Esperanza del Programa Abriendo Oportunidades." Ciudad de Guatemala: Population Council, 2021.

This Guide/Toolkit is brought to you for free and open access by the Population Council.



**Esperanza del
Programa Abriendo
Oportunidades®**

REDMI AQ'AB'AL

Esperanza del Programa Abriendo Oportunidades®



La asociación Red de Mujeres Indígenas Abriendo Oportunidades® es una entidad integrada por mujeres jóvenes mayas. REDMI está integrada por mentoras graduadas de Abriendo Oportunidades. Su objetivo de REDMI es proveer a niñas y adolescentes en comunidades rurales un espacio seguro para aprender sobre su vida, fortalecer sus redes de apoyo y amistad con otras niñas, y equiparlas con habilidades para la vida.

Contacto: red.mujeres.gt@gmail.com

Facebook: REDMI Aq'ab'al

Contenido: Abriendo Oportunidades®
Mediación: Sandra López
Diagramación: Linda Tenas
Ilustración: Armando Cruz y Linda Tenas

Edición 2020
Impreso en IGER talleres gráficos

Código: 6111251102
ISBN: 978-9929-766-62-4

Guatemala, 2020

Con el apoyo financiero de Asociación K'wa.

Índice

¡Bienvenida! Esperanza, Abriendo oportunidades	5
Tema 1	
Esperanza, abriendo oportunidades.....	7
Tema 2	
Esperanza y los derechos humanos.....	11
Tema 3	
Esperanza y la educación financiera	15
Tema 4	
Esperanza y el género.....	19
Tema 5	
Esperanza y la prevención de violencia	25

Esperanza, abriendo oportunidades



¡Bienvenida!

Le damos la cordial bienvenida al programa de radio: Niñas y mujeres Abriendo Oportunidades®.

Este programa le proporcionará herramientas útiles para su desarrollo personal y social en un espacio tranquilo y seguro donde estará entre amigas con quienes aprenderá, platicará, jugará y crecerá.

Este cuaderno de trabajo está formado por cinco temas:

1. Abriendo oportunidades
2. Derechos humanos
3. Educación financiera
4. Género
5. Prevención de la violencia

Cada tema está formado por dos secciones:

1. **Reflexión:** desarrollo del tema que incluye algunos ejemplos.
2. **Acción:** actividades de autoaprendizaje.

A continuación, le presentamos algunas sugerencias para cuando escuche el programa de radio:

- Escuche su programa de radio con este cuaderno y siga las instrucciones de sus locutores;



- Tenga a mano un lápiz y/o lapicero para escribir las principales ideas;



- Conteste las preguntas sobre la vida de Esperanza y la suya propia; así estará lista para participar en las reuniones del programa: Niñas y mujeres Abriendo Oportunidades®.



Si puede, escuche el programa con toda su familia: padres, hermanas y hermanos, hijas e hijos. Invite a sus vecinas, niñas y mujeres de su comunidad; así podrá aprovechar mejor sus consejos. Sobre todo, disfrute reflexionando y soñando mientras realiza los ejercicios de este cuaderno.



Esperanza, abriendo oportunidades

1



Reflexión

Las niñas y mujeres de esta aldea comparten muchos obstáculos en su vida, como los que enfrentó Esperanza: trabajar desde pequeña, comer poco, no estudiar, dificultad de la familia para apoyarla en su proyecto de vida. Al no encontrar facilidades para salir adelante parecen cerrarse los espacios de ser feliz. Y así poco a poco se va quedando en el corazón una sensación de tristeza, miedo y soledad.

¿Usted siente que eso también le pasa en su vida?

Pero esta sensación no tiene que ser así para siempre. Escuchando el programa Abriendo Oportunidades®, puede aprender a quererse a sí misma y entender por qué le faltan oportunidades, como le sucedió a Esperanza. Cuando se reúne con otras niñas y jóvenes hace amigas con quienes se podrán ayudar, trabajar y jugar. Poco a poco empezará a soñar sobre las cosas que quiere lograr en su vida y pensar que sí es posible hacer muchas cosas que no tenía pensado hoy.



Acción 1

En los siguientes espacios en blanco escriba:

- Algo bonito y bueno de usted.

.....
.....

- El nombre de algunas niñas de su comunidad a las que le gustaría conocer y hacerse amiga de ellas.

.....
.....

Para saber más...

Acerca de los medios de comunicación masivos le invitamos a que ingrese al siguiente enlace:

<https://www.bing.com/videos/search?q=medios+de+comunicaci%3c3%b3n+cuales+son&&view=detail&mid=6525F760F3A1D371C1486525F760F3A1D371C148&&FORM=VDRVRV>

Para formar parte del grupo Abriendo Oportunidades®, le invitamos a acompañarnos en el programa. Cada semana escuchará la historia de Esperanza en el radio.

En la actualidad los medios de comunicación (televisión, radio, prensa escrita, internet, teléfono celular, redes sociales, otros) permiten que tengamos acceso a una mayor información de forma inmediata. Por ejemplo, noticias nacionales e internacionales, información científica, historia, arte, entre otros, incluso estudiar a distancia utilizando internet y radio.

Medios de comunicación



Debido a que existen publicaciones o noticias falsas en internet, es necesario consultar las páginas de internet de los medios de comunicación reconocidos o páginas oficiales, como la página del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Ministerio Público, Procuraduría de Derechos Humanos, Ministerio de Trabajo, Universidad de San Carlos de Guatemala, Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas, entre otros.

UN CONSEJO DE ESPERANZA A LOS LÍDERES DE LA COMUNIDAD: Acepten el programa Abriendo Oportunidades® en las comunidades: “la vida ya no es como antes... Ahora la tecnología llega a algunas niñas: ellas miran y ya saben”



Acción 2

Realice las siguientes actividades:

- Marque con una “X” los temas que le interesan aprender. Puede seleccionar varios.
 - Salud
 - Derechos humanos
 - Desarrollo personal
 - Desarrollo comunitario
 - Productividad y desarrollo
 - Cómo administrar el dinero
- ¿Por qué es importante para usted conocer acerca de estos temas?

.....

.....

En el programa radial escuchará temas importantes para su vida.

Es importante conocernos a nosotras mismas y analizar cómo ha sido nuestra vida hasta hoy y saber hacia dónde vamos. Para ello le invitamos a elaborar su biografía. Una biografía es la historia de vida de una persona en la cual se escriben los aspectos más importantes de cada etapa.



Acción 3

Biografía

Me llamo

Nací en el municipio de

en el departamento de el

Mi familia está formada por

.....

.....

Pregunte a sus papás cómo se conocieron y cómo fue el día en que usted nació.

.....

.....

Mi niñez fue

.....

.....

.....

En mi adolescencia

.....

.....

En la actualidad

.....

.....

.....



Analice el ejemplo de cómo Esperanza fue superándose. Ella tomó la decisión de cambiar su futuro proponiéndose metas. También aplicó valores que le han permitido alcanzarlas. Por ejemplo, la perseverancia y responsabilidad.



Acción 4

A continuación, le presentamos un listado de algunos valores. Marque con una "X" los valores que usted considera debe tener una persona para lograr sus metas. Puede seleccionar varios.

- | | | |
|--|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Honestidad | <input type="checkbox"/> Respeto | <input type="checkbox"/> Perseverancia |
| <input type="checkbox"/> Solidaridad | <input type="checkbox"/> Amistad | <input type="checkbox"/> Humildad |
| <input type="checkbox"/> Responsabilidad | <input type="checkbox"/> Felicidad | <input type="checkbox"/> Esperanza |
| <input type="checkbox"/> Gratitude | <input type="checkbox"/> Tolerancia | <input type="checkbox"/> Lealtad |



Acción 5

Así como Esperanza determinó sus sueños (lo que ella deseaba para su futuro) y metas (las actividades que tenía que hacer para alcanzar ese sueño) le invitamos a que escriba los suyos en el siguiente espacio.

- Mis sueños:

.....

.....

.....

.....

.....

- Mis metas:

.....

.....

.....

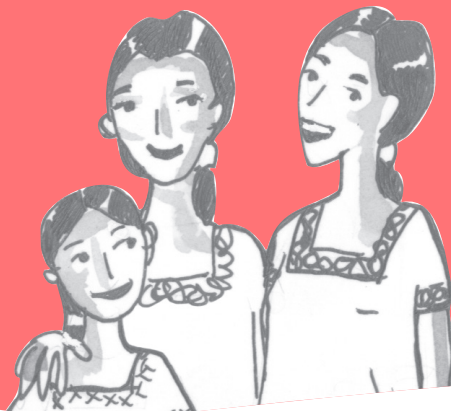
.....

.....



Esperanza y los derechos humanos

2



Reflexión

Es cierto que todas las personas tenemos el mismo valor como seres humanos, somos hermanos y hermanas de la vida, de la comunidad y, de la tierra. Pero no todas las personas tenemos siempre las mismas oportunidades en la vida para crecer, aprender, trabajar, hacer amigas y amigos y para participar en nuestra comunidad.

Hemos platicado que la vida de Esperanza se parece a la de muchas niñas en la comunidad... puede ser que también se parezca a la suya.



Acción 1

En el siguiente espacio dibuje ¿Cómo se siente usted...cuando no come, no entiende lo que dicen sus maestras y trabaja todo el tiempo?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for the student to draw their response to the question.

Como usted es importante, **MUY IMPORTANTE**, y su corazón es grande así como sus ideas y sus acciones, Guatemala se ha puesto de acuerdo para trabajar en sus derechos y que usted pueda gozar de esos derechos; de cubrir las necesidades para que tenga oportunidades y decida usted misma sobre su vida, sus planes y su futuro.

¿Qué son los Derechos Humanos? Los Derechos Humanos nacieron para organizar un conjunto de valores y normas sociales que garantiza bienestar a todas las personas de una sociedad, sin importar las diferencias. La Declaración Universal de los Derechos Humanos fue aprobada en 1948, tras el horror de la Segunda Guerra Mundial.

La dignidad humana, la tolerancia y la igualdad son valores que, al practicarlos, hacen que una sociedad pueda convivir de forma pacífica. Todas las personas tenemos derechos desde que nacemos y también responsabilidades.

Algunos Derechos Humanos son:

Civiles y políticos	Económicos, sociales y culturales	Derechos de los pueblos
La vida	Trabajo	Hablar en el idioma materno de cada persona
Tener nombre y nacionalidad	Salud pública y de calidad	Vestir según la cultura propia
Expresarse libremente	Educación pública y de calidad	Decidir sobre el territorio



Acción 2

Marque con una "X" los aspectos que sí tiene en su vida y que le hacen feliz. Puede seleccionar varios.

- Una familia
- Un nombre
- Una vivienda
- Alimentos suficientes varias veces al día
- Educación
- Maestros y maestras que enseñan en el idioma maya, garífuna o xinca
- Amigas y amigos
- Campo con árboles, ríos, siembras, aire para respirar
- Medicinas si se siente mal

Todas las cosas que se encuentran en esta lista, son derechos que todos los seres humanos tenemos.

Y no olvidemos el consejo de Esperanza a las mamás y papás: que le den el estudio a sus hijas.



Acción 3

- Observe las siguientes imágenes:



- Responda las siguientes preguntas:

¿Qué características predominan en estas imágenes?

.....

.....

.....

¿Cómo cree que es la autoestima de estos niños y niñas?

.....

.....

.....

¿Qué cosas le hacen falta a estos niños y niñas?

.....

.....

.....



Acción 4

- Observe las siguientes imágenes:



- Responda las siguientes preguntas:

¿Qué características predominan en estas imágenes?

.....

.....

.....

¿Cómo cree que es la autoestima de estos niños y niñas?

.....

.....

.....

¿Qué cosas le hacen falta a estos niños y niñas?

.....

.....

.....

¿Qué diferencias encuentra entre los niños y niñas de la primera foto?

.....

.....

.....



Esperanza y la educación financiera

3

Reflexión

Si logra ahorrar, como hizo Esperanza, podrá invertir más su dinero. Imagine que ha logrado ahorrar algo de lo que recibe y lo invierte en algo productivo.



Acción 1

- Complete el siguiente cuadro:

Escriba las cosas que quisiera hacer en su vida.	Escriba los recursos necesita para hacer esas cosas.

No se olvide el consejo de Esperanza: "(...) si hay una oportunidad que llega en la comunidad, aprovechen. A través de esa oportunidad se pueden lograr algunas metas. Si no aprovechamos no vamos a salir adelante".

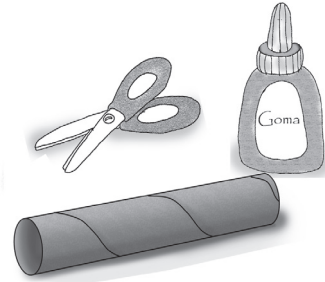
¿Qué cambios habría en su vida si aprovecha mejor sus ahorros?

.....

Es importante que aprendamos a administrar nuestro dinero e identificar la diferencia entre una necesidad y un deseo. De esta manera podemos seleccionar lo que realmente necesitamos. Veamos el siguiente ejemplo:

Margarita fue a la escuela y le dejaron de tarea hacer un cartel de las partes de la planta. Ella vio que tenía necesidad de comprar cosas para hacer su cartel, pensó en comprar papel, lana, goma, tijeras, brillantina, plasticina, cartón de colores.

Cuando le pidió dinero a su mamá solo le dio Q. 2.00 en la librería no le alcanzaba para todo lo que quería comprar. Margarita escogió lo más importante: papel, tijeras y goma. Con esas tres cosas logró hacer su tarea lindísima.



Acción 2

Responda:

- ¿Qué necesitaba comprar Margarita para hacer su tarea?
.....
- ¿Qué deseaba comprar para hacer su cartel?
.....
- ¿Entre qué opciones tuvo que escoger? Explique su respuesta.
.....
- La elección de los materiales que hizo Margarita fue ¿por su necesidad o por su deseo? Explique su respuesta.
.....
.....
- ¿Logró realizar el cartel de las partes de la planta?
.....
- ¿Necesitaba todas las cosas que había pensado comprar para hacer una tarea lindísima? Explique su respuesta.
.....
.....

Antes de comprar algún material, debemos decidir si realmente lo necesitamos, si nos alcanza el dinero para comprarlo o si ahorrar.

Veamos otro ejemplo:

En la mañana Claudia acompañó a su papá al pueblo, comprarían cosas para preparar la siembra: semillas, fertilizantes, pesticidas y algunas herramientas. En el pueblo había tantas cosas para comprar y todas eran lindas. Claudia empezó a pedirle a su papá que le comprara listones para el cabello, unas pulseras, anillos y otras cosas más que le gustaron y, él se las compró. Al final no pudieron comprar todas las cosas que necesitaban para la siembra y solo lograron cosechar la mitad.



Acción 3

Responda:

- ¿Qué artículos quería comprar el papá de Claudia en el pueblo?
.....
.....
- ¿Para qué necesitaba comprar esos artículos?
.....
.....
- ¿Qué artículos fueron los que compró el papá de Claudia? ¿Por qué?
.....
.....
- La consecuencia de invertir en otras cosas que no necesitaba fue que obtuvo la mitad de la siembra y la cosecha. ¿Cómo afectó esa decisión a la familia, el trabajo y la economía del hogar? Explique su respuesta.
.....
.....
.....

Es importante administrar el dinero que tenemos y pensar en las consecuencias de no invertirlo correctamente. El dinero y el recurso que tenemos, es el fruto de nuestro trabajo.

Cuando ahorramos estamos pensando en utilizar ese dinero para comprar otros artículos o utilizarlo en el futuro. Veamos un ejemplo:

La mamá de Carlos tenía gripe y fueron a la farmacia del pueblo a comprar una medicina. Llevaba Q. 50.00 en su monedero. Estando allí, les ofrecieron dos opciones: una caja que costaba Q. 25.00 que era colorida, con letras bonitas y una foto de una señora linda que se sentía muy bien. También les ofrecieron otra caja blanca sin colores, con letras sencillas y sin fotos, que costaba Q. 10.00

La encargada de la farmacia les aseguró que los dos productos eran igual de buenos, la diferencia era el nombre y el empaque. La mamá de Carlos compró la caja blanca y le dijo que el resto del dinero lo utilizaría para comprar alimentos y un cuaderno que necesita su hermana en la escuela.



Acción 4

Responda:

- ¿Cree que la mamá de Carlos tomó la decisión correcta? Explique su respuesta.

.....

.....

.....

- ¿Qué caja de medicina hubiera escogido usted? Explique su respuesta.

.....

.....

.....

Para utilizar adecuadamente el dinero, es importante que realice un presupuesto y así comprar todos los artículos que necesita y ahorrar para el futuro. Para hacer un presupuesto debe realizar un listado con todos los gastos que debe y quiere hacer. Por ejemplo, el alquiler de su casa, la comida, el estudio, el transporte y otros.

Esperanza y el género

4



Reflexión

Esperanza es mujer, fue niña. Desde chiquita su mamá, su hermana mayor, sus tías, su abuelita, la maestra y sus amigas le enseñaron cosas importantes para su vida. Algunas de esas cosas le dijeron que las tendría que hacer porque así es como se portan las mujeres. Además le iban a pasar cosas, con hombres y con otras mujeres que tenía que aceptar porque es mujer.



Acción 1

Dibuje lo que se le solicita en cada cuadro.

Cosas que hacen las niñas en su comunidad

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing about activities performed by girls in their community.

Cosas que hacen los niños en su comunidad

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing about activities performed by boys in their community.

A todas las niñas Esperanza les da el siguiente consejo: “Ahora que son niñas tienen que pensar en salir adelante, enfocarse más en sus estudios y no piensen todavía casarse, ni otras cosas, ahora que son niñas todavía. Pensar en un plan de vida.”

¿Por qué hay actividades diferentes para los niños y las niñas? Para contestar esta pregunta debemos aprender algunos conceptos. Empecemos aprendiendo acerca de la sexualidad.

La **sexualidad** comprende nuestro cuerpo (aspecto físico), nuestra forma de sentir, de pensar y de ser en una sociedad y en una época determinada. La sexualidad abarca las ideas, los pensamientos, las palabras, los deseos, las emociones, los valores y los comportamientos, es decir, todo nuestro ser.



Acción 2

Escriba algunas de las características que describen su forma de ser. Empiece escribiendo su nombre.

Mi nombre es:

Físicamente yo soy:

.....
.....
.....

Entre mis cualidades están:

.....
.....
.....

Algunos de mis valores son:

.....
.....
.....

Mis sueños o deseos son:

.....
.....
.....

En el futuro quiero ser:

.....
.....



A las características y conductas que se asignan a hombres y mujeres por parte de su comunidad y familia se llama **género**.

Observe los siguientes dibujos:



Acción 3

Responda:

- ¿Cuál de los dos equipos juega mejor fútbol? Explique su respuesta.

.....
.....

- ¿Considera que el fútbol es un deporte exclusivo de los hombres? Explique su respuesta.

.....
.....

La comunidad les enseña a portarse de diferente forma y hasta pensar que no pueden hacer ciertas cosas por ser niñas y niños. En realidad, las niñas y los niños pueden hacer muchas de las mismas cosas.



Acción 4

Escriba algunas actividades que pueden hacer tanto los niños como las niñas.

.....
.....

Las ideas de género se transmiten de generación en generación, las aprendemos de nuestras madres y padres, ellos las aprendieron de los suyos y nosotros las trasladamos a nuestros hijos.

Recuerde que los **Derechos Humanos** se aplican a todas las personas sin distinción de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Los hombres y mujeres tenemos los mismos derechos de realizar cualquier actividad como estudiar, ir a la escuela, instituto, colegio, universidad, tener un negocio propio, tener un trabajo y ganar un salario. A esto se le llama **equidad de género**.

Veamos otro concepto importante de la sexualidad: El sexo son las características físicas que nos diferencian como hombres y mujeres. Durante la etapa de crecimiento nuestro cuerpo va cambiando. Observe las siguientes imágenes.



Acción 5

- Escriba los cambios que observa en el crecimiento del hombre.

.....

.....

.....

.....

- Escriba los cambios que observa en el crecimiento de la mujer.

.....

.....

.....

.....

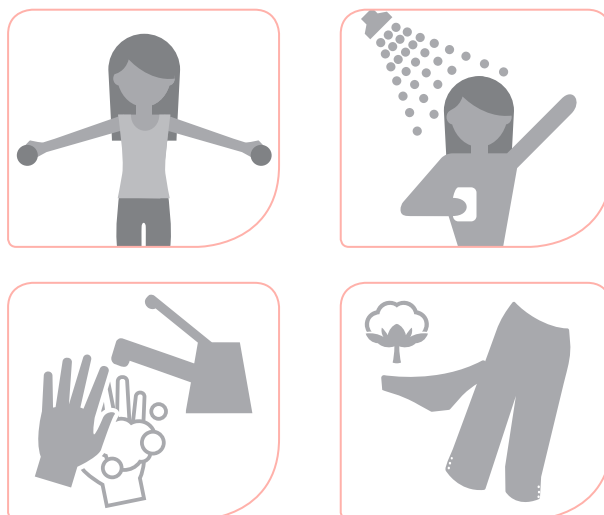
Una de las etapas de crecimiento del ser humano es la **adolescencia**, que es la etapa de transición entre la niñez y la edad adulta. El período de cambios físicos en la adolescencia se llama **pubertad**. Estos cambios preparan al cuerpo para la reproducción. En las mujeres aparece la primera menstruación y en los hombres la eyaculación. Es decir, que el hombre y la mujer ya tienen la capacidad física para concebir un niño o una niña.

Generalmente estos cambios inician en las mujeres entre los 10 a 12 años y en los hombres entre los 13 o 14. Inicia con un aumento rápido de la estatura y peso. Aparecen los **caracteres sexuales secundarios**: en las mujeres crecen los senos, se ensancha la cadera y se reduce la cintura. En los hombres hay mayor desarrollo muscular y fuerza física, aumento del ancho de la espalda, crecimiento del vello corporal y cambio del tono de la voz. En ambos sexos aparece el vello púbico y pueden aparecer granos o espinillas.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El **ciclo menstrual** es el período reproductivo de la mujer. Dura 28 días aproximadamente, pero puede variar de una mujer a otra. Inicia con el flujo menstrual que puede durar entre tres y cinco días. A mitad del ciclo menstrual se encuentra el período fértil, quiere decir que si en esos días la mujer tiene relaciones sexuales, puede quedar embarazada. Si no se produce un embarazo el cuerpo se prepara para dar inicio a otro ciclo menstrual nuevo, al finalizar los 28 días.

Durante el período de flujo menstrual la mujer debe continuar con sus actividades diarias y practicar ejercicio moderado porque ayuda a evitar los cólicos menstruales y mejora el ánimo. También debe bañarse todos los días, cambiar las toallas sanitarias cada 4 horas, lavarse las manos antes y después de cambiar las toallas sanitarias, utilizar ropa de algodón, dormir y alimentarse bien.



Pero no son solo cambios físicos que se dan en los hombres y mujeres en la adolescencia, también se dan cambios en la conducta, en las responsabilidades, en la relación con otras personas entre otros.

Esperanza y la prevención de violencia

5



Reflexión

Para Esperanza, hablar con otras mujeres le impresionó mucho, pudo ver experiencias diferentes que ella ha vivido y otras que ella no ha tenido que enfrentar.



Acción 1

Responda las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensa de lo que conoció Esperanza de la vida de otras mujeres del municipio?

.....

.....

- ¿Las decision es que tomó Esperanza, cree que la llevaron a no sufrir violencia?

.....

.....

Esperanza aprendió de las mujeres con las que trabajó, que la violencia en contra de la mujer no es normal ni aceptable. Se convenció de que es su responsabilidad cuidar que la traten con respeto y cariño, pero también ella trata con respeto y cariño a las mujeres y niñas que la rodean.



Acción 2

- Escriba una situación que viven las niñas y mujeres de su comunidad que les daña mucho y que usted piensa que no deberían sufrirla.

.....

.....



Acción 3

- Dibuje cómo le gustaría que fuera su vida cuando tenga 18 años...

- Marque una X en el cuadro de las decisiones que ayudarán a prevenir la violencia y alcanzar esa meta en su vida.

- Estudiar la mayor cantidad de años que pueda.
- Conseguir novio y quedarme con él para siempre sin importar la forma en que me trate. Tener una buena comunicación con otras niñas y mujeres de mi comunidad.
- Trabajar y ahorrar algo de dinero mientras pueda. Tener hijos muy rápido después de que me case.
- Encontrar un hombre que me cuide, respete y quiera para formar una familia feliz.

La violencia puede ocurrir en el hogar, en las escuelas, en las calles y en el lugar de trabajo. Puede afectar la salud física y mental de todas las personas, especialmente de las niñas, los niños y adolescentes.

Todas las personas, estamos expuestas a diversas situaciones de violencia como una manera de resolver conflictos de cada día.



La violencia de género (**violencia contra la mujer**) se da en todas las etapas del ciclo de vida de las mujeres, especialmente en la niñez, adolescencia y en la tercera edad. No importa si es maya, garífuna, xinca o ladina, si tiene pocos o muchos recursos económicos, ni la religión a la que pertenece.

La violencia incluye el abuso y maltrato físico y mental, el abandono, la explotación, el abuso sexual, la explotación sexual comercial, la trata de personas y la pornografía infantil, acoso sexual, violencia intrafamiliar, toda forma de discriminación y racismo.

Muchos de los tipos de violencia antes mencionados se sufren, en determinadas etapas de la vida, como la niñez y la adolescencia. Por ejemplo, cuando los padres y familiares utilizan el castigo físico en contra de niños y niñas.

Es importante identificar las formas de violencia contra la mujer. Veamos algunos ejemplos:

Formas más comunes de violencia contra la mujer

Abuso físico: empujones, golpes, heridas con algún objeto.

Abuso emocional o psicológico: humillar, despreciar, criticar cruelmente a las mujeres, a su familia o a las personas que ella quiere. Incluye insultos y burlas de otras personas, destrucción de objetos personales.

Ignorar a las mujeres, incluso delante de otras personas.

Abuso sexual: el abuso sexual es cualquier actividad entre dos personas que se dé sin que la otra persona esté de acuerdo. Ocurre cuando se obliga a las mujeres a realizar conductas sexuales no deseadas. Puede ser desde una caricia, manoseo de los senos y los genitales e incluso el acto sexual.

Abuso económico: cuando el hombre excluye a la mujer de la toma de decisiones financieras, controla sus gastos, no le proporciona dinero suficiente.

Adaptado de: MINEDUC, UNFPA, UNESCO. (2016) Fascículo 9, Educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Prevención de la violencia.

Cuando se comete algún tipo de violencia contra la mujer, no se cumplen los siguientes derechos humanos:

Derecho....

- a la vida.
- a la libertad y a la seguridad de la persona.
- al nivel de bienestar físico y mental.
- a la igualdad.
- a ser libre de todas las formas de discriminación.
- a condiciones de trabajo justas y favorables.
- a su participación en espacios de toma de decisiones.

Adaptado de: MINEDUC, UNFPA, UNESCO. (2016) *Fascículo 9, Educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Prevención de la violencia.*



Acción 4

Responda las siguientes preguntas:

- ¿Conoce a alguna mujer de su comunidad que haya sufrido alguno de estos tipos de violencia? De ser así, sin escribir el nombre de esa persona, describa qué fue lo que le pasó:
.....
.....
- ¿Cree que esta persona debió denunciar a la Policía Nacional u otra institución lo que le sucedió? Explique su respuesta.
.....
.....
- En el caso de esa persona ¿qué derechos humanos no se cumplieron?
.....
.....

Es importante denunciar cualquier tipo de violencia contra la mujer. Puede hacerlo llamando a la Policía Nacional al teléfono 110 ó 1572, en el Juzgado de Paz de su municipio, en la Defensoría de la Mujer Indígena PBX 2315-8600, en la Dirección Municipal de la mujer (se encuentra en cada Municipalidad), Ministerio Público 1572 (atención las 24 horas)

Para prevenir la violencia sexual tenga presente que:

Su cuerpo es suyo.

Solo usted tiene derecho a decidir quién lo toca, cuando y como.

Nadie debe mirar o tocar su cuerpo de una manera que le haga sentir incómoda.

Si alguien la toca de una manera que no le gusta diga "NO" firmemente y muy fuerte; sea clara y aléjese enseguida. Busque a alguien con quien hablar acerca del incidente.

Hable con una persona de su confianza que le pueda ayudar y le respalde.

Si las personas cercanas, con las que habló no le creen, busque ayuda en las diferentes instituciones y denuncie.

Adaptado de: MINEDUC, UNFPA, UNESCO. (2016) Fascículo 9, Educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Prevención de la violencia.



Apuntes importantes:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.