

MUJERES Y HOMBRES SEMBRANDO EL BUEN VIVIR

VIVENCIANDO MIS DERECHOS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



Módulo

**Valoración personal para el
ejercicio de los derechos en
salud sexual y reproductiva**

Cartilla

1



EDITOR CETM

Equipo en la elaboración de la cartilla:

Lic. Sonia Pardo Burgoa
Lic. Zoraida S. Choque Arce
Lic. Ruth Margot Avilés
Lic. Edith Revollo Cuellar

Revisión:

Lic. Sonia Pardo Burgoa

Ilustración:

Antonieta Loayza Gómez

Diseño gráfico:

Marcelo Montañón

Agencia financiera:

AXIS - Dinamarca

Segunda Edición

Cochabamba – Bolivia 2022

PRESENTACIÓN

El presente material forma parte de un número de ocho cartillas, cuya finalidad es promover que mujeres y hombres podamos ejercer nuestros derechos en salud sexual y reproductiva.

Derechos muy importantes, porque a través de su conocimiento y cumplimiento las mujeres y hombres no solo podemos tener una vida saludable, placentera y sin violencia, sino, en última instancia podemos salvar nuestras vidas, para después dejar semillas cuyos frutos serán mejores días de vida para nuestras hijas, hijos, nietas, nietos y las siguientes generaciones de mujeres y hombres.

Como equipo de trabajo del Centro de Estudios y Trabajo de la Mujer - CETM, estamos convencidas que estos conocimientos ayudarán a fortalecernos y a fortalecer a muchas mujeres y hombres, teniendo presente que somos seres humanos importantes, que ninguna sociedad será justa, mientras las mujeres no logremos el respeto de nuestros derechos y su cumplimiento.

Por ello ahora te invitamos a que puedas encontrar un espacio del día para ti, para revisar este material, que ha sido trabajado para generar entre mujeres y hombres procesos de amistad, aprendizaje y complicidad para una vida justa, equitativa y sin violencia de ningún tipo.

MÓDULO 1

Valoración personal para el ejercicio de los derechos en salud sexual y reproductiva

Unidad Temática 1

**Fortaleciendo mi autoestima
para el ejercicio de mis
derechos en salud sexual
y reproductiva**

IMPORTANCIA DEL TEMA



Bartolina Sisa

¡Un paseo como mujeres desde la edad media!

Desde la edad media de la historia de la humanidad, en su lado más oscuro de la iglesia, la mujer era vista como algo maligno, un ser inferior al hombre.

Las mujeres de ese tiempo tenían conocimientos para curar enfermedades, para aprender y relacionarse con la naturaleza. Tenía control sobre la reproducción y la preparación de abortivos, lo que les permitía vivir una sexualidad mas libre, todo esto ponía en riesgo el poder de los hombres quienes se apropiaron de estos conocimientos y a ellas las acusaron de brujas, para luego quemarlas en las hogueras.

A las mujeres de hoy, nos ha costado generaciones de lucha y sangre para poder cambiar las injusticias hacia nosotras y exigir el reconocimiento junto al cumplimiento de nuestros derechos... aún falta mucho por avanzar, pero paso a paso reconocerán que no somos seres inferiores, que tenemos las mismas capacidades y derechos que los hombres, que lo único que nos diferencia son nuestros hermosos cuerpos de mujeres y hombres.



De ahí la importancia del tema de autoestima, debemos superar todo aquello y a las personas que nos han hecho sentir menos. Necesitamos darnos fuerzas para hablar y ejercer nuestros derechos en salud sexual y reproductiva. Somos seres libres y valerosas, nuestro cuerpo es nuestro templo, tenemos el derecho y el deber de cuidarlo y decidir sobre el.



Adela Zamudio

APRENDIENDO

1. ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es conocernos, aceptarnos, valorarnos, respetarnos y amarnos a nosotras y nosotros mismos; significa saber que tenemos y **debemos hacer cumplir nuestros derechos en salud sexual y reproductiva** para estar saludables.

Tener autoestima significa ser tú misma o tu mismo y vivir tal como eres, en lugar de ser y actuar según lo que las y los demás esperan y desean de ti.

La autoestima se va formando a lo largo de nuestra vida, depende de cómo vivimos cada una, del trato y la valoración que recibimos de los demás y de cómo nosotras vamos viviendo con estas valoraciones positivas o negativas.

Así gordita con algunas arruguitas, estoy linda, los años no pasan en vano, pues



El Juan me ha dicho que soy una gorda vieja y que se va buscar otra, ¿Qué voy a hacer?



¿Cuál dibujo te gusto más? ¿Por qué?
Puedes conversar con otras mujeres, sobre las veces en las que tuvieron los mismos sentimientos y que hicieron.



Adela Zamudio

2. ¿Cuándo y cómo se forma nuestra autoestima?

La autoestima se forma desde el vientre, pero entre los 5 y 6 años tenemos una idea de quienes somos, según cómo nos tratan y valoran las personas mayores (padre, madre, maestros, etc.). Por eso la familia y el cómo se vive en ella, es la primera influencia en nuestra autoestima.

Juan hay que sembrar hoy día, ¿qué van a hacer Juanito y Juanita?



Lo de siempre pues, el Juanito conmigo y la Juanita contigo en la cocina, para ese trabajo son las mujeres, de paso le controlas a tu hija, ella no puede jugar fútbol, ni que fuera k'ari macho!



Ya, le has escuchado al papá, ¡las mujeres a la cocina!



Bartolina Sisa

Piensa y conversa.
¿Viviste una situación parecida cuando
eras niña?
¿A tus hijas e hijos, les das el mismo trato
que les da Juan?

3. Formas de expresar autoestima

Ahora te presentamos varias opciones para marcar en los círculos, según la opinión con la que te identifiques. Así podrás ver cómo está tu autoestima.

Cuidar nuestro cuerpo

Me han dicho
que estoy gorda,
¡qué vergüenza!
¡ahora ya no voy
a comer!



Digan lo que digan,
yo me siento bien
así gordita, cuando
vaya al hospital
veré que me dice el
médico



Reconocer nuestros defectos y virtudes

Soy una buena
para nada,
todo me sale
mal, tal vez yo
no debería
haber nacido



No soy
perfecta,
tengo mi lado
bueno y malo,
me esforzaré
para ser mejor
cada día



Ponernos metas en nuestra vida y luchar por ellas

Ahora estoy
atada de pies y
manos, tengo
que dedicarme
nomas a mis
hijas e hijos



Mi hija tiene
que estudiar al
año, yo
también voy a
estudiar para
salir bachiller



Enfrentar al maltrato

A mí mamá igual le pegaba mi papá, iereo que un día de estos me va a matar!



Por mí y por mis hijas, no voy a permitir que continúe esto i voy a buscar ayuda!



Enfrentar al maltrato psicológico

Eres una mantenida, yo soy el que trabajo en esta casa y se hace lo que yo diga



Yo también trabajo en la casa, en los terrenos, criando animales todo el día. Mi trabajo también cuenta



Enfrentar los problemas

Mami, tu comadre ha venido a cobrar



¡Dile que no estoy!

Mami, tu comadre ha venido a cobrar



Tendré que disculparme, pediré más tiempo para pagarle, hasta que venda la papa

Hacer respetar nuestras opiniones



Tratando con respeto, comprensión y honestidad a los demás



Hablar en público y superar la timidez



Tener tiempo de descanso cada día

Me falta tiempo comadre ¡no puedo descansar!

Comadre, vamos a nuestra reunión, trabajando así te vas a enfermar



Comadre, vamos a nuestra reunión con el CETM. Trabajando así te vas a enfermar



Tienes razón, vamos, ¡como al descansar voy a aprender!

Visitar regularmente al médico para cuidar tu salud

¡Hace 3 años te he dicho que debías ir al médico por ese dolor en tu matriz, ahora mira como estas!



Como mujeres no podemos descuidar nuestra salud!



Cada año debemos visitar al médico, no solo cuando tenemos algún dolor fuerte

Compartir tus opiniones y sentimientos con tu pareja

¿Para que eres mi mujer entonces, o tienes otro?



Ahora no Juan, además ya tenemos 4 hijos

Juan ya tenemos 4 hijos, ahora tenemos que usar el condón



Tienes razón Ana, pero no sé cómo, vamos a tener que ir al médico para que nos explique



Bartolina Sisa

Analiza si tienes más marcas en la do izquierdo o derecho. Si es a la do izquierdo, tienes que conocerte mejor para plantearte tareas que te ayuden a fortalecer tu autoestima. Habla con tu familia o con tu pareja.

4. ¿Cuál es la finalidad de fortalecer la autoestima en las mujeres?

El conocernos, respetarnos y valorarnos a nosotras mismas para tratarnos mejor, cuidando nuestra salud y poder:

Darnos tiempo para capacitarnos y participar en organizaciones, buscando mejores días para nosotras y nosotros, nuestra familia y comunidad.



Reconocer que tenemos cualidades y sentirnos orgullosas

Que bien me he animado a hablar en público, tengo habilidad para organizar y trabajar en equipo



Aceptar nuestros defectos y evitar que nos causen problemas

Que macana, a veces rápido me enoja, tengo que aprender a calmarme y pensar antes de hablar



No sentirnos culpables por lo que deseamos y disfrutamos

Voy a visitar a mi comadre, nos cocinaremos algo, así descansamos y hablamos de nuestras reuniones



Dejar de pensar cosas negativas sobre nosotras mismas y aceptar que somos importantes

Siempre nos estamos culpando cuando algo sale mal en la familia

Comadre nosotras no tenemos la culpa que pasen cosas malas en la familia



"NO soy tonta"

"NO soy inútil"

"YO también trabajo en la casa"

Nosotras somos muy importantes en la vida



Reconocer lo que nos gusta y lo que no nos gusta



No me gusta que mi esposo me obligue a tener relaciones sexuales, cuando no quiero

Vivir de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos

Esas tus reuniones no sirven de nada, pierdes tu tiempo



Gracias a esas reuniones YO aprendo a cuidar nuestra salud

Cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud

¿Juana donde vas tan apurada?

NO, yo me siento bien, nada me duele



Ahora me toca el control de Papanicolaou, debo estar temprano, ¿y tú? ¿Ya te hiciste revisar?

El Papanicolaou es cada año, no debes esperar sentirte mal. Te tienes que cuidar ¿sino, quien lo va hacer?

Si nosotras mismas o nosotros no nos valoramos y respetamos, no cuidamos nuestro cuerpo y salud, será difícil luchar para que se cumplan nuestros derechos en salud sexual y reproductiva.

Por esto, es importante fortalecer nuestra autoestima.

TAREAS DE AUTOCUIDADO



Luzmila Carpio

Ahora realizaremos una tarea súper importante para nosotras y nosotros. En el siguiente cuadro, dibújate cuando eras una niña o niño:

- Ahora cierra los ojos y recuerda tus vivencias desde niña o niño hasta ahora: ¿Qué palabras, que gestos, que actitudes te lastimaron? Respira con tranquilidad y profundamente.
- Todo eso ya paso, ahora estas aquí, existes, eres parte de la naturaleza, de la madre tierra, toca tus manos, tu rostro, tus hombros, tus piernas, respiras... eres una bella mujer u hombre luchador/a.
- Ahora, abre los ojos y mirando el dibujo, dile como estas ahora, dile lo que podrías hacer ahora para estar mejor ... finalmente dale un abrazo fuerte a esa niña mujer o a ese niño hombre.

La yapita:



¡SORORIDAD!

La sororidad hace referencia a la hermandad, confianza, fidelidad, apoyo y reconocimiento entre mujeres para construir un mundo diferente. Es bueno identificar que desde tiempos antiguos existieron mujeres que trabajan para lograr relaciones sociales favorables para nosotras, recordando siempre que todas somos diversas y diferentes.

Las mujeres debemos practicar esta sororidad, para fortalecer nuestra autoestima y nuestras organizaciones, haciendo escuchar nuestra palabra.

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

LOS MAS HUMANOS DE LOS DERECHOS

¿Qué son los derechos sexuales?

Son parte de los Derechos Humanos y hacen referencia a la forma en la que expresamos nuestra sexualidad, de forma libre y placentera, en un marco de respeto mutuo, sin escenarios de violencia, ni discriminación y ejerciendo equidad entre las personas.

¿Qué son los derechos reproductivos?

Son Derechos Humanos y existen para garantizar nuestro bienestar físico, mental y social, en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

¿Cuáles son estos derechos?

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
2. Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
3. Derecho vivir la sexualidad sin violencia.
4. Derecho a escoger las y los compañeros sexuales.
5. Derecho al respeto por la integridad física de nuestro cuerpo.
6. Derecho a decidir si se quiere iniciar la vida sexual o no.
7. Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
8. Derecho a decidir libremente sobre el matrimonio o vivir en pareja.
9. Derecho a expresar libremente nuestra orientación sexual.
10. Derecho a protegernos del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual.
11. Derecho a tener acceso a servicios de salud sexual con calidad y buen trato.
12. Derecho a contar con orientación, prevención y tratamiento de infecciones de transmisión sexual - incluyendo el VIH-SIDA.

1. Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijas e hijos que queremos tener.
2. Derecho a decidir de manera libre y responsable ser madres o padres.
3. Derecho a decidir libremente el tipo de familia que se quiere formar.
4. Derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
5. Derecho a no sufrir discriminaciones por embarazo o maternidad en el trabajo o estudio.
6. Derecho a tener acceso a servicios de salud y atención que garanticen una maternidad segura.
7. Derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.
8. Derecho a tener acceso a los beneficios del progreso científico para contar con servicios accesibles a las necesidades.
9. Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.



GOBIERNO AUTÓNOMO
MUNICIPAL DE SACABA
Una Ciudad con Valor

DANIDA

