



# Prevención y Atención de la Violencia de Género

Construcción de agenda de trabajo comunitario con mujeres indígenas de Tatahuicapan, Santa Teresa y Xochiapa pertenecientes al municipio de Santiago Sochiapa, Veracruz.



**DOCUMENTO DIAGNÓSTICO  
SOCHIAPA, VERACRUZ**



## **DIRECTORIO**

**Enrique Peña Nieto**

Presidente de los  
Estados Unidos Mexicanos

**Nuvia Mayorga Delgado**

Directora General  
Comisión Nacional para el  
Desarrollo de los Pueblos Indígenas

**María Isabel Pérez Santos**

Delegada de la CDI en Veracruz

**Juan Mariano Fernández Flores**

Director del  
CCDI Santiago Sochiapan, Veracruz.

**Jacobo Villa Piedra**

Presidente Municipal de  
Tatahuicapan de Juárez, Veracruz.



**Revisión Final:** Instituto Municipal de las Mujeres de Sochiapan, Veracruz.

# **CONTENIDO**

## **1. Presentación del proyecto**

- a. Antecedentes.
- b. Justificación.
- c. Objetivo General.
- d. Población beneficiaria.
- e. Metodología.

## **2. Proceso formativo**

- a. Primera sesión Autoestima.
- b. Segunda sesión: Educación de la sexualidad.
- c. Tercera sesión: Violencia.

## **3. Resultados del Diagnóstico.**

## **4. Agenda de trabajo comunitario.**

## **5. Conclusiones.**



## PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

### a. Antecedentes.



Aunque llevamos muy poco tiempo frente al Instituto municipal de las mujeres en el municipio de Santiago Sochiapan, tenemos historia respecto al trabajo directamente con mujeres indígenas de todas las edades ya que hemos realizado reuniones de trabajo e invitaciones a participar en acciones muy concretas del Instituto para generar herramientas de exigibilidad de derechos, sobre todo en las comunidades planteadas en este proyecto como lo es Santa Teresa, Tatahuicapa y el mismo Xochiapa. En esos encuentros y



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

conversatorios con las mujeres indígenas surge la necesidad de plantear este proyecto, ya que las propias mujeres de estas comunidades manifestaron que vivían situaciones “desagradables” con sus parejas, sin embargo aún así aseguran que no vivían violencia, porque sólo reconocían los golpes como tal, nos dimos cuenta que vivían con la idea de que las relaciones “así debían ser” sin ser conscientes del alto grado de violencia que ejercían contra ellas.

Por otro lado es importante destacar que todo ello es el resultado de la educación que las mujeres indígenas han recibido, donde la sociedad asegura que las mujeres “debemos” ser sumisas, complacientes y dejadas porque “así debe de ser” porque se es parte de las “buenas” costumbres, sin embargo aún cuando se sienten mal ante todas estas enseñanzas tienden a quedarse calladas por vergüenza ante la comunidad y también por miedo a lo que les puedan hacer los hombres cercanos, fue increíble darnos cuenta que para la mayoría de las mujeres es un tabú el ejercer sus derechos humanos y es que partimos de que en la mayoría de los casos ni siquiera los conocen, situación que las vulnera a vivir violencia en todos sus tipos y modalidades.

De forma muy específica las amas de casas de estas tres localidades, manifestaron que la violencia de pareja es la más dolorosa y que tristemente es la más difícil de reconocer, dado que en las comunidades se practica el patriarcado en su forma extrema, lo que lleva a la enseñanza de que el hombre debe mirar a las mujeres como seres inferiores y que no pueden tomar decisiones, por lo que se les niega todo tipo de poder o representatividad en las decisiones de la familia y de su misma comunidad.

De aquí la urgencia de generar estrategias a través del proyecto financiado por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas para la realización de un diagnóstico participativo que nos ayude a delimitar líneas de acción específicas para población indígena en materia de prevención, detección y atención de la violencia de género, logrando así que el Instituto municipal se convierta en agente clave para mejorar la calidad de vida de las mujeres indígenas del municipio.

## **b. Justificación.**



El Estado de Veracruz padece, como el resto del país, la desigualdad de género. De acuerdo con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (2006), el índice de desigualdad

relativo al género en el estado es de los más altos a nivel nacional, superado sólo por Michoacán, Oaxaca, Guerrero y Chiapas.

En materia de violencia familiar, según resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2006 (INEGI, 2008), el estado de Veracruz ocupa el décimo tercer sitio a nivel nacional en violencia de pareja con 40.8% de los hogares encuestados, el décimo en violencia emocional con 35%, el décimo en violencia económica con 21.7%, el decimoquinto en violencia física con 19.6%, el sexto en violencia sexual con 7.7%, el décimo en violencia laboral con 27.4% y el quinto en violencia escolar con 13.2%.

Este panorama se nos presenta a nivel Estatal, pero a nivel municipal desconocemos estadísticas precisas que nos ayuden a generar líneas de acción especializadas, en este caso, muy específicamente con las mujeres indígenas, sin embargo el Instituto Municipal de las Mujeres de Santiago Sochiapa busca promover el desarrollo libre y autónomo de los pueblos y comunidades indígenas, una relación institucional de equidad hacia ellos y un enfoque de sustentabilidad a construir y/o fortalecer desde las mismas culturas, a fin de promover un desarrollo auto gestivo, autónomo y corresponsable que convierta a las personas indígenas en protagonistas de su propio desarrollo. No obstante, hay una marcada incidencia de machismo, donde prevalece la toma de decisiones a favor de los hombres, limitando la participación de las mujeres en el ámbito comunitario, ya que se considera que las mujeres solo pueden desarrollarse en el ámbito familiar.

En consecuencia, les cuesta más trabajo a las mujeres organizarse, tomar decisiones, ser independientes. Hay violencia de género que está naturalizada, por la que se les excluye y

discrimina desde temprana edad y durante todo su ciclo de vida y una de sus manifestaciones es la sobrecarga de trabajo. En otros aspectos, tampoco se les da la oportunidad de ejercer cargos públicos. Podemos decir que el tipo de violencia que viven las mujeres en las comunidades indígenas del municipio de Santiago Sochiapa es la violencia física, seguida de la psicológica.

Por ello con este proyecto se busca identificar los roles, usos y costumbres, donde se pueda visualizar nuevas expectativas de vida más favorables. Por ello se propone capacitar primero a un grupo de mujeres lideresas indígenas para que puedan recabar datos en la aplicación de diagnóstico en tres foros donde las mujeres expresen con toda confianza si vivieron o viven violencia en cualquiera de sus tipos y si es así, qué han hecho para poner fin a esta situación y sensibilizarlas en materia de exigibilidad de derechos.

En este documento se plasmó lo más significativo de la experiencia, así como la construcción de la agenda que será base para el trabajo del Instituto Municipal de las mujeres para lograr que las mujeres indígenas de Santiago Sochiapa ejerzan su derecho a vivir libre de violencia.

### **c. Objetivo General.**



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS



Generar herramientas para la realización de diagnóstico participativo con mujeres indígenas desde la perspectiva de género y la interculturalidad, que tendrá como resultado la conformación de la agenda de trabajo que regirá las acciones del Instituto Municipal de las mujeres durante la presente administración en materia de prevención, detección y denuncia de la violencia de género.

#### **d. Población beneficiaria.**



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS



Se decidió trabajar con este grupo de personas por los siguientes criterios: El primer criterio se refiere a la localidad de Santa Teresa ya que es una de las comunidades de población mayoritariamente indígena del municipio. El segundo criterio fue que la mayoría de las mujeres de la comunidad al igual que de Tatahuicapa se unen a temprana edad ya sea por arreglos, decisión o por presencia de un embarazo desde edades tempranas y no planeados. Y el tercer criterio es que de acuerdo al micro diagnóstico realizado para la propuesta del proyecto desconocen su derecho a vivir libre de violencia en todas las etapas de sus vidas. Cabe hacer mención que dentro del micro diagnóstico en estas comunidades se observó un alto nivel de machismo en los hogares situación que las vulnera a vivir todas las modalidades de violencia.

#### **e. Metodología.**



La metodología de este proyecto tiene como objetivo proporcionar conocimiento de la realidad de las mujeres indígenas en tres comunidades de nuestro municipio respecto al nivel de vulnerabilidad y de violencia a la que se enfrentan a diario en sus tres ámbitos de acción: Casa, comunidad y en su caso trabajo y para ello, es necesario recopilar información de manera sistematizada, para lo cual se establecen tres etapas del proyecto:

**ETAPA 1:** En esta primera etapa se conformará un grupo de 12 mujeres indígenas lideresas de las comunidades de Tatahuicapa, Santa Teresa y Xochiapa (3 por comunidad) para realizar 3 sesiones informativas especializadas (de 7 horas cada uno) en materia de Habilidades para la vida, Género, Educación de la sexualidad, prevención, detección y denuncia de la violencia.

**ETAPA 2:** Se realizarán 3 foros con 50 mujeres indígenas participantes en cada uno de ellos para la dotación de herramientas básicas respecto a la detección y prevención de la violencia con el fin de que el grupo que se capacitara en la primera etapa aplique de forma personalizada el diagnóstico diseñado especialmente para las mujeres indígenas de estas tres comunidades.

**ETAPA 3:** En esta etapa se realizará la sistematización e interpretación del diagnóstico aplicado en los foros que tendrá como resultado la generación de una metodología de réplica de herramientas basada en las necesidades específicas de las mujeres indígenas de estas tres localidades.

**ETAPA 4:** Al terminar la sistematización se regresará a las comunidades a realizar 6 talleres vivenciales y de sensibilización con las participantes en los foros con los contenidos necesarios que arroje la sistematización del diagnóstico.

**ETAPA 5:** Se recopilará toda la información del diagnóstico en la impresión de una agenda de trabajo que regirá las acciones del Instituto Municipal de las mujeres durante esta administración en materia de prevención, detección y denuncia de la violencia hacia las mujeres indígenas.



## PROCESO FORMATIVO

### f. Primera Sesión: Autoestima



El primer día de capacitación se dividió en tres grandes momentos, la primera fue la Inauguración de parte de las Autoridades Municipales, del Centro Coordinador para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de Santiago Sochiapa, del Instituto Municipal de las Mujeres, así como de las facilitadoras del taller, quienes resaltaron la importancia de que se lleve a cabo este proyecto ya que es la respuesta a una necesidad urgente de las mujeres del municipio dado un primer micro diagnóstico realizado por el Instituto Municipal de las Mujeres.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

La segunda parte fue la presentación del proyecto, ¿Cómo nace? ¿Quién lo financia? ¿Cuáles serán los temas? ¿Cuál será la duración? Y de forma muy específica la presentación de la Tallerista que impartirá los contenidos durante los tres días.

Se continuó con la presentación e integración de las 12 lideresas con temas generales como su nombre, su edad, su lugar de procedencia, estado civil, lo que más les gusta y disgusta de ser mujeres y las expectativas del taller.

Se generó un círculo de confianza con puntos muy específicos como : Participo voluntariamente; no juzgo, ni soy juzgada; no doy consejos, propongo opciones; escucho atenta; pido la palabra y lo que aquí se dice, aquí se queda, esto es con el objetivo de respetar el derecho a la confidencialidad y el respeto a las participaciones vivenciales de las participantes.

Y para finalizar esta segunda parte se les aplicó un instrumento de evaluación en formato de cuestionario con 25 preguntas para reconocer la información con la que las lideresas iniciaban el taller.

La tercera parte fue el trabajo de los contenidos respecto a la temática de la autoestima, la cual se presentó a las lideresas en formato de presentación power point y mediante un audio taller, los contenidos impartidos durante esta primera sesión fueron los siguientes:

### **¿Qué es la Autoestima?<sup>1</sup>**

La autoestima es conocernos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. Significa saber que

---

<sup>1</sup> "Por nosotras mismas" Guía del taller para el empoderamiento de la mujer indígena y campesina. Instituto Mexicano del Seguro Social. Editor Dr. Javier Cabral Soto Coordinador Editorial. Dr. Ángel Flores.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

tenemos derecho a estar sanas, ser felices, vivir bien y que tenemos el poder para lograrlo.

La autoestima es un proceso que se puede desarrollar y fortalecer en cualquier edad, sin importar la condición personal, económica y social.

Cuando las personas aceptamos tanto nuestras habilidades como nuestros defectos y nos apreciamos como somos, haciendo que los demás nos acepten y nos aprecien de la misma manera, significa que nuestra autoestima es alta.

Por el contrario, cuando pensamos que valemos poco, que no tenemos habilidades, que lo que sabemos hacer no sirve y además sentimos que las demás personas no nos aceptan, ni nos aprecian, entonces podemos decir que nuestra autoestima es baja.

### **¿Cómo expresamos las mujeres el tipo de autoestima que tenemos?**

- Por la manera en que nos tratamos a nosotras mismas ¿cuidamos nuestro descanso, alimentación, salud?
- Por la manera de relacionamos con las y los demás ¿lo hago con respeto y comprensión tanto para mí como para los otros?
- Por la manera cómo resolvemos nuestros problemas ¿los enfrento con valor y tomo decisiones?
- Por nuestro interés en hacer proyectos y llevarlos a cabo para mejorar nuestra vida.

Algunas de las formas más comunes en las que las mujeres reflejamos nuestra autoestima son:

- ✓ Sintiéndonos bien como mujeres.
- ✓ Reconociendo nuestras cualidades y defectos.
- ✓ Luchando por lo que deseamos.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- ✓ Impidiendo que los demás nos maltraten.
- ✓ Enfrentando con fortaleza nuestros problemas.
- ✓ Defendiendo nuestras opiniones ante los demás.
- ✓ Aceptando nuestros errores
- ✓ Tomando nuestras propias decisiones y responsabilizándonos por ellas.
- ✓ Reconociendo y valorando nuestro trabajo diario: en el hogar, en el campo, por los otros y por la comunidad.

Estos son algunos de sus componentes:

**1.- Autoconocimiento:** Cuando aprendemos a conocernos en verdad en los cuatro ámbitos: nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestra sociedad y nuestra cultura.

**2.- Autoconcepto:** Es la opinión que tenemos de nosotras mismas, como nos vemos, pensamos y si reconocemos nuestras virtudes y habilidades.

**3.- Autovaloración:** Reconocernos como personas valiosas, que no somos menos que las y los demás, que tenemos cosas importantes que aportar al mundo.

**4.- Autoaceptación:** La actitud y el aprecio que tenemos hacia nosotras mismas, aceptarnos sin desaprobarnos.

**5.- Autorespeto:** Es el respeto que tenemos hacia nuestra forma de pensar, de expresarnos, de relacionarnos con las demás personas y de nuestras decisiones.

**Principales pasos para mejora la autoestima:**

- Reconocer que nuestra autoestima es baja.
- Convencernos de que la autoestima se puede cambiar.
- Y la más importante: Decidir cambiarla.



## **Enemigos de la Autoestima<sup>2</sup>**

**La comparación con las y los demás.** Muchas veces nos comparamos con otras personas que viven a nuestro alrededor “¿Por qué la otra sí y yo no?” “¿Por qué ella tiene más que yo?”. Espera, disfruta lo que tienes. Tú no vales por lo que la otra tiene o hace, sino por lo que tú eres, una persona única.

**Manejo equivocado del error.** Un error es un amigo si lo aprovechas para aprender y ser mejor, o puede ser un enemigo si piensas que el error te convierte en alguien desagradable e indigno.

**Ideas negativas en tu contra.** “Siempre lo hago mal” “Nadie me quiere” “Lo dice por compromiso” “No sirvo para nada”. Es cierto que a veces cometes errores, pero las y los demás también. Busca en tu vida y encontrarás muchas cosas buenas que has hecho.

**El tirano “debes”.** “Nunca debes llorar” “No debes fallar” “Nunca debes tener miedo” Relájate y disfruta la vida, todas queremos que las cosas salgan bien, pero no siempre será así. Además, tienes derecho a llorar, a fallar, a tener miedo, a perder, etc.

**La evasión.** Cuando estamos pasando momentos difíciles a veces preferimos “sacarle la vuelta al problema”, hacernos de la “vista gorda”, o simplemente no darle la cara a nuestras responsabilidades. Esto, lo único que logra es que el problema crezca en lugar de solucionarlo.

---

<sup>2</sup> Enemigos de la Autoestima. [www.buenastareas.com](http://www.buenastareas.com)



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

**La agresividad.** La agresividad no resuelve problemas sino que los pone peor. Si estás acostumbrada a arreglar así las cosas, lo único que conseguirás es que también otras personas sean agresivas contigo.

**La crítica, la burla y la indiferencia de las y los demás.** Nada de eso te debe de importar, recuerda que una decide lo que le hace daño y lo que no. Tú eres libre para aceptar o rechazar la burla. Así como también eres libre para aceptar o no aceptar que alguien te haga un halago.

**Y si alguna vez has sentido que tienes baja la autoestima, te recomendamos recurrir a estos 12 pasos y verás que te sentirás mejor.<sup>3</sup>**

- 1.- Saber y aceptar que todas las personas tenemos cualidades y defectos.
- 2.- Saber que tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosas.
- 3.- Dejar de lado conceptos negativos sobre nosotras mismas.
- 4.- Aceptar que todas las personas somos importantes.
- 5.- Vivir responsablemente de acuerdo con nuestra realidad, recuerda que es importante reconocer lo que nos gusta y lo que no nos gusta para poder expresarlo.
- 6.- Aprender a aceptarnos y querernos a nosotras mismas por lo que sentimos y lo que somos.
- 7.- Quitarnos de encima la culpa cuando pensamos y aceptamos lo que queremos.
- 8.- Debemos hacer las cosas de acuerdo con lo que queremos, lo que nos gusta, lo que sentimos y pensamos, sin que sea más importante lo que piensen las demás personas.

<sup>3</sup> La Docena Mágica de la Autoestima". Branden Nathaniel. Editorial Paidós, México, 1988.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

9.- Sentirnos responsables de nosotras mismas, ya que cuando lo somos sentimos mucha confianza hacia nosotras y también hacia las demás personas.

10.- Aprender a ser congruentes, esto quiere decir que actuemos de acuerdo a lo que queremos y sentimos y no nos dejemos llevar por lo que quieren y sienten las demás personas.

11.- Hacer que las personas que están a tu alrededor se sientan bien y tengan buena autoestima, porque si esas personas se sienten bien, pues tú también lo sentirás. Aunque no es tu responsabilidad.

12.- Amarnos como somos y comprender que ése es un derecho que todas las personas tenemos.

### **La importancia de la Autoestima<sup>4</sup>**

Cuando te sientes bien contigo misma puedes tener relaciones con las personas que viven cerca de ti de forma amigable y respetuosa, lo que hará que encuentres a personas que piensen y les guste lo mismo que a ti; y esto es porque no tendrás miedo de compartir espacios, sentimientos y gustos. Con ello vas a querer vivir nuevas experiencias. Podrás...

- Ser la persona que quieres ser y no la que quieren que seas.
- Respetar tus ideas y actitudes y los de las demás personas.
- Reconocer y compartir tu talento y el de las demás personas.
- Ofrecer más de ti misma al mundo.
- Ser más productiva económicamente.
- Mantener la confianza en ti misma.
- Permanecer tolerante.
- Expresar mejor tus sentimientos y emociones.

---

<sup>4</sup> Artículo Superación Personal - 8 Consejos Para Mejorar Una Baja Autoestima. [www.articuloz.com](http://www.articuloz.com)

- Valorar más el tiempo.
- Compartir tu vida con personas positivas y también exitosas.
- Confiar más en todo lo que puedes hacer.
- Perdonar y perdonarte.
- Trabajar para tener una mejor salud física y mental.

### **Relación de la autoestima y la violencia de género<sup>5</sup>**

Como hemos mencionado anteriormente, la violencia de género hace referencia a la violencia ejercida por el hombre contra la mujer por el hecho de serlo, no por el hecho de ser como es, o tener unas determinadas cualidades o defectos. Sin embargo, la mayoría de las mujeres no comprenden este hecho y creen que es su comportamiento o su actitud lo que “motiva” las agresiones de su marido o pareja. Las mujeres suelen definirse no por ellas mismas, sino por los roles o papeles que desempeñan, anulando su propio yo, y esto las lleva a exclamar cuando son maltratadas: ¡Si soy una buena madre! o ¡No puede tener queja de cómo soy como esposa! La falta de autoestima, de conciencia de tí misma, de apreciación de tu persona, es el fundamento para que alguien te trate de mala manera, sin que tú además opongas resistencia. Si repasamos la lista de las personalidades sin autoestima, tenemos que uno de los ejes fundamentales de su vida es el afecto de los demás hacia ella.

Una persona sin autoestima necesita constantemente que le señalen qué hacer y cómo comportarse, para evitar las situaciones que le provocan ansiedad o inseguridad. No se plantea superar el miedo. Y este es un campo abonado para que el marido controle todos sus actos, desde el vestir, a con quién debe relacionarse, pasando por los gastos de la casa, la

---

<sup>5</sup> Guía de Autoestima Contra la Violencia de Género. Ministerio de trabajo y asuntos sociales por solidaridad. Federación mujeres Progresistas.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

realización de las faenas, el cuidado de los hijos e hijas, etc.

Como busca ante todo la aprobación ajena e inhibe la expresión de sus sentimientos, le da el poder para que él manifieste sus gustos, sus necesidades, sus reproches, sus insultos... Ella misma deja de considerar su opinión como válida, y si acaso opina lo contrario no lo expresa, sumiéndose en una rutina que le ayude a escapar de las frustraciones y los fracasos.

Olvida por completo que la autoestima es esencial para la salud y el bienestar psicológico y emocional. Olvida que ella existe y es importante como persona, como individuo, al margen de como esposa o madre. Olvida que ella nació como un ser independiente de los demás, y que tiene sus deseos, aspiraciones y sueños.

**La autoestima se puede adquirir o recuperar. Una mujer con confianza, segura:**

√ Se ama a sí misma, y no le importa que se sepa. (No dejará que nadie la trate mal)

√ Se comprende a sí misma, y sigue queriendo conocerse más, a medida que va “creciendo” y desarrollándose. (No sólo está pendiente de lo que quieren los demás sino que se preocupa por conocer y comprender lo que ella quiere).

√ Sabe lo que quiere, y no teme plantearse nuevas metas. (Aunque sea tan difícil como dejar a la persona que la trata mal y comenzar una nueva vida).



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

√ Piensa de manera positiva, y los problemas no la desbordan. (Piensa que tendrá que luchar pero que todo saldrá bien porque se lo merece).

√ Se comporta hábilmente, y sabe cuál es la conducta apropiada en cada situación.

Con ello, habrá dejado atrás el dolor y la frustración que provienen de la falta de confianza en una misma y el alto precio que ha tenido que pagar, por sentirse:

- Aislada y sola
- Confundida y torpe.
- Asustada y débil.
- Tensa y físicamente enferma.
- Temerosa ante las personas seguras.
- Inútil e insignificante.
- Perseguida y perseguidora.
- Pesimista, creyendo que nada vale la pena.
- Depresiva y apática.
- Incomprendida.
- Decaída porque siente que la vida se le va
- Resentida y amargada.

Tener autoestima es decir ¡basta ya! , es ponerse un freno a sí misma para no seguir por el camino de la autodestrucción, y es un freno para que los demás no nos destruyan día a día.

### **Autoestima y roles tradicionales.**

Nuestra autoestima está estrechamente ligada en un principio a cómo nos ven los demás, y



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

sacamos conclusiones a partir de cómo nos tratan y nos responden. El trato desigual tiene repercusiones graves en la forma de valorarnos.

En la casa, se les ha asignado tradicionalmente a las mujeres el cuidado de la familia (marido, hijos, parientes, enfermos, viejos) y tanto la valoración que ellas hacían de sí mismas como la de los demás que le rodeaban, estaba fundamentalmente unida a que “cuidara”, a que estuviera siempre dispuesta para los demás, a que supiera resolver los múltiples problemas que tenían lugar en ese ámbito doméstico.

Tradicionalmente, por contraposición, al hombre se le asignó la esfera de lo público, de lo de “fuera”. Por ello debían ser competentes en los trabajos desarrollados fuera del hogar y asumir el papel de “cabeza de familia”. Los valores tenidos en cuenta en este ámbito para ser un “auténtico hombre” eran los de competitividad, rivalidad y las conductas agresivas.

La verdadera hombría no residía en el “cuidado” como en el caso de las mujeres, sino que la base de su autoestima residía en este caso en el dinero, el prestigio y el poder, sin caer en dependencias afectivas o en debilidades “más propias de mujeres”.

Las expectativas de una mujer o de un hombre no sólo difieren en lo que deben o no deben hacer, sino también en cómo deben o no deben ser. Ya desde el nacimiento queda establecido algo tan prosaico como que el rosa es para las niñas y el azul para los niños. El tabú es tan fuerte que a muy poca gente se le ocurre transgredirlo. La asignación de virtudes y defectos relacionados con hombres y mujeres forman lo que llamamos atribuciones de género.



De esta manera, parece que las mujeres que no cumplen con sus atribuciones de género son rechazadas generalmente por la sociedad que, a su vez, les “vende” que no encontrarán marido y con ello no podrán cumplir con la misión que por “naturaleza” les corresponde. La Valoración y estima de ellas ya no está en sí mismas sino en los otros, en la capacidad de que los otros las quieran.

A ello contribuye además, el papel que se le asigna de entrega, sacrificio, de ser vencidas y conquistadas. Lo contrario, el pensar en ellas mismas y en sus necesidades y deseos será considerado egoísta. Todo lo contrario de los hombres que deben ser conquistadores, vencedores y luchar con fuerza, y por la fuerza, para alcanzar todo lo que quieren o se proponen.

Lo más peligroso de todo este planteamiento es que la realidad social y cultural es tan abrumadora que ha llegado a confundirse con la realidad biológica. Así en cuanto a la identidad de los géneros, las mujeres se definen a partir de la relación con las demás personas, mientras que los hombres basan su identidad en sus logros en el trabajo y en otros ámbitos públicos.

### **¿Cómo mejorar tu autoestima?**

En este cambio que queremos conseguir para tratarnos bien y que las demás personas nos traten mejor, y dejen de abusar de nosotras, de manipularnos, o de golpearnos... hay que empezar por mejorar la autoestima:

### **Cambia la manera de hablar sobre ti**



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

No te rebajes ni te desvalorices cuando hables sobre tí o tus cosas. Pide a tu familia o a los amigos de más confianza que te adviertan cuando emplees frases como: “Qué tonta soy...” “Debería darme de bofetadas...” “Seguro que es una estupidez, pero...” y da un paso más atreviéndote a decir “yo” para pedir lo que necesitas o lo que quieres

### **Empieza a premiarte**

Haz una lista de cosas que creas que son especiales y que te den placer. No es tan fácil como parece porque muchas veces no nos han acostumbrado ni en nuestra infancia ni en nuestra vida a ser bien atendidas, pero tú empieza dándote pequeños gustos, sobre todo en ocasiones en las que has hecho algo que te resultaba muy difícil o intimidante, cuando has conseguido una meta que te habías propuesto, cuando has tenido malas noticias o no te has encontrado bien, o has estado triste, o alguien te ha tratado mal...

### **Cuida de tu cuerpo**

El intentar cambios en tu vida que te conduzcan a confiar más en tí misma requiere mucha energía. Es preciso que te encuentres bien físicamente para que llegues a acceder a toda la energía que llevas dentro, y para ello tienes que alimentar y cuidar tu cuerpo, con la premisa de que la salud mental y física están íntimamente unidas. Hay personas que debido a problemas emocionales que tenían han desarrollado enfermedades y dolores, pero se da la circunstancia de que cuando esas personas han cambiado y han afrontado los problemas desde una nueva perspectiva, esos “males” han desaparecido. La mayoría de las personas que no se quieren a sí mismas se “abandonan” físicamente. Quizá sí lucen bien, pero si tenemos autoestima sabemos que más importante que lucir bien es ¡sentirse bien!, así que revisa tu dieta, tu sueño, tu ejercicio y tu tensión nerviosa.



### **Respetar tus propios sentimientos**

Los sentimientos rara vez engañan, así que si los ocultas a tí misma o a los demás, eres tú la que te estás engañando. Muchas veces tendrás que buscar algunas sensaciones físicas que te darán las claves de lo que estás sintiendo en esos momentos. Tienes que buscar las maneras de expresar tus sentimientos porque el reprimir nuestras emociones consume mucha energía y contribuye a aumentar los problemas físicos y emocionales que tienen las mujeres inseguras (dolores de espalda, cefaleas, trastornos intestinales, depresiones...). Olvídate de las prohibiciones de tu infancia para que no fueras llorona, o no te rieras de todo, o fueras valiente... y expresa con todas tus fuerzas lo que sientes: llora, ríe, grita, patalea... y si todavía no puedes llegar a eso, empieza por verbalizarlo y reconocerlo: "Estoy nerviosa...", "Me siento triste...", pero no le añadas frases que te infravaloren como "Se que es una tontería, pero..." "Debería contenerme...". Por otra parte sé coherente en tu actitud y no sonrías si sientes rabia o no frunzas el ceño si sientes placer.

### **Cambia tu estilo de vida**

Revisa tu estilo de vida y si eres feliz con él. Si no es así, haz cambios que te aseguren: El vivir de acuerdo con tus valores, el que el trabajo y placer estén equilibrados, el tener la relación que deseas o el tener el tiempo libre necesario para cambiar y desarrollarte.

### **Cuida tu apariencia**

A veces un simple corte de pelo, o un nuevo maquillaje nos sirven para sentirnos mejor con nosotras mismas. Es necesario que encuentres tu estilo, con el que te sientas cómoda y que te refleje como eres. Ya no se trata de tener una apariencia de cara a los demás, de intentar



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

agradarles, ni consideramos que eso sea egoísta por nuestra parte. Tenemos toda la libertad para complacernos en la medida de nuestro presupuesto o estilo de vida.

### **Date permiso para cuidarte**

El permitirte cuidar de tí misma es uno de los puntos más importantes para que la autoestima crezca, pero es el más difícil de llevar a cabo sin que nos sintamos culpables o inoportunas, y esto es así porque hemos crecido en una sociedad que espera que por el hecho de ser mujer, ejerzamos el rol de cuidadoras de los demás. Pero cuando tenemos confianza no sólo nos cuidamos, sino que permitimos que los demás lo hagan con nosotras y lo pedimos y reclamamos abiertamente.

#### **Reflexiones de las participantes: Autoestima**

- ✓ "... para nosotras es muy difícil hablar de autoestima porque no nos han enseñado nunca lo qué es eso, al contrario siempre nos han dicho que somos menos que los hombres y que las mujeres nacieron para sufrir..."
- ✓ "... es tan importante este tema porque nos ayuda a que por primera vez pensemos en nosotras mismas porque siempre te dicen que debes de ser buena hija, buena esposa, buena madre, pero jamás te dicen lo importante que es que seas buena contigo misma que no dejes que nadie te haga daño..."



- ✓ "... jamás había relacionado el tema de la autoestima con la prevención y detección de la violencia, ahora me queda claro lo importante que es la autoestima para todo, pero esencial para darte cuenta cuando algo anda mal, cuando tu cuerpo te dice que eso te lastima y que no quiere volver a vivirlo..."
- ✓ "... no me había dado cuenta que yo también estaba repitiendo con mis hijas la educación que mis padres me dieron a mi como mujer, eso de que sólo sirves para complacer a los hombres nos lo dicen desde chiquitas y jamás nos preguntamos si eso nos hace felices o no..."
- ✓ "... durante el audiotaller al recordar como fue mi infancia me dolió mucho, pero ahora me doy cuenta que es importante recordar todo eso y tomarlo como fuerza para que tus hijos e hijas no vivan lo mismo que tu, que ellas y ellos tengan más opciones de ser hombres y de ser mujeres..."
- ✓ "... hoy me di cuenta que, entre más me quiera a mí, más quiero a mis hijos.
- ✓ "... la autoestima deberían de enseñarla en la escuela, para que cuando somos niños y niñas crecamos con esa enseñanza y no que nos la vengán a enseñar ahora que ya estamos adultas, donde es más difícil cambiar cosas..."
- ✓ "... es muy triste darte cuenta que no te das tiempo para ti, que siempre estas atenta a lo que necesitan los demás, con el audiotaller me di cuenta que tengo muy olvidado a mi cuerpo, me hizo ver la importancia de hacerle caso, de recuperarlo y de aceptarlo tal y como es, aunque a los demás no les guste, con que me guste a mí es más que suficiente..."
- ✓ "... a mi siempre me dijeron que la mujer era la que tenía la culpa de vivir violencia, porque si un hombre le hacía daño a su mujer era porque ella lo había provocado y yo me lo creí muchos años, ahora me doy cuenta lo equivocada que estaba..."
- ✓ "... parece mentira pero después de este día me voy contenta porque me doy cuenta que no estaba equivocada, muchas veces me pregunté porque las mujeres nos dejamos hacer todo y no decimos nada, ahora se que es por falta de autoestima, pero también se que no importa la edad ni cómo vivas, siempre estamos a tiempo de recuperarla..."



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

## g. Segunda sesión: Educación de la Sexualidad.



El segundo día de capacitación constó de dos etapas, la primera fue la bienvenida por parte de personal de la Comisión Nacional Para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas Delegación Veracruz y de la Directora del Instituto Municipal de las Mujeres, la segunda etapa se centro en la retroalimentación del día anterior recalcando la importancia de la autoestima en todas las etapas y eventos de nuestras vidas y la tercera fue la dotación de herramientas efectivas en materia de educación de la sexualidad, el contenido temático de la sesión fue impartido a través de presentaciones power point y de técnicas participativas relacionadas con el cuerpo sexuado realizando su primera simulación de ejercicio de promotoría en los temas relacionados con la sexualidad humana.

**Los contenidos fueron los siguientes:**

### ¿Qué es el sexo?<sup>6</sup>

La palabra sexo es utilizada para nombrar a diferentes cosas. Por ejemplo, cuando se nos pregunta cuál es nuestro sexo, de forma correcta respondemos hombre o mujer; pero

<sup>6</sup> “¿Qué es sexualidad? y ¿Qué es sexo?”, en *Sexualidad, información básica para adolescentes*, CONAFE y CONAPO).



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

muchas veces utilizan la palabra “sexo” para mencionar actividades que tienen que ver con tener algún tipo de placer sexual, pero eso no es correcto.

Según la definición de varios diccionarios, dicen que el sexo es lo que diferencia al macho de la hembra, tanto en los animales como en las plantas”.

**ENTONCES...** el sexo se refiere sólo a la diferencia biológica entre el macho y la hembra, que si se relacionan sexualmente pueden reproducirse.

### **¿Qué es la sexualidad?**

La sexualidad está conformada por los elementos biológicos, es decir, el sexo; los psicológicos, como es el sentirse y pensarse como hombre o mujer; y los sociales, que se refieren a cómo nos dice la sociedad que nos debemos de comportar según si somos hombres o mujeres. Entonces se puede entender por sexualidad a la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época.

Así pues, todas las personas expresan su sexualidad, desde la forma de vestir, hablar, caminar, etcétera, hasta en aquéllas en que se demuestran los afectos, las relaciones con las demás personas, así como la búsqueda de la intimidad y del placer.

Al igual que con la palabra sexo, en muchas ocasiones el término sexualidad se ha usado para referirse sólo a las actividades que tienen que ver con el placer sexual; sin embargo,

como ya se mencionó, la sexualidad forma parte de cualquier expresión humana, ya sea con búsqueda de placer sexual o sin ella.

La sexualidad se va modificando en cada etapa de la vida de las personas, y se base en el aprendizaje adquirido dentro de tu comunidad.

Es por eso que de una edad a otra los intereses sexuales van cambiando, coincidiendo generalmente con los cambios de tu cuerpo. La sexualidad al irse formando ofrece la posibilidad de cambiar para permitir un mejor desarrollo de las personas.

### **¿Qué es el género?**

Es otro concepto que también muchas veces se confunde con sexo, cuando es cierto que el sexo determina el género, ambos conceptos tienen significados distintos. Ya que el género es el conjunto de características psicológicas, sociales y culturales, que la sociedad te da de acuerdo a si naces hombre o mujer. Estas características van cambiando con el tiempo y, por tanto, se pueden modificar.

### **Aspectos de nuestra sexualidad<sup>7</sup>**

Hay un sexólogo mexicano que se llama Eusebio Rubio que con el fin de que entendiéramos ¿Qué es la sexualidad? tiene una teoría llamada “los 4 Holones de la sexualidad”, pero ¿Qué es eso? él dice que la sexualidad se compone de 4 aspectos importantes de nuestra vida y te los vamos a explicar.

### **El género.**

---

<sup>7</sup> Artículo “Sobre la sexualidad humana: los cuatro Holones sexuales” en la Antología de lecturas sobre sexualidad. Red Democracia y sexualidad. Rubio Auriolos, Eusebio



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Uno de los aspectos básico de la sexualidad es el género, es la forma que nos sentimos y nos comportamos según lo que nos hayan enseñado sobre cómo ser mujer y hombre, una cosa es tener cuerpo de mujer o cuerpo de hombre y otra es ser femenina y masculino, esto es el género.

No es cierto que las mujeres seamos tiernas como dicen por naturaleza, los hombres también pueden serlo, tampoco es cierto que todos los hombres sean fuertes siempre, ellos también son sensibles, es solamente por la educación y por nuestra cultura por lo cual parecemos tan diferentes y a veces nos cuesta trabajo entendernos, el chiste es sentirse a gusto con lo que una es, con sus propias virtudes femeninas y masculinas, que todo mundo tiene en diferentes proporciones y que nos permiten expresarnos, relacionarnos y disfrutar de la vida.

### **El erotismo**

El segundo aspecto básico de la sexualidad es el erotismo ¿que sientes al bailar, cantar, escuchar música o comer un delicioso postre? ¿a poco no te sientes bien? Pues eso es el placer ¡claro! Todas las personas tenemos la capacidad de sentir, dar y recibir placer, no se limita a tocarse una misma o con otra persona. El placer es algo que rodea toda nuestra vida que nos da energía para ser felices, en síntesis para vivir.

El placer, puede venir de afuera hacia adentro entonces lo percibimos a través de nuestros sentidos, el tacto, la vista, el olfato, el gusto y el oído, y también puede venir de adentro hacia afuera y entonces se genera a través de la imaginación y la fantasía, si aprendes a



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

disfrutar, compartir y vivir con plenitud todo lo que la vida te ofrece, el placer sexual en su momento, será tan disfrutable y pleno que te hará vibrar.

### **La Afectividad**

Los afectos son el tercer aspecto de la sexualidad, el amor, la ternura, el miedo, la intimidad, etc., son aspectos de las relaciones entre personas que las vamos desarrollando y aprendiendo a lo largo de nuestra vida, no nacemos sabiéndolo todo, así que tenemos que aprender poco a poco y con personas que nos respeten, que nos den confianza y seguridad, podemos ir descubriendo maneras de relacionarnos que nos permitan crecer y disfrutar.

La libertad y la honestidad contigo misma y con las demás personas son las energías más importantes para lograr relaciones positivas y su motor es la comunicación. Pregúntate con honestidad qué es lo que necesitas o deseas alcanzar con una relación y busca personas con las que puedas conseguir eso que tanto quieres, busca donde puedas encontrar, comunica tus necesidades, tus deseos, tus temores y tus límites y prepárate para aprender y disfrutar.

### **La reproductividad**

Hablamos del sexo, del género, del erotismo y de los afectos. Ahora tocaremos el tema de la reproductividad posiblemente te han dicho que los órganos sexuales (genitales) son para tener hijos, de hecho así les dicen muchas personas, órganos reproductores; pero no es para lo único que sirven, también pueden sentir mucho placer y en su momento también pueden servir para comunicarnos.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Ahora vamos a destruir otra falsa creencia, a veces dicen que la única manera de dejar herencia al mundo es tener hijos, esto es válido para quien lo desee y lo haga responsablemente en su momento, pero no es lo único; la reproductividad puede expresarse a través de muchas maneras, en lo intelectual, en lo artístico, en el papel que juegas dentro de tu comunidad etc., pregúntate qué momento de tu vida es adecuado para tener hijos, si es que lo deseas, y mientras tanto disfruta de la sexualidad con las precauciones del caso y disfruta todas las posibilidades que tienes para expresar tus formas de ser y de pensar.

#### En síntesis

**El género:** La forma en que aprendemos a ser mujer o ser hombre y las características femeninas o masculinas que ambos tenemos.

**El erotismo:** Todas las posibilidades de sentir, dar o recibir placer, a través de los sentidos o a través de la imaginación.

**Los afectos:** Esas relaciones de afecto que entablamos con las demás personas y que requieren comunicación.

**Y la reproductividad:** La oportunidad de crear y dejar huella en la vida, no sólo a través de tener hijos sino también en todas aquellas formas de expresar lo que una es.

¡Ah! y para terminar recordemos que todas y todos tenemos derecho a vivir una sexualidad libre, placentera, saludable y para eso es necesario tener Información, gusto por la vida y por supuesto responsabilidad.

#### ¿Qué es la salud sexual?<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Artículo "Sobre la sexualidad humana: los cuatro Holones sexuales" en la Antología de lecturas sobre sexualidad. Red Democracia y sexualidad. Rubio Auriolos. Eusebio



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

La salud sexual es un estado de bienestar de nuestro cuerpo, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolor. Muchas veces cuando hablamos de salud creemos que es cuando no tienes ninguna enfermedad, pero la salud sexual va más allá de eso, es lograr sentirte bien con tu cuerpo, con tu mente y en la comunidad en la que vives.

### **Componentes de la salud sexual:**

- ✓ La salud sexual implica que las personas se sientan a gusto y seguras con ellas mismas y con su cuerpo, que puedan expresar lo que les gusta.
- ✓ Que conozcas tu cuerpo y tus funciones, en especial de tus órganos sexuales, que identifiquen y busquen una solución para cualquier cosa que les impida disfrutar de ellos.
- ✓ Que puedas disfrutar y controlar tus relaciones sexuales, que éstas sean seguras y protegidas, mutuamente placenteras, que su práctica esté libre de vergüenza, culpabilidad o ideas falsas sobre la sexualidad; que estén libres de las infecciones que se transmiten sexualmente, de lesiones, dolor innecesario, o riesgo de muerte; y libres también de todo abuso de poder, como la violencia o la discriminación.
- ✓ Que puedas tener servicios de salud sexual de calidad, y que den solución a todos tus problemas y preocupaciones relativas a la sexualidad.

### **¿Qué es la salud reproductiva?<sup>9</sup>**

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud reproductiva es el estado donde las personas se sienten bien con su cuerpo, su mente y la comunidad en donde viven, para que puedan tener una vida sexual segura y satisfactoria, pero también con su decisión de

---

reproducirse, tener la oportunidad de tener hijas e hijos y decidir si quieren tenerlos, cuándo y con qué frecuencia.

### **Componentes de la salud reproductiva:**

- ✓ Información, educación, comunicación y servicios de la más alta calidad relacionados con la sexualidad, la anticoncepción, el cuidado durante el embarazo, un parto seguro, servicios de salud para bebés, niñas y niños; la atención después del parto, servicios de diagnóstico y tratamiento cuando no pueden tener hijos; así como las Infecciones que se transmiten sexualmente o del cáncer cérvico uterino y de mama.
- ✓ Información sobre maternidad y paternidad responsable, salud sexual y reproductiva, con perspectiva de género.
- ✓ Oportunidades para la toma de decisiones voluntarias e informadas acerca de los métodos anticonceptivos, a partir de dar opciones de los diversos métodos anticonceptivos que existen.
- ✓ Evitar prácticas de riesgo, de matrimonios tempranos o forzados, aún cuando sean tradicionalmente aceptados por la comunidad.

### **El Autocuidado:**

El autocuidado es cuidar nuestro cuerpo y emociones, lo que permite vivir de forma libre y mantener nuestro cuerpo sano. Para poder cuidarlo y protegerlo, es necesario conocer y observarlo todo el tiempo para entonces notar cuando está saludable y cuando hay algún cambio que nos diga que tenemos que acudir a un médico o centro de salud.

- Debemos prestar atención a señales generales de bienestar o enfermedad, como por ejemplo escalofríos o dificultad para respirar, etc.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Lava, limpia y observa tu cuerpo, incluyendo las áreas genitales. Es recomendable no hacerse duchas vaginales ni lavarse con jabones perfumados, ya que pueden causar irritaciones o infecciones. Lávate las manos después de ir al baño.
  - Usa ropa interior limpia todos los días.
  - Durante los días de la menstruación aseáte diario.
  - Observa los líquidos que salen de tu vagina. Los líquidos o fluidos vaginales generalmente son transparentes y no tienen mal olor; si presentas fluidos espesos, de algún color y de mal olor, consulta a una/un especialista.
  - Realiza una autoexploración de los senos, sentada, parada o acostada, una vez al mes, revisando si se sienten bultos, bolitas, secreciones que salen por el pezón, etc.
  - Examina ante un espejo tu propia vulva.
  - Presta atención a los cambios en la orina, como la frecuencia, color, goteo y ardor o dolor.
- 
- Comprueba si hay cambios en la piel. Observa si los lunares cambian de forma o de tamaño.
  - Si tienes relaciones sexuales, usa condón para protegerte contra infecciones que se transmiten con las relaciones sexuales. Utiliza algún método anticonceptivo para evitar embarazos no planeados.
  - Consulta al médico para hacerte exámenes médicos semestrales o anuales como el Papanicolau, a partir del inicio de tus relaciones sexuales.

**Riesgos del ejercicio de nuestra sexualidad sin información y sin protección.**

**Embarazo no planeado.**



**CDI**

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- ◆ Cifras de la Secretaría de Salud señalan que 21 de cada 100 partos del total atendidos en el país corresponde a embarazos en adolescentes
- ◆ En el 2000, 3 de cada 100 mujeres de las mujeres entre 15 y 19 años, fallecieron por alguna causa relacionada con el embarazo.
- ◆ 64 de cada 100 mujeres mexicanas entre 15 y 19 años con vida sexual activa NO usan métodos anticonceptivos (UFPA)

### **Consecuencias de embarazos adolescentes.**

#### **Consecuencias físicas**

Es muy riesgoso, ya que el cuerpo de las jóvenes adolescentes aún no llega a su desarrollo básico para poder dar vida.

#### **Consecuencias económicas**

La mayoría de las veces hay que abandonar la escuela para trabajar y conseguir dinero para la casa y poder mantener al bebé y siendo realistas son muy pocas las que realmente regresan a terminar sus estudios. Lo que genera un círculo de pobreza en las familias.

#### **Consecuencias sociales**

Además, siendo madres adolescentes aumenta la posibilidad de que vuelvan a ser madres antes de los 20 años. Y muchas veces las rechazan su familiar y su comunidad.

### **Técnicas de prevención del embarazo en adolescentes**

#### **Sexo seguro**

Es la manera de relacionarse de forma erótica sin que haya penetración del pene en la vagina y que tampoco haya intercambio de fluidos corporales, cómo líquido preyaclulatorio, semen, fluidos vaginales y sangre.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Algunas prácticas de sexo seguro son:

- Ver o imaginar situaciones eróticas
- Acariciarse y besarse
- Frotar un cuerpo contra el otro
- Acariciar tus genitales sola o con tu pareja

## Sexo protegido

Es el uso de métodos de barrera en la relación sexual, con el fin de evitar el intercambio de fluidos corporales.

Protegerse con:

- Condón masculino
- Condón femenino
- Guantes de látex
- Dedales
- Películas impermeables

### COLOCACIÓN DE CONDONES

Pasos del uso de Condón Masculino:

1. Checar la fecha de caducidad, que el empaque no esté dañado y que contengan una bolsa de aire.
2. Abrir el empaque con cuidado y sacarlo con las yemas de los dedos para evitar que se dañe.
3. Revisar de qué lado se desenrolla, si se desea se puede poner unas gotas de lubricante soluble en agua en la punta del interior.
4. Se debe colocar cuando el pene este erecto y presionando la punta del condón, para que no queden bolsas de aire; sin soltar, desenrollar hasta que se llegue a la base del pene.
5. Después de la eyacuación, sujetar la base del condón y retirar el pene mientras aún está erecto; quitar el condón cuidando no derramar su contenido y sin hacer nudo, envolverlo en papel y depositarlo en la basura.

Pasos del Uso del Condón Femenino.

1. Checa la fecha de caducidad, revisa que el empaque no esté dañado y que contenga una bolsa de aire.
2. El condón es una funda hecha de poliuretano con un anillo en el extremo abierto y otro desprendible en el interior. Tienes que sostener el anillo interno entre el dedo pulgar y el dedo medio haciendo la figura de un 8 y por último colocar el dedo índice en la funda.
3. Hay que colocarse en cuclillas e introducir con los dedos el anillo interno desprendible en la cavidad vaginal y con los dedos, empujarlo lo más profundo posible, asegurándose que el anillo pase el hueso púbico, siendo así, el condón se acomodará solito.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

4. Para asegurarse que esté bien colocado, se debe revisar que la funda no esté retorcida y que el anillo externo cubra los labios menores.
5. Después de la relación y antes de levantarse, toma el condón, apriétalo y da la vuelta al anillo externo, jala suavemente hacia fuera y sin hacer nudo, tíralo a la basura.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y EFECTIVIDAD

Método anticonceptivo	Embarazos
Abstinencia	Ninguno
Del ritmo o calendario	40 de cada 100
Coito interrumpido	25 de cada 100
Parches	2 de cada 100
Pastillas	2 de cada 100
Inyecciones	2 de cada 100
Implantes	2 de cada 100
Vasectomía	1 de cada 100
Salpingoclasia	1 de cada 100
Dispositivo intrauterino	1 de cada 100
Condón Femenino	5 de cada 100
Condón Masculino	5 de cada 100

### ¿Qué es la anticoncepción de emergencia?

La anticoncepción de emergencia previene un embarazo inmediatamente después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. El método consiste en tomar dos píldoras anticonceptivas que se consiguen en cualquier farmacia.

### ¿Cómo funciona?

El método funciona de dos formas dependiendo del momento del ciclo menstrual en que se encuentre cada mujer: 1.- Evitando que los ovarios liberen el óvulo y 2.-Impidiendo que el óvulo sea fecundado.

### ¿Cómo y cuándo tomar las pastillas?



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Para utilizar las pastillas anticonceptivas de emergencia es necesario que no hayan pasado más de 72 horas después de la relación sexual sin protección. Entre más pronto se tomen más eficaz es el método. **NO UTILIZARLAS COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO RECURRENTE, SÓLO SON DE E-MER-GEN-CIA.**

#### AUTOESTIMA Y PREVENCIÓN DE EMBARAZOS.

Las personas con una autoestima elevada suelen tener más herramientas para prevenir un embarazo, porque...

- ◆ La autoestima alta te permite platicar con tu pareja el uso del condón.
- ◆ La autoestima alta te permite decir lo que si nos gusta y no nos gusta de una relación.
- ◆ La autoestima alta te permite no caer en cualquier tipo de chantaje con tal de tener relaciones sexuales (Ejemplo: la prueba de amor, si no tienes relaciones conmigo te dejo, conmigo es sin condón porque no estoy enfermo o ¿tú quién me crees, por qué quieres que use condón?)
- ◆ La autoestima alta te permite dejar claras tus creencias sobre el embarazo no planeado.
- ◆ La autoestima alta te permite informarte y tomar decisiones si es que hay un accidente en el uso de métodos anticonceptivos.
- ◆ La autoestima alta te permite tomar decisiones sobre tu cuerpo.

#### VIH y el sida en Veracruz.

- ◆ Actualmente el Estado de Veracruz ocupa el segundo lugar en casos acumulados de personas con sida y en tasa de mortalidad; y en casos de VIH con un aporte del 13% en el ámbito nacional.<sup>10</sup>
- ◆ Se reporta que existen alrededor de 16 mil casos de mujeres y hombres veracruzanos que viven con el virus, de los cuales el 55% ya falleció.
- ◆ Las jurisdicciones sanitarias que presentan más alta cifras en seropositivos son **Veracruz** con 1,078 casos, **Coatzacoalcos** con 875, **Xalapa** con 550 y **San Andrés Tuxtla** con 528 casos registrados.

<sup>10</sup> Según estimaciones del Grupo Multisectorial en VIH SIDA y ETS's del Estado de Veracruz.



- ◆ En los **CAPASITS** Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual del estado se reciben a diario 5 nuevos casos.
- ◆ En dichos centros, se tienen registrados 6,399 pacientes, de los cuales 5,660 reciben terapia antirretroviral y 572 se
- ◆ mantienen sólo en control médico.
- ◆ Hay 167 niños de 0 a 24 meses, hijos de madres con VIH y SIDA. Se estima que por cada detección nueva hay al menos otros 10 casos que no han sido detectados.

### ¿Qué es el VIH, el sida y cuál es la diferencia?

#### **VIH**

**V: Virus**, es un organismo muy pequeño, que no tiene la capacidad de reproducirse por sí solo. Este virus en particular se reproduce solamente al invadir células humanas, o sea, que no afecta a los animales. El VIH es un virus frágil, tanto, que no puede sobrevivir fuera del cuerpo.

**I: Inmunodeficiencia**, el efecto de este virus es crear una falla al perfecto funcionamiento del sistema de defensa de nuestro cuerpo. Se encarga de infectar y destruir las células que nos defienden de cualquier enfermedad. Este, provoca que el organismo quede sin protección; esta situación es aprovechada por diversas infecciones para atacar a nuestro organismo, a estas infecciones se les llaman “oportunistas”, pues aprovechan la debilidad de nuestro sistema inmune para atacar.

**H: Humana**, el virus y sus variantes pueden ser contraídos por seres humanos.

#### **SIDA**

**S: Síndrome** es el conjunto de síntomas o manifestaciones que caracterizan a una infección.

**I: Inmuno** significa que está relacionado con el sistema de defensa de nuestro cuerpo.

**D: Deficiencia**, lo cual indica que nuestro sistema de defensas no funciona o funciona mal.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

**A:- Adquirida** quiere decir que se adquiere, que no es congénita, ni hereditaria.

### ¿Cuál es la diferencia?

El estar infectada con el VIH significa que has estado expuesta al virus, pero no necesariamente vas a desarrollar Sida y ahora con el avance de los tratamientos se puede vivir de forma saludable con el VIH durante muchos.

Sin embargo el SIDA es la etapa avanzada de la infección por VIH, donde ya se presentan síntomas que se producen cuando el sistema inmunológico se deteriora y deja de funcionar de forma eficaz y se presentan las infecciones oportunistas.

### ¿Cómo se transmite?

**1.- Vía Sanguínea.** Esta vía es a través del intercambio de agujas y jeringas durante el uso de drogas y/o cualquier elemento cortante o por transfusiones de sangre infectada. El 8% del total de infecciones.

**2.- Vía Perinatal.** Es cuando una mujer que vive con el VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, durante el parto o a través de la leche materna. El 2% del total de las infecciones.

**3.- Vía Sexual.** A la cual le debemos el mayor índice de infecciones en nuestro país. Aquí se dan las infecciones por relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada SIN PROTECCIÓN. El 90% total de las infecciones.

### ¿Cómo NO se transmite?



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Por abrazar, besar, platicar, intercambiar ropa, comer del mismo plato, por picadura de insecto, bañarse juntos o por usar el mismo cepillo de dientes. Así como tampoco por usar el teléfono público o por vivir en la misma casa.

### **¿Cómo se detecta?**

Las pruebas detectan anticuerpos que produce el cuerpo para combatir el VIH. Por esto es necesario dejar pasar tres meses desde la última práctica de riesgo (periodo ventana), tiempo que necesita nuestro organismo para formar suficientes anticuerpos para que la prueba sea capaz de detectados.

Primero te realizas la prueba que se llama ELISA que detecta la presencia de anticuerpos contra el VIH en la sangre y si el resultado es positivo debe confirmarse con otra prueba llamada Western Blot.

Aunque también ya hay pruebas rápidas las cuales mediante un manejo seguro y sencillo es posible obtener en sólo 20 minutos la detección de anticuerpos. Ojo no es una prueba casera, aunque es muy fácil su uso es importante recibir información antes y después del resultado.

### **Nuestro cuerpo: Un mundo por descubrir<sup>11</sup>**

- ¿Dedicamos tiempo para cuidar nuestro cuerpo?
- ¿Por qué dejamos de darle importancia a nuestra salud, a nuestro bienestar?

---

<sup>11</sup> Manual "Nuestro cuerpo: Un mundo por descubrir y cuidar" Instituto Veracruzano de las Mujeres. Programa PAIMEF.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Por muchos años, las mujeres nos hemos dedicado a servir y procurar el bienestar de otras personas.

### **¿Y nuestro cuerpo? ¿Nuestra salud?**

Muchas mujeres no cuidamos de nosotras mismas por atender y cuidar de los demás. Tanto así, que no tomamos decisiones sobre nuestro cuerpo.

#### **Por ejemplo:**

- ¿Decido cuándo y cuántos hijos tener?
- ¿Decido cuándo tener relaciones sexuales?
- ¿Tengo qué pedir permiso a mi esposo para hacer mis exámenes para prevenir el cáncer cérvico uterino o de mama?

### **¿Por qué muchas mujeres no decidimos sobre nuestro cuerpo?**

- Desde pequeñas nos enseñan a estar quietecitas, a estar más tiempo en la casa y la cocina.
- Nos han dicho que si somos obedientes, calladas, serviciales, amorosas, sacrificadas, entonces seremos consideradas “buenas mujeres”; de hacer lo contrario, nos consideran “malas mujeres”.
- Se piensa que la mujer tiene la obligación de acceder a los deseos de su pareja y de obedecerle.
- En esta desigualdad, dejamos que otros decidan sobre nuestro cuerpo. ¡Pero esto sí se puede cambiar!
- Podemos recuperar nuestro poder de decisión sobre nuestro cuerpo, nuestro bienestar y nuestra salud.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Estar sanas no sólo es estar sin enfermedades. Es un bienestar físico, mental y social.

Tener salud es un derecho humano

### **¿Sabías que tenemos derecho a la salud sexual y reproductiva?**

Nuestra tarea es ejercer el derecho a la salud tanto sexual como reproductiva. Podemos empezar por informarnos qué son los derechos sexuales y reproductivos. Si los conocemos y nos apropiamos de ellos, sí tendremos una salud sexual y reproductiva plena.

¿Qué necesitamos hacer para ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos?

Necesitamos ocuparnos de nosotras mismas.

Para cuidar y disfrutar de nuestro cuerpo necesitamos descubrir y recuperar aquellas prácticas que nos dan bienestar y que, por cuidar de otros, hemos dejado a un lado. Necesitamos conocer nuestro cuerpo y cuidarlo; sólo así podremos ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos.

### **¿Qué es el autocuidado?**

Es la capacidad de decidir sobre nuestra salud física, mental, emocional y social en función de nuestro desarrollo.

**El autocuidado sirve para:**

- Reconocer que mi cuerpo es mío, me pertenece, debo procurarme y cuidarme.
- Desarrollar nuestra toma de decisiones.
- Fortalecer nuestra toma de decisiones.
- Desarrollar nuestras capacidades personales.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Reforzar nuestra autoestima.
- Reconocer que merecemos estar saludables.
- Realizar acciones de manera permanente a favor de nuestra salud.
- Fortalecer la mujer que quiero ser y no la que otros quieren que sea.

El autocuidado significa apropiarnos de nuestro cuerpo. Que somos capaces de decidir lo que queremos darle a nuestro cuerpo y lo que no queremos darle.

Para consentir al cuerpo ...

### **1. Decido cuidar mi cuerpo**

- Voy al médico.
- Cuido y mejoro mi alimentación.
- Me hago pruebas para prevenir el cáncer cérvico uterino y de mama.
- Voy al dentista.
- Hago ejercicio.

### **2. Decido valorarme y cuidar mi salud mental**

- Hago que respeten mis pensamientos y mis sentimientos.
- Me doy cuenta que valgo igual que las demás personas.
- No acepto que agredan mi cuerpo.
- No acepto que agredan mi persona.
- Protejo mis emociones.
- Hago cosas que me tranquilizan.
- Acepto y amo mi cuerpo.
- Me relaciono con personas que me aportan cosas positivamente.



**CDI**

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- No permito relaciones violentas.

### **3. Decido disfrutar mi cuerpo**

- Hago cosas que me gustan.
- Me consiento, me trato bien.
- Busco el placer para mi cuerpo.
- Reparto responsabilidades con los demás para dedicar tiempo a mí, a mi descanso y recreación.

### **4. Decido y aprendo a exigir servicios de salud con calidad**

- Exijo buena atención médica, sin ofensas ni maltratos.
- Exijo servicios de salud donde me atiendan con respeto, privacidad y limpieza.
- Exijo que el personal de salud me informe con lenguaje claro y sencillo.

### **5. Decido informarme y conocer más sobre mi cuerpo**

- Me informo y conozco más sobre mis derechos.
- Identifico las cosas que me dañan.
- Me doy cuenta de lo que puedo hacer y en lo que necesito ayuda.
- Me informo sobre cómo presentar una denuncia en caso de maltrato.
- Me informo sobre métodos anticonceptivos.
- Me informo sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- Me informo sobre cómo prevenir el cáncer.

**¿Tú que propones para darle gusto y salud al cuerpo?**

Te recordamos que...



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- La pena de mostrar el cuerpo y el miedo a los resultados, facilitan que las enfermedades avancen y causen más daño, tal como el cáncer mamario o cervicouterino.
- Checa tu salud en el centro de salud más cercano a tu domicilio; mide tu glucosa, tu presión arterial, tu peso y talla, hazte la exploración mamaria, el Papanicolau, la colposcopía, entre otras medidas.

## **Derechos Sexuales<sup>12</sup>**

Nuestros derechos sexuales forman parte de los Derechos Humanos básicos es decir, los derechos que tenemos las personas por el simple hecho de haber nacido. Estos derechos se refieren al respeto de la integridad física del cuerpo humano, al derecho a la información y a los servicios de salud sexual, al derecho a tomar decisiones sobre la propia sexualidad y la reproducción.

### **1. derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad**

Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi vida sexual. Soy responsable de mis decisiones y actos. Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

### **2. derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual**

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea legal, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable. Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.

---

<sup>12</sup> Cartilla de los derechos sexuales. Tomada del portal de la Comisión de Derechos Humanos del D. F.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

### **3. derecho a manifestar públicamente mis afectos**

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, presione, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.

### **4. derecho a decidir con quien compartir mi vida y mi sexualidad\*\*\***

Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos. Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión. Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera ni vida ni mi sexualidad.

### **5. derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada**

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual. Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

### **6. derecho a vivir libre de violencia sexual**

Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizar no ser torturada, ni sometida, a maltrato físico, psicológico, abuso, acoso o explotación sexual.

### **7. derecho a la libertad reproductiva\*\*\***

Como mujer tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién. El estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

### **8. derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad**

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley. Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal en todos los ámbitos. Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.

### **9. derecho a vivir libre de toda discriminación**

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana. El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

### **10. derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad**

Tengo derecho a recibir información verdadera, no manipulada o tendenciosa. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: género, erotismo, vínculos afectivos, reproducción y diversidad. El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades

### **11. derecho a la educación sexual**

Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura del respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad. Los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos, estar adecuados a las diferentes etapas de la juventud y contribuir a fomentar el respeto a la dignidad de las jóvenes.

### **12. derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva\*\*\***

Tengo derecho a recibir los servicios de salud sexual, gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad. El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben estar sometidas a ningún prejuicio.

### **13. derecho a la participación de las políticas públicas sobre sexualidad**

Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación; así como a asociarme con otras y otros jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar. Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.

\*\*\* Si eres menor de edad, consulta el Código Civil de tu estado.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

## Servicios en materia de salud sexual y reproductiva en los centros de salud<sup>13</sup>

Hay un documento que se llama “Declaración Ministerial. Prevenir con educación” este documento se firmó en la Primera Reunión de Ministros de Salud y Educación para detener el VIH e ITS en Latinoamérica y el Caribe, en la Conferencia Mundial sobre VIH/SIDA que se realizó en nuestro país en el 2008. En este documento se asentaron varios puntos en los que los países firmantes se comprometían a cumplir, y nuestro país la firmo.

En este documento nuestro gobierno se compromete a que los servicios de salud para adolescentes y jóvenes deben de...

1. Promover los derechos sexuales y reproductivos de mujeres y hombres.
2. Facilitar las decisiones libres e informadas de las y los jóvenes.
3. Proporcionar orientación y métodos anticonceptivos y de protección, estimulando siempre la doble protección (Métodos de Barrera y hormonales)
4. Facilitar la disminución de las inequidades de género y el empoderamiento de las mujeres para exigir el uso del condón, decir **NO** a una relación sexual desprotegida.
5. Brindar atención prenatal del parto, puerperio y cuidado perinatal.
6. Desarrollar actividades para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA, así como el embarazo no planificado.
7. Proporcionar orientación para prevenir la violencia sexual y atención a las y los adolescentes que lo necesiten.
8. Desarrollando actividades de prevención del cáncer cérvico-uterino y de mama, entre muchas otras.

---

<sup>13</sup> Declaración Ministerial Prevenir con educación. SALUD, SEP y SRE



#### **Reflexiones de las participantes: Educación de la sexualidad.**

- ✓ "... es increíble como desde niñas con los juguetes nos van entrenando para hacer los quehaceres del hogar, para cuidar a los hijos e hijas y para que las demás personas sean primero que tu..."
- ✓ "... la verdad que con estos talleres nos hemos dado cuenta que en todo estábamos equivocadas porque cada que decían "erotismo" yo me imaginaba que era algo malo, algó así como la pornografía, pero ahora que se que el erotismo es algo bonito a lo que las mujeres también tenemos derecho, se lo voy a inculcar a mis hijas ..."
- ✓ "... cuando hicimos el ejercicio de hacer la silueta de una mujer y hacer la simulación de que nosotras la estábamos orientando en estos temas, me di de topes en la cabeza porque me di cuenta como todo el tiempo le estamos heredando nuestros miedos, angustias y frustraciones a otras mujeres en estos temas y me da coraje porque nadie nos dice nuestro error yo a mi edad me acabo de dar cuenta..."
- ✓ "... en mi comunidad ninguna mujer llega a los 16 años soltera, todas se casan antes de esa edad y tienen hijos más tardar a los 17 años y antes de los 20 ya tienen dos, tres o hasta cuatro hijos, lo que hace que no salgas de donde estás porque tienen que dejar de estudiar, pero es que también nadie nos dice como cuidarnos, ni las de Prospera (antes oportunidades) nos saben decir y si preguntas todas te critican..."
- ✓ "... si da miedo eso de que el VIH está más cerca y da miedo porque es cierto en mi comunidad hay varias mujeres que han muerto por tifoidea, pulmonía y otras enfermedades pero algo que tenían todas eran esas manchas en la piel, ahora sospecho que pudo haber sido de sida pero nadie dice nada y aunque sepamos nadie usa condón ..."
- ✓ "... una vez más me voy sorprendida porque jamás creí que el tema de la sexualidad tuviera que ver con el tema de la violencia, pero ahora me doy cuenta que al igual que la autoestima, la sexualidad tiene que ver con toda nuestra vida y entre más



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

trabajemos nuestra sexualidad seremos más conscientes de lo que hacemos y de lo que nos dejamos hacer...”

- ✓ “... ¿derechos sexuales? ¿qué es eso? Jamás había oído de eso y menos para las mujeres y nosotras las indígenas doblemente menos, ahora que se todo esto tengo que decirle a las otras mujeres porque en serio que a la comunidad no llega nada de información, ahora creo que no lo hacen porque les conviene tenernos ahí como mensas sin saber nada...”
- ✓ “... algo que me queda muy claro de este día es que las mujeres debemos de apoyarnos más entre mujeres porque muchas veces las que nos violentamos somos nosotras, nos decimos cosas bien feas entre nosotras y más si la sexualidad está de por medio, a ver, porque los hombres no son así, ellos hasta se aplauden entre más mujeres tengan y nosotras sólo por informarnos y por saber un poquito del tema ya les andamos diciendo que seguramente son unas mujeres de la vida fácil, debemos de apoyarnos más y dejar de pelear entre nosotras...”

## h. Tercera Sesión: Violencia hacia las mujeres.



El tercer día de capacitación del grupo de promotoras constó de tres partes, La primera fue la capacitación en el tema relacionado con la violencia hacia las mujeres, la segunda fue la

revisión del instrumento de diagnóstico en formato de cuestionario y la tercera fue la clausura del proceso formativo.

La capacitación se basó en presentaciones power point así como en ejercicios vivenciales que ayudarían a la sensibilización en materia de prevención, detección, atención y denuncia de la violencia hacia las mujeres.

Los contenidos del tercer día y cierre del proceso formativo, constó de los siguientes contenidos:

### **Ley de acceso a una vida libre de violencia para Veracruz Ignacio de la llave.**

La presente Ley es de orden público e interés social; tiene por objeto definir y establecer los tipos y modalidades de violencia contra las mujeres y las niñas, para que los gobiernos del estado y municipal realicen las acciones encaminadas a su prevención, atención, sanción y erradicación; atentos a los principios de coordinación y concurrencia gubernamental.

### **La violencia contra las mujeres**

La violencia contra las mujeres es una ofensa a la dignidad humana y una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, por la cual, a diario, miles de mujeres son objeto de esta violencia.

Lo que significa ser mujer y ser hombre en una sociedad y cultura determinada, ha puesto a las mujeres por mucho tiempo en una situación de vulnerabilidad, tanto en el ámbito público, como en el privado, al considerarlas como inferiores respecto a los hombres.

La discriminación y la violencia contra las mujeres es una de las formas más dramáticas de la desigualdad, que traspasa las fronteras de los países y afecta a miles de mujeres en el mundo. De acuerdo con lo establecido por la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, ésta es “cualquier acción u omisión, basada en su género, que les cause daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte tanto en el ámbito privado, como en el público”.

Se manifiesta en cualquiera de las etapas del ciclo de vida y en diversos ámbitos de su desarrollo: la violencia puede experimentarse en uno o varios episodios, y sus efectos son inmediatos, acumulativos, y en algunos casos conllevan al peligro de muerte.

La violencia afecta de manera inmediata a quien la vive y tiene consecuencias negativas en su salud, desarrollo y autonomía.

## **Tipos de violencia**

**Los tipos de violencia hacia las mujeres son:**

### **I.- Violencia física**

Acto que inflige daño usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas.

### **II.- Violencia psicológica**

Acto u omisión que dañe la estabilidad psíquica y/o emocional de la mujer; consistente en amedrentar, negligencia, abandono, celotipia, insultos, humillaciones, denigración,

marginación, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo y restricción a la autodeterminación.

### **III.- Violencia sexual**

Acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima, que atenta contra su libertad, dignidad e integridad, como una expresión de abuso de poder que implica la supremacía sobre la mujer, al denigrarla o concebirla como objeto; se considera como tal, la discriminación o imposición vocacional, la regulación de la fecundidad o la inseminación artificial no consentidas, la prostitución forzada, la pornografía infantil, la trata de niñas y mujeres, la esclavitud sexual, el acceso carnal violento, las expresiones lascivas, el hostigamiento sexual, la violación, los tocamientos libidinosos sin consentimiento o la degradación de las mujeres en los medios de comunicación como objeto sexual.

### **IV.- Violencia patrimonial**

Acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima; se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima;

### **V.- Violencia económica**

Acción u omisión de la persona agresora que afecta la supervivencia económica de la víctima; se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral; también se considerará como tal, el no reconocimiento

de la paternidad y/o el incumplimiento de las obligaciones que se derivan de la misma.

## **VI.- Violencia obstétrica**

Apropiación del cuerpo y procesos reproductivos de las mujeres por personal de salud, que se expresa en un trato deshumanizador, en un abuso de medicalización y patologización de los procesos naturales, trayendo consigo pérdida de autonomía y capacidad de decidir libremente sobre sus cuerpos y sexualidad; se consideran como tal, omitir la atención oportuna y eficaz de las emergencias obstétricas, obligar a la mujer a parir en posición supina y con las piernas levantadas, existiendo los medios necesarios para la realización del parto vertical, obstaculizar el apego precoz del niño o niña con su madre sin causa médica justificada, negándole la posibilidad de cargarlo y amamantarlo inmediatamente después de nacer, alterar el proceso natural del parto de bajo riesgo, mediante el uso de técnicas de aceleración, sin obtener el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer y practicar el parto por vía de cesárea, existiendo condiciones para el parto natural, sin obtener el consentimiento voluntario, expreso e informado de la mujer.

Y cualesquiera otras que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, la integridad o libertad de las mujeres.

## **Modalidades de la violencia**

**Las modalidades de violencia hacia las mujeres son:**

### **I. Violencia de género:**

Cualquier acción u omisión, basada en el género, que les cause a las mujeres de cualquier edad, daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte

tanto en el ámbito privado como en el público y que se expresa

en amenazas, agravios, maltrato, lesiones, y daños asociados a la exclusión, la subordinación, la discriminación y la explotación de las mujeres y que es consubstancial a la opresión de género en todas sus modalidades afectando sus derechos humanos. La violencia de género contra las mujeres involucra tanto a las personas como a la sociedad, comunidades, relaciones, prácticas e instituciones sociales, y al Estado que la reproduce al no garantizar la igualdad, al perpetuar formas legales, jurídicas, judiciales, políticas androcéntricas y de jerarquía de género y al no dar garantías de seguridad a las mujeres durante todo su ciclo de vida.

## **II. Violencia en el ámbito familiar y la violencia en el ámbito familiar equiparada:**

Acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, ejercida por personas que tengan o hayan tenido relación de parentesco, concubinato o que mantengan o hayan mantenido una relación de hecho con la víctima.

## **III. Violencia laboral y/o escolar:**

- a) **Violencia laboral:** Acto u omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima, e impide su desarrollo y atenta contra la igualdad; se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral o análogo con la víctima, independientemente de la relación jerárquica; y
- b) **Violencia escolar:** Conductas que dañan la autoestima de las alumnas con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, condición étnica, condición



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

académica, limitaciones y/o características físicas, que les infligen maestras o maestros, personal directivo, administrativo, técnico, de intendencia, o cualquier persona prestadora de servicios en las instituciones educativas. Lo es también las imágenes de la mujer con contenidos sexistas en los libros de texto, y el hostigamiento sexual.

#### **IV. Violencia en la comunidad:**

Actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su degradación, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.

#### **V. Violencia institucional:**

Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno, resultado de prejuicios de género, patrones estereotipados de comportamiento o prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad de las mujeres o de subordinación a los hombres, que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar, impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia; y

#### **VI. Violencia feminicida:**

Forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar tolerancia social e indiferencia del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

## Círculo de la violencia<sup>14</sup>

Uno de los aspectos más importantes que debemos conocer es que la violencia desaparece y reaparece en diferentes momentos. Primero se “acumula mucho malestar” y se producen roces permanentes entre los miembros de la pareja; después ocurre el “acto más violento”, en el que explota todo ese malestar y se produce la mayor agresión, que puede ser física o verbal. Finalmente, se genera una situación llamada “luna de miel”, en la que el agresor se arrepiente, pide disculpas y le promete que nunca más volverá a violentarla. Pasado cierto tiempo, este ciclo vuelve a repetirse.



**1. La acumulación del malestar también se llama “fase de acumulación de tensión”.** Por lo general en esta fase el agresor aumenta la frecuencia y la intensidad de las agresiones, acusaciones y denigración lo que hace que se acumule la tensión.

<sup>14</sup> Instituto Veracruzano de las Mujeres, Manual del taller: Noviazgo entre adolescentes. Instituto Aguascalentense de las mujeres con imagen del sitio [www.mujeresaldia.org](http://www.mujeresaldia.org)



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

**2. La explosión del malestar origina el “episodio agudo de violencia”.** En esta fase la agresión ya es constante, el maltrato es frecuente a través de los insultos, amenazas, la ofende criticándole el cuerpo, le pone sobrenombres, la ridiculiza delante de otras personas, los episodios de la violencia física pasa a diario, las cuales pueden ser desde un pellizco hasta el asesinato.

**3.- El momento del arrepentimiento o “luna de miel”.** El agresor pide perdón, se comporta en forma cariñosa y hace todo lo posible para convencer a la víctima de que no volverá a tener este tipo de conductas. Entonces en este momento, la mujer recuerda los aspectos que la enamoran de él cuando no es violento, y se reconcilian. Luego, en un clima más amigable, puede incluso ocurrir que ambos encuentren excusas para justificar la violencia y que ella se culpe de haberle fallado.

### **¿Qué es una denuncia?**

Es una de las herramientas con las que contamos para defender nuestros derechos como mujeres, para lo cual hay que acudir al Ministerio Público cuando se ha sido víctima de violación de alguno de sus Derechos Humanos, contemplados en el Código Penal como delito.

Esta denuncia puede ser realizada por la víctima directamente o por quien le conste el hecho delictivo ocurrido.

Si perteneces a una comunidad alejada de una Agencia Especializada o Ministerio Público, puedes acudir ante la autoridad más cercana, que puede ser el Síndico o la Síndica, quien debe de recibirte y apoyarte (en comunidades pequeñas, la autoridad encargada de

canalizarte es la/el Agente Municipal).

Esta persona deberá otorgarte una atención cálida y respetuosa; está facultada/o para proceder legalmente ante la Instancia de Procuración de Justicia más cercana, como es el Ministerio Público de tu municipio o la Agencia

Especializada de su competencia y puede apoyarte para que interpongas una denuncia.

### **¿Cómo se interpone una denuncia?**

Para hacer una denuncia oral:

1. Acude a la Agencia del Ministerio Público o Agencia del Ministerio Público

Investigadora, Especializada en Delitos contra la Libertad, la Seguridad Sexual y contra la Familia más cercana.

2. Dirígete a las personas orientadoras, quienes te indicarán los pasos a seguir o te presentarán con la/el Agente del Ministerio Público.

3. La/el Agente del Ministerio Público te pedirá decir la verdad sobre los hechos ocurridos; trata de ser lo mas precisa posible. Una vez que la declaración esté asentada estará conformada la denuncia.

4. Tu declaración quedará por escrito. Una vez que la leas, fírmala si estas de acuerdo con su contenido. Si no sabes leer, ni escribir, el acta te será leída y, en lugar de firmar, podrás poner tu huella dactilar.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

5.La/el Agente del Ministerio Público deberá integrar una Averiguación Previa, observar y respetar tus garantías individuales como denunciante, con absoluto apego a derecho y sin afectar tu seguridad y tranquilidad.

6.La/el Agente del Ministerio Público te citará nuevamente y deberá indicarte a qué mesa de trámite se turnó tu averiguación; es importante que sepas que puedes dar seguimiento y aportar pruebas en el transcurso de la investigación de tu caso.

#### **PARA HACER UNA DENUNCIA ESCRITA:**

- I. Se deben describir los hechos de manera cronológica.
- II. Deberá ir firmada por la persona agraviada y si no sabe firmar debe poner sus huellas dactilares.
- III. Algo muy importante es que la denuncia escrita debe ser ratificada por quien la presentó.

#### **CUANDO PRESENTAS UNA DENUNCIA, ESTOS SON TUS DERECHOS:**

- Recibir asesoría jurídica.
- Presentar testigos que confirmen tu declaración.
- Presentar pruebas o documentos para acreditar tu dicho.
- Ratificar la denuncia.
- Contar con las facilidades para reconocer, identificar o controlar al probable responsable, sin ser vista por él.
- Ser atendida en un espacio privado, donde puedes estar acompañada de una persona de tu confianza.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Ser atendida con calidez, de manera seria y respetuosa.
- Comparecer ante el Ministerio Público para acreditar el delito, la responsabilidad del inculpado y el monto del daño.
- Recibir atención médica o psicológica gratuita.
- Denunciar cualquier maltrato por parte de las autoridades

### **Legislación aplicable para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres**

- ✓ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
- ✓ Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belém Do Pará)
- ✓ Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer
- ✓ Convención sobre los Derechos de la Niñez
- ✓ Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes
- ✓ Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia
- ✓ Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres
- ✓ Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar
- ✓ Ley de Creación de Instituto Nacional de las Mujeres
- ✓ Ley de creación del Instituto Veracruzano de las Mujeres
- ✓ Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia para el Estado de Veracruz
- ✓ Ley de Igualdad entre Mujeres y Hombres del Estado de Veracruz



### Reflexiones de las participantes: Violencia hacia las mujeres

- ✓ "... en serio que la violencia es algo que nuestras mamás nos heredan, nosotras vemos como nuestros padres les pegaban y como ellas se dejaban creímos que eso era "normal" y ahora que nos pegan nuestro maridos creemos lo mismo, pero gracias a estos días de tanta información me doy cuenta que no tiene porque ser así, podemos hacer el cambio..."
- ✓ "... ahora me doy cuenta que fácil es criticar a las otras mujeres a las que les pega su marido, una se llena la boca de decir "a mi no me pasa" pero sí nos pasa, no nos pegarán pero que tal nos insultan, nos aíslan, nos tratan mal y hasta andamos aceptando que tenga otra mujer u otra familia con tal de que no nos deje y a eso no le llamamos violencia, le llamamos resignación, pero ahora se que eso también es violencia y que tenemos que cambiar primero nosotras antes de criticar y fijarnos en la vida de las otras, porque esas si las desasemos ..."
- ✓ "... cuando hicimos el ejercicio de poner las tarjetas en el tipo de violencia que era me di cuenta que vivo más violencia de la que creía, mi marido me pego sólo como dos veces, pero ahora se que todos los días me violenta y no quiero seguir así, algo muy dentro de mi, me decía que algo andaba mal aunque otras mujeres me decían que tenía mucho que agradecer que no me pegara, pero ahora se que lo que me hace también es violencia y por eso me sentía tan mal..."
- ✓ "... lo que voy a decir es muy fuerte pero cierto, no conosco a ninguna mujer que diga que tiene relaciones sexuales por placer, porque la mayoría de los hombres cada que piden tener relaciones están borrachos y nos obligan a hacer cosas que no queremos y nos amenazan diciéndonos que si no lo hacemos ..."
- ✓ "... yo me tengo que confesar, hace poco mi hija me comentó que su marido quería pegarle y le dije que pues "ni modo" que así era el matrimonio y que ella había querido eso, porque yo muchas veces le dije que se cuidara y que no se casara y no me hizo caso, osea, que vive violencia con su marido y también conmigo, pobre, bueno, ahora mínimo sé como orientarla y decirle que tiene derecho a vivir sin violencia ..."
- ✓ "... cuando te dicen que si tu marido es violento lo denuncies, la verdad es que si te dan muchas ganas pero luego te da miedo porque no sabes cómo saldrás adelante, pero no nos ponemos a pensar que de todos modos lo hacemos solas porque todo lo que se ganan se lo gastan en alcohol y nosotras somos las que tenemos que andar buscando para darle de comer a nuestros hijos, así que el que no ayude, pues que no estorbe..."
- ✓ "... yo sigo insistiendo que les den estas pláticas a los hombre, porque conmigo funcionó, ayer ya no me quería dejar venir al curso, me dijo que ya me había gustado andar fuera de la casa, que no había quien atendiera a los niños y le dije



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

pues estás tú, ahora echame la mano y cuídalos tú, y como le contesté me dijo, pues te voy a dar he! Y yo le contesté: tu que me das y yo que te denuncio porque la violencia es un delito y mira, que se queda callado y que me dice, pero no te tardes ¡he! No abuses, por eso yo digo que hay que darles esa información...”

- ✓ “... yo estoy muy contenta por todo esto que nos vinieron a dar, me gustaría que fuera más seguido, que no nos dejaran solas, algo que me gustó mucho y al mismo tiempo me dio tristeza es saber que no nada más yo vivo esto, que hay varias que lo viven, así que si nos juntamos como lo hemos hecho aquí, podremos hacer cosas juntas, si no de perdiz acompañarnos y apoyarnos para salir adelante, ahora que que significa eso que dicen en la tele “no esás sola”...”

Al terminar la capacitación en materia de violencia, se realizó la revisión del cuestionario que se aplicaría durante los tres encuentros con 100 mujeres que se llevaron a cabo en las comunidades participantes: Xochiapa, Tatahuicapan y Santa Teresa.

El cuestionario consta de 40 reactivos, los primero 10 es sobre los aspectos generales respecto a la edad, el estado civil, número de hijos, escolaridad, entre otros. Y los otros 30 de forma muy específica sobre qué tipo de violencia viven las mujeres indígenas de las comunidades participantes.

Mismos que se sistematizaron y del cual se presentan los resultados en el siguiente apartado de esta sistematización.



## RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO



Primero sistematizaremos las preguntas generales para conocer el contexto de las 100 mujeres participantes en el diagnóstico.

De las 100 entrevistadas 32 viven en la comunidad de Xochiapa, 33 de Santa Teresa y 35 de Tatahuicapan, todos pertenecientes el municipio de Santiago Sochiapan, todas las mujeres



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

indígenas participantes fueron mayores de edad, de las cuales 54 mujeres tenían entre 34 y 49 años, 19 las más jóvenes de 18 a 33 años y 27 más de 50 años.

Respecto al estado civil de las mujeres entrevistadas 95 de ellas están unidas (63 casadas y 30 en unión libre), de las demás 2 son divorciadas y 3 son viudas; en cuanto a la edad de la unión 15 de ellas se casaron antes de los 14 años, 56 entre los 15 y 17, otras 26 entre los 18 y 20 y sólo 3 de ellas mayores a los 24 años.

En cuanto a las hijas e hijos 97 los tienen, sólo 1 aseguró no tener hijos. De las 97 que aseguran tenerlos 29 tienen más de 6 hijos e hijas, 24 tienen 5 hijos, 21 aseguran que sólo tienen 3 y 26 que tienen 2 hijos e hijas.

El último grado de estudios de las entrevistadas se establece en que 13 no tienen ningún estudio, sólo 44 estudiaron primaria, 37 tienen algún grado de secundaria y sólo 6 algún grado de bachillerato, sin embargo y a pesar de tener baja escolaridad 98 mujeres aseguraron trabajar en actividades como venta de productos, trabajos domésticos y el campo. Y lo hacen para apoyar en los gastos de la casa y debido a que es responsabilidad de las mujeres apoyar a los esposos.

Hasta aquí los datos generales, los cuales arrojaron acciones concretas respecto a métodos de planificación familiar, acceso de las mujeres al sistema educativo y generación de empleos con perspectiva de género. Pasamos entonces a los reactivos dedicados de forma especial primero a visibilizar los roles de género que desde niñas les enseñan a ir

construyendo y por supuesto a visibilizar los tipos de violencia que viven las mujeres indígenas de Santiago Sochiapan.

Respecto a la enseñanza de los roles de género al preguntarles ¿Cómo se les enseña a ser mujer? Las mujeres respondieron de forma general que se les enseña a darse a respetar, a obedecer a los hombres, a ser unas expertas en los labores del hogar, a que deben de casarse, a que el matrimonio va acompañado de muchos hijos, que entre más hijos tengas más mujer eres y el hombre más macho, les enseñaron a que las mujeres valen menos que los hombres.

Para verificar cómo pasan estas enseñanzas de generación en generación les preguntamos ¿Cómo les enseñan a ser hijas? A lo que nos contestaron que la enseñanza principal es obedecer a los padres, a ayudar en los quehaceres del hogar a las mamás, a que primero está la familia y hay que respetarla y a que si un día tienes novio tienes que darte a respetar y tenerlo con responsabilidad si no le fallas a la familia.

Y hablando de relaciones erótico-afectivas les preguntamos como les enseñaron que debían ser como novias a lo que respondieron que primero que nada debe de darse a respetar, que deben de ser vírgenes hasta el matrimonio, que si tienes relaciones sexuales antes de casarte entonces tu marido no te va a respetar para siempre y ya no vales lo mismo, que debes de ser fiel, cariñosa, honesta con tu novio. De las 100 entrevistadas en este rubro 4 no dijeron que no las dejaban tener novio y 7 de ellas se casaron sin conocer al novio, fueron matrimonios arreglados.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Y ya que estás casada te dicen que como esposa debes ser... respetuosa con tu esposo, serle cien por ciento fiel, no salir a la calle sin él, cuando sales avisarle a donde y con quién vas, hacerle caso en todo, darte a respetar, atender a tu marido, que tu marido está primero, no sentir celos, ser responsable como esposa, cumplirle cuando te pide tener relaciones sexuales porque si no se va con otra y te deja sola y tener los hijos e hijas que el esposo decida.

Y cuando llegan los hijos e hijas tu papel debe de ser el mejor como madre porque si no tu marido te deja y se lleva a tus hijos con otra, que debes cuidar y atender bien a tus hijos porque desde que te casas ellos y ellas son lo único por lo que te debes de preocupar, enseñarles los mejores valores a tus hijos porque si salen malos es tu responsabilidad, debes de cumplir todas las necesidades de tus hijos e hijas.

Después de visibilizar como la enseñanza es crucial para la “normalización” de la violencia hacia las mujeres, entramos a las preguntas básicas sobre como se vive la violencia en las comunidades participantes, cabe mencionar que antes de que contestaran esta parte se les dio una introducción sobre los tipos y modalidades de la violencia, generando ejemplos cotidianos a los que ellas se enfrentan para que la pudieran reconocer más fácilmente, por ello las respuestas serán muy contrastantes a la primera parte, donde como ya lo vimos en las preguntas sobre los roles de género mencionan que deben de obedecer al esposo y que la violencia es parte de su cotidianidad, sin embargo al saber toda la información las respuestas dieron un giro de 360 grados, por ejemplo, ahora cuando preguntamos si la violencia era un problema que afectara directamente a las mujeres indígenas de Santiago



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Sochiapan sólo 85 respondieron que efectivamente la violencia las afecta pero que no dicen nada porque les enseñaron que los hombres siempre tienen la razón además de conocer muchos casos de mujeres cercanas que viven todos los tipos de violencia. Sin embargo 9 respondieron que no es un problema que les afecta y 6 simplemente no respondieron. Las mismas 85 mujeres obviamente consideran que la violencia no es algo normal en una relación ya que debe haber confianza y amor para poder llevar una vida sana y libre de violencia con la pareja, 4 la consideran algo “normal” y 11 respondieron no saberlo.

Respecto al reconocimiento de los tipos de violencia 30 mujeres reconocen más fácil la violencia física, 29 la violencia psicológica y emocional, 16 violencia sexual, 7 la violencia económica, 5 la obstétrica y 2 la patrimonial y 11 de ellas no contestaron.

Y en cuanto a ¿Cuál es la que más viven 33 mencionaron que viven la violencia física ya que existen varios casos de maltrato físico, sin embargo las mujeres lo llegamos a considerar algo normal. Respecto a la psicológica 39 aseguraron vivirla porque son muy comunes los gritos, insultos, apodos y malos tratos. 11 dijeron que la económica porque les condicionan el dinero o porque se lo gastan el alcohol o simplemente porque no les dan para los gastos necesarios y pasan carencias. La patrimonial la mencionaron 7 mujeres porque les quitan sus pertenencias, otras 7 de ellas mencionaron la sexual porque viven violaciones de sus mismas parejas y de la obstétrica no mencionaron nada.

Entonces ¿Qué pasa cuando una mujer de tu comunidad vive violencia? 65 aseguraron que se quedan calladas por diferentes factores, 23 no saben que hacer, ni a donde acudir, sólo se

han enterado que 11 han denunciado, pero solo son rumores porque no saben lo que pasó con ellas y 1 dijo que lo platicaban con alguien más.

Para tener un panorama más amplio de todas las mujeres se realizaron cuatro preguntas estratégicas para detectar ¿Qué tipo de violencia viven las mujeres en las diferentes edades: niñas, jóvenes, adultas y adultas mayores, para lo cual las entrevistadas contestaron lo siguiente...

<b>Violencia/sector</b>	<b>Niñas</b>	<b>Jóvenes</b>	<b>Adultas</b>	<b>Adultas Mayores.</b>
<b>Física</b>	<b>39</b> Golpeadas por sus padres.	<b>19</b> Golpeadas por no hacerle caso a sus padres.	<b>29</b> Golpeadas por sus parejas.	<b>10</b> Golpeadas por sus propios hijos e hijas y parejas.
<b>Psicológica</b>	<b>40</b> Agredidas y discriminadas por sus compañeros de escuela	<b>60</b> Agredidas por jóvenes de su mismo edad.	<b>41</b> Porque viven insultos, gritos y apodos.	<b>53</b> Porque viven insultos, gritos, discriminación y baja autoestima.
<b>Sexual</b>	<b>11</b> Violaciones de sus familiares	<b>11</b> Violaciones por familiares, novios o padres.	<b>4</b> Violaciones por parte de sus parejas.	<b>6</b> Violaciones por diversas personas.
<b>Económica</b>	<b>7</b> Niñas que no les dan dinero para su manutención	<b>6</b> No tienen lo suficiente para sus necesidades	<b>16</b> Sus parejas les quitan su dinero o no les dan	<b>21</b> Les quitan el dinero de sus pensiones o de

**CDI**COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

		básicas	dinero para solventar las necesidades de la casa.	lo poco que les dan sus hijos e hijas.
<b>Patrimonial</b>	<b>3</b> Les quitan su casa.	<b>3</b> Les quitan su casa.	<b>7</b> Su pareja o sus familias les quitan sus pertenencias.	<b>10</b> Les quitan sus pertenencias.
<b>Obstétrica</b>	<b>0</b>	<b>1</b> En los servicios de salud.	<b>3</b> Por los servicios de salud.	<b>0</b>

Para tener más claro las acciones violentas y que tan frecuentemente la viven las mujeres indígenas de Santiago Sochiapan, realizamos un recuadro con ejemplos de diversos tipos de violencia para que reconocieran si nunca lo habían vivido, si lo habían vivido alguna vez, si lo viven frecuentemente o de plano lo viven siempre. De las 100 entrevistadas estas son sus vivencias.

<b>Acción.</b>	<b>Nunca</b>	<b>Alguna vez</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Siempre</b>
Me ha dicho que mi arreglo personal es desagradable	31	62	2	0
Me ha empujado con fuerza	34	64	2	0
Se enoja conmigo si no hago lo que él quiere	27	38	16	19
Me critica todo el tiempo	21	55	13	11
Vigila todo lo que hago	20	56	17	7
Mi pareja me ha dicho que soy fea	32	49	9	10
Mi pareja me prohíbe que me junte con ciertas personas	38	57	5	0
Me amenaza con no darme dinero	31	64	3	2
Me ha golpeado o pateado la pared, puerta etc. para asustarme	35	59	6	0
Me ha amenazado con dejarme	21	48	16	15
Me ha forzado a tener relaciones	67	33	0	0



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

sexuales				
He tenido miedo a mi pareja	32	48	10	10
Se molesta con mis éxitos	63	28	4	5
Me prohíbe trabajar o estudiar	38	48	8	6
Me agrede con palabras si no cuido a mis hijos como él quiere	29	52	9	10
Se enoja si no está la comida o el quehacer de la casa	26	41	18	15
Se pone celoso de otros hombres	45	42	9	4
Me ha golpeado	53	37	6	4

Les preguntamos ¿Qué harían o hacen en caso de que sus hijas vivan violencia? 50 mujeres respondieron que les dirían que pidieran ayuda, 39 les “aconsejarían” que los dejaran, 7 de ellas afirmaron que no les dirían nada que es algo normal y 4 no sabrían que hacer.

Por otro lado si ellas fueran las que vivieran violencia con sus maridos sólo 37 aseguran que lo dejarían (totalmente contradictorio porque como lo hemos visualizado a lo largo del diagnóstico todas han vivido violencia con sus parejas sin embargo siguen unidas), 30 mujeres aseguraron que se lo contaría a alguien para que les diera un consejo, 19 no sabrían que hacer porque aseguraron que aunque las violentaran ellas los siguen queriendo, aunque están consientes que está mal, 12 mencionaron que se quedarían calladas por miedo de hablar y que les vaya peor.

Y por último les preguntamos ¿Cuáles han sido las consecuencias de que las mujeres de su comunidad vivan violencia? Las respuestas fueron muy concretas: golpes, soledad, depresión, tristeza y depresión.



**CDI**

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

## **AGENDA DE TRABAJO COMUNITARIO.**





Es importante resaltar que una Agenda de trabajo comunitario es un documento donde se numeran un listado de acciones, como resultado del diagnóstico realizado con mujeres indígenas del municipio de Santiago Sochiapan donde se vislumbran las necesidades específicas que tiene este sector de la población, la cual cada vez se torna más vulnerable a vivir todos los tipos de violencia en todas sus modalidades.

El motivo de la realización de esta agenda de trabajo comunitario se centra en ayudar al Instituto Municipal de las Mujeres de Santiago Sochiapa a que dirija de forma correcta las acciones, desde su planeación, organización, gestión y realización, incluyendo todos los procesos de evaluación para poder lograr resultados significativos en pro de la erradicación de la violencia hacia las mujeres indígenas que viven en este municipio, ya que cabe señalar que el Insituto Municipal carecía de estos elementos y que gracias a la realización de este proyecto financiado por la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas logra concretar este trabajo.

Cabe señalar que esta agenda incluye acciones articuladas entre el Ayuntamiento, el sector educativo, el sector salud y de forma muy específica la continuidad del trabajo con las 12 promotoras indígenas, quienes fueron las protagonistas centrales de este proyecto, ya que

sin su dedicación, su valentía y su compromiso con ellas mismas y con las mujeres de sus comunidades no hubiera tenido el éxito que tuvo el proyecto en general.

Las promotoras agradecieron al Instituto Municipal de las Mujeres por la realización del proyecto, de igual manera a la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas por creer en ellas y financiar el proyecto que tiene como resultado esta agenda de trabajo comunitario.

“... este proceso de capacitación y diagnóstico ha sido un gran acierto ya se logró escuchar de viva voz las vivencias y acciones que necesitamos las mujeres indígenas de este municipio, la mayoría de las veces nos dicen que somos muy importantes pero realmente no nos sentimos tomadas en cuenta, mientras que día a día vivimos violencia dentro de nuestras casas, en la calle, en las comunidades y en todos lados, por eso celebramos la realización de este proyecto...”

### **La Agenda. Propuestas de acciones.**

Los propuestas que se describen a continuación, son unitarias, si bien son parte de un programa integran de atención para la prevención, detección, atención y denuncia de la violencia, no necesariamente se deben de llevar a cabo como se enumeran, esto es a consideración del Instituto Municipal de las Mujeres, sin embargo es de vital importancia que se haga el esfuerzo para llevar a cabo cada una de ellas.

### **Personal del Instituto Municipal de las Mujeres.**



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Las acciones que tendría que llevar a cabo el Instituto Municipal de las Mujeres en pro de la erradicación de la violencia hacia las mujeres de Santiago Sochiapa son las siguientes:

- Estar en constante capacitación y actualización en los temas relacionados con el género, ya que se visualizó la falta de manejo del lenguaje incluyente no sexista y de conceptos básicos relacionados con el trabajo en género como la perspectiva, equidad, pero sobre todo la transversalidad de género, tan esencial para la implementación de acciones en pro de la erradicación de la violencia. (Dichos cursos y talleres de capacitación, sensibilización y actualización se pueden solicitar al Instituto Veracruzano de las Mujeres)
- De igual manera para que el trabajo sea integral, fortalecido, congruente y corresponsable es necesario realizar procesos de capacitación y sensibilización al personal que labora en el Ayuntamiento, ya que es imprescindible que para generar acciones en pro de la equidad de género y la erradicación de la violencia hacia las mujeres a nivel municipal se cuente con servidores públicos que más que informados sean sensibles a los procesos de capacitación, atención y denuncia de la violencia.
- El Instituto deberá realizar una metodología que permita a las mujeres tener presente los servicios del Instituto Municipal de las mujeres, se podrían generar redes de promotoras en cada una de las comunidades para que ellas mismas sean quienes diseminen la información con otras mujeres y el Instituto esté presente en todo momento en las comunidades a través de sus enlaces con las promotoras.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Es importante que se generen materiales impresos bilingües (avalados por varias mujeres hablantes del Zapoteco) para que las mujeres indígenas tengan claros sus derechos, cómo detectar cuando están viviendo violencia, que tengan a la mano opciones para romper el círculo de la violencia, así como los pasos de la denuncia, derechos al realizar la denuncia y a donde acudir en caso de necesitar salirse de casa.
- El proceso formativo de las promotoras fue excelente, con un nivel de empoderamiento que en muy pocos grupos se logra, por lo que la primera propuesta de acción es que se haga un plan de capacitación constante y permanente de las 12 promotoras, ya que tienen excelente presencia en las comunidades y han generado un liderazgo esencial para su ejercicio de promotoría. Los temas para darle continuidad a la capacitación que recibieron son: Habilidades para la vida, proyecto de vida, salud sexual y salud reproductiva, abuso sexual, derechos de las mujeres.
- Es importante acercarse al personal médico ya que son parte esencial para que las mujeres puedan ejercer su derecho a vivir libre de violencia. La propuesta es que el Instituto genere grupos de capacitación al personal que labora en los centros de salud para darles a conocer los principios básicos de la equidad de género, los derechos de las mujeres, así como los tipos y modalidades de la violencia. Es importante destacarles que en caso de violar alguno de los derechos de las mujeres o ejercer la violencia obstétrica es un delito y las mujeres están en condiciones de denunciar y que el Ayuntamiento hará eco a sus denuncias, ya que el derecho a la salud es un derecho fundamental y es parte de las garantías individuales, así como de los derechos humanos.



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Con apoyo de las promotoras se puede generar un observatorio para conocer la calidad de los servicios de salud que se están otorgando en el Ayuntamiento para generar un diagnóstico de cuáles son las herramientas de fortalecimiento que más necesito el personal médico, ya sea en violencia obstétrica, salud sexual, salud reproductiva, metodología anticonceptiva, discriminación, obstetricia, salud de la o el adolescente, malos tratos, tramitología, tiempo de espera, entre otros servicios donde las mujeres detecten que el servicio esté fallando y violentando sus derechos.
- Otro sector esencial en la construcción y respeto de los derechos de las mujeres a vivir libre de violencia es el sector educativo, por ello hay que generar redes de personal docente y capacitarlos en materia de género y violencia hacia las mujeres para que dentro de las aulas se fomente la equidad de género, los derechos de las mujeres y se den a conocer los diversos tipos y modalidades de la violencia y las mujeres desde niñas conoscan la información, sus derechos y opciones de denuncia, para eviar la naturalización de la violencia en todas las etapas de la vida de las mujeres.
- Con ayuda de las promotoras se puede realizar la capacitación y formación de una red juvenil que ayude a realizar conferencias, talleres y pláticas en materia de educación de la sexualidad, equidad de género, embarazo adolescente, VIH y el sida, derechos de las mujeres y por supuesto violencia hacia las mujeres.

**Población de Mujeres indígenas del Municipio:**



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

- Es de vital importancia dotar a las mujeres indígenas de herramientas para que desarrollen habilidades para la vida emocionales, de pensamiento y sociales, ya que es de vital importancia fortalecerlas como personas independientes, empoderarlas de su cuerpo y de sus derechos para luego poder realizar un ejercicio de toma de decisiones asertivas relacionadas con su derecho a vivir libre de violencia.
- Hay que generar espacios donde se visibilice la importancia de la equidad de género para la construcción de proyectos de vida libre de violencia, ya que son temas que ellas desconocen y que complementarían el empoderamiento y generarían acciones concretas para educar a sus hijos e hijas basada en la igualdad y equidad.
- Hay que dotarlas de forma muy específica de información y de métodos anticonceptivos ya que aunque les enseñan y les refuerzan la enseñanza en todo momento que deben de ser vírgenes hasta el matrimonio, sin embargo como se logró detectar en el diagnóstico la mitad se casó antes de los 20 años y todas ellas fue porque se embarazaron antes de casarse, lo que nos dice que el método de enseñanza no está funcionando, debemos de darles opciones a las mujeres jóvenes de ejercer su sexualidad de forma libre, consensuada, placentera y responsable para que puedan construir proyectos de vida duraderos y libres de embarazos no deseados y no planeados que posterguen o de plano trunquen sus proyectos de vida.
- Es urgente darles a conocer a las mujeres indígenas sus derechos porque hoy en día siguen existiendo los matrimonios forzados, muchas de ellas fuera del diagnóstico nos



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

contaron que fueron obligadas a casarse con personas que ni conocían y que con el tiempo llegaron a “apreciar” porque son los padres de sus hijos e hijas. También de forma confidencial nos confiaban que aún hoy en día hay familias que “intercambian” a sus hijas ya sea por tierras, ganado o dinero y que ellas “no pueden hacer nada”, por lo tanto urge un seguimiento puntual a los casos existentes y a prevenir los posibles nuevos casos.

- Sin duda es necesario realizar talleres de educación de la sexualidad donde se incluyan temas como derechos sexuales y de forma muy específica prevención, detección y denuncia del abuso sexual, ya que encontramos que a muchas mujeres viven violaciones de sus padres, novios u otro familiar, pero se quedan calladas porque creen que ellas tienen la culpa, porque otras mujeres no les creen, por el que dirán, por miedo y por supuesto por la falta de seguridad de acceso a la justicia.
- Dar herramientas de planificación familiar ya que alrededor de 30 mujeres de 100 tienen más de 6 hijos e hijas, lo que genera círculos de pobreza, violencia, falta de servicios básicos, además como ellas mismas lo aseguraban falta de opciones de educación para las mujeres, ya que a quienes mandan a estudiar son a los hombres, dado que ellos el día de mañana serán proveedores, mientras que las mujeres se casan y las “mantienen”, lo que genera analfabetismo en las mujeres indígenas, situación que el mismo diagnóstico también lo arroja.
- Se deben generar acciones para incorporar a las mujeres desde temprana edad al sistema educativo ya que no se hace porque “según a ellas las mantendrán cuando se casen, sin

embargo como resultado del diagnóstico nos queda claro que de todos modos trabajan para ayudar a la economía del hogar, sin embargo dada la falta de estudios no pueden acceder a empleos mejor remunerados y si tomamos en cuenta la falta de equidad de género en los salarios, tendrán que trabajar tres jornadas para ganar el mismo salario que los hombres ganan en una jornada.

- Es importante generar empleos con perspectiva de género en las comunidades, ya que al no existir se generan más brechas de desigualdad entre hombres y mujeres, donde las mujeres indígenas son las más afectadas ya que además de las jornadas laborales tienen que llegar a casa para trabajar en los quehaceres del hogar, lo que se manifiesta en un alto deterioro en materia de salud, mental y social en las mujeres.



## CONCLUSIONES



Al final de este proceso se logró visibilizar la urgencia de instrumentar acciones corresponsables y especializadas dirigidas a las mujeres indígenas de todas las edades para proporcionarles herramientas efectivas que generen decisiones de vida asertivas, saludables, placenteras e informadas, ejerciendo su derecho a vivir libre de violencia.

El trabajo directo con ellas durante “los foros de diagnóstico” deja claro que no solamente quieren estar informadas o tener las herramientas informativas, también quieren tener



CDI

COMISIÓN NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

ejemplos, técnicas participativas que les hagan el aprendizaje más ameno y cercano a lo que están viviendo cotidianamente.

Están ávidas de herramientas que les ayude a vivir mejor y en paz, quieren preguntar, que les respondan las dudas, quieren contrapuntear, discutir, aprender y también hacerse escuchar por otras mujeres porque están acostumbradas a callarse frente a los hombres, necesitan saber que no están solas, que muchas otras mujeres están viviendo lo mismo que ellas y que han encontrado solución a sus problemas.

Necesitan la formación de redes de apoyo, que dentro de sus comunidades haya una persona que las entienda y que les de opciones sin criticar, sin señalar, sin discriminar, sin que se lo esté contando a toda la gente y genere discriminación, les urge el respeto a su derecho a la confidencialidad.

Es totalmente palpable que día a día se enfrentan a la falta de propuestas para mejorar su calidad de vida, a nuevas metodologías y estilos que respondan directamente a sus necesidades.

Ahora que fueron escuchadas, quedan en espera de la generación de acciones afirmativas, sensibles, equitativas, especializadas, igualitarias, respetuosas y responsables, acciones que le corresponden desde hoy al Instituto Municipal de las Mujeres del Santiago Sochiapa ya que nos otorgaron toda su confianza y vivencias aunque dolorosas significativas para que otras mujeres no pasen por lo mismo, para saber que no estamos solas, pero sobre todo para que juntas generemos el cambio a una vida libre de violencia.