DecidoSer

PODEROSA

Componente de economía del cuidado













PROGRAMA DE HABILIDADES PARA EL CAMBIO SOCIAL DECIDOSER

DecidoSer Poderosa
Componente de Economía del Cuidado

Primera Edición
ISBN: 978-958-5508-64-4

Formato: Medio Oficio 23 x 31,5 centímetros

EDICIÓN
ACDI/VOCA

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Canales de Comunicación
www.somoscanales.org

IMPRESIÓN
Canales de Comunicación
www.somoscanales.org
Carrera 15 No. 86A - 24
Bogotá D.C., Colombia

© ACDI/VOCA
www.acdivoca.org.co
Calle 79 No. 7-32
Bogotá D.C., Colombia
Teléfono: 57 (1) 744 89 00 - 07

USAID / Colombia

Lawrence J. Sacks
Director

Elizabeth Ramírez
Directora de la Oficina de
Gobernabilidad y Construcción de Paz

Laura Calderón
Gerente del Programa de Alianzas para la Reconciliación

ACDI/VOCA / Colombia

Jimena Niño Directora
Programa de Alianzas para la Reconciliación (PAR)

Erika Arango
Subdirectora Programa de Alianzas para la Reconciliación (PAR)

Gisella De Andreis
Coordinadora de Apoyo Psicosocial
ACDI/VOCA Colombia

Adriana Guzmán
Gerente de Apoyo Psicosocial
Programa de Alianzas para la Reconciliación (PAR)

Andrés Alegría
Gerente de Género e Inclusión Social
Programa de Alianzas para la Reconciliación (PAR)

© USAID United States Agency for International Development
www.usaid.gov
1300 Pennsylvania Avenue, NW
Washington, DC 20532, Estados Unidos de América

Esta cartilla fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de ACDI/VOCA y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o del gobierno de Estados Unidos.

Colaboradores principales: Gisella De Andreis Gámez, Andrés Mauricio Alegría Polanía, Cindy Caro Cárdenas, Joghis Seudyn Arias Delgado, Eliana Andrea Zamora, Magaly Núñez Flórez, Dennys Natalia Rojas Sánchez, Claudia Lucía Arbeláez Orjuela.

Colaboradores: Berci Barahona Angulo, María Angélica Nieto Uribe, Silvana Andrea Torres Pacheco, Ángela Patricia Betancur Zuluaga, Martha Espejo Barrios, Jessica Paola Ríos Sánchez, Katalina Morales Castro, César Bladimir Reyes Roncancio, Ángela Rivas Gamboa, Lady Johanna Villescas Hortúa, Ana María Trujillo Currea, Adriana Patricia Guzmán Martínez, Giovanna Alexandra Segovia, Diana Carolina Chauta Gutiérrez, María Margarita Chávez Rodríguez.

Realizado en Bogotá D.C., Colombia, 2020 Todos los derechos reservados.

COMPONENTE

Economía del cuidado

P.6 • OBJETIVO

P.6 • HABILIDADES

P.6 • COMPONENTE ECONOMÍA DEL CUIDADO

P.6 • Actitud Prosocial

P.6 • Cooperación

P.6 • Trabajo en Equipo

P.6 • RESULTADOS DE COMPORTAMIENTO

P.7 • PRETEXTOS PEDAGÓGICOS

P.7 • BIODIVERSIDAD

P.9 • El PUENTE

P.11 • RELOJ DE TAREAS

P.14 • ¡VAMOS A PONERLO EN PLATA!

P.16 • JENGA

P.18 • LA RUEDA DE LA EQUIDAD

P.20 • MUJERES SUPER-PODEROSAS

P.22 • SABERES QUE CURAN

P.24 • RECOMPENSAS QUE NO COMPENSAN

P.26 • ROMPIENDO MITOS

P.28 • ¿QUIÉN TIENE EL PODER?

P.32 • ADIVINA QUÉ SOY CAPAZ DE HACER

P.34 • CRIAR Y CUIDAR

P.36 • DEBO AVANZAR… SERPIENTES Y ESCALERAS

P.46 • EN LA LUCHA, SOMOS MUCHAS-LOTERÍA FEMENINA

P.56 • BIBLIOGRAFÍA

COMPONENTE ECONOMÍA DEL CUIDADO

		TIPO DE ACTIVIDAD	HABILIDAD		
NOMBRE ACTIVIDAD	MIN	VIVENCIA	ACTITUD PROSOCIAL	COOPERACIÓN	TRABAJO EN EQUIPO
Biodiversidad	60 Min	■	■		
El puente	90 Min	■			■
Reloj de tareas	60 Min	■		■	
¡Vamos a ponerlo en plata!	45 Min	■	■		
Jenga	60 Min	■			■
La rueda de la equidad	45 Min	■		■	
Mujeres Super - Poderosas	90 Min	■	■		
Saberes que curan	60 Min	■	■		
Recompensas que no compensan	60 Min	■			■
Rompiendo mitos	60 Min	■	■		
¿Quién tiene el poder?	45 Min	■			■
Adivina qué soy capaz de hacer	60 Min	■		■	
Criar y Cuidar	90 Min	■		■	
Debo avanzar… Serpientes y escaleras	90 Min	■		■	
En la lucha somos muchas - lotería femenina	90 Min	■	■		

Objetivo

Promover la participación equitativa en las áreas del cuidado para el sostenimiento de la vida y los ecosistemas, evidenciando que los trabajos y las profesiones del cuidado, han tenido una preponderancia femenina desvalorada e invisibilizada.

Habilidades

Componente economía del cuidado



Actitud Prosocial

Es un comportamiento individual que favorece a otro o a la colectividad desde la acción de cuidar, asistir, confortar, ayudar, y en donde se fortalecen vínculos, se generan procesos empáticos de solidaridad y de cooperatividad en las relaciones interpersonales o sociales. Las actitudes y conductas prosociales son voluntarias y no responden a un beneficio tácito ni de retribución directo.



Cooperación

Es una conducta social positiva que beneficia a otros. Desde una perspectiva de trabajo en equipo es una acción generada por una o varias personas que integran un sistema y buscan un fin común, el cual los lleva a proponerse construir iniciativas colectivas y lograr metas que generan beneficios individuales y colectivos. Desde una perspectiva de la transformación de conflictos y la convivencia, para poder cooperar "El gran reto es empezar a hacer ver a las partes que cooperar es mejor, ya no solo desde el punto de vista ético, sino también desde el punto de vista de la eficacia" (Cascón Soriano, 2001, pág. 12).



Trabajo en Equipo

Acción generada por varias personas que integran un sistema y buscan un fin común, el cual los lleva a proponerse y lograr metas que generan beneficio individuales y colectivos, basándose en la cooperación, la eficacia, la confianza y la solidaridad. Se considera que el trabajo en equipo potencia formas conjuntas e interdependientes de abordar diversos retos en colectivo.

Resultados de Comportamiento

- Las mujeres y sus grupos familiares reconocen que las actividades del cuidado del hogar tienen un valor.
- Las personas integrantes de la familia distribuyen equitativamente las labores del hogar.
- Las personas reconocen el alto valor que tienen las acciones que realizan con el medio ambiente y procuran generar acciones de cuidado en sus entornos.

Pretextos Pedagógicos

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Actitud Prosocial
Nombre de la actividad		**BIODIVERSIDAD**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		DecidoSer, Guía 23 Inspirado en Haraway, Donna J. (2003) The Companion Species Manifesto: Dogs, People, and Significant Otherness, Chicago: Prickly Paradigm Press. Organización Mundial de la Salud (2016) Género, cambio climático y salud.
Conceptos de referencia		Ecofeminismo

MATERIALES:


Un rompecabezas


Marcadores


Bolsa con tarjetas


Lapiceros


Hojas


Fichas memotécnicas con datos curiosos

El rompecabezas que contenga situaciones de causa y efecto sobre el medio ambiente. Los cortes entre piezas deben generar la división en la acción. La imagen tiene:

* Un hombre maltratando a un perro y este le gruñe
* Unas abejas polinizando flores
* Un hombre fumigando
* Un hombre cazando
* Un oso de anteojos
* Una mujer dando alimento a unas gallinas
* Una mujer que va por agua a un pozo
* Nutrias y loros en jaulas y una nutria bebé, sola
* Un hombre recibiendo dinero
* Una retroexcavadora sacando tierra
* Una mujer indígena sembrando al borde del río

OBJETIVO:

Sensibilizar y plantear compromisos individuales y colectivos frente a las problemáticas ambientales en beneficio del cuidado de la biodiversidad, reconociendo los roles que se reproducen en el cuidado y el impacto sobre el medio ambiente.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Pida a las personas que se dividan en once (11) grupos y entregue una ficha del rompecabezas a cada grupo, que corresponde al número de piezas del rompecabezas.

2. Cada grupo deberá construir una historia a partir de la imagen de la ficha del rompecabezas que les correspondió. Para esto se les dará diez (10) minutos y compartirán la historia con los demás participantes.

3. Luego, entre todas las personas participantes deberán armar el rompecabezas. Una vez el rompecabezas quede completo se les pedirá que lo observen y que expresen su percepción sobre las situaciones que allí se evidencian.

4. Quien facilita el encuentro tiene unas tarjetas con diferentes datos curiosos, que comentará de acuerdo con la pertinencia de la imagen.

¿Sabías que...?

- "En la actualidad un perro puede llegar a detectar y comunicar cambios que indican que su humano se encuentra enfermo. El perro ha acompañado y ha sido parte de la evolución del hombre por más de 10.000 años, su evolución ha estado directamente relacionada con las necesidades del humano". askdruniverse.wsu.edu, s.f.

- "De cada 100 productos que consumimos los humanos, 70 dependen de la polinización. Esto permite que las plantas produzcan frutos, tanto en la naturaleza como en los cultivos, sin ellas el alimento en la tierra no se produciría". cadena3.com, s.f.

- "El oso de anteojos es muy importante para la calidad de vida de las comunidades humanas. Al buscar alimento baja ramas y dispersa semillas, permitiendo la renovación de los bosques al favorecer el crecimiento de nuevos árboles. Los bosques andinos y páramos son las fábricas de agua". (Roncancio, 2018)

- "Menos del 13% de las personas que poseen tierras agrícolas son mujeres". (unwomen.org, 2020)

- "Las mujeres rurales tienen un 38% menos de posibilidad de dar a luz asistidas por un profesional de la salud que una mujer que vive en área urbana". (unwomen.org, 2020)

- "En el mundo se utilizan más de 1000 tipos de plaguicidas para evitar que las plagas estropeen o destruyan los alimentos. Los plaguicidas contaminan los ríos y generan múltiples enfermedades en el ser humano. Cada plaguicida tiene propiedades y efectos toxicológicos distintos". who.int, s.f.

- "El consumo diario de petróleo equivale a la cantidad de agua en aproximadamente 637 piscinas olímpicas.

- Una piscina de tamaño olímpico tiene aproximadamente 25 metros de ancho y 50 metros de largo y dos metros de profundidad. Se necesitarían 15.7 miles barriles de petróleo para llenar una de estas albercas. Bueno, a nivel global se tardaría unos dos minutos en consumir esa cantidad de petróleo, mientras que a los siete países con las economías más grandes del mundo les tomaría cuatro minutos hacerlo". (Colman, 2019)

- "Más de 300 especies de mamíferos están al borde de la extinción a causa de un mercado negro que mueve entre 8.000 y 20.000 millones de euros al año. Un kilo de marfil se valoraba en 2.500 euros para 2013. En el caso del rinoceronte, su cuerno tiene un precio por kilo de más de 62.000 euros". (Crespo, 2018)

- "Las actividades asociadas con la perforación de petróleo y gas impactan de forma radical en el paisaje. El acolchado de pozos y la construcción de carreteras requieren el uso de equipo pesado, como bulldozers, niveladores de carretera y camiones. Las consecuencias son: eliminación de la vegetación, aumento de la erosión, perturbaciones de los suelos". ecoticias.com, s.f.

- "Los pueblos indígenas serán claves para proteger el 50% del territorio mundial para 2030, sugiere un estudio de la Coordinadora de Organizaciones Indígenas de la Cuenca Amazónica (COICA) y la Iniciativa para los Derechos y los Recursos". eltiempo.com, s.f.

PLENARIA:

Procure que en la reflexión se aborden temas como la biodiversidad, la relación humano-naturaleza, su impacto en el medio ambiente. Así mismo, trate de evidenciar las diferencias de división del trabajo y del cuidado a partir del género con relación al medio ambiente.

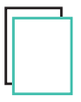
Propicie un espacio para la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué situaciones identificaron en el rompecabezas?
- ¿Esta situación es una causa o una consecuencia de otras acciones?
- ¿Qué problemáticas similares evidencian ustedes en su entorno?
- ¿Qué les generó los datos expuestos?
- ¿Qué diferencias hay en los roles asumidos por los hombres frente al cuidado del medio ambiente?
- ¿Qué diferencias hay en los roles asumidos por las mujeres frente al cuidado del medio ambiente?
- ¿Qué compromisos quisieran que sus comunidades o instituciones asumieran frente a las problemáticas expuestas?
- ¿Qué compromisos individuales quisieran asumir frente a las problemáticas expuestas?
- ¿Consideran que nuestras acciones cotidianas tienen impacto en la naturaleza y su diversidad?
- ¿Cómo perciben la superioridad de la especie humana sobre las demás especies existentes en el planeta?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Trabajo en equipo
Nombre de la actividad		**El PUENTE**
Tiempo sugerido		90 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		DecidoSer, Guía 19
Conceptos de referencia		Trabajo en equipo. Dimensiones del enfoque de género e inclusión social

MATERIALES:

Para cada grupo.



Cuatro (4) octavos de cartulina



Seis (6) pitillos



Tres (3) marcadores



Tres (3) hojas blancas tamaño carta



Dos (2) tijeras punta roma

Un equipo contará con:



Un (1) tarro de pegante



Dos (2) palitos de paleta

El otro tendrá:



Cinta de enmascarar

Previamente, usted deberá hacer un barco de papel plegado de origami.



Barco de papel

OBJETIVO:

Promover el trabajo en equipo teniendo en cuenta la inclusión de todas las personas y sus opiniones a favor del logro de objetivos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Distribuya a los participantes en dos (2) grupos, los cuales NO deberán contar con el mismo número de integrantes, sino que uno será más grande que el otro. Para esto, divida el salón en dos sectores con una cinta o cuerda. Pídales que se ubiquen según la instrucción que usted les brinde.

2. Realice tantas preguntas como lo considere necesario, siempre brindando solo dos opciones de respuesta: "A mi lado derecho, los que les gusta la noche y a mi lado izquierdo, los que les gusta el día". Hágales más preguntas con posibilidades dicotómicas: "¿Les gusta la playa o la montaña? ¿Prefieren la comida salada o la dulce?" Proponga preguntas de ese orden, relacionadas con los gustos y no con asuntos comunitarios u organizacionales.

3. Una vez establezca los dos (2) grupos, pídales que escojan a una (1) persona por equipo, que harán el papel de observadores. Indíqueles en privado, que a partir de ese momento deberán tomar nota de la dinámica que se geste dentro del grupo, los roles surgidos, el sistema de organización, las dificultades y el manejo que cada equipo le da a las situaciones adversas como de exclusión y discriminación. Las personas en este rol se abstendrán de hablar y se limitarán a ser testigos, si lo prefieren podrán tomar apuntes, pero sin emitir juicios, sólo registrando los hechos ocurridos.

4. Infórmeles a las personas que cada grupo será un pueblo/ciudad y que están separados por un río muy caudaloso, por lo cual deberán construir un puente de manera conjunta para favorecer su comunicación y el intercambio de bienes y servicios. Sin embargo, debido a cuestiones presupuestales, cada pueblo deberá construir su mitad de acuerdo con los recursos que tiene. El puente tendrá que soportar un peso de, aproximadamente, media libra y permitirá que pase un barco por debajo de él (muéstreles el barco de papel que usted hizo previamente).

5. Invite a los equipos a un espacio reservado para que, de manera aislada, trabajen en su proyecto de puente. Entregue los materiales a cada grupo sin que el otro se dé cuenta. Cada equipo contará con cuatro (4) octavos de cartulina, seis (6) pitillos, tres (3) marcadores, tres (3) hojas blancas tamaño carta, dos (2) tijeras. Uno de los dos grupos tendrá un (1) tarro de pegante y dos (2) palitos de paleta; y el otro, un rollo de cinta de enmascarar.

6. Deles tres (3) minutos para que, al interior de cada equipo, realicen la planeación de su mitad del puente. Luego de este tiempo, pídales que nombren una persona representante de su pueblo/ciudad.

7. Reúna en otro espacio alejado a las personas representantes y otórgueles cinco (5) minutos para que se compartan las ideas con respecto al diseño del puente. Transcurrido este tiempo volverán a sus comunidades y socializarán con ellos la información. No se prohíbe el intercambio de materiales.

8. Indíqueles que tienen quince (15) minutos para construir su mitad del puente. Pasados diez (10) minutos, dé la oportunidad a los voceros de volverse a reunir por otros cinco (5) minutos.

9. Cuando el tiempo se haya cumplido, reúna a los dos grupos y permítales que unan sus mitades. Haga la prueba de peso y de paso del barco, si se logra el objetivo felicite a las personas participantes.

PLENARIA:

Solicite a las personas reunirse nuevamente en un solo grupo y pregúnteles acerca del ejercicio, las dificultades, lo que sintieron y cómo relacionan lo vivido con los temas que se están trabajando.

- ¿Cómo establecieron la táctica implementada para el diseño del puente?
- ¿Cuál fue la estrategia de comunicación del grupo? ¿Y la del vocero?
- ¿Quiénes observaron están de acuerdo con lo expuesto? ¿Por qué?
- ¿Consideran que las tareas fueron asumidas de manera equitativa en cada equipo?
- ¿Se otorgaron tareas dependiendo del sexo de las personas?
- ¿Quiénes consideran son mejores en el manejo de los recursos? ¿Los hombres o las mujeres?
- ¿Quiénes consideran son mejores planeadores? ¿Los hombres o las mujeres?
- ¿Quiénes asumieron las labores de veedores de los recursos?
- ¿La construcción del puente fue liderada por un tipo de persona en especial?
- ¿Alguien se apartó de la construcción? ¿Por qué?
- ¿Qué aspectos consideran que se deben mejorar para la construcción efectiva del puente?
- ¿Qué impacto tuvo en la construcción del puente que los recursos materiales y humanos fueran diferentes para cada grupo?
- ¿Cómo pueden ustedes ser puentes en sus comunidades y organizaciones

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Cooperación
Nombre de la actividad		**RELOJ DE TAREAS**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Trabajos del cuidado

MATERIALES:



Pliegos de papel periódico



Marcadores



Formato planeador



Lapiceros

OBJETIVOS:

Promover la distribución equitativa de las tareas del hogar, evidenciando las cargas mentales, físicas, económicas, entre otras, reconociendo como todos los integrantes de la familia deben aportar y beneficiarse de la ejecución de las tareas domésticas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Invite a conformar cinco (5) familias con diferentes números de integrantes y a su interior cada uno debe asumir un rol determinado (padre, madre, abuela/o, hijo/a, tío/a, primo/a, ahijado/a, amigo/a). La persona facilitadora indicará que esta familia diversa es una de las tantas existentes en el país.

2. Al interior de cada grupo, las personas participantes deben definir su rol, la edad, un par de características particulares y un quehacer.

Por ejemplo:

Papá de 48 años trabajador independiente y con problemas de consumo de alcohol
Mamá de 42 años, secretaria de entidad pública y algo introvertida
Abuela de 65 años, ama de casa y con movilidad limitada
Hija de 3 años inquieta y desescolarizada
Adolescente de 15 años con consumo exploratorio de sustancia psicoactivas y estudiante de noveno grado con buenas calificaciones
Primo de 23 años recién egresado de la universidad y desempleado

3. Posteriormente, se entregará a cada integrante de la familia el planeador de actividades (anexo) para su diligenciamiento. La idea es poder identificar las actividades desarrolladas por cada uno de los personajes asumidos y cómo influye en la dinámica familiar en un día cotidiano.

Por ejemplo: **Papá**

- 6:00 a.m. se levanta
- 6:30 a.m. se baña
- 7:00 a.m. saca el perro a pasear

Y así, hasta terminar el día.

Anexo No. 1



Tiempo	Actividad principal	Actividad simultánea	¿Tiene responsabilidad de cuidar a niños/as o personas adultas dependientes?
12:00 – 1:00			
1:00 – 2:00			
2:00 – 3:00			
3:00 – 4:00			
4:00 – 5:00			
5:00 – 6:00			
6:00 – 7:00			
7:00 – 8:00			
8:00 – 9:00			
9:00 – 10:00			
10:00 –11:00			
11:00 –12:00			
12:00 –1:00			
1:00 – 2:00			
2:00 – 3:00			
3:00 – 4:00			
4:00 – 5:00			
5:00 – 6:00			
6:00 – 7:00			
7:00 – 8:00			
8:00 – 9:00			
9:00 – 10:00			
10:00 –11:00			
11:00 –12:00			

* Explíqueles que deben realizar el recuento de las actividades que se llevan a cabo en un día. El punto de partida inicia a media noche. Es importante que en la plantilla tenga espacio para la actividad principal y la actividad simultánea Estas son las tareas que realizan mientras hacen otras (ej: cuidar de un/a niñx pequeño mientras preparan la comida).

4. Después, divida al grupo en hombres y mujeres, pídales que conserven su planeador de actividades. Al interior, cada grupo deberá escoger una persona que asumirá el rol de observador en el equipo contrario. Es decir, una mujer debe estar presente en la socialización del equipo de hombres y viceversa.

5. Ahora bien, cada grupo tendrá un pliego de papel y marcadores, deberán escribir qué actividades desempeñan, qué similitudes existen en sus actividades, qué rol asumen como hombres o como mujeres. Indague por las dobles o triples cargas que se pueden presentar.

PLENARIA:

Permita el espacio para la reflexión frente a las percepciones del grupo.

- ¿Qué integrante de la familia hace más actividades?
- ¿Quiénes realizan más actividades simultáneas? ¿Cuáles? ¿Por qué consideran que esta persona tuvo más actividades?
- ¿Pueden pensar en casos o en familias donde el trabajo se reparta de otra manera?
- ¿Qué diferencias notables perciben entre lo que hacen hombres y mujeres? ¿A qué creen que se deben estás diferencias?
- ¿Qué persona preparaba los alimentos?
- ¿Qué persona mantenía económicamente a la familia?
- ¿Qué persona está más al tanto de la planificación y organización del hogar?
- ¿Las actividades que se hacen en su casa, benefician a toda la familia o sólo a usted?
- ¿Cómo aportan en su familia al mantenimiento del aseo del hogar?
- ¿Cuál es la diferencia entre aportar y ayudar en las labores de cuidado en la familia?
- Si la norma es: cada uno lava su plato. ¿Quién lava las ollas?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Actitud prosocial
Nombre de la actividad		**¡VAMOS A PONERLO EN PLATA!**
Tiempo sugerido		45 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva Inspirada en: https://sitios.dane.gov.co/SimuladorTDCNR/
Conceptos de referencia		Trabajos del cuidado. Inclusión social y económica

MATERIALES:



Formato planeador



Lapiceros

OBJETIVO:

Reflexionar sobre el aporte que hacen las personas a su hogar y al país con el trabajo doméstico y de cuidado cotidianamente sin remuneración.

DESCRIPCIÓN DE L A ACTIVIDAD:

1. Invite a las personas participantes a organizarse en parejas o grupos familiares si los hay, integre a todas las personas asistentes, niños, niñas, adolescentes y/o adultos mayores.

2. Entregue a cada persona un formato (anexo No. 1) y un bolígrafo, indicándoles que deben completar las actividades ingresando el número de horas semanales que dedica a las actividades exclusivamente domésticas y de cuidado, inicialmente solo se debe diligenciar la primera columna (A). Para esto otorgue cinco (5) minutos.

Anexo No. 1



Actividades	**Columna A** Ingrese el número de horas semanales que dedica a cada una de las siguientes actividades:	**Columna B** Mensuales (Multiplicar por 4)	**Columna C** (Multiplicar por las horas mensuales) Aporte en dinero $3.450 por hora **El cálculo se basa en el Salario Mínimo Legal Mensual Vigente* del año 2020**
Oficios del hogar Limpiar, barrer, hacer reparaciones menores en la vivienda, cuidar animales domésticos o el jardín			
Alimentación Cocinar, sembrar, servir alimentos, lavar platos, llevar comida a otras personas del hogar a su sitio de estudio o trabajo			
Ropa y calzado Lavar y planchar, reparar ropa, manteles, cobijas, mantener calzado			
Compras y traslados Comprar alimentos y otros productos para el hogar o pagar facturas			
Cuidado de menores de 5 años Bañar, vestir, alimentar, ayudar con las tareas, jugar o leer cuentos			
Cuidado a personas enfermas o con discapacidad Bañar, suministrar medicamentos, hacer terapias, acompañar su movilidad			
Voluntariado Hacer tareas domésticas y cuidar personas de otros hogares, organizar y participar en eventos u organizaciones comunitarias, religiosas o del medio ambiente			
Total			$$$

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

PROGRAMA DE ALIANZAS PARA LA RECONCILIACIÓN

ACDI VOCA Ampliando Oportunidades en el Mundo

3. La persona facilitadora tendrá en cuenta las habilidades con código escrito para apoyar las multiplicaciones de la columna B y C, la idea es que puedan totalizar el aporte que realizan a su hogar en tiempo y dinero de manera mensual. Para esto otorgue cinco (5) minutos.

4. Al finalizar dígales que compartan sus experiencias con su pareja, encontrando si tienen días similares o identificando actividades a las que dedican más tiempo. Pregúnteles si son conscientes del aporte económico que realizan con estas tareas a sus hogares.

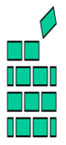
PLENARIA:

Reúna nuevamente el grupo para la plenaria y presente quién tiene el mayor y menor número de horas que dedican a las actividades. Indague por las dobles o triples cargas que se pueden presentar. Haga énfasis en la suma de dinero que gana cada unx al realizar dichas tareas.

- ¿Cómo estas actividades se comparan con el trabajo remunerado? ¿Es igual, más o menos valioso?
- ¿Quiénes son lxs que más contribuyen? ¿Por qué?
- ¿El trabajo de cuidado y doméstico ha aumentado o disminuido en los últimos años? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las causas y las consecuencias de la división del trabajo doméstico entre hombres y mujeres?
- ¿Qué habilidad requiere este tipo de trabajo?
- ¿Por qué este trabajo es importante, difícil, agradable, conveniente?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Trabajo en equipo
Nombre de la actividad		**JENGA**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Trabajos del cuidado. Roles de género. Masculinidades transformadoras

MATERIALES:



Jenga

OBJETIVO:

Analizar de forma crítica la división de tareas dentro y fuera del hogar entre el hombre y la mujer, para descubrir las percepciones sobre el trabajo de cuidado y los roles de género que se espera deben asumir.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Invite al grupo a organizarse en círculo y en subgrupos de máximo diez (10) personas, a cada subgrupo entregue un juego de Jenga. Pregunte sí alguna vez la han jugado, si la respuesta es negativa realice una demostración extrayendo una ficha de la torre sin derribarla y explique que el objetivo del juego es mantener la torre en pie, mientras cada uno va extrayendo una ficha.

2. La persona facilitadora tiene a la mano un listado de enunciados que cada jugador en turno debe responder, de manera afirmativa o negativa sobre las actividades realizadas dentro y fuera del hogar.

Por ejemplo: ***regularmente usted es responsable de...*** planchar la ropa, si responde de forma afirmativa, debe extraer una ficha de la torre antes de pasar a la siguiente persona participante a su derecha, si la respuesta es negativa, simplemente cede el turno sin extraer ninguna ficha.

- Cada persona conservará sus fichas jenga extraídas. La dinámica se realiza hasta terminar el listado de actividades.

3. Reitere al grupo que el juego no es una competencia entre subgrupos y que la jenga puede caer varias veces, igualmente mencione que las fichas extraídas son acumulables y que no gana ni pierde quien tenga más o menos fichas.

• Si se cae el jenga presente tres (3) opciones al grupo, **a)** expulsar a la persona que se le cayó la torre y continuar jugando, **b)** dar por terminado el juego para reflexionar o **c)** volver a armar la torre entre todas las personas con las fichas en juego y continuar jugando.

NORMALMENTE USTED ES RESPONSABLE DE …
Acompañar a una cita médica a una persona dependiente (niño, niña, adulto mayor)
Acostar a los niños/as
Afilar los cuchillos
Apoyar las tareas del colegio
Arreglar el jardín y regar las plantas
Atender las visitas
Autorizar procedimientos médicos
Cambiar pañales
Colgar un cuadro
Cuidar las mascotas o animales de la finca
Cuidar emocionalmente de la familia
Cuidar de un familiar enfermo
Otorgar los permisos a los **NNAJ**
Decorar el hogar
Preparar las salidas recreativas
Barrer, trapear o encerar el piso
Hacer la compra del mercado
Impartir la disciplina
Jugar con los niños/as
Lavar cobijas, cortinas y tendidos
Lavar el carro o moto
Lavar las ollas
Lavar los platos
Lavar los zapatos
Limpiar el baño
Limpiar el polvo
Limpiar el tejado
Llevar al taller el carro o moto
Organizar celebraciones especiales
Organizar la herramienta del hogar
Organizar la ropa en los cajones

	Organizar los alimentos en la nevera o despensa
	Organizar los libros
	Pagar las facturas
	Participar de la entrega de informes del colegio
	Participar en la reunión de la unidad residencial o JAC
	Planchar la ropa
	Poner la ropa a lavar y secar
	Preparar los alimentos
	Preparar las reuniones familiares
	Reparar electrodomésticos dañados en el hogar
	Reparar ropa y calzado
	Sacar la basura
	Sacar a pasear las mascotas
	Tender las camas
	Trasladar o transportar las personas del hogar

4. Al finalizar la dinámica de la jenga, se solicita al grupo conformar dos (2) equipos por sexo, hombres y mujeres, quienes contarán cuántas fichas tienen. Invitamos a hacer la analogía de la cantidad de fichas con la representación de las tareas cotidianas. Luego, pregúnteles si el reparto ha sido equitativo entre hombres y mujeres y pídales que expongan sus opiniones al respecto.

*Invite a las personas a ubicarse en el grupo según su auto reconocimiento.

PLENARIA:

Con las conclusiones obtenidas reflexionen sobre la importancia de la corresponsabilidad y cooperación entre los roles y la asignación de tareas en el hogar.

- ¿Qué tienen en común todas las tareas mencionadas?
- ¿Son para ustedes las actividades mencionadas en la jenga, agradables/deseables, importantes/valoradas? ¿Por qué?
- ¿Creen necesario tener habilidades para desempeñarlas?
- ¿Qué tareas deben hacer las mujeres y cuáles los hombres? ¿Por qué?
- ¿Qué tareas son aceptables para ser desempeñadas por mujeres/hombres? ¿Por qué?
- ¿Por qué creen que estas tareas deben ser desempeñadas por mujeres/hombres? ¿Quién lo dice?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Cooperación
Nombre de la actividad		**LA RUEDA DE LA EQUIDAD**
Tiempo sugerido		45 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Equidad de género

MATERIALES:


Pliegos de papel periódico


Fichas bibliográficas


Lapiceros


Marcadores

OBJETIVO:

Dialogar sobre la equidad de género y la igualdad en derechos para reconocer en los diferentes ámbitos la necesidad de construir una sociedad más equitativa.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Previamente la persona facilitadora debe dibujar o llevar una rueda de la equidad con la distinción de los siguientes ámbitos: familiar, laboral, comunitario.

2. Indague en el grupo acerca de las nociones y conocimientos sobre el significado de equidad, de haber confusiones entre los conceptos de igualdad y equidad, usted podrá hacer la siguiente aclaración:

EQUIDAD DE GÉNERO	IGUALDAD DE GÉNERO
Trato imparcial entre mujeres, hombres y personas LGTBIQ+ de acuerdo con sus necesidades respectivas, ya sea con un trato equitativo o con uno diferenciado pero que se considera equivalente a los derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades.	Parte de la idea de que todas las personas somos iguales en los aspectos, políticos, económicos, sociales, culturales y que por ende tenemos los mismos derechos y garantías de acceso.

3. Pídale a todo el grupo que comparta abiertamente sus ideas sobre las características que creen que deberían representar a una sociedad equitativa.

4. Luego, enumere todas las personas participantes del uno (1) al tres (3) para conformar tres (3) grupos. A cada subgrupo asígnele un ámbito de la vida: familiar, laboral, comunitario.

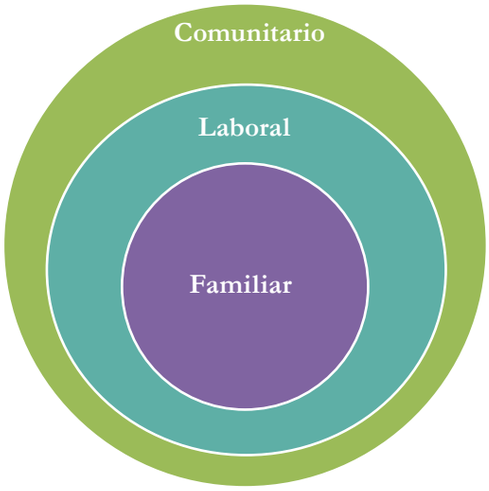
5. Los subgrupos participantes deben escribir enunciados afirmativos sobre su ideal de una sociedad más equitativa según el ámbito de la vida que les corresponda. Deben comenzar con el término **'Si'** y terminar con **"entonces ésta sería una sociedad equitativa"**.

Ejemplos:

- "**Si** no existiera la explotación laboral infantil, **entonces ésta sería una sociedad equitativa**"
- "**Si** a la mujer se le promoviera su participación en carreras científicas, profesiones relacionadas con la ingeniería y carreras deportivas, **entonces ésta sería una sociedad equitativa**"
- "**Si** las mujeres tuvieran mayor acceso a la propiedad, **entonces ésta sería una sociedad equitativa**"
- "**Si** a las personas LGTBIQ+ no se les discriminara, ni se les humillara por sus formas de ser y de sentir, e**ntonces ésta sería una sociedad equitativa**"

6. Entregue a los grupos fichas bibliográficas con marcadores para escribir sus enunciados. Después, invíteles a ubicar cada enunciado en la rueda de la equidad y pídales que expongan los efectos positivos/beneficios de este para la construcción de una sociedad más equitativa tanto para la mujer, el hombre y las personas LGTBIQ+.

RUEDA DE LA EQUIDAD



PLENARIA:

Oriente la reflexión del grupo introduciendo las siguientes preguntas:

- ¿En qué ámbitos se ubicó el mayor número de necesidades de equidad?
- ¿De qué manera la equidad fortalece las relaciones interpersonales en cada ámbito?
- ¿Qué sucede en términos de oportunidades cuando se equilibran las cargas en los distintos ámbitos?
- ¿Cuáles son las apuestas de equidad que ustedes están realizando en cada entorno?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Actitud prosocial
Nombre de la actividad		**MUJERES SUPER-PODEROSAS**
Tiempo sugerido		90 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Sororidad. Expresión de Género

MATERIALES:


Pliegos de papel periódico


Marcadores permanente


Cinta de enmascarar


Lapiceros


Hojas blancas tamaño carta

OBJETIVO:

Identificar y reconocer el trabajo de mujeres poderosas al interior de la familia, la comunidad, el entorno laboral, las cuales desde su ejercicio de cuidado cotidiano aportan a la consolidación de espacios protectores.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Previo al encuentro, lleve recortes de historietas o comics sobre la mujer maravilla y dispóngalos por el espacio de tal manera que las personas participantes puedan observar y leer detenidamente.

Ejemplo:



1

123

2. Pida al grupo que comparta sus pensamientos frente a las historietas que observaron, si les trajo algún recuerdo. Pregunte sobre qué emociones les trasmiten las imágenes. Dialogue sobre:

- El ícono que representa la Mujer Maravilla para las distintas sociedades.

- Identifique cómo su cuerpo, sus formas de expresión y sus rasgos, forman un patrón distintivo de las figuras femeninas utilizadas en la industria.

- Además, visibilice el machismo impuesto en las tiras de comics y haga énfasis en la cosificación de la mujer al resaltar estereotipos.

3. Luego, construya con el grupo la definición de la palabra heroína, plantee características específicas y permita que entre todas las personas replanteen el significado de una mujer maravilla como una mujer real, visible y que use sus super poderes en la vida cotidiana.

* **Ejemplo:** heroína, mujer fuerte y poderosa, que realiza actos de valentía en su cotidianidad, luchadora incansable, soñadora, amorosa, que diariamente se levanta con ganas de lograr todo lo que se propone.

4. Ahora invite a reconocer y visibilizar a las mujeres super-poderosas que están más cercanas a la vida de las personas participantes. Genere un diálogo consciente sobre la importancia de las mujeres al interior de las familias, comunidades, organizaciones y del entorno laboral. Y la necesidad de reconocer esos super poderes que en ocasiones quedan invisibilizados.

1 https://www.taringa.net/+comics/el-dia-que-wonder-woman-fue-domada-por-el-gaucho_w7cc2

2 https://www.tebeosfera.com/numeros/wonder_woman_1955_er_novaro_-marvila-_39.html

3 https://historietas-viejas-full.blogspot.com/2012/08/marvila-la-mujer-maravilla-ano-xxi-n3.html

5. Divida al grupo en subgrupos de cuatro (4) participantes y entrégueles papel periódico, marcadores, lapiceros, hojas tamaño carta y demás materiales para que construyan su propia historieta. Menciónele que deben escoger la protagonista, que ella debe ser real, con uno o varios super poderes; tener claro un objetivo y en el camino a lograrlo se le deben presentar diferentes obstáculos.

6. Finalmente, cada subgrupo debe presentar su historieta al resto, genere un espacio de sororidad y empatía, invíteles a que reconozcan esas mujeres super-poderosas, que pueden estar compartiendo en el mismo lugar o que incluso pueden ser ellas mismas.

PLENARIA:

Una vez terminado el ejercicio invite a plenaria y promueva la reflexión a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Es fácil reconocer las mujeres super-poderosas que están en su vida cotidiana?
- ¿Qué emoción genera que se reconozcan los super poderes de las mujeres?
- ¿Estas mujeres super-poderosas a quién cuidan o qué cuidan?
- ¿A cuáles peligros creen que se enfrentan estas mujeres super-poderosas?
- ¿Cómo se sintieron los hombres identificando mujeres super-poderosas?
- ¿Es fácil o difícil reconocer los poderes que tienen las otras? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintieron al realizar sus propias historietas? ¿Están satisfechxs con el resultado?
- ¿Cuál continuará siendo esa historieta que contarán a diario?
- ¿Qué han escuchado acerca de la sororidad?
- ¿De qué forma la sororidad ayuda a la visibilización de la mujer super-poderosa que cada una lleva dentro?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Actitud prosocial
Nombre de la actividad		**SABERES QUE CURAN**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Ecofeminismos

MATERIALES:


Venda para los ojos


Tazas para preparar té, 1 por participante


Imágenes de plantas aromáticas


Mostrarios de plantas aromáticas


Lapiceros


Marcadores


Termo con agua caliente

OBJETIVO:

Identificar los saberes ancestrales en relación con el conocimiento de plantas aromáticas-medicinales y su importancia con el cuidado de la tierra.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Previo al encuentro, ambiente el espacio con imágenes de plantas aromáticas y medicinales de la región donde se llevará a cabo la actividad (populares y representativas).

2. Pida al grupo que se ubique en círculo y entregue a cada participante una venda, indíqueles que se venden los ojos y comente que se hará un ejercicio de activación sensorial a partir del reconocimiento olfativo de las plantas.

3. Entregue un recipiente con plantas a una persona del círculo quien olerá su contenido y lo entregará a la persona de su lado izquierdo, y así sucesivamente hasta que todo el grupo haya percibido el aroma de todas las plantas.

4. Permita rotar en esta parte del ejercicio 4 o 5 plantas, por ejemplo: limonaria, manzanilla, albahaca, cidrón, canela. Una vez todas las personas hayan culminado la ronda, solicite al grupo que se retiren la venda de los ojos y compartan sus sensaciones, recuerdos y pensamientos respecto a los aromas percibidos.

5. Posteriormente, organice a las personas en cinco (5) subgrupos según la cantidad de participantes y entregue a cada subgrupo la silueta impresa a blanco y negro de una planta aromática. Pida que la decoren, otorgue marcadores delgados de diferentes colores para esto.

6. Solicite a cada subgrupo realizar una descripción de las propiedades, usos, recetas, beneficios y contraindicaciones de cada planta, así como particularidades de los lugares, territorios donde se siembra y prácticas de cultivo y/o conservación de dichas plantas. Promueva el uso de internet de ser necesario para ampliar la consulta. Brinde diez (10) minutos para este momento.

7. Como apertura para la socialización de lo trabajado en los grupos, explíqueles que las mujeres han sido históricamente encargadas de las tareas de la reproducción y del cuidado, ya sea con lxs niñxs, lxs enfermxs, o las personas mayores. Desde los *ecofeminismos*, se reivindica la importancia de estas funciones para el sostenimiento de la vida humana, y por ende, el reconocimiento del papel que en ello tienen y han tenido las mujeres.

También, se hace el llamado para reconocer que somos seres eco-dependientes, es decir, somos naturaleza y hacemos parte de ella; pero a la vez, somos seres interdependientes. Por esto último, desde los ecofeminismos se busca trabajar para mejorar las relaciones con la naturaleza, al igual que las relaciones entre los seres humanos, en particular, las que se han construido con las mujeres. Un primer paso para mejorar estas relaciones es informarse y reconocer cómo la naturaleza provee de lo que se necesita, en términos de alimento y también de medicina. Identificar y conocer, por ejemplo, como se está haciendo en este encuentro, qué plantas se pueden usar para diferentes propósitos y qué cuidados tener si se quiere producirlas.

8. Ahora, invite a la plenaria para realizar un intercambio de saberes acerca de las plantas asignadas, donde cada subgrupo deberá exponer todo lo relacionado a éstas. Coméntele que todas las plantas tienen propiedades medicinales y usos curativos; genere la conversación en torno al uso de las plantas aromáticas. Para esto brinde ejemplos relacionados con los usos de la ayahuasca, flores de Bach, entre otros.

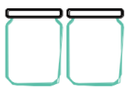
PLENARIA:

Una vez terminado el ejercicio invite a plenaria y promueva la reflexión a partir de las siguientes preguntas orientadoras.

•¿Cómo ha sido la relación entre los seres humanos y las plantas?
•¿Consideran importante el conocimiento de las plantas? ¿Por qué?
•¿Qué factores promueven u obstaculizan el conocimiento o uso actual de las plantas?
•¿Conocen prácticas de cuidado para conservar las plantas aromáticas? ¿Cuáles?
•¿Consideran que el uso y cuidado de las plantas es exclusivo de algún género? ¿Por qué?
•¿Consideran que habría alguna afectación en la salud humana si alguna planta aromática y/o medicinal llegase a desaparecer?
•¿Qué plantas aromáticas ya no están en uso?
•¿Cómo nos aportan al cuidado propio y de los otrxs?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Trabajo en equipo
Nombre de la actividad		**RECOMPENSAS QUE NO COMPENSAN**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Sexo. Expresión de género. Inclusión económica

MATERIALES:


6 recipientes transparentes


Pliegos de papel periódico


Marcadores permanentes


Cinta de enmascarar


Lapiceros


Hojas blancas tamaño carta


Pedrería roja y amarilla


Dulces

OBJETIVO:

Reconocer y deconstruir imaginarios de violencia y desigualdad en el trabajo, a través del fortalecimiento de canales de comunicación, que defienden la igualdad en derechos de todas las personas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Disponga de un (1) espacio amplio, y dos (2) recipientes donde pueda depositar pedrería amarilla y roja (grandes cantidades), luego haga parejas (hombre - mujer) entre las personas participantes.

2. Seleccione dos (2) de esas parejas y dígales que deben separar las piedras rojas de las amarillas, que estarán esparcidas en el espacio, las rojas las pondrán en un recipiente y las amarillas en otro. A cada pareja entregue dos (2) recipientes.

3. Escoja dos (2) personas al azar y sin que el resto del grupo se entere, solicíteles ser cómplices de la actividad, asumiendo el rol de evaluadores de la tarea de separar las piedras. El resto de las personas participantes observarán lo que ocurre y animarán a su pareja preferida.

4. Lxs evaluadores serán lxs encargadxs de entregar el premio a las cuatro (4) personas que realizaron la actividad, sin embargo, al finalizar el ejercicio cuando vayan a entregar el premio, a los hombres jugadores se les dará una porción de dulces más grande que la entregada a las mujeres.

5. Espere la reacción de las personas participantes. Luego proceda a preguntar si tienen algún inconveniente con las recompensas recibidas por la labor realizada. ¿Están conformes con esta repartición? ¿Les parece justa su recompensa? Lleve la discusión frente a la repartición de la recompensa por hacer el mismo trabajo.

6. Luego de escuchar varias apreciaciones, coménteles que laboralmente, la mujer ha sido subvalorada y relegada a ocupar puestos laborales secundarios y, en repetidas ocasiones, mal remuneradas, aunque realicen actividades laborales similares que los hombres.

Agregue que, en los últimos años se ha presentado un aumento en la participación laboral de las mujeres, generando cambios significativos en la composición, tamaño y función de la familia. Así las cosas, se está superando la tradicional especialización del trabajo al interior del hogar, que le atribuía el papel del cuidado de los hijos y de las tareas domésticas exclusivamente a la mujer. (Cerquera, Arias y Prada, 2020)

PLENARIA:

Finalmente analice lo ocurrido e invite a plenaria promoviendo la reflexión, a partir de las siguientes preguntas orientadoras.

- ¿Qué significa recibir una recompensa diferente (mayor o menor) por hacer el mismo trabajo?
- ¿Creen que es equitativa y justa la distribución de la recompensa que se ha hecho para hombres y mujeres? ¿Por qué?
- ¿Esta situación hace parte de la vida cotidiana?
- ¿Qué tan de acuerdo están respecto a que las mujeres ganan menos que los hombres?
- ¿Cómo cambia la dinámica familiar la participación laboral de las mujeres?
- ¿Qué pueden hacer desde sus entornos laborales para mitigar este flagelo?
- ¿Consideran que hay ocupaciones exclusivas de las mujeres en las que los hombres no pueden participar y viceversa?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Actitud Prosocial
Nombre de la actividad		**ROMPIENDO MITOS**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva Ejercicio adaptado de la Cartilla *Menstru-acción: Cuaderno de sensibilización de educación menstrual* - Segunda Edición, Organización Internacional para las Migraciones, OIM, 2020
Conceptos de referencia		Ecofeminismos.

MATERIALES:


Marcadores permanentes


Hojas en blanco


Globos (bombas) de colores


Alfileres/agujas


Lapiceros


Lana

OBJETIVO:

Identificar y reconocer las percepciones, dudas, creencias e imaginarios frente a la menstruación y aclarar mitos desde una postura de cuidado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. 1.Divida al grupo en subgrupos de máximo cinco (5) personas. Entrégueles lapiceros y hojas de papel a cada persona para que respondan de manera individual las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensaciones o sentimientos le produce la palabra menstruación?
- ¿Qué es la menstruación?
- ¿Qué elementos conoce para el manejo de la menstruación?

2. Posteriormente, pida a las personas en los subgrupos que compartan sus respuestas y comenten sobre alguna experiencia con la menstruación. Se promueve la conversación en grupos pequeños para hablar de un tema que no suele ser tan fácil de abordar y del cual normalmente no se habla.

3. Una vez hayan compartido la información, invite a que cada persona escriba un mito o creencia sobre la menstruación en media hoja de papel.

4. Cuando los subgrupos hayan terminado, invite a todo el grupo a realizar un intercambio de lo discutido.

• Cuénteles que en los últimos años ha tomado fuerza un movimiento que relaciona el medio ambiente y los ciclos de las mujeres. Se trata de una de las corrientes de los ecofeminismos que apuesta por la normalización de la menstruación, para mejorar el acceso a la información, a los productos sanitarios más amigables con el cuerpo de las personas menstruantes y con el medio ambiente. Así pues, resulta fundamental hablar abiertamente de la menstruación, de los ciclos femeninos, de cómo al tener mayor y mejor información al respecto no sólo se cuida el cuerpo, sino también la naturaleza.

5. En este sentido, indíqueles que se revisarán esas ideas o mitos asociados a la menstruación. Entregue a cada persona un globo y un pedazo de lana, pídales que inflen el globo y amarren su mito a él.

6. Invíteles para que caminen por el espacio y compartan entre todxs sus globos, rotándolos entre las personas participantes durante un minuto. Luego invíteles a compartir el mito con el que se quedaron, sea el suyo o no.

7. Indique quien comenzará a leer su mito, y entre el resto del grupo se discutirá si es verdadero o falso, aclare las dudas o malinterpretaciones que se dan. Para esto, **apóyese en el siguiente texto**: Currículo de Educación Puberal: Programa de Adolescentes (2018). https://resourcecentre.savethechildren.net/library/curriculo-de-educacion-puberal-programa-de-adolescentes

8. Si el grupo determina que el mito es falso, deberán reventar el globo, "rompiendo" con la desinformación frente a la menstruación. Si el mito o creencia es verdadero, conservarán la ficha y la pegarán en una pared a la vista del grupo. Continúe realizando la lectura de los mitos o creencias, conservándolos o rompiéndolos según corresponda. Si no logran ponerse de acuerdo frente a la veracidad de un mito, se tomará la decisión por mayoría simple.

PLENARIA:
Una vez terminado el ejercicio, promueva la reflexión final a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Consideran que en sus familias y comunidades la menstruación es aún un tabú?
- ¿Consideran importante el conocimiento sobre la menstruación? ¿Por qué?
- ¿Consideran que la sangre de la menstruación es desagradable?
- ¿Quiénes son las personas menstruantes?
- ¿Qué factores promueven el conocimiento frente al ciclo menstrual?
- ¿Qué ideas limitan el conocimiento frente al ciclo menstrual?
- ¿Creen que los ciclos de las mujeres y los ciclos de la naturaleza son similares/equiparables?
- ¿Consideran que los niños y hombres deben conocer sobre la menstruación? ¿Por qué?
- ¿Para qué trabajar para naturalizar la menstruación?
- ¿Conocen información sobre las educadoras menstruales?
- ¿Qué tiene que ver la menstruación con los derechos sexuales y reproductivos?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Trabajo en equipo
Nombre de la actividad		**¿QUIÉN TIENE EL PODER?**
Tiempo sugerido		45 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Pautas de crianza. Masculinidad patriarcal

MATERIALES:



Pliegos de papel periódico



Marcadores permanentes



Guía de casos

OBJETIVO:

Explorar las relaciones de poder y la participación de las mujeres en los ámbitos privados y públicos.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Invite a los participantes a conformar tres (3) grupos. El primero trabajará desde el ámbito familiar, el segundo desde el ámbito comunitario y el tercer grupo en el país.

2. Entregue a cada grupo una situación problemática que evidencie relaciones de poder, la guía de preguntas, un pliego papel y marcadores para su trabajo y discusión. Para esto tendrán quince (15) minutos. Una vez transcurra el tiempo, pídale a cada grupo que socialice sus respuestas. Ver anexos.

3. Colectivamente identifiquen las similitudes y diferencias de los tres (3) ámbitos, cuestionando la reproducción de roles de hombres y mujeres en el poder.

PLENARIA:

Refuerce la discusión sobre la autonomía personal, tomar decisiones, pensar y actuar, siendo protagonistas con recursos, ideas y juicios propios.

- ¿Qué tienen en común las mujeres protagonistas de las historias?
- ¿Sobre qué deciden las mujeres y sobre qué los hombres?
- ¿Qué decisiones toman cada día en sus vidas cotidianas?
- ¿En qué ámbitos tienen las mujeres incidencia, decisión y poder?
- ¿Cómo perciben a las mujeres que tienen poder, senadoras, gobernadoras, alcaldesas, periodistas?
- ¿Con que adjetivos se refieren a las mujeres que tienen poder?
- ¿Por qué muchas personas afirman que es malo tener mujeres como jefas o tomando decisiones?

ANEXO No. 1



CASO: ÁMBITO FAMILIAR

Natalia está casada con Juan. Un funcionario público profesional con muy buenos ingresos. Están juntos hace muchos años. Ella terminó su secundaria con la promesa de poder subsidiar sus estudios profesionales con el apoyo de la entidad, pero Juan le exigió dedicarse a los niños. Son dos hermosos niños, de 9 y 7 años. Ella siente que toda la carga del hogar recae sobre ella. Es profesora, psicóloga, recreacionista, empleada, reparadora, amiga, esposa. Ella pide su colaboración en las tareas domésticas y de crianza, pero él se niega. En una discusión, Juan dice: yo soy quien trabajo y pongo el dinero en el hogar, es tu obligación encargarte de los niños, él le sugirió que se dividieran los gastos sí quería más apoyo. Él llega cansado de trabajar, está haciendo su postgrado, tiene grupos de estudio, también es un líder reconocido, afirma no tener tiempo. Ella se siente frustrada, como no tiene empleo, siente la obligación de compensarlo, su jornada es larga, inicia 5:00 am, alistar los niños para el colegio, el almuerzo, las labores del hogar, la cena, educar los niños, acompañarlos a realizar las tareas, rutinas para dormir y alistar lo del próximo día, termina acostándose a las 11:00 pm. Las labores del hogar son muchas y no encuentra tiempo para descansar. Su sueño de ser maestra es cada día más lejano, Juan jocosamente dice, para criar hijos ajenos, mejor quédese con los suyos. Adicionalmente, cada que le pide dinero, él dice que provee lo suficiente, que él compra las cosas y se las trae. Él es el administrador del dinero del hogar y quien toma las decisiones de dónde viven, qué carro compran, dónde van de vacaciones. Toda su familia le dice que se ganó la lotería y tiene mucha suerte en tener un esposo tan bueno.

- ¿Quién toma las decisiones? Especifique sobre qué actividades de la vida cotidiana.
- ¿Quién consulta sus decisiones?
- ¿Quién tiene a cargo la crianza de los niños?
- ¿Quién toma las decisiones financieras?
- ¿Qué aportan las mujeres en sus hogares?

ANEXO No. 2



CASO: ÁMBITO COMUNITARIO

Hay un Consejo Comunitario que decidió hacer uso y utilización de territorios étnicos otorgados por el Estado. En el municipio se citaron a los hombres de la comunidad étnica para hablar sobre la distribución, siembra, cultivo y comercialización. Al cabo de un tiempo, lograron asignar cien lotes, cada uno con tres hectáreas, por cada familia. La idea era que cada familia logre producir una tonelada de plátano cada mes, para poder realizar la comercialización del producto a una prestigiosa procesadora de alimentos de la capital. Al realizar la primera entrega, dicen que obtuvieron muy buenas ganancias, las mujeres deseosas de poder realizar mejoras en su hogar y compras necesarias para ellas y sus hijos, se vieron desilusionadas, cuando los hombres llegaron sin dinero, algunos habían apostado en la gallera, otros habían bebido, o comprado cosas para su propio beneficio. Las mujeres furiosas decidieron que debían pensar en una estrategia que beneficiara a sus familias. Estos lotes eran asignados solo a los hombres, cuando ellas fueron a reclamar su parte a la Alcaldía, les dijeron que su familia ya tenía su lote. Entonces decidieron sembrar pancoger, pero los hombres no querían que ellas se metieran al campo, se sentían vigilados, muchas veces les pisaban o desechaban sus productos porque temían que ganaran algún dinero. Ellas insistieron y hablaron con las autoridades locales, lograron una financiación de un proyecto agrícola para criar pollos y marranos. Se encontraron con mayores dificultades, porque el transporte del alimento de los animales era muy costoso, aunque les pidieron a sus esposos que al entregar la carga les transportara el alimento de los animales de regreso, se negaron rotundamente. Al final, dejaron los animales para consumo propio. Después de un tiempo, se logró asignarles un lote a todas las mujeres, ellas no sabían de siembra, cultivo y recolección de plátano, sin embargo, la misma organización les dio apoyo en capacitación técnica, realizaron ejercicios como la avalancha, que consistía en limpiar y poner cuidado entre todas a todos los terrenos. Después de tres años, de todos los esfuerzos infructíferos, lograron vender su primera tonelada de plátano. Salieron en medios de comunicación nacional. Y con el dinero recaudado decidieron colectivamente crear la primera asociación de mujeres plataneras.

- ¿Cuáles son los individuos o grupos que tienen el poder en su comunidad?
- ¿Por qué decidimos participar o no de las acciones comunitarias?
- ¿Qué tanto ejercen sus derechos y los exigen frente a los organismos locales?
- ¿Qué obstáculos han tenido que superar las mujeres para participar de la vida comunitaria?
- ¿Cómo se establecen las relaciones de poder entre los hombres y las mujeres de la comunidad?
- ¿Qué efectos tienen esas relaciones de poder para la vida de la comunidad?

ANEXO No. 3



CASO: ÁMBITO - PAÍS

¡Las madres no parimos para la guerra! Durante el conflicto armado en el país, los hombres jóvenes elegibles fueron obligados a prestar servicio militar. Las madres destruidas recibían noticias de sus esposos e hijos varones detenidos, desaparecidos o secuestrados. Centenares de familias tuvieron que desplazarse de sus lugares de origen, ir a las cabeceras municipales, guardándose de las consecuencias de la guerra. Las mujeres, niños y niñas pasaron necesidades infrahumanas. Nadie entendía por qué debían ir a la guerra. Una vez terminado el conflicto, las mujeres decidieron integrar una asociación, con el fin de recuperar con vida a sus esposos e hijos, así como establecer quiénes fueron los responsables de los crímenes de lesa humanidad y poder tener un juicio justo.

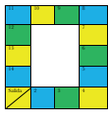
Las mujeres se reunían en la plaza de la ciudad, allí se aglutinaban y realizaban sus peticiones al actual gobierno nacional. Al principio las expulsaron del lugar, pero ellas insistían. Permanecieron sentadas, se identificaron con pañuelos blancos y traían colgadas en un collar, fotos de sus familiares. Así realizaron su primera marcha de resistencia y siguieron los actos pidiendo condenar a los culpables. Desde hace años, semanalmente realizan un acto conmemorativo, para no olvidar a sus seres queridos. Organizaciones internacionales dieron su apoyo por la lucha de los derechos humanos.

- ¿Qué grupos o personas tienen el poder en el país? mencione algunos
- ¿Quiénes organizan y van a la guerra (o prestan servicio militar)?
- ¿Cuál es el rol de la mujer en la toma decisiones del gobierno y en la guerra?
- ¿Cómo se establecen las relaciones de poder entre hombres y mujeres en el país?
- ¿Qué efectos tienen esas relaciones de poder para la vida del país?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Cooperación
Nombre de la actividad		**ADIVINA QUÉ SOY CAPAZ DE HACER**
Tiempo sugerido		60 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Dimensiones del enfoque de género

MATERIALES:


Hojas blancas tamaño carta


Tablero cajones amarillo, azul, verde


Reloj de arena


Dado


Fichas


Tarjetas indicativas

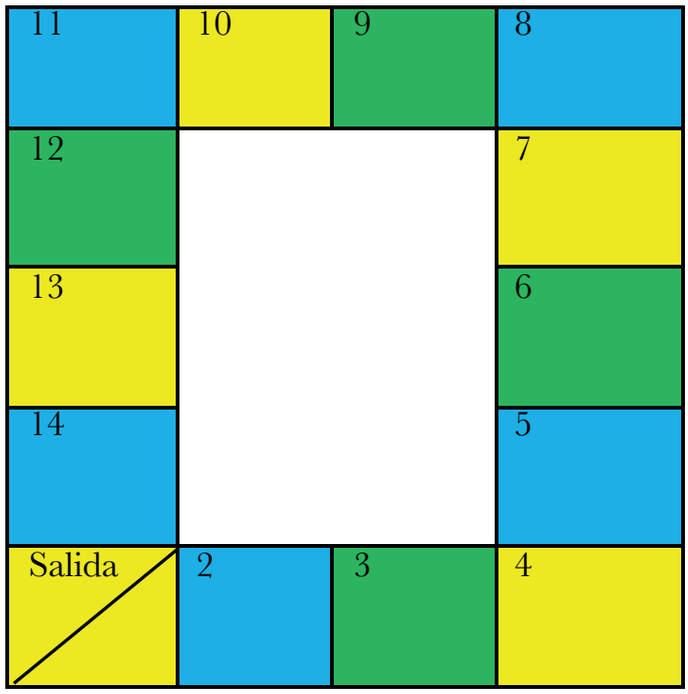

Lápiz

OBJETIVO:

Reflexionar acerca de la división de los roles y tareas en la vida cotidiana entre hombres y mujeres.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Invite a las personas participantes conformar tres (3) equipos. Cada uno de ellos estará representado por un color. Explíqueles que la actividad consiste en realizar el recorrido por el tablero, su avance depende de que adivinen la palabra que cada persona de su equipo va a dibujar o actuar. En cada ronda debe escogerse la persona que lanzará el dado, hará los dibujos y/o actuará, esta persona debe variar.



2. Presente el tablero y las tarjetas indicativas. Cada tarjeta tiene tres (3) categorías que corresponden a los colores de las casillas del tablero.

- **Amarillo:** objeto o cosas que se pueden ver y tocar, herramientas o elementos del hogar.
- **Azul:** acciones o cosas que se pueden hacer, es una actividad desarrollada por hombres o mujeres.
- **Verde:** objetos relacionados con la sexualidad de las personas.

Martillo	**Alicate**	**Cortafíos**	**Hombresolo**	**Pinzas**	**Destornillador**	**Llave**
Mujer corriendo	**Alzar pesas**	**Ama-mantar**	**Embarazo**	**Hombre corriendo**	**Niña jugando**	**Niño jugando**
Copa menstrual	**Tampo-nes**	**Condón**	**T de cobre**	**Implante anticoncep-tivo**	**Anillo vaginal**	**Capuchón cervical**

Segueta	**Guantes**	**Gafas**	**Casco**	**Tijeras**	**Tornillo**	**Puntilla**
Colgar ropa	**Cocinar**	**Planchar**	**Conducir**	**Construir**	**Pensar**	**Jugar fútbol**
Consolador	**Dispositivo intrauterino**	**Espermi-cidas**	**Trompa de falopio**	**Esterilización**	**Inyección**	**Implante**

Olla	**Licuadora**	**Estufa**	**Nevera**	**Lavadora**	**Arrocera**	**Batidora**
Lucha libre	**Ejercicio**	**Bailar**	**Maquillarse**	**Disparar**	**Cazar**	**Cultivar**
Lencería	**La pila**	**Vasectomía**	**Toallas higiénicas**	**Utero**	**Escroto**	**Ovarios**

3. La persona facilitadora tomará una tarjeta indicativa al azar, y considerando el color de la casilla sobre la cual tiene la ficha, dará la instrucción individualmente para que pueda dibujar o actuar, sin que las demás personas participantes se den cuenta y puedan después adivinar. La persona escogida para realizar el dibujo no puede hablar, ni señalar el objetivo, sí puede actuar.

4. Cada equipo tiene su turno para lanzar el dado. El tiempo que tiene cada equipo para adivinar es contabilizado por el reloj de arena en un (1) minuto. Pasado el tiempo, se puede dar la oportunidad a los demás grupos que adivinen. Sí adivina, tiene la oportunidad de volver a lanzar el dado y jugar, si no, deben esperar nuevamente su turno.

5. Gana el juego el equipo que logre avanzar hacia la casilla final (la número 14) y adivinar el último dibujo o actuación.

PLENARIA:

Oriente la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

•¿Reconocen algún objeto donde prime el uso de un género?
•¿Cómo aprendieron sobre el uso de las herramientas manuales para el hogar?
•¿Consideran que deben saber sobre métodos anticonceptivos así no los usen?
•¿Fue fácil o difícil representar las labores domésticas?
•¿En sus hogares quiénes realizan habitualmente los arreglos?
•¿Consideran que los derechos sexuales y reproductivos son propios de la mujer?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Cooperación
Nombre de la actividad		**CRIAR Y CUIDAR**
Tiempo sugerido		90 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Sexo. Expresión de género

MATERIALES:


Globos


marcadores permanentes


Dos (2) pelotas medianas


Pliego de papel


Tarjeta con cuidadoes

OBJETIVO:

Reflexionar acerca de los conocimientos básicos de cuidado que en el ejercicio de las maternidades y paternidades se deben tener para con lxs bebés.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Entregue a cada participante un globo y un marcador. Indique que deberán inflar el globo el cual representa un bebé de siete (7) meses de edad, deberán hacer una carita en cada globo y ponerle un nombre que represente algo significativo para cada participante, para efectos del ejercicio le llamaremos globobebé. Cada participante ha de cuidar de su *globobebé* manteniéndolo en sus brazos durante el desarrollo de la actividad.

2. Tenga a la mano una bolsa y dentro de esta ponga tarjetas con preguntas acerca de los cuidados propios del bebé (anexo).

3. Las personas participantes, (cada unx con su globobebé alzado), jugarán el juego "Tingo Tingo Tango", para esto se ubicarán y en círculo rotarán una pelota que se detendrá cuando la persona que facilita diga Tango.

4. Cada vez que se escuche decir la palabra Tango, quien facilita sacará una pregunta, si la persona no sabe la respuesta, se discutirá en grupo y se procederá a dar la respuesta correcta, reflexionando acerca de la importancia e incluso lo vital que resulta tener estos conocimientos.

ANEXO No. 1

• ¿ Cada cuanto hay que vacunar a un bebé durante el primer año de vida? **Rta:** recien nacido, 2, 4, 6, 7, 12 meses
• ¿Cuáles son los pasos necesarios y en qué orden para hacer el cambio del pañal?
• ¿Qué es la estimulación temprana? **Rta:** conjunto de técnicas que pretende impulsar el desarrollo cognitivo, social y emocional del bebé durante la etapa infantil (de 0 a 6 años)
• ¿Cuáles son los síntomas de reflujo en los bebés? **Rta:** irritabilidad, especialmente después de comer, vómitos fuertes o frecuentes y problemas para tragar
• ¿Qué tan adecuado es suministrar alimentos ácidos durante el primer año de vida? **Rta:** los cítricos pueden incluirse en la dieta del bebé a partir de los seis meses de edad cuando se introduce la alimentación complementaria
• ¿En qué momento se desprende el cordón umbilical? **Rta:** no hay una fecha exacta, pero el codón umbilical que está pinzado en el recién nacido se desprende habitualmente durante la segunda o la tercera semana de vida
• ¿Cuál es la temperatura ideal del agua para bañar a un bebé? Mencione grados. **Rta:** lo ideal sería que el agua para el baño ronde los (36-38 °C)
• ¿Qué es la pañalitis? ¿Qué productos puede usar en caso de una pañalitis? **Rta:** esta dermatitis es causada por el contacto constante de la piel con las sustancias irritantes de la orina y la materia fecal del bebé. Ocurre cuando el pañal usado no se cambia con frecuencia. Se puede utilizar caléndula, evitar en lo posible el uso del pañal hasta que se sane y cremas antipañalitis medicadas.
• A partir de qué día de nacido es recomendable exponer el bebé al sol? **Rta:** Desde el segundo día se debe exponer al sol de la mañana entre 10 y 15 minutos y el de la tarde para que reciba la vitamina D.
• ¿Cuáles son los elementos indispensables en una pañalera? **Rta:** pañales para cambiarle, manta o cambiador de pañales, toallitas húmedas, crema antipañalitis, ropa adicional, cobija, tetero, entre otros.
• ¿Cómo se maneja el cólico en el bebé? **Rta:** mecerse en una mecedora con el bebé, pasearse llevando en brazos al bebé, probando diferentes posturas. Intentar hacer eructar al bebé más a menudo durante las tomas. Colocarse al bebé en el regazo, estirado boca abajo, y frotarle suavemente la espalda
• ¿Cómo preparar el tetero del bebé paso a paso? **Rta:** elige el tipo de leche. Añada el agua tibia al biberón de acuerdo a las onzas que tome con respecto a sus meses de edad. Añade las cucharadas de leche según el número de onzas de agua: una cucharada de leche por cada onza de agua. Agita bien. Al acabar, limpia bien el tetero con agua y jabón, se puede hervir para esterilizar.
• ¿Cúantas canciones de cuna conoce? ¿ Cuáles?
• ¿Hasta los cuántos meses se le debe dar lactancia exclusiva al bebé? **Rta:** (OMS) recomienda la LME desde el nacimiento y hasta los seis (6) meses de edad, y desde entonces, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros. La lactancia materna según la OMS debería mantenerse hasta los 2 años o más
• ¿Cuándo le aparecen los primeros dientes a los bebés? ¿Qué sintomas presenta antes de su salida? **Rta:** depende, pero en la mayoría de los bebés esto se da entre los 6 y los 12 meses de edad. Cuando le empiezan a salir puede producir irritabilidad, deseo de morder cosas duras, sensibilidad en las encías, babeo, dificultad para concebir el sueño, entre otras.
• ¿Cuánto dura la licencia de maternidad y paternidad en Colombia? **Rta:** la licencia de maternidad es de 18 semanas y la licencia de paternidad es de 8 días hábiles

5. Una vez hayan resuelto todas las preguntas, proceda a dividir el grupo en dos (2) subgrupos A y B. Solicite al subgrupo B que entrege sus globobebés al subgrupo A, quienes tendrán entonces dos (2) globobebés al tiempo. Luego indíqueles que deberán poner un pañal, usando medio pliego de papel periódico, a uno de los globobebés mientras cantan una canción de cuna al otro globobebé sin descuidarlo. El grupo B servirá de observador frente a las prácticas de cuidado, tiempo y calidad en la ejecución de las responsabilidades asignadas al grupo A. Un vez hayan terminado, los roles se invertirán y el grupo B realizará las mismas responsabilidades del grupo A quienes estarán de observadores.

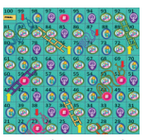
PLENARIA:

Finalmente analice lo ocurrido e invite a plenaria promoviendo la reflexión, a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Quiénes respondieron más preguntas de forma correcta? ¿Hombres o Mujeres?
- ¿A quienes les resultó más fácil o difícil realizar la última parte del ejercicio?
- ¿Cómo es la paternidad responsable?
- ¿Todas las mujeres tienen instinto maternal? ¿Por qué?
- ¿Los hombres pueden criar solos?
- ¿Una pareja homosexual podría criar?
- ¿Existen madres y padres perfectos? ¿Por qué?
- ¿Tradicionalmente en su familia quienes se encargan del cuidado del bebé?

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Cooperación
Nombre de la actividad		**DEBO AVANZAR… SERPIENTES Y ESCALERAS**
Tiempo sugerido		90 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Violencias basadas en género. Estereotipos de género. Violencia intrafamiliar.

MATERIALES:


Tablero de serpientes y escaleras


Tarjetas indicativas


Fichas


Dado

OBJETIVO:

Propiciar la reflexión en torno a la violencia de género, las leyes de protección, la salud sexual y reproductiva y las campañas que generan un impacto positivo frente a la construcción de identidades de género desde una postura de cuidado.

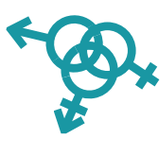
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

1. Invite a las personas participantes a conformar equipos de cuatro (4) y a cada equipo entregue una ficha de parqués, las fichas deben ser de diferente color entre sí. Indíqueles que se asignen en turno y que disponen de un dado para empezar a jugar.

2. El objetivo del juego es recorrer un tablero compuesto por cien (100) casillas (anexo No 1). Cada equipo tendrá la oportunidad de lanzar el dado (por turnos), y de acuerdo con el resultado obtenido después de cada lanzamiento, el equipo avanzará el número de casillas que corresponda. El equipo que llegue a la casilla número cien (100) ganará el juego.

3. Cabe aclarar que si el equipo cae en escalera deberá subir hasta el número correspondiente y si cae en serpiente deberá bajar varias casillas.

El tablero está dividido en cuatro (4) categorías (anexo No. 2). Dependiendo de la categoría en la cual se ubique, el equipo deberá jugar bajo las siguientes indicaciones:

VIOLENCIA DE GÉNERO	LEYES DE PROTECCIÓN	SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA	CAMPAÑAS QUE HACEN HISTORIA
			
El equipo deberá poner un ejemplo acerca de un hecho de violencia al que hace alusión la casilla. Sin embargo, apenas lo describa, el turno será para el equipo siguiente.	El equipo leerá en voz alta y al unísono la ley de protección enunciada. Para avanzar una casilla alentará al otro equipo a aplaudirle. Si el aplauso no ocurre cede el turno. Si le aplauden avanzará una casilla y se acoge a las reglas de esa categoría.	El equipo deberá responder verdadero o falso según crea que corresponde, si se equivoca retrocederá dos (2) casillas sin poder jugar hasta que le toque de nuevo su turno. Si acierta, avanza una casilla y se acoge a las reglas de esa nueva categoría.	El equipo deberá realizar un #hashtag con el nombre de la campaña que le correspondió. Podrá volver a lanzar si saca número par. De lo contrario cede el turno.

4. Se recomienda a la persona que facilita hacer énfasis en cada una de las casillas, así como enriquecer la reflexión con los comentarios de las personas participantes.

- *Tenga el anexo No 2 impreso y dividido por cada casilla, para que vaya entregando a medida que cada equipo vaya llegando a las casillas.*

5. Finalizará el juego cuando uno de los equipos llegue a la casilla número cien (100).

PLENARIA:

Refuerce la discusión sobre los temas propuestos para orientar la reflexión.

- ¿Fue fácil o difícil avanzar según las diferentes categorías?
- ¿Eran conscientes de los datos estadísticos sobre violencia de género en el país y en el mundo?
- ¿Consideran que replicar las diferentes campañas positivas que se hacen virales a través de la red, minimiza la violencia de género?
- ¿Consideran que reforzar los diferentes mitos acerca de la salud sexual y reproductiva extiende la violencia de género?
- ¿Cuáles de las leyes expuestas durante el juego conocían?
- ¿Han hecho uso de algunas de las leyes, decretos y programas expuestos?

Anexo No. 1

DecidoSer

DEBO AVANZAR ... SERPIENTES Y ESCALERAS



39

Anexo No. 2

1. INICIO	Los equipos empiezan el juego
2.	"Para prevenir el embarazo la mujer debe (1) ponerse boca abajo, (2) orinar inmediatamente después del coito. FALSO: estas creencias son populares sin fundamento científico. Minciencias".gov.co, s.f.
3.	"A escala mundial, el 35% de las mujeres ha experimentado alguna vez violencia física o sexual por parte de una pareja íntima". unwomen.org, s.f.
4.	La Ley Contra el Femicidio No. 1761 de 6 de julio de 2015, está incluida en el Código Penal de la República de Colombia. El artículo 2 de la Ley 1761 establece: Femicidio. Quien ocasione la muerte de una mujer por su condición de mujer o por motivos de identidad de género. Será sancionado con pena privativa de la libertad de doscientos cincuenta (250) meses a quinientos (500) meses.
5.	"Los hombres sienten más deseo sexual que las mujeres. FALSO: El deseo sexual nace de una suma de elementos físicos (cerebro, hormonas), psicológicos y sociales. El hombre y la mujer tienen la misma capacidad de sentir deseo sexual, pero por una cuestión cultural en sociedades como la nuestra se estimula que los hombres expresen más abiertamente sus deseos sexuales, mientras que a muchas mujeres se les enseña que deben sentir vergüenza y temor de hacerlo, con lo cual se reprimen. Todas las personas tienen el mismo derecho de expresar sus sentimientos y deseos sexuales y no existe ningún estudio que demuestre que el deseo sexual tenga diferencias por sexo". minciencias.gov.co, s.f.
6.	MOVIMIENTO CINTURÓN VERDE: se ocupa de la protección del medio ambiente dando relevancia a la mujer africana y a su entorno familiar, ofreciendo iniciativas de condiciones de vida sostenibles para ellas. Desde su creación, se ha propiciado en Kenia la plantación de más de 50 millones de árboles en 6.500 sitios, facilitándose, además, la formación de miles de mujeres para que puedan conseguir ingresos a partir de la silvicultura y la apicultura.
7.	"Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales. FALSO: claro que los pueden controlar. Este mito también proviene de una cultura machista y está bastante generalizado, incluso entre las mujeres. Creencias como estas justifican que un hombre violente o agreda sexualmente a una mujer". minciencias.gov.co, s.f.
8.	"El número de llamadas a las líneas telefónicas de asistencia se ha quintuplicado en algunos países como consecuencia del incremento de las tasas de violencia de pareja provocado por la pandemia del COVID-19". unwomen.org, s.f.
9.	ESCALERA: Sube a la casilla 27
10.	"La Ley 1719 del 18 de junio de 2014 tiene por objeto la adopción de medidas para garantizar el derecho de acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial de la violencia sexual asociada al conflicto armado interno en Colombia". unwomen.org, s.f.
11.	"Masturbarse es malo para la salud y puede causar infertilidad. FALSO: Creer eso significa no reconocer una práctica natural de los seres humanos para aproximarse a su cuerpo, conocerlo y para explorar y satisfacer el deseo sexual. La masturbación es una práctica normal, que se puede hacer a cualquier edad. No existen investigaciones científicas que demuestren que produce enfermedades físicas o psicológicas". minciencias.gov.co, s.f.
12.	NO ES HORA DE CALLAR: campaña iniciada en 2010 por la periodista colombiana Jineth Bedoya Lima. Ella fue secuestrada, torturada y violada el 25 de mayo del año 2000. Su objetivo principal es impulsar a que las mujeres víctimas supervivientes de violencia sexual y en general de violencia de género, denuncien las agresiones y visibilicen ante la opinión pública dichas problemáticas. La campaña denuncia la impunidad sistemática en los casos de violencia sexual especialmente en el marco del conflicto armado en Colombia y reclama la reparación de las víctimas; además realiza ejercicios de construcción de paz y reconciliación.
13.	"El CONPES S161 "Equidad de Género para las Mujeres" fue aprobado por el Consejo Nacional de Política Económica y Social – Conpes en marzo de 2013. El objetivo central de la Política Pública Nacional de Equidad de Género para las Mujeres es contribuir a garantizar el pleno goce de los derechos de las mujeres colombianas aplicando los principios de igualdad y no discriminación". unwomen.org, s.f.
14.	SERPIENTE: Baja a la casilla 6

15. 	“Hasta septiembre de 2020, 48 países habían integrado la prevención y respuesta a la violencia contra las mujeres y niñas en sus planes de respuesta a la COVID-19, y 121 países habían adoptado medidas para fortalecer los servicios prestados a las mujeres sobrevivientes de violencia”. unwomen.org, s.f.
16. 	“Los tampones rompen el himen de las mujeres. FALSO: Varios estudios han confirmado que el himen no se modifica ni se rompe con los ejercicios gimnásticos, los deportes intensos o el uso de tampones u óvulos. Como el himen es un tejido membranoso que por lo general recubre la vagina, no se ve alterado por el uso de los tampones”. minciencias.gov.co, s.f.
17. 	“Cada día, 137 mujeres son asesinadas por miembros de su propia familia”. unwomen.org, s.f.
18 	“La doble protección es usar dos condones, uno encima de otro. FALSO: La doble protección es usar un preservativo y un método anticonceptivo temporal (pastillas anticonceptivas o un dispositivo intrauterino, entre otras opciones). Es decir, la doble protección es protegerse de dos situaciones: un embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Tampoco es cierto que usar dos condones sirva para protegerse mejor. Todo lo contrario, pues hay mayor riesgo de que se rompan o se deslicen cuando se usan al tiempo. Basta con usar un condón de manera adecuada”. minciencias.gov.co, s.f.
19. 	“Tomar Coca-Cola con Alka Seltzer antes de la relación sexual evita el embarazo. FALSO: Ninguna de estas sustancias tiene efectos anticonceptivos para evitar un embarazo. Lo que realmente funciona es el uso de métodos anticonceptivos o, directamente, la abstención”. minciencias.gov.co, s.f.
20. 	“El Programa de Garantías de la Labor de Lideresas y Defensoras de Derechos Humanos observa la protección desde una perspectiva integral que atraviesa los aspectos académicos, políticos, jurídicos y materiales”. unwomen.org, s.f.
21 	“Luego de la primera relación sexual, a las mujeres le crecen los senos y las caderas. FALSO: El cuerpo de la mujer no cambia después de su primera relación sexual. El crecimiento de los senos, el ensanchamiento de las caderas y el aumento de la estatura están determinados genéticamente”. minciencias.gov.co, s.f.
22. 	“La Ley 1654 de 2013 desarrollada a través de ocho decretos-ley, generó la restructuración de la Fiscalía General de la Nación, fortaleciendo su capacidad para asumir, con eficiencia, eficacia y efectividad, las funciones constitucionales y legales que le son propias. Uno de los puntos principales de restructuración ha sido la atención y gestión que involucra la perspectiva de género y el enfoque diferencial en la administración de justicia y la atención de las víctimas”. unwomen.org, s.f.
23. 	NI UNA MENOS es una consigna que dio nombre a un movimiento feminista surgido en Argentina en 2015 que se ha extendido a varios países de Latinoamérica, Europa y Asia. Es un colectivo de protesta que se opone a la violencia contra la mujer y su consecuencia más grave y visible, el feminicidio.
24. 	“El alcohol y las drogas psicoactivas son estimulantes sexuales. FALSO. No solo no son estimulantes, sino que pueden generar lo que se conoce en términos médicos como “depleción (disminución) hormonal”. A pesar de que estas sustancias actúan a nivel del sistema nervioso central produciendo varios efectos sobre la conducta del individuo, como bajar las inhibiciones y producir euforia, reducen la circulación sanguínea a los genitales, lo que disminuye el desempeño sexual y hace más difícil mantener una erección o experimentar un orgasmo. Además, bajo los efectos del alcohol y/o las drogas es más fácil que las personas no quieran usar preservativos, con lo cual aumenta la probabilidad de un embarazo no deseado y de contraer infecciones de transmisión sexual”. minciencias.gov.co, s.f.
25. 	“Se calcula que, de las 87.000 mujeres asesinadas intencionadamente en 2017 en todo el mundo, más de la mitad (50.000) murieron a manos de sus familiares o parejas íntimas”. unwomen.org, s.f.
26. 	ESCALERA: Sube a la casilla 45
27. 	“Si una persona le propone a su pareja usar juguetes sexuales es porque se siente insatisfecha o porque tiene una enfermedad mental. FALSO. Es absolutamente normal que una persona, sola o con su pareja, quiera complementar su vida sexual con ese tipo de objetos. No existe ningún estudio científico que indique que ese gusto sea resultado de un problema de salud mental. Mientras las dos personas se sientan cómodas y compartan el deseo de experimentar con juguetes sexuales, pueden usarse”. minciencias.gov.co, s.f.

28. 	“Es imposible tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS). FALSO. Para todas las ITS existe tratamiento. Lo que sí sucede es que no todas son curables, como el VIH. Los expertos recomiendan acudir a un especialista ante cualquier cambio en el cuerpo, como la aparición de brotes externos o verrugas en los órganos genitales, flujos, pérdida de peso u otras señales”. minciencias.gov.co, s.f.
29. 	Los tipos de centros de atención implementados por la Fiscalía son los siguientes: • Centro de Atención a Víctimas – CAV • Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar – CAVIF • Centro de Atención Integral a Víctimas de Abuso Sexual – CAIVAS • Salas de Atención al Usuario – SAU • Unidades de Reacción Inmediata – URI
30. 	“El VIH se transmite por darle la mano a una persona infectada o por tomar del mismo vaso. FALSO. El VIH tiene unos mecanismos muy claros de transmisión que nada tienen que ver con compartir la comida, la piscina o el baño con una persona portadora del virus. O con la picadura de un mosquito o un beso en la boca. El VIH solo se transmite de tres maneras: a través de relaciones sexuales no protegidas, vaginales o anales (es la forma más común de contagio en Colombia); durante la gestación, el parto o la lactancia, cuando una mujer embarazada es portadora del virus; y cuando se usan agujas, jeringas o cualquier material cortopunzante que antes entró en contacto con la sangre o los fluidos corporales de una persona infectada (eso incluye transfusiones de sangre, la realización de tatuajes y el uso de máquinas de afeitar y cepillos de dientes, entre otras cosas)”. minciencias.gov.co, s.f.
31. 	“Si un integrante de la pareja tiene VIH, es imposible evitar que infecte a la otra persona. FALSO. Se puede tener una vida sexual segura y plena si uno de los miembros de la pareja es portador del virus. En términos médicos a esa pareja se la conoce como serodiscordante (uno vive con VIH y el otro no). Por supuesto, hay que usar condón en todas las relaciones sexuales como primer método de protección y luego también se puede usar un método conocido como PrEP (profilaxis preexposición), que, aunque todavía no está regulado en Colombia, puede pedirse y permite que la persona que no tiene el virus tome medicamentos contra el VIH todos los días (lo cual reduce hasta en un 90% las posibilidades de contagio en relaciones sexuales vaginales, por ejemplo)”. minciencias.gov.co, s.f.
32. 	“Menos del 40% de las mujeres que experimentan violencia buscan algún tipo de ayuda”. unwomen.org, s.f.
33. 	“Todas las infecciones de transmisión sexual se manifiestan con síntomas y por eso no es necesario hacerse exámenes de laboratorio preventivos. FALSO. Este es uno de los mitos más peligrosos para la salud. Algunas ITS no siempre se manifiestan (como el herpes genital, por ejemplo) o a veces los síntomas tardan un buen tiempo en aparecer. Por eso, aunque crea que está sano, debe hacerse controles de manera periódica. El diagnóstico temprano es muy importante para que controlar las ITS, especialmente en el caso del VIH”. minciencias.gov.co, s.f.
34. 	“Muy pocas mujeres que experimentan violencia recurren a instituciones formales, como la policía o los servicios de salud. Menos del 10% de quienes buscan ayuda acuden a la policía”. unwomen.org, s.f.
35. 	“Tragarse el semen en una relación sexual oral es malo para la salud. FALSO. El semen está compuesto por tres líquidos: seminal (95%), prostático (3%) y espermático (2%) y mantiene a los espermatozoides a una temperatura estable para que vivan. Cuando una persona se toma el semen este es digerido por los ácidos del estómago. El único riesgo para la salud está en el intercambio de semen infectado por alguna ITS, incluido el VIH”. minciencias.gov.co, s.f.
36. 	ME TOO (#YOTAMBIÉN) es la etiqueta con que se ha difundido en las redes sociales una amplia campaña contra el acoso sexual iniciada en Estados Unidos, que ha tenido enorme resonancia. La iniciativa fue de la actriz Alyssa Milano, que invitó a las mujeres a romper el silencio y relatar las experiencias de que han sido víctimas, para impulsar el debate.
37. 	“Al menos 155 países han aprobado leyes sobre la violencia doméstica, y 140 cuentan con legislación sobre el acoso sexual en el lugar de trabajo. Sin embargo, en los países en los que existen leyes de este tipo, no significa que éstas se ajusten siempre a las normas y recomendaciones internacionales, ni que se apliquen y hagan cumplir”. unwomen.org, s.f.
38. 	SERPIENTE: Baja a la casilla 19

39. 	“La vasectomía y la ligadura de trompas causan impotencia o frigidez. FALSO. Al momento de realizar una vasectomía, no es posible que se cause algún daño a los vasos sanguíneos y nervios que producen la erección. Después de una ligadura de trompas, puede haber cambios hormonales, pero de ninguna manera se afecta el deseo sexual de la mujer”. minciencias.gov.co, s.f.
40. 	“El artículo 44 de la Constitución, aprobada en 1991 y enmendada en 2013, incluye las siguientes disposiciones: los niños serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajo peligroso”. unwomen.org, s.f.
41. 	ESCALERA: Sube a la casilla 63
42. 	“La línea 155 de orientación a mujeres víctimas de violencia de propiedad de la Presidencia de la Republica, fue puesta en marcha en el año 2013 y es operada por la Policía Nacional. Para la orientación a los usuarios, los funcionarios de la Policía manejan un protocolo de atención y un guion elaborado por la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer en coordinación con todas las entidades competentes en la ruta de atención”. unwomen.org, s.f.
43. 	“Las mujeres adultas representan cerca de la mitad (el 49%) de las víctimas de la trata de seres humanos detectadas a nivel mundial”. unwomen.org, s.f.
44. 	“El artículo 13 de la Constitución, aprobada en 1991 y reformada en 2013, incluye las siguientes disposiciones: El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que por su condición económica, física o psíquica se encuentren en situación de evidente vulnerabilidad y sancionará los abusos o enfermedades”. unwomen.org, s.f.
45. 	“El artículo 42 de la Constitución, aprobada en 1991 y reformada en 2013, incluye las siguientes disposiciones: Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada de acuerdo con la ley”. unwomen.org, s.f.
46. 	“Dar información sobre métodos anticonceptivos a lxs adolescentes, es más que suficiente para que los usen. FALSO. Aunque lxs adolescentes cuenten con información técnica sobre métodos anticonceptivos, enfrentan diversas barreras que pueden impedir su uso, tales como: La carencia de información completa y confiable sobre métodos anticonceptivos (cómo funcionan, cómo se usan, dónde conseguirlos), la falta de recursos económicos para adquirirlos. El estigma social hacia el ejercicio sexual del adolescente, que se expresa desde el cuestionamiento de la familia, de la propia pareja, de sus compañeros, del maestro, del vendedor en farmacias, del personal de salud, etc”. ipasmexico.org, s.f.
47. 	“Ley 1639 de 2013: Por el cual se fortalecen las medidas de protección a la integridad de las víctimas de crímenes con ácido”. unwomen.org, s.f.
48. 	“NI CON EL PÉTALO DE UNA ROSA”, campaña con la que artistas, personalidades públicas y mujeres en estado de vulnerabilidad, pretenden sensibilizar a los colombianos, a través del arte y la cultura, acerca de las injusticias a las que está sometida la mujer colombiana en su vida cotidiana. La campaña se hace festival para comunicar sobre el tema de la violencia contra la mujer, identificar a las víctimas y sanarlas, para empezar a generar una acción y un pensamiento diferente entre los ciudadanos como acción de prevención para que haya un respeto hacia las mujeres y de esta manera contribuir a la cultura de paz.
49. 	“Los lineamientos del plan integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencias se constituyen en la política pública del Gobierno Nacional para la protección, prevención y atención de las violencias basada en el género que afectan a las mujeres en Colombia”. unwomen.org, s.f.
50 	“Todas las mujeres que se embarazan finalmente acaban deseando la maternidad y aceptando el embarazo. FALSO. La maternidad no es un deseo de todas las mujeres. Debe ser reconocida como una elección que parte de la decisión libre y voluntaria de la mujer. No puede volverse una imposición social. Todas las mujeres, incluyendo a las más jóvenes, tienen el derecho a decidir si quieren o no, tener hijos”. ipasmexico.org, s.f.
51. 	“Las mujeres y niñas representan conjuntamente un 72% de las víctimas de trata de personas a nivel mundial y las niñas suponen más de tres cuartas partes de las víctimas infantiles de la trata”. unwomen.org, s.f.

52. 	«UN VIOLADOR EN TU CAMINO» es una performance participativa de protesta, creada por un colectivo feminista de Valparaíso, Chile, denominado Lastesis con el objetivo de manifestarse en contra las violaciones a los derechos de las mujeres, interpretado por mujeres de todas las edades con los ojos vendados con telas negras y la portación del pañuelo verde (asociado a la despenalización del aborto) en el cuello. Las intérpretes se acomodan en líneas y realizan una coreografía cantando una canción contra el patriarcado, las principales formas de violencia hacia las mujeres. «El violador eres tú»
53. 	"El aborto puede causar infertilidad sobre todo a mujeres adolescentes. FALSO: El aborto realizado en un contexto de legalidad y con las tecnologías adecuadas, es muy seguro. Estas tecnologías incluyen la aspiración por vacío y el aborto con medicamentos, procedimientos aprobados por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS)". ipasmexico.org, s.f.
54 	Ley 1542 de 2012 (Normas de sensibilización, prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, reforman los Códigos Penal, de Procedimiento Penal, la Ley 294 de 1996 y se dictan otras disposiciones)
55. 	"Las personas LGBTIQ+ están pidiendo "derechos especiales". FALSO. No se reclaman derechos especiales para las personas LGBTIQ+, y la comunidad LGBTIQ+ no busca tener derechos especiales. Estas personas tienen derecho a disfrutar de los mismos derechos humanos y las mismas libertades fundamentales que todos los seres humanos. Lamentablemente, estos derechos y estas libertades se les niegan a millones de personas en todo el mundo precisamente debido a su orientación sexual y su identidad de género". pgaction.org, s.f.
56 	"En 2019, una de cada cinco mujeres de 20 a 24 años se había casado antes de cumplir los 18 años". unwomen.org, s.f.
57. 	Decreto 4798 en materia de educación, establece para el Ministerio de Educación Nacional, para las secretarias de educación de entidades territoriales certificadas en educación y para los establecimientos educativos, obligaciones en torno a la identificación, denuncia, prevención y abordaje de situaciones de violencia contra la mujer en el contexto educativo.
58. 	"Al derogar las leyes que criminalizan la actividad sexual con personas del mismo sexo, estamos "promoviendo la homosexualidad". FALSO. Promover la igualdad de derechos para lesbianas, gais y bisexuales no es "promover la homosexualidad". Es promover los mismos derechos humanos fundamentales. Estos son valores esenciales que todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas tienen la obligación de defender". pgaction.org, s.f.
59. 	"MAQUILLAJE 180: En Brasil la violencia doméstica también es un grave problema. Para informar a las mujeres sobre la legislación que las protege, Avon creó su línea de maquillaje 180 (el número se toma de la línea telefónica de ayuda a mujeres), que es transparente para no cubrir los signos de abuso. Las vendedoras independientes recibieron capacitación para hablar con sus clientes sobre el tema". expoknews.com, s.f.
60. 	"El Día Nacional por la Dignidad de las Mujeres víctimas de violencia sexual en el marco del conflicto armado fue declarado por la Ley 1448 de 2011 en su art.3, el "25 de mayo" como "Día Nacional por la Dignidad de las Mujeres Víctimas de Violencia Sexual en el Marco del Conflicto Armado", para reconocer la valentía, trabajo y resistencia de miles de mujeres, víctimas de violencia sexual; y que tendrá por objeto reivindicar su dignidad y rechazar este delito". unwomen.org, s.f.
61. 	"Podemos cambiar la orientación sexual y la identidad de género de una persona. FALSO. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dejado en claro que la orientación sexual no se puede cambiar. Los intentos por cambiar de manera forzada la orientación sexual de las personas lesbianas, gais o bisexuales son ineficaces, perjudiciales y pueden equivaler a actos de tortura". pgaction.org, s.f.
62. 	"La Estrategia de Comunicación del Estado Colombiano para la Prevención de las Violencias Basadas en Genero, denominada "Mujer Tienes Derechos", se ha propuesto con presencia en la Web 2.0 y las redes sociales, para llegar al mayor número de personas con mensajes formativos sobre la prevención, detección, atención y sanción de cualquier forma de Violencias contra las Mujeres en el marco de la "Política Pública Nacional de Equidad de Género para las Mujeres" y la Ley 1257 de 2008". unwomen.org, s.f.
63. 	"Estar alrededor de personas LGBTIQ+ o tener acceso a información sobre homosexualidad pone en peligro el bienestar de niños y niñas. FALSO. Conocer y pasar tiempo con personas LGBTIQ+ no influencia la orientación sexual ni la identidad de género de los menores, y tampoco perjudica su bienestar". upav.edu.mx, s.f.
64. 	"Al menos 200 millones de mujeres y niñas de 15 a 49 años han sido sometidas a la mutilación genital femenina en los 31 países en los que se concentra esta práctica". unwomen.org, s.f.

65. 	“El Lineamiento Técnico Administrativo para el restablecimiento de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Violencia Sexual, fue aprobado mediante Resolución No. 6022 del 30 de diciembre de 2010. Corresponde a uno de los Programas Especializados de Atención a Niños, Niñas y Adolescentes con sus Derechos Amenazados, Inobservados o Vulnerados, que han sido víctima de violencia sexual”. unwomen.org, s.f.
66. 	“Las personas heterosexuales son más estables sexualmente. Las personas LGTBIQ+ son más promiscuas. FALSO. Es bastante habitual creer que las personas LGTBIQ+, no tienen pareja estable, pero no es así. Tener más o menos relaciones sexuales no está asociado a la identidad, ni orientación sexual o de género”. elmundo.es, s.f.
67. 	“Quince millones de niñas adolescentes de 15 a 19 años han experimentado relaciones sexuales forzadas en todo el mundo y tan sólo un uno 1% de ellas ha pedido alguna vez ayuda profesional”. unwomen.org, s.f.
68. 	“Se suelen asociar las denominadas diversidades sexuales con problemas psicológicos y personas que no saben lo que quieren, confundidas, indefinidas o perdidas. FALSO. La enfermedad mental afecta por igual a todos los seres humanos. Sí es cierto que el ‘bullyng’ o acoso es mayor hacia las personas no heteronormativas y, por tanto, esto tendría consecuencias psicológicas. Pero es este rechazo el origen, no la sexualidad o género que se viva”. elmundo.es, s.f.
69. 	SERPIENTE: Baja a la casilla 47
70. 	“El Comité Interinstitucional de Comunicaciones para la erradicación de la Violencia Basada en Género, fue instalado oficialmente el 1º de junio del 2009 y es liderado por el Ministerio de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MINTIC), la Alta Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer y la Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional, con apoyo del Programa Integral contra Violencias de Género del Fondo de las Naciones Unidas”. unwomen.org, s.f.
71. 	ESCALERA: Sube a la casilla 92
72. 	“Las parejas homoparentales; del mismo sexo, educan de manera inadecuada a sus hijxs. FALSO. No está demostrado que sea así, ni tampoco que ese hecho incida en la orientación o identidad de la descendencia. Las personas LGTBIQ+ se han educado en todo tipo de familias”. elmundo.es, s.f.
73. 	“La legislación existente desde 1996 para dar tratamiento a las violencias contra las mujeres fue reformada mediante la Ley 1257 de 2008, por la cual se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de las formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Esta Ley, incorporó disposiciones que buscan mejorar la atención de las violencias contra las mujeres y definió por primera vez la violencia de género como violación a los derechos humanos”. unwomen.org, s.f.
74. 	“Los gais son afeminados y las lesbianas marimachos. FALSO. La feminidad y masculinidad son construcciones culturales y no entiende de orientaciones”. elmundo.es, s.f.
75. 	“Plan Estratégico para la Defensa de los Derechos de la Mujer ante la Justicia. Este plan contempla 3 líneas de trabajo: violencia intrafamiliar, ruptura de la unión marital y discriminación laboral, las cuales se desarrollan a través de 116 medidas encaminadas a potenciar las acciones del Gobierno Colombiano favorecedoras de los derechos de la mujer y de la igualdad; y a implementar nuevas acciones que perfeccionen la aplicación y práctica de los derechos que ya contempla la legislación colombiana”. unwomen.org, s.f.
76. 	ESCALERA: Sube a la casilla 83
77. 	“Es más probable tener enfermedades o infecciones de transmisión sexual si eres una persona LGTBIQ+. FALSO. Las ITS no entienden de orientaciones sexuales ni géneros. Con ser humano y exponerse a estas sin la protección adecuada, es suficiente”. elmundo.es, s.f.
78. 	“La violencia de género en las escuelas es un obstáculo muy importante para la escolarización universal y el derecho de las niñas a la educación. A escala mundial, un tercio del cuerpo estudiantil de 11 a 15 años sufrió acoso escolar por parte de sus compañeras y compañeros en al menos una ocasión, sin embargo, niñas y niños tienen idéntica probabilidad de experimentar acoso”. unwomen.org, s.f.
79. 	“Cuando los chicos son altos, fuertes y tienen las manos, la nariz y los pies grandes, eso quiere decir que también tienen penes grandes. FALSO. El tamaño de las partes del cuerpo y la altura no tiene nada que ver con el tamaño del pene”. clikisalud.net, s.f.

80. 	“Ley 1146 del 2007 por el cual se crea el Comité interinstitucional consultivo para la prevención de la violencia sexual y atención integral de los niños, niñas y adolescentes abusados sexualmente”. unwomen.org, s.f.
81. 	“Se puede hacer crecer el pene con ejercicios, pastillas, jaleas o colgándote algo. FALSO. El pene termina de crecer en la edad adulta y el tamaño que tendrá depende mucho de la herencia. Estos remedios pueden resultar peligrosos”. clikisalud.net, s.f.
82. 	“Un pene grande le proporciona más satisfacción sexual a una mujer que uno de menor tamaño. FALSO. Tienes que recordar que la vagina es un órgano elástico. Por lo tanto, al penetrar el pene, las paredes de ésta se amoldan al tamaño del pene adaptándose a su grosor y tamaño. Es por eso que no importa si el órgano sexual masculino es grande o de menor tamaño”. clikisalud.net, s.f.
83. 	“Se puede orinar y eyacular al mismo tiempo. FALSO. Cuando un hombre eyacula se cierra una válvula especial para evitar que la orina salga”. clikisalud.net, s.f.
84. 	“Se puede tener una erección sin eyaculación. VERDADERO. La erección sin eyaculación es un proceso completamente normal en un hombre sano. Sin embargo, cuando existe estimulación física en el órgano sexual y no se logra tener una eyaculación, puede ser por varias razones. Esta situación, que podría sucederle a cualquier hombre a partir de los 12 años, puede deberse a tensión, ansiedad o bloqueo psicológico temporal. Si esto pasa con frecuencia, entonces puede tratarse de un problema fisiológico, por lo que en esos casos hay que acudir al médico”. clikisalud.net, s.f.
85. 	“En la Unión Europea, una de cada diez mujeres denuncia haber experimentado ciberacoso desde los 15 años. El riesgo más elevado está entre las jóvenes de 18 a 29 años”. unwomen.org, s.f.
86. 	“Es normal tener sueños «húmedos». VERDADERO. Este tipo de sueños indica que tu cuerpo se está preparando biológicamente para futuros orgasmos. Son una forma de descarga de energía sexual”. clikisalud.net, s.f.
87. 	SERPIENTE: Baja a la casilla 75
88. 	“El ICBF en coordinación con Fiscalía, Medicina Legal, Defensoría del Pueblo, Policía Nacional, Ministerio de Protección Social, Personería, cuenta con los CAIVAS (Unidad de Atención Integral a Víctimas de Violencia Sexual), son un conjunto de servicios institucionales ofrecidos en una misma infraestructura locativa que ha sido adaptada para tal fin y, en la que teniendo asiento todos los actores judiciales y administrativos involucrados, resulta posible que en una misma entrevista se recoja la información requerida por los diferentes sujetos procesales evitando así múltiples entrevistas a la víctima y garantizando que todos conozcan e intervengan según su competencia”. unwomen.org, s.f.
89. 	“Si una chica va al ginecólogo, quiere decir que ya tiene relaciones sexuales. FALSO. Las chicas deben acudir al ginecólogo a partir de su primera menstruación, independientemente de si son sexualmente activas o no”. clikisalud.net, s.f.
90 	“Una chica puede quedar embarazada si apenas tuvo su primera menstruación. VERDADERO. El hecho de que las chicas tengan su primera menstruación indica que ya están en edad reproductiva, es decir, cuando una chica ha tenido su primera menstruación y tiene relaciones sexuales puede quedar embarazada”. clikisalud.net, s.f.
91. 	“En Oriente Medio y Norte de África, entre el 40 y el 60 por ciento de las mujeres han experimentado acoso sexual en las calles. En un estudio multipaís, las mujeres afirmaron que el acoso consistía principalmente en comentarios de carácter sexual y en personas que las acechaban, las seguían, las observaban o las miraban lascivamente”. unwomen.org, s.f.
92 	“La fecundación sólo se da cuando se tienen relaciones sexuales justo en el momento en el que el ovario expulsa el óvulo (ovulación). FALSO. Si tomas en cuenta el número de horas en que los espermatozoides y el óvulo están vivos dentro del cuerpo de una mujer, un embarazo puede ocurrir en el periodo comprendido entre los 5 días anteriores y los 5 días posteriores a la ovulación”. clikisalud.net, s.f.
93. 	“Las mujeres de entre 15 y 44 años tienen más riesgo de sufrir violencia de género que de sufrir cáncer, accidente de tráfico o malaria. VERDADERO. Teniendo en cuenta los últimos datos reportados por el ACNUR 2020”. eacnur.org, s.f.
94. 	“Según el Observatorio de Feminicidios en Colombia, 445 mujeres fueron asesinadas hasta septiembre. Durante la cuarentena, se alcanzó la cifra de 243 feminicidios”. unwomen.org, s.f.

95.	**"Desde los CAIVAS, CAVIF y Centros Zonales, el ICBF brinda atención psicosocial, y asistencia integral a niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia sexual, maltrato infantil y violencia intrafamiliar. La finalidad de este proceso es dar un apoyo y orientación permanente a la víctima y a su familia, así como gestionar el acceso a servicios y programas estatales que permitan restablecer los derechos vulnerados". unwomen.org, s.f.**
96.	**"DEVUÉLVELE EL NOMBRE A TU MADRE: ¿Sabías que en Egipto las mujeres pierden su nombre al convertirse en madres? Esto por un viejo tabú del país que relaciona decir el nombre con vergüenza. El Día de la Madre, ONU Mujeres lanzó un video en redes sociales que animaba a los jóvenes a regalarle a sus madres su identidad de regreso, con el hashtag #MyMomsNameIs". expoknews.com, s.f.**
97.	**"La violencia contra las mujeres es definida en sentido amplio en el artículo 2 de la Ley 1257 de 2008 como cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado". unwomen.org, s.f.**
98.	**"En cuatro ciudades de país (Bogotá, Medellín, Cali y Bucaramanga) están funcionando los CAVIF (Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar)". unwomen.org, s.f.**
99.	**SERPIENTE: Baja a la casilla 80**
100 FINAL	**El primer equipo o jugador que llegue ganará el juego**

Descripción pretextos pedagógicos		
Componentes	X	Economía del cuidado
		Identidades y representaciones sociales
		Violencias basadas en género
Habilidades		Actitud Prosocial
Nombre de la actividad		**EN LA LUCHA, SOMOS MUCHAS-LOTERÍA FEMENINA**
Tiempo sugerido		90 minutos
Tipo de Actividad		Vivencia
Fuentes / Referencias / Adaptaciones		Nueva
Conceptos de referencia		Sororidad

MATERIALES:



Tableros de lotería

OBJETIVO:

Reconocer la lucha de muchas mujeres que han hecho historia en el mundo para erradicar la violencia de género y que han aportado a la construcción de escenarios de cuidado para la humanidad desde unas posturas justas y equitativas.

DESCRIPCIÓN DE L A ACTIVIDAD:

1. Invite a las personas participantes a conformar cuatro (4) equipos y a cada equipo entregue un tablero de la lotería femenina, "En la lucha, somos muchas" (anexo No.1). La persona que facilita el encuentro debe tener las tarjetas de las imágenes (anexo No. 2) de la lotería impresas y recortadas en forma de tarjeta dentro de una bolsa, y deberá ir sacando tarjetas de una en una, para revelar a la mujer que está en la imagen.

2. Los equipos tendrán que decir de manera fuerte y clara "en la lucha somos muchas" cada vez que la persona que facilita saque una tarjeta – imagen que corresponda al tablero que tiene su equipo. Una vez ocurra, alguien del equipo leerá en voz alta la biografía de la mujer que le correspondió.

3. La persona que facilita lanzará las siguientes preguntas cada vez que un equipo obtenga una tarjeta:

- ¿Conocían la mujer a la que hace referencia la tarjeta?
- ¿Qué opinión tienen de la lucha de la mujer que les correspondió?

4. El juego termina una vez que uno (1) de los equipos haya completado el tablero, sin embargo, si el grupo lo prefiere pueden seguir jugando para develar el resto de las mujeres que se encuentran en los cuatro (4) tableros.

PLENARIA:

Una vez termine el ejercicio invite a las personas participantes a reflexionar frente a las diferentes luchas que han librado las mujeres puestas en la lotería femenina.

- ¿De qué forma se puede reconocer y visibilizar el trabajo realizado por las diferentes mujeres en la historia del mundo?
- ¿Qué otras mujeres incluirían en la lotería femenina? ¿Por qué?
- ¿Qué opinan de la frase "En la lucha somos muchas"?
- ¿Cuántas mujeres de la lotería conocían?
- ¿Qué significa el término sororidad y por qué se vuelve importante para la lucha femenina?
- ¿Qué significa reconocer los aportes de las mujeres en la historia?

Anexo No. 1

DecidoSer

EN LA LUCHA, SOMOS MUCHAS – LOTERÍA FEMENINA

Vandana Shiva (1952- India) En 1973 participó en el movimiento Chipko para impedir la tala de bosques en el Himalaya mediante la práctica de resistencia no violenta inspirada en Gandhi. Ha sido una de las voces más influyentes del ecofeminismo en todo el mundo. Su filosofía describe el "principio femenino" como la fuente de vida y la base de un desarrollo sustentable.	**Wangari Maathai (1940-2011-Kenia)** Activista política y ecologista keniana y la primera mujer africana en recibir el Premio Nobel de la Paz en 2004 por "su contribución al desarrollo sostenible, la democracia y la paz" al haber fundado el movimiento de mujeres 'Cinturón Verde de Kenia' en el que se plantaron millones de árboles para detener la desertización en África.	**Alicia Puleo (1952-Argentina/España)** Pensadora ecofeminista, explicó que "el objetivo más profundo de la filosofía ecofeminista es una redefinición del ser humano que implica una redefinición de los demás seres vivos para habitar más pacíficamente la Tierra". Fomenta la universalización de los valores de la ética del cuidado.
Berta Cáceres (1971-2016- Honduras) Mujer indígena Lenca. En 1993 cofundó el Consejo Cívico de Organizaciones Indígenas Populares (COPINH), el cual organizó diferentes campañas contra los megaproyectos que violaban los derechos ambientales y a la tierra de las comunidades locales. En 2015, recibió el premio Goldman. Sin embargo, por su activismo, fue asesinada a balazos en 2016.	**Marie Curie (1867 – 1934 Polonia)** Es conocida por ser la primera mujer científica en recibir el Premio Nobel de Química en 1911 al descubrir dos nuevos elementos de la tabla periódica: el polonio y el radio. Descubrió que la radioterapia podría ser un tratamiento contra el cáncer. Además, fue la primera catedrática de la Universidad de la Sorbona de París.	**Evita Perón (1919 – 1952 Argentina)** Fue reconocida como una lideresa política que luchó por los más desfavorecidos. Fue primera dama en Argentina y no se resignó a vivir bajo la sombra de su esposo, adoptó un papel activo para luchar por los derechos de los trabajadores y de las mujeres, especialmente por el sufragio femenino logrando que las mujeres argentinas en 1951 tuvieran derecho a votar.
Ivone Gebara (1944 – Brasil) Religiosa católica, filosofa y teóloga feminista. Fue sancionada por su congregación con un tiempo de silencio, por haber apoyado el aborto y hablar de temas relativos a la mujer y a la teología desde una perspectiva feminista. Impulsó una espiritualidad que enfrenta las diferentes opresiones desde una teoría ecofeminista.	**Yayo Herrero (1965 – España)** Antropóloga, ingeniera agrícola, educadora social y ecofeminista. Su trayectoria se centra en la crítica al modelo de desarrollo y producción capitalista como una amenaza para el planeta. Propone una transición hacia un modelo económico, que tenga en cuenta la inclusión social de todas las personas y sea compatible con la capacidad de regeneración de la naturaleza.	**Magdalena León Gómez (1939 – Colombia)** Socióloga feminista especialista en investigación social y estudios feministas, ha trabajado en la construcción de políticas públicas en favor de los derechos de las mujeres. En sus investigaciones fundamenta el enfoque de género sobre las políticas de redistribución, reivindicando la propiedad de la tierra para las mujeres.

DecidoSer

EN LA LUCHA, SOMOS MUCHAS – LOTERÍA FEMENINA

Clara Campoamor (1888 – 1972 España)

Política española, pionera de la militancia feminista. Estudió la carrera de derecho al mismo tiempo que trabajaba, y se licenció en la Universidad de Madrid en 1924. Al tiempo que ejercía su actividad como abogada, sus inquietudes políticas la llevaron a fundar una Asociación Femenina Universitaria.

Clara Zetkin (1857-1933 Alemania)

Periodista, oradora, maestra, revolucionaria y fundadora de la Segunda Internacional, batalló por los derechos laborales de las trabajadoras. Se interesó mucho en la política sobre la mujer, la lucha por la igualdad de derechos y el derecho al voto, impulsando el movimiento femenino en Alemania.

Simone de Beauvoir (1908-1986 Francia)

Escritora, pensadora y filosofa francesa, quien luchó por la igualdad de los derechos de la mujer, por la despenalización del aborto y las relaciones sexuales, escribió sobre temas políticos, sociales y filosóficos reivindicando la mujer. Para ella el feminismo era "una manera de vivir individualmente y una manera de luchar colectivamente".

Ofelia Uribe de Acosta (1900-1988 Colombia)

Fue escritora, profesora, periodista y política colombiana pionera del activismo social a favor de la reivindicación de los derechos políticos y económicos de las mujeres durante la primera mitad del siglo XX. Participó activamente en los inicios del movimiento feminista colombiano a través de su programa de radio La Hora Feminista.

Florence Thomas (1943 Colombo francesa)

Psicóloga, columnista, escritora y activista feminista colombofrancesa. Es considerada una de las voces más influyentes del movimiento por los derechos de la mujer en Colombia. vinculada a la Universidad Nacional como profesora titular y emérita de Psicología, creó el grupo Mujer y Sociedad.

Brigitte Baptiste (1963 - Colombia)

Mujer transgénero, una de las científicas más importantes y un referente en temas de biodiversidad y funcionamiento de los ecosistemas. Trabajó por más de 20 años en el Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, siendo su directora por casi 10 años. Actualmente (2019) es rectora de la Universidad EAN, en Bogotá.

Rigoberta Menchú (1959 - Guatemala)

Lideresa indígena, miembro del grupo maya quiché, defensora de los derechos humanos, embajadora de la buena voluntad de la UNESCO y ganadora del premio nobel de la paz (1992) en reconocimiento a su lucha por la justicia social y reconciliación etnocultural basado en el respeto a los derechos de los indígenas.

Las hermanas Mirabal (Republica dominicana)

El asesinato de tres (3) mujeres dominicanas dio origen al día mundial de la No violencia contra la mujer. En honor a estas tres valientes hermanas asesinadas a garrotazos, que se habían convertido en auténticas heroínas de la lucha clandestina antitrujillista las cuales dedicaron gran parte de su corta vida a luchar por la libertad política de su país.

Esperanza Brito De Martí (1932-2007 México)

Periodista, feminista y activista de derechos reproductivos mexicana. Fue directora de la revista Fem durante casi 30 años. Defensora tanto de la anticoncepción como del derecho al aborto. A través de sus muchas actividades, cofundó la Coalición de Mujeres Feministas.

DecidoSer

EN LA LUCHA, SOMOS MUCHAS – LOTERÍA FEMENINA

María Cano (1887 – 1967 Colombia) La Flor del Trabajo, primera mujer líder política en Colombia, dirigió la lucha por los derechos civiles fundamentales de la población y por los derechos de los trabajadores asalariados; encabezó la convocatoria y agitación de las huelgas obreras.	***Isabel Allende (1942 -Perú)*** En 1995 creó la Fundación Isabel Allende que presta apoyo a mujeres y niñas con el fin de empoderarlas en diferentes campos y con inmigrantes en la frontera de Estados Unidos con México. El feminismo es una postura filosófica ante la vida y una sublevación contra la autoridad del hombre, una sublevación contra el patriarcado.	***Francia Márquez (1982 - Colombia)*** Activista medioambiental y por los derechos humanos, en 2018 fue galardonada con el premio Nobel medioambiente por su lucha efectiva para librar sus tierras ancestrales de la explotación ilegal de oro. El acuerdo para erradicar la minería ilegal fue firmado por el gobierno tras una marcha de diez (10) días, liderada por Francia.
Adriana Ocampo (1955 - Colombia) Es geóloga de la NASA y considerada una de las mujeres científicas más influyentes del mundo. Nacida en la ciudad de Barranquilla, esta mujer hizo parte del equipo que, con una sonda espacial, se acercó por primera vez en la historia, a Plutón. Educa a los padres, para que no frustren las vocaciones científicas o técnicas de sus hijas.	***Patricia Ariza (1946 Colombia)*** Poeta, dramaturga, actriz y una de las grandes directoras del teatro en Colombia. Es la genio detrás del Teatro La Candelaria y siendo joven hizo parte del movimiento literario, nadaísmo. Ha recibido numerosos premios nacionales e internacionales por su trabajo artístico y social innovador en favor de la lucha feminista.	***Diana Uribe (1963 - Colombia)*** Cronista, locutora y difusora de historia colombiana. Con un grupo de mujeres trabajadoras de y por la música, se agrupó para conformar **Todopoderosa**, un colectivo que defiende el trabajo equitativo para las mujeres en la industria musical, el cual también está creando un directorio con todos los nombres femeninos que brillan desde la técnica, producción y gestión.
Petrona Martínez (1939 - Colombia) Cantante que ha recorrido el mundo llevando la esencia, cultura y folclor de Colombia. Trabajó desde pequeña en diversas labores: hacer el oficio en las casas, rezar y preparar medicinas tradicionales, cocinar y recoger arena. Sin embargo, ha sido heredera de una tradición de cantadoras del Caribe y lleva por título "la reina del bullerengue".	***Ginna Jiménez (1998- Colombia)*** Ginna aplicó la tecnología a favor del agro colombiano, creando **Comproagro**, una plataforma digital en la que los campesinos pueden vender sus productos agrícolas a un precio justo y sin tener que pagar a intermediarios.	***Doris Salcedo (1958 - Colombia)*** Escultora bogotana considerada una de las artistas más influyentes en Latinoamérica la cual se ha destacado por revelar ante el mundo la cara de las víctimas de la violencia y el conflicto armado en Colombia. Creadora del movimiento Arte como activismo.

DecidoSer

EN LA LUCHA, SOMOS MUCHAS – LOTERÍA FEMENINA

Policarpa Salavarrieta (1795-1817 - Colombia)

Una de las pocas mujeres a la que se le reconoce haber participado activamente en los procesos de independencia en América Latina. Policarpa, también conocida como la Pola, fue espía, revolucionaria y murió como mártir en su batalla por la libertad. Fue fusilada junto a sus compañeros por traición a la patria.

Johana Bahamón (1982 -Colombia)

Gestora de segundas oportunidades para la población carcelaria y pospenada de Colombia. Actriz, empresaria, fundadora y presidenta ejecutiva de la Fundación Acción Interna. Nombrada por el Ministerio de Justicia y del Derecho como Embajadora de Buena Voluntad.

Manuela Sáenz (1797 - 1856 - Ecuador)

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

Josefina Perdomo (Colombia)

Radicada en Caquetá, para trabajar con y por las mujeres, fundó el movimiento Mujer Misterio de Amor que Da Vida a la Vida (Mumidavi), desde el cual promueve la construcción de relaciones de vida en ambientes de amor, opuestas al odio, la violencia, la destrucción y la muerte.

Fanny Gaviria (1949 Colombia)

Trabaja por el empoderamiento de las mujeres y para frenar la violencia. En 2006 con un grupo de trabajo creo la organización Social Corporación Manigua "CorpoManigua", Tejiendo Amazonía por la Vida. Acompaña procesos de formación a grupos de mujeres para su reivindicación e incidencia.

Alejandra Borrero (1962 - Colombia)

Actriz y gestora cultural. Creadora del festival artístico "Ni con el pétalo de una rosa", que tiene como objetivo hablar sobre la violencia de género; buscando que mujeres y hombres repiensen sus comportamientos frente a esta problemática para erradicarla.

Ruth Buendía (1977 - Perú)

Activista medioambiental y líder indígena de la comunidad asháninka de la amazonia peruana, conocida por la defensa de su cultura y el medio ambiente. Dirigenta de la Central Asháninka del Río Ene (CARE), en el 2014 recibió el premio Goldman, galardón que se concede anualmente a defensores de la naturaleza y el medio ambiente

Leonor Zalabata (1954 - Colombia)

Lleva toda su vida trabajando por el pueblo Arhuaco, en la Sierra Nevada de Santa Marta para mejorar su representación política y ayudarles a desarrollar y proteger su cultura. Ha recibido reconocimiento internacional por su trabajo, ganando varios premios.

Mayerlis Angarita (1980- Colombia)

Fundadora de la organización "Narrar para vivir" en defensa de las mujeres víctimas de guerra. Participó en el Encuentro de Mujeres que Transforman el Mundo, liderando la lucha pacífica por hacer visibles los derechos de las mujeres.

Vandana Shiva (1952- India)



https://www.diariofemenino.com/articulos/actualidad/la-mujer-del-dia/vandana-shiva-la-figura-del-ecofeminismo/

Wangarí Maathai (1940-2011-Kenia)



https://borgenproject.org/wangari-maathai-green-belt-movement/

Alicia Puleo (1952-Argentina/España)



https://www.eldiario.es/andalucia/medioambiente-masculinidad-ecofeminista-filosofia-mujer_128_1926946.html

Berta Cáceres (1971-2016- Honduras)



https://www.bioecoactual.com/2017/09/19/ecologistas-historicos-berta-caceres/

Marie Curie (1867 – 1934 Polonia)



https://canalhistoria.es/perfiles/marie-curie/

Evita Perón (1919 – 1952 Argentina)



https://www.mujeresenlahistoria.com/2015/11/la-amada-evita-eva-peron-1919-1952.html

Ivone Gebara (1944 – Brasil)



http://www.heroinas.net/2012/02/ivone-gebara-de-brasil.html

Yayo Herrero (1965 – España)



https://www.laverdad.es/culturas/yayo-herrero-movimiento-20180523005218-ntvo.html

Magdalena León Gómez (1939 – Colombia)



https://www.elespectador.com/tags/magdalena-leon-gomez/

Clara Campoamor (1888 – 1972 España)



https://mujeresbacanas.com/clara-campoamor-1888-1972/

Clara Zetkin (1857-1933 Alemania)



https://mujeresbacanas.com/clara-zetkin-1857-1933/

Simone de Beauvoir (1908-1986 Francia)



https://josemariamedina1.wordpress.com/2013/08/02/simone-de-beauvoir-francia1908-1986/

Ofelia Uribe de Acosta (1900-1988 Colombia)



https://www.geni.com/people/Ofelia-Uribe-de-Acosta/6000000035482923279

Florence Thomas (1943 Colombo francesa)



https://www.elpais.com.co/entretenimiento/florence-thomas-la-francesa-que-lucha-por-los-derechos-de-la-mujer-en-colombia.html

Brigitte Baptiste (1963 - Colombia)



https://mujeresbacanas.com/brigitte-baptiste-1963/

Rigoberta Menchú (1959 - Guatemala)



https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/menchu.htm

Las hermanas Mirabal (Republica dominicana)



https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-42060899

Esperanza Brito De Martí (1932-2007 México)



https://wikivisually.com/wiki/Esperanza_Brito_de_Mart%C3%AD

María Cano (1887 – 1967 Colombia)



https://cinejemonias.wixsite.com/cinejemonias/single-post/2015/09/17/Mar%C3%ADa-Cano

Isabel Allende (1942 -Perú)



https://www.abc.es/cultura/libros/20140122/abci-isabel-allende-201401211219.html

Francia Márquez (1982 - Colombia)



https://sostenibilidad.semana.com/impacto/articulo/discurso-de-francia-marquez-al-recibir-el-premio-goldman-nobel-ambiental/40873

Adriana Ocampo (1955 - Colombia)



https://www.colombianosune.com/destacado/adriana-ocampo

Patricia Ariza (1946 Colombia)



http://angiescenico.blogspot.com/2012/11/el-arte-escenico.html

Diana Uribe (1963 - Colombia)



https://citas.in/frases/98001-diana-uribe-no-hay-tribunal-mas-miedoso-que-los-ojos-de-un-hij/

Petrona Martínez (1939 - Colombia)



https://www.musitecadiscos.com/musiteca-artista.php?recordID=3633

Ginna Jiménez (1998- Colombia)



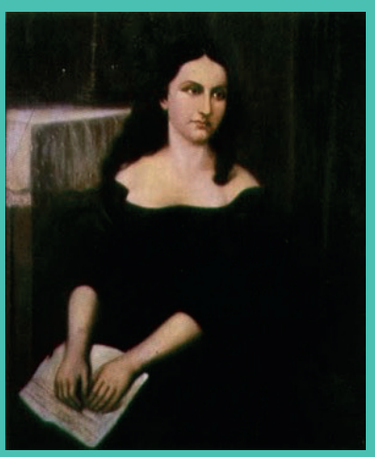
https://saucos.com/2019/03/14/el-campo-colombiano/

Doris Salcedo (1958 - Colombia)



https://www.eltiempo.com/cultura/arte-y-teatro/doris-salcedo-galardonada-del-premio-art-nomura-que-concede-un-millon-de-dolares-429188

Policarpa Salavarrieta (1795-1817 - Colombia)



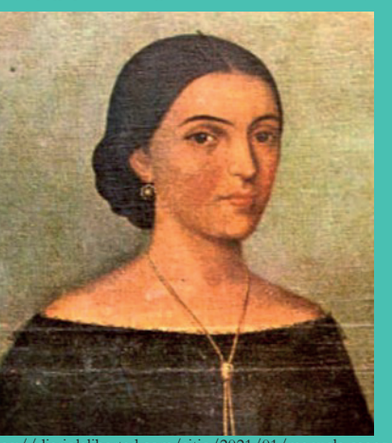
https://mujeresbacanas.com/policarpa-salavarrieta/

Johana Bahamón (1982 -Colombia)



https://fundacionaccioninterna.org/fundadora-johana-bahamon/

Manuela Sáenz (1797 - 1856 - Ecuador)



https://diariolalibertad.com/sitio/2021/01/manuela-saenz-aizpuru-es-nuestra-heroina-en-tiempo-presente/

Josefina Perdomo (Colombia)



https://semanarural.com/web/articulo/josefina-perdomo-embajadora-de-la-reconciliacion-de-acdivoca-en caqueta/1106

Fanny Gaviria (1949 Colombia)



https://caqueta.extra.com.co/noticias/local/mujeres-reclaman-igualdad-de-genero-en-florencia-283735

Alejandra Borrero (1962 - Colombia)



https://www.semana.com/gente/articulo/alejandra-borrero-premiada-por-ser-constructora-de-paz-en-colombia/202049/

Ruth Buendía (1977 - Perú)



https://mujeresbacanas.com/ruth-buendia-1977/

Leonor Zalabata (1954 - Colombia)



https://mujeresbacanas.com/leonor-zalabata-1954/

Mayerlis Angarita (1980- Colombia)



https://mujeresbacanas.com/mayerlis-angarita-1980/

Bibliografía

(s.f.) ¿Por qué los perros son importantes para los humanos? askdruniverse.wsu.edu. Recuperado de: https://askdruniverse.wsu.edu/2019/08/08/dogs-important-humans/ (15 de enero 2021)

(s.f.) Las abejas polinizan el 70% de los alimentos que se consumen. Cadena3.com. Recuperado de: https://www.cadena3.com/noticia/radioinforme-3/las-abejas-polinizan-el-70-de-los-alimentos-que-se-consumen_245379 (15 de enero 2021)

Roncancio, N. (2018) Razones para Celebrar la vida del oso de anteojos. Kienyke. Recuperado de: https://www.kienyke.com/tendencias/medio-ambiente/por-que-es-importante-conservar-el-oso-de-anteojos (6 de octubre de 2019)

Conozca los datos: Mujeres y niñas rurales. Actualizado octubre 2020. Unwomen.org. Recuperado de: https://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2018/2/infographic-rural-women (18 de enero 2021)

(s.f) Residuos de plaguicidas en los alimentos. Who.int. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pesticide-residues-in-food (18 de enero 2021)

Colman, D. (2019) Ocho datos sorprendentes sobre el petróleo crudo que todo trader debería saber. dailyfx.com. Recuperado de: https://www.dailyfx.com/espanol/precio-del-petroleo/datos-importantes-sobre-el-petroleo.html (15 de enero 2021)

Crespo, C. (2018) La caza furtiva, el lucro de la extinción. nationalgeographic.es. Recuperado de: https://www.nationalgeographic.es/animales/2018/09/la-caza-furtiva-el-lucro-de-la-extincion (15 de enero 2021)

(s.f) ¿Cómo afecta al Medio Ambiente la extracción de combustibles fósiles? Ecoticias.com. Recuperado de: https://www.ecoticias.com/medio-ambiente/133919/Como-afecta-al-Medio-Ambiente-extraccion-combustibles-fosiles. (15 de enero 2021)

(s.f) Pueblos indígenas, claves para proteger el 50 % del territorio mundial. Eltiempo.com. Recuperado de: https://www.eltiempo.com/vida/medio-ambiente/pueblos-indigenas-claves-para-proteger-el-50-del-territorio-mundial-537992. (15 de enero 2021)

(s.f) Simulador del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado para el hogar y la comunidad. dane.gov.co. Recuperado de: https://sitios.dane.gov.co/SimuladorTDCNR/ (18 de enero 2021)

Cerquera-Losada, Oscar-Hernán; Arias-Barrera, Cristian-José; Prada-Hernández, Juan-Felipe (2020). La Brecha Salarial por género en Colombia y en el Departamento de Caldas. Ánfora, 27(48), 117-140. DOI: https://doi.org/10.30854/anf.v27.n48.2020.671 Universidad Autónoma de Manizales. ISSN 0121-6538 / e-ISSN 2248-6941. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7314126.pdf (18 de enero 2020)

Organización Internacional para las Migraciones, OIM, (2020). Menstru-acción: Cuaderno de sensibilización de educación menstrual - Segunda Edición. Repositoryoim.org. Recuperado de: https://repositoryoim.org/handle/20.500.11788/2286 (26 noviembre de 2020)

Save the children, (2018) Currículo de Educación Puberal: Programa de Adolescentes. Resourcecentre.savethechildren.net. Recuperado de: https://resourcecentre.savethechildren.net/library/curriculo-de-educacion-puberal-programa-de-adolescentes (15 de enero 2021)

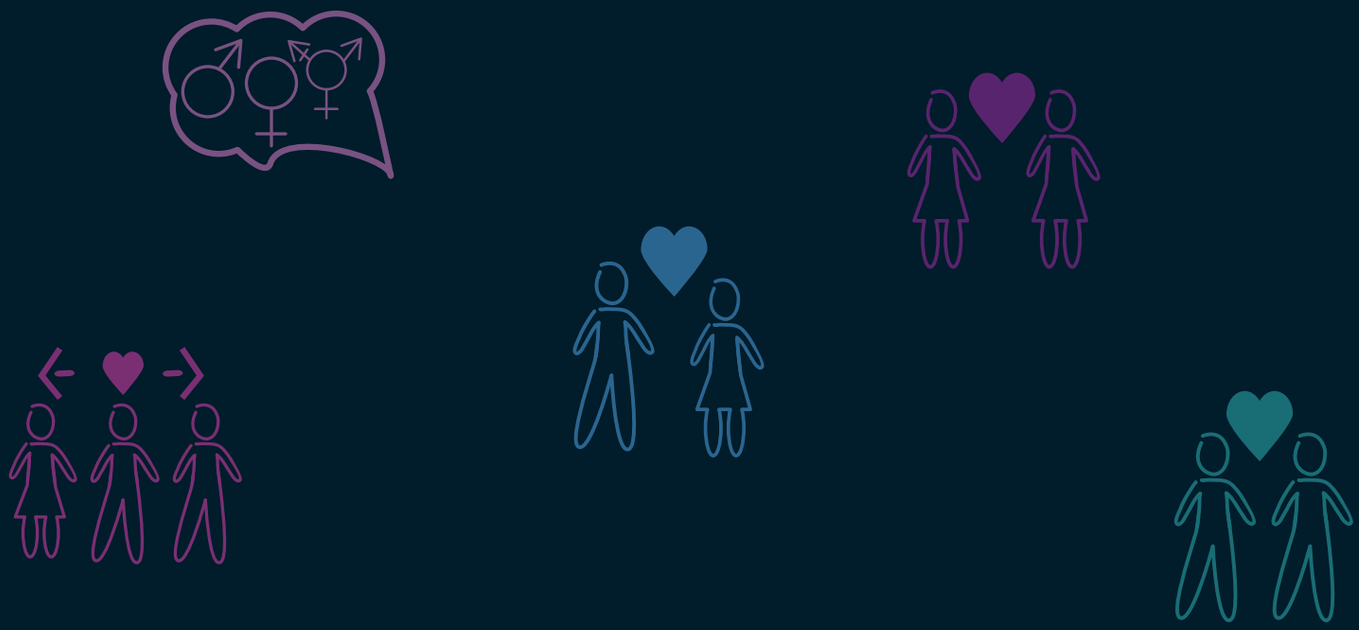
(s.f) Mitos y realidades acerca de las personas LGBTI. Pgaction.org. Recuperado de: https://www.pgaction.org/inclusion/es/practical-tools/myths-and-reality.html (23 de noviembre 2020)

Sierra, A (2017) Los falsos mitos sobre la diversidad sexual. elmundo.es. Recuperado de: https://www.elmundo.es/vida-sana/sexo/2017/06/30/5953b87ae5fdea575d8b4600.html (23 de noviembre 2020)

(s.f) Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres. unwomen.org. Recuperado de: https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures (23 de noviembre 2020)

(s.f) Mitos y verdades sobre la pubertad. Clikisalud.net. Recuperado de: https://www.clikisalud.net/temas-salud-sexual/mitos-y-verdades-sobre-la-pubertad/ (15 de enero 2021) Evia, M (2015) 15 innovadoras campañas de empoderamiento de la mujer. expoknews.com. Recuperado de: https://www.expoknews.com/15-innovadoras-campanas-de-empoderamiento-de-la-mujer/ (25 de noviembre 2020)

(s.f) 9 datos sobrecogedores sobre violencia de género en el mundo. eacnur.org. Recuperado de: https://eacnur.org/es/actualidad/noticias/emergencias/9-datos-sobrecogedores-sobre-violencia-de-genero-en-el-mundo (26 de noviembre 2020) (s.f) 16 mitos sobre la salud sexual y reproductiva. minciencias.gov.co. Recuperado de: http://todoesciencia.minciencias.gov.co/mitos-sexualidad (23 de noviembre 2020)



DecidoSer

Programa para el **cambio social**

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

ACDI VOCA
Ampliando Oportunidades en el Mundo

