

# Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados

Construyendo oportunidades para niñas y adolescentes embarazadas y madres  
en Costa Rica

*Rose Marie Ruiz Bravo*  
*Fabio Rojas Carballo*  
*Elieth Aguilar Céspedes*  
*Marianella Aguirre Rodríguez*  
*Ana Calderón Murillo*  
*Mayra Chaves Alfaro*  
*María José Chaves Groh*  
*Jéssica Cordero Rojas*  
*Ana Patricia Gurdíán Portocarrero*  
*Carolina Jiménez Gómez*  
*Ana Julia Saballos Oporto*  
*Marielise Velhagen Ruiz*



## Créditos

**Autores:** Rose Marie Ruiz Bravo, Fabio Rojas Carballo, Carolina Jiménez Gómez, Marielise Velhagen Ruiz, Ana Patricia Gurdían Portocarrero, Elieth Aguilar Céspedes, Jéssica Cordero Rojas, Marianella Aguirre Rodríguez, Ana Calderón Murillo, Mayra Chaves Alfaro, María José Chaves Groh, Ana Julia Saballos Oporto

**Edición:** Fabio Rojas Carballo

**Producción:** Convenio Editorial del Norte de IDS ABRA / Fundación ILIDES

**Fotografías y mapas:** Fabio Rojas Carballo y [www.avenidacentral.com](http://www.avenidacentral.com)

**Mapa de ubicación:** Mapa y foto de [www.avenidacentral.com](http://www.avenidacentral.com)

**Fotografía portada:** La facilitadora Lic. Jéssica Cordero viajando a la Isla de Chira.

**Convenio para la ejecución del proyecto:** Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) / Fundación Instituto Internacional de Liderazgo en Desarrollo Local (Fundación ILIDES).

**Convenio para la publicación del Informe:** Fundación Instituto Internacional de Liderazgo en Desarrollo Local (Fundación ILIDES) / Editorial del Norte de IDS ABRA.

Publicación aprobada por la Delegación Ejecutiva de la Fundación ILIDES el día 3 de noviembre del 2005. Por respeto a las personas beneficiadas en los procesos de intervención social, la Fundación ILIDES autoriza la publicación de las experiencias hasta después de tres años de concluidas.

La Fundación ILIDES autoriza la reproducción total o parcial de esta obra, con la advertencia de que se debe mencionar la fuente y remitir un ejemplar a: [frojas@ilides.org](mailto:frojas@ilides.org) / [fabioroca@costarricense.cr](mailto:fabioroca@costarricense.cr) o al apartado postal: 1946-1100 Costa Rica.

### Ficha técnica del proyecto

Vigencia: Abril a Diciembre del 2001

Informe valorativo: Cuaderno 10-2001 (abril – agosto del 2001) Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados

Número de grupos 23

Beneficiarias: 460 niñas y adolescentes embarazadas y madres

Comunidades donde se realiza la capacitación:

**Provincia de San José:** Desamparados, Tirráses de Curridabat, Aserrí, San Ignacio de Acosta, Palmichal y Sabanillas de Acosta

**Provincia de Guanacaste:** Las Juntas de Abangares, Cañas, Bagaces, Liberia, Nicoya, Santa Cruz.

**Provincia de Puntarenas:** Todas las comunidades de la Isla de Chira

### Instancias gubernamentales rectoras del Programa Construyendo Oportunidades para niñas y adolescentes embarazadas y madres de Costa Rica

Oficina de la Primera Dama de La República

Consejo Interinstitucional de Atención a la Madre Adolescente

Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU)

Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS)

## Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
Seis meses formándonos para vivir mejor.....	5
Presentación de las participantes, de la facilitadora y de la funcionaria del IMAS.....	6
Lluvia de ideas: ¿Qué es el Programa Construyendo Oportunidades?.....	6
Presentación de la Fundación ILIDES.....	7
Los módulos y las metodologías de trabajo.....	8
Los acuerdos necesarios para facilitar el trabajo formativo.....	10
<b>¿Quién me han dicho que soy? ¿Quién quiero ser? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué quiero ser?</b> .....	<b>11</b>
Actividad 1: Para sentir, pensar y transformar.....	11
Actividad 2: Lo que dicen que debo ser... Lo que quiero ser.....	15
Actividad 3: Carrera de obstáculos.....	20
<b>Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados</b> .....	<b>22</b>
Actividad 1: Una imagen construida por y para otros.....	22
Actividad 2: De regreso a mi cuerpo: tiempo y espacio para cuidarme.....	23
<b>Un encuentro con mi sexualidad</b> .....	<b>25</b>
Actividad 1: Entre el deber, el placer, el miedo y la confusión.....	25
<b>Mi derecho a vivir libre de violencia</b> .....	<b>29</b>
Actividad 1: La violencia se expresa de muchas formas.....	29
Actividad 2: Análisis de la película “La vida de este niño”.....	32
Actividad 3: ¿Cómo nos sentimos cuando ponemos límites?.....	34
<b>Mis derechos humanos como mujer adolescente</b> .....	<b>39</b>
Actividad 1: Mi primer derecho ganado.....	39
Actividad 2: Apoyemos a Isabel.....	41
Actividad 3: ¿Y, Cuáles son nuestros derechos humanos?.....	43
Actividad 4: La margarita de los derechos humanos de las adolescentes.....	44
<b>El derecho a una relación de pareja respetuosa de mis derechos humanos</b> .....	<b>47</b>
Actividad 1: Protección legal en casos de violencia doméstica.....	47
Actividad 2: ¿De qué trata la Ley Contra la Violencia Doméstica?.....	48
Actividad 3: Vivir libres de violencia es posible... Podemos romper el silencio... ..	49
<b>Mitos y fantasías del amor y la pareja</b> .....	<b>52</b>
Actividad 1: Lo que necesitamos para construir relaciones en pareja basadas en la equidad, la igualdad, el respeto y la solidaridad.....	53

## **Tablas e imágenes**

Ubicación de las comunidades del proyecto en San José.....	7
Ubicación de las comunidades del proyecto en la provincia de Guanacaste.....	8
Ubicación de las comunidades de la Isla de Chira.....	9
Fotografía: Jóvenes de la Isla de Chira en sesiones de aprestamiento.....	10
Tipos de juguetes que regalan a las niñas (Acosta).....	12
Tipos de juguetes que regalan a las niñas (Bagaces).....	12
Características de las mujeres (todas las comunidades).....	12
Características de las mujeres (Cañas y Bagaces).....	13
Juguetes que les regalan a los hombres (San Ignacio de Acosta).....	13
Juguetes que les regalan a los hombres (Cañas y Bagaces).....	13
Principales características de los hombres (San Ignacio de Acosta, Cañas y Bagaces).....	14
Mensajes que dan fortaleza a las mujeres versus mensajes que las dañan y las ponen en riesgo.....	16
El deber y el sometimiento (San Ignacio de Acosta).....	19
Fotografía: Jóvenes de Guanacaste.....	21
Significado de la sexualidad.....	27
Lo que me han dicho sobre la sexualidad.....	27
Dudas sobre la sexualidad.....	28
Definición de violencia (Tirrásés).....	31
El grave problema de la violencia (Tirrásés).....	31
Análisis de la película “La vida de este niño”.....	32
Situaciones que no pude poner límite (San Ignacio de Acosta).....	34
Situaciones en que sí pude poner límite (San Ignacio de Acosta).....	35
¿Por qué hay mujeres que permiten que las maltraten y no pueden salirse de eso? (San Ignacio de Acosta).....	36
¿Cuál fue el primer derecho ganado por las muchachas de Palmichal de Acosta?.....	39
Escogí este derecho porque (Palmichal de Acosta):.....	40
Para defenderlo (Palmichal de Acosta):.....	40
Nuestros derechos humanos.....	41
Algunos de los derechos humanos planteados por las muchachas de Cañas y de Desamparados.....	42
Yo, como mujer guanacasteca tengo derecho a:.....	45
Yo, como mujer desamparadeña tengo derecho a:.....	45
Los mitos con la realidad de las mujeres víctimas de violencia.....	48
Vivir libres de violencia es posible... Podemos romper el silencio.....	50
Falso o verdadero de las creencias populares sobre el amor (Cañas).....	52
Lo que ella cree que es una relación de pareja feliz (Cañas).....	53
¿Que es el amor en pareja? (Desamparados).....	54
Historias creadas por las muchachas de los grupos de Tirrásés.....	54
Historia creada por las muchachas de un grupo de Desamparados.....	55

## Introducción

*Cada una de nosotras somos libres de opinar, tomar nuestras propias decisiones y vivir libres de violencia.*

**Niñas y adolescentes embarazadas y madres de Palmichal de Acosta**

Este informe trata sobre la validación de tres de las primeras unidades del primer módulo *Abriendo mis alas para volar*, del programa Construyendo Oportunidades. Dichas unidades corresponden a temas específicos tales como el derecho de las mujeres a vivir libre de violencia; aspectos relevantes en cuanto al tema de sexualidad y sobre el amor y pareja.

Cada una de las unidades se desarrolla de una forma conjunta conforme a lo vivenciado en los grupos de capacitación que le corresponde a cada una de las Facilitadoras de la Fundación ILIDES.

Dichos grupos se encuentran localizados en las ciudades de Desamparados, Aserri, Acosta, en la provincia de San José; Las Juntas de Abangares, Cañas, Liberia, Santa Cruz y Nicoya, de la provincia de Guanacaste; y, en la Isla Chira de la provincia de Puntarenas.

Como principio general lo indicado en el Informe es común a todos los grupos, cuando en alguno aconteció algo diferente o si el modo de proceder por parte de la facilitadora tiene otra modalidad, se indica expresamente en el informe.

Con el fin de que los temas tratados en las unidades temáticas específicas del primer módulo, mantuvieran un hilo conductor con respecto a las del segundo módulo *Mi derecho a volar* y se lograra dar un mejor cierre en cada unidad, se consideró que lo más conveniente era incluir dentro de las sesiones correspondientes del módulo *Abriendo mis alas para volar* las sesiones que se refirieran al mismo tema en el módulo de derechos. De esta manera, se da la posibilidad de trabajar con las adolescentes en un continuo, evitando realizar un corte y volver a retomar más adelante los mismos temas cuando ya no se encuentran a *flor de piel*. Además, se considera que al trabajar un tema del primer módulo con su respectiva unidad de derechos, se torna más liviano para los grupos.

### Seis meses formándonos para vivir mejor

Comienza el primer día. Cada facilitadora se prepara para iniciar un nuevo proceso de capacitación en formación para la vida junto a un grupo de madres adolescentes y cada una de las jóvenes participantes se dirige al sitio al que fue convocada, en su mayoría, sin conocer de qué se trata este llamado.

Por este motivo se decidió dedicar el primer día de encuentro a realizar una serie de actividades:

- Presentación de las participantes, de la facilitadora y de la funcionaria del IMAS
- Lluvia de ideas: ¿Qué es el Programa Construyendo Oportunidades?
- Presentación de la Fundación ILIDES y comentar la relación entre la Fundación ILIDES y el IMAS

- Presentación de los módulos y la metodología de trabajo durante el taller
- Establecer los acuerdos necesarios que permitan el trabajo en grupo
- Actividad: ¿Qué traigo?

### **Presentación de las participantes, de la facilitadora y de la funcionaria del IMAS**

Se realiza una actividad que permita conocer el nombre, edad, número de hijos, si están casadas, solteras, viviendo en unión libre, si estudian o trabajan y algún pasatiempo. Para llevar a cabo esta actividad se utiliza una lana.

*Cada una de las muchachas, al decir su nombre y el resto de la información sugerida, sostiene la lana y al concluir la lanza a la siguiente compañera y así sucesivamente, de esta manera se forma un entramado de hilos.*

Concluida esta sección, se pregunta a las jóvenes qué piensan sobre las figuras que se formaron con los hilos. Las respuestas más frecuentes son:

- ⇒ *Se parece a una telaraña.*
- ⇒ *Se parece a una estrella.*
- ⇒ *Son hilos que nos unen.*

La telaraña se construye poco a poco al igual que el proceso de capacitación. El Taller es una estrella que ilumina el camino y que permite *ver más claro*.

De esta manera se hace una reflexión en donde se recalca la importancia de pertenecer a un grupo, en el cual todas van a tener la oportunidad de ser escuchadas y escuchar, de aprender de las demás, de sentirse apoyadas y valoradas.

### **Lluvia de ideas: ¿Qué es el Programa Construyendo Oportunidades?**

La mayoría de las facilitadoras se dan cuenta, al hacer esta pregunta, que son pocas las jóvenes que saben cómo se llama el programa y de qué se trata. Sin embargo, lo que sí conocen todas las participantes es que reciben un subsidio si participan en éste. No hay duda que hasta este momento no existe otra razón por la que las muchachas deseen participar en el programa. El reto de cada una de las facilitadoras es lograr que este primer interés que las convoca se modifique y que en vez de asistir por obtener dinero asistan porque encuentran que es algo importante para el fortalecimiento y el crecimiento personal de cada una.

Las siguientes son algunas de las respuestas que las madres adolescentes dieron ante la pregunta ¿Qué es el Programa Construyendo Oportunidades?

- ⇒ *Juegos y ejercicios*
- ⇒ *Charlas*
- ⇒ *Es un apoyo*
- ⇒ *Sirve para mejorar la autoestima*
- ⇒ *Es para la superación personal*

- ⇒ *Es una capacitación*
- ⇒ *Hablar de los derechos de la mujer*

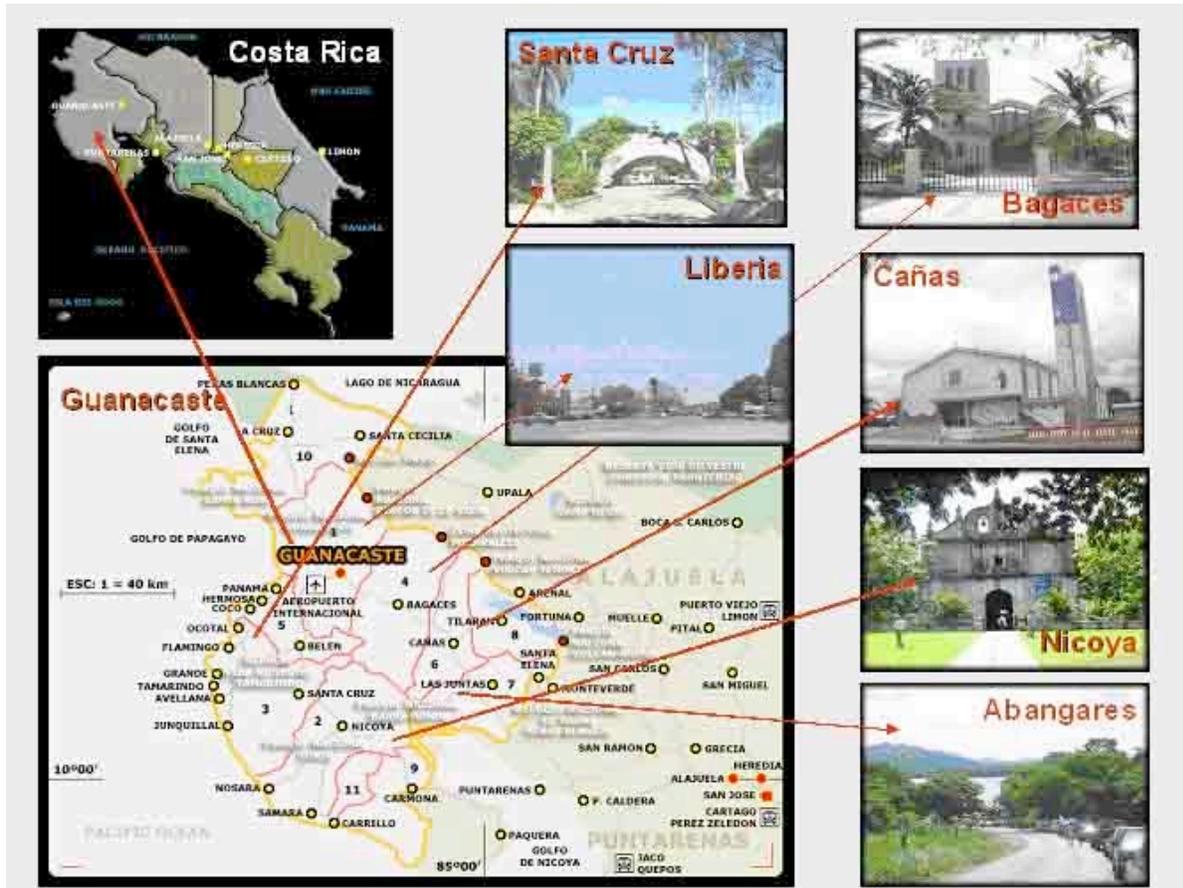
### Ubicación de las comunidades del proyecto en la provincia de San José



### Presentación de la Fundación ILIDES

Se comenta brevemente que la Fundación ILIDES (Instituto Internacional de Liderazgo en Desarrollo Local) es una institución privada, de utilidad pública y sin fines de lucro. Le interesa la promoción y desarrollo integral de la persona, la familia y la comunidad, asimismo, contribuye en la formación de líderes locales. También está comprometida a contribuir en el desarrollo de las capacidades humanas necesarias para un cambio social orientado a la superación de pobreza, con el fin de promover el desarrollo integral de la persona, el liderazgo, el desarrollo local sostenible y la capacidad productiva. Para ello realiza procesos de formación, capacitación, investigación-acción, reflexión e intervención social.

## Ubicación de las comunidades del proyecto en la provincia de Guanacaste



### Los módulos y las metodologías de trabajo

Se realiza un breve recorrido por los módulos y se mencionan algunos de los contenidos para que las jóvenes tengan claro cuáles son los ejes fundamentales que guían el proceso de fortalecimiento personal.

#### Módulo 1

Módulo para la revisión y el fortalecimiento de la identidad de niñas y adolescentes embarazadas y madres.

#### Módulo 2

Módulo de derechos humanos de las niñas y las adolescentes embarazadas y madres.

#### Módulo 3

Módulo de estrategias personales para la formación ocupacional y la inserción en el trabajo remunerado de niñas y adolescentes embarazadas y madres.

#### Módulo 4

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Módulo para el fortalecimiento de la organización y participación de niñas y adolescentes y madres.

En los grupos, la mayoría de las jóvenes consideran que el programa consiste de charlas. La propuesta metodológica del programa no consiste en dar charlas, se aclara que la estrategia metodológica es a través de la modalidad de talleres, pues el trabajar por medio de talleres permite:

- Reflexionar y crear desde la vida misma y no una mera acumulación de información.
- Por medio de la participación se trata de que las jóvenes no sigan ocupando el lugar de sujetas pasivas y logren reconocerse como sujetas activas de un proceso.
- Se trata de compartir las vivencias y que todas se puedan enriquecerse a partir de lo que comparte cada compañera y no solo de lo que aporta la facilitadora.

### **Ubicación de las comunidades de la Isla de Chira**



## **Los acuerdos necesarios para facilitar el trabajo formativo**

Las jóvenes participantes junto con la facilitadora proponen los acuerdos que todas deben respetar y comprometerse para lograr un adecuado trabajo grupal. Algunos de los acuerdos más importantes se mencionan a continuación:

- ⇒ *Puntualidad*
- ⇒ *Participación*
- ⇒ *Respeto*
- ⇒ *Compañerismo*
- ⇒ *Confidencialidad*
- ⇒ *Solidaridad*
- ⇒ *No interrumpir a la compañera que está hablando*
- ⇒ *Tratar de no llevar a sus hijos*
- ⇒ *Refrigerio (quién lo hace, la hora)*
- ⇒ *Limpieza del lugar*



*Jóvenes de la Isla de Chira en sesiones de aprestamiento*

## **¿Quién me han dicho que soy? ¿Quién quiero ser? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué quiero ser?**

### **Objetivos**

- Reconocer y reflexionar sobre el impacto que ha tenido y tiene, la manera en que nos han educado desde niñas: las formas de ser que nos han asignado; las tareas que debemos desempeñar; los lugares que se supone nos corresponde ocupar; y el tipo de poderes de los que disponemos.
- Identificar cuáles de las enseñanzas que han recibido las niñas y adolescentes por el hecho de ser mujeres fortalece como seres humanas, les da seguridad, cuáles la debilita y las expone a diversos riesgos.
- A partir de identificar aquellos aspectos de la identidad asignada que vulnerabiliza a las niñas y adolescentes, reconocer que es posible paso a paso ir enfrentando los obstáculos que esas enseñanzas les han puesto para fortalecer sus poderes, su valor como mujeres y el control sobre sus proyectos de vida.

### **Actividad 1: Para sentir, pensar y transformar**

#### **Objetivos**

- Reconocer y reflexionar sobre el impacto que ha tenido y tiene, la manera en que nos han educado desde niñas: las formas de ser que nos han asignado; las tareas que debemos desempeñar; los lugares que se supone nos corresponde ocupar; y el tipo de poderes que disponemos
- Identificar cuáles de las enseñanzas que han recibido las niñas y las adolescentes por el hecho de ser mujeres las fortalece como seres humanas, les da seguridad, cuáles las debilita y las expone a diversos riesgos.

#### **Reflexión**

Rol se define como el conjunto de los comportamientos que de una persona son legítimamente esperados por los demás. Comprende las actitudes, los valores y los comportamientos asignados por la sociedad a toda persona. Rol de género es el conjunto de expectativas acerca de los comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo determinado.

Esta primera actividad permite pensar que las niñas y los niños incorporan las conductas pertenecientes a su sexo, por medio de lo que sus padres le transmiten sobre *lo que debe ser una mujer* y de *lo que debe ser un hombre*. A su vez permite desmitificar la creencia de que los roles o lugares adjudicados según el sexo son la expresión de los fundamentos biológicos del género, es decir, se cuestiona que sea algo biológico lo que determina las conductas de las niñas y los niños.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Lo que se le permite jugar a la niña y al niño, nos habla también de la imposición diferencial impuesta a hombres y mujeres sobre la base de su sexo biológico. Vamos a ver a continuación como de las niñas se espera que sean dulces, comprensivas, compañeras, en especial de la madre, influenciables, receptivas, dependientes, afectivas, pero no demasiado inquietas, ni demasiado inteligentes. Por el contrario, se espera del hombre que tiene que ser firme, no demasiado afectivo, no muy dócil, fuerte, no se le puede confundir con un ser débil, autónomo, que puede controlar lo que le rodea, y no dependiente.

Las jóvenes de un grupo de San Ignacio de Acosta mencionan entre los juguetes que se les regalan a las niñas los siguientes:

### **Tipos de juguetes que regalan a las niñas (Según muchachas de San Ignacio de Acosta)**

• Vestido	• Rompecabezas	• Barbies	• Trastes
• Yaxes	• Piscina	• Muñeca	• Bingo / Lotería
• Juego de belleza	• Osito	• Suiza	• Adornos
• Legos	• Sillitas	• Aretes	• Cadenas

Las jóvenes de un grupo de Bagaces mencionan los siguientes juguetes:

### **Tipos de juguetes que regalan a las niñas (Según muchachas de Bagaces)**

• Muñecas	• Juegos de belleza	• Pinturitas
• Suiza	• Casita de muñecas	• Coche
• Trastecitos	• Peluches	• Bolsitos
•	• Anteojos femeninos	

Nuestro cuerpo femenino adquiere sentido en las imágenes sociales que lo valorizan de determinada manera. Las jóvenes mencionan como características de las mujeres:

### **Características de las mujeres (Según muchachas de todas las comunidades)**

• Femeninas	• Vanidosas	• Tiernas	• Seguras	• Cariñosas
• Sensibles	• Respetuosas	• Coquetas	• Responsables	• Aseadas
• Trabajadoras	• Educadas	• Buena presentación		

En las comunidades de Cañas y de Bagaces se mencionan las siguientes características:

**Características de las mujeres  
(Según muchachas de Cañas y Bagaces)**

• Guapa	• Respetuosa	• Está en la casa	• Esconde sus sentimientos
• Amorosa	• Buena madre	• Comprensiva	• Cocina, lava, limpia
	• Sensible	• Pasiva	

Esta actividad permitió a las jóvenes visualizar los lugares que se les otorgan a las mujeres. El vestido, el juego de belleza, los aretes y las cadenas, las pinturitas y el bolsito que se les regalan a las niñas hablan de la importancia de la belleza en la mujer. Las madres adolescentes consideran que es bonito *arreglarse*, pero después confiesan que *se arreglan* para agradar a los hombres y que muchas veces no se ponen lo que desean por el miedo de no agradar. Los trastes, sillitas, adornos ubican a la niña dentro de la casa como si fuera el único espacio en el que se pueda desenvolver. Con las muñecas, las barbies, el osito comienza sus primeros juegos de cómo ser mamá.

De esta manera las jóvenes comienzan a darse cuenta que lo permitido en las mujeres se caracteriza por un *ser para otros*, que se les ponen más restricciones para desenvolverse y que las coloca en un lugar de inferioridad con respecto al hombre.

La actividad también permitió conocer los lugares que se adjudican a los hombres. Las jóvenes de un grupo de San Ignacio de Acosta mencionan entre los juguetes que se les regalan a los niños los siguientes:

**Juguetes que les regalan a los hombres  
(Según muchachas de San Ignacio de Acosta)**

• Carro	• Juego de playa	• Pala	• Bola
• Gran banco	• Herramientas	• Bicicleta	• Cuentos
• Legos	• Pista de carros	• Nintendo	• Pistola

Las jóvenes de Cañas y Bagaces respondieron de la siguiente manera:

**Juguetes que les regalan a los hombres  
(Según muchachas de Cañas y Bagaces)**

• Bolas	• Aviones	• Carritos	• Motos
• Patrullas	• Pistola de agua	• Soldados	• Legos
• Trenes	• Caballos	• Patinetas	• Barcos

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Las jóvenes de San Ignacio de Acosta, Cañas y Bagaces mencionan las siguientes características de los hombres:

### **Principales características de los hombres (Según muchachas de San Ignacio de Acosta, Cañas y Bagaces)**

<b>Características de los hombres</b>	<b>Muchachas de las comunidades de:</b>
✓ Amables	San Ignacio de Acosta
✓ Cariñosos	San Ignacio de Acosta
✓ Celosos	San Ignacio de Acosta / Cañas / Bagaces
✓ Dominantes	Cañas / Bagaces
✓ Exigentes	Cañas / Bagaces
✓ Fríos	Cañas / Bagaces
✓ Fuertes	Cañas / Bagaces
✓ Machistas	San Ignacio de Acosta / Cañas / Bagaces
✓ Más aventureros	San Ignacio de Acosta
✓ Masculinos	San Ignacio de Acosta
✓ Mentirosos	San Ignacio de Acosta
✓ Mujeriego	Cañas / Bagaces
✓ Respetuosos	San Ignacio de Acosta
✓ Seguros	San Ignacio de Acosta
✓ Siempre andan coqueteando	San Ignacio de Acosta
✓ Trabajadores	San Ignacio de Acosta / Cañas / Bagaces
✓ Vanidosos	San Ignacio de Acosta
✓ Viciosos	Cañas / Bagaces
✓ No cocinan, no lavar	Cañas / Bagaces

Comentan que el carro, la bicicleta, la moto, la patineta son medios de transporte que desde niños les permite movilizarse y desplazarse a diferentes lugares y sentirse con más libertad. Las pistolas hablan de juegos que se caracterizan por ser violentos y en donde es muy importante ejercer el poder y el control sobre alguien más.

También surgió una reflexión muy interesante. El Gran Banco se ubica del lado de los hombres mientras que el Bingo o lotería se ubica de lado de las mujeres. Por un lado, el Gran Baco pareciera representar que el ganar el dinero es algo de hombres y que de alguna manera por medio del dinero puede llegar a realizar algunos sueños. Por otro lado, quien

juega bingo no le queda más que tener mucha suerte pues es lo único que se necesita para ganarlo. Así también, muchas de estas madres adolescentes se juegan su vida a la suerte y se conforman con lo que les toque.

Al final de la actividad, muchas de las jóvenes de San Ignacio de Acosta manifestaron su preocupación porque dicen que *nosotras le damos al hombre, le afirmamos el machismo*. Comentan que anteriormente no se habían puesto a pensar que muchas veces son las mamás las que les transmiten a los hombres enseñanzas que les validan desde niños el ser agresivos, no poder llorar y expresar emociones, ser controladores y creerse superiores. Comparten un deseo para que eso cambie, piensan en un mundo con más igualdad y que quieren ver cómo se puede romper con esta cadena.

En Bagaces, por ejemplo, ocurrió algo muy interesante. Al preguntarse sobre cómo se dice que son los hombres, una compañera dijo de forma espontánea y desinhibida *machistas*, la de al lado le dijo *sshhh*. La que habló se quejó de que *ella siempre lo calla a uno*. La facilitadora reflexionó sobre el hecho de que a las mujeres nos han enseñado a callar la verdad y que era muy significativo que la compañera reaccionara un poquito escandalizada cuando la otra dice sin vergüenza algo que encierra tanta verdad. Se comentó cómo perjudican a las mujeres las enseñanzas que han recibido, cómo nos inhiben y cómo nos ponen en riesgo, pues estar acostumbradas a callar y creer que eso es lo que debemos hacer nos lleva a soportar situaciones con las que no estamos de acuerdo y nos lastiman.

Así es como se da un primer intento de reflexión que permite capacitar a las madres adolescentes que los roles son móviles, que los roles que se les adjudican a las mujeres no son naturales y normales aunque así nos lo hagan creer desde niñas. Es decir, no deben recaer sobre la madre exclusivamente las funciones domésticas y la crianza de los hijos, ni tampoco debe recaer sobre el padre la función de jefe o líder y de soporte económico. Sería importante que en la toma de decisiones dentro de una familia padre, madre e hijos desempeñaran roles igualitarios y democráticos, sin delegar en los demás sus propias responsabilidades y sin caer en relaciones de sumisión y autoritarismo.

### **Actividad 2: Lo que dicen que debo ser... Lo que quiero ser...**

#### **Objetivo**

Identificar los mensajes que dan fortaleza a las mujeres y los que las dañan y las ponen en riesgo.

#### **Reflexión**

En Cañas y Bagaces, primero se les explicó de qué se trataba el tema de *Identidad* y, a manera de lluvia de ideas, se construyó un perfil de identidad muy general del grupo, a partir de la pregunta: ¿Quién soy?

Lo primero que surgió fueron *personas*, luego *mujeres*, *adolescentes*, *madres*, *guanacastecas* y *apellido*. En esta construcción hubo intervención muy activa por parte de la facilitadora, pero mucha concentración y consenso por parte del grupo.

Con sustento en lo anterior, se analizó que se había logrado aportar una serie de aspectos de la identidad de las muchachas, aunque eso en sí y por sí no decía casi nada de ninguna en particular, y que ello se debe en parte a que somos más que eso y en parte a que para cada

## Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados

cual dichos aspectos tienen significados diferentes, que aprendimos desde pequeñas en nuestra familia, la escuela, la iglesia y hasta de los medios de comunicación.

En este punto se les introdujo la consigna de los *debes* con algunas variaciones para facilitar la reflexión. Primero se les dijo que pensarán en personas que tuvieran mucha influencia en su vida: la mamá, el compañero, la abuela, una hermana, un hermano, una amiga, la suegra... Alguien que consideraran que tiene mucho peso en sus vidas y que les hable sobre lo que ellas son y cómo deberían ser, que se imaginaran a esa persona hablándoles, apelando a esas características de identidad que encontramos, como: *Ahora que usted es madre...*

Se dio un tiempo para identificar a esas personas significativas y luego completarán la frase: *Se supone que yo debo...*, en los 6 papелitos que tenía cada una.

La mayoría se reía insegura sobre lo que tenía que anotar; se aclaró la consigna cuantas veces fue necesario, pero aún así les costaba identificar las frases. Algunas llamaban a la facilitadora y le mostraban lo que estaban escribiendo para saber si era así.

En medio de esta actividad se presentó un incidente. Una participante salió un momento y luego se supo que era el compañero quien la había ido a buscar, y le pegó allí, fuera del recinto. La facilitadora intervino, en principio tuvo colaboración de unos señores que se encontraban cerca para ir a llamar a la policía, pero nunca llamó, porque ellos no encontraron el número de teléfono. Esta muchacha tiene una situación muy compleja y es víctima de diferentes tipos de violencia en su núcleo familiar. La facilitadora le ofreció todo su apoyo. Actualmente está separada a raíz de una declaración forzada por parte de su mamá cuyo contenido, según la muchacha, es falso, y se refiere a agresiones hacia su hijo. Pero ella sigue teniendo contacto con él.

Los mensajes que produjeron las muchachas son los siguientes:

### Mensajes que dan fortaleza a las mujeres versus mensajes que las dañan y las ponen en riesgo

Mensajes fortalecedores	Mensajes riesgosos (*)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer que mis hijos aprendan a ser educados con buenos valores.</li><li>• Ser una madre adolescente preparada y con buenas costumbres.</li><li>• Ser una persona cultivada y entender las cosas de la vida.</li><li>• Ser como he sido hasta ahora: seria, discreta, no chismosa.</li><li>• Tener una idea de lo que quiero ser en el futuro, no quedarme en el mismo lugar en el que estoy en este momento.</li><li>• Tener un concepto igual de todos los seres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser más responsable en los quehaceres del hogar como adolescente y mujer que soy.</li><li>• Ser gentil y humilde con cualquier persona.</li><li>• Alimentarme bien por mi hijo.</li></ul>

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

<b>Mensajes fortalecedores</b>	<b>Mensajes riesgosos (*)</b>
<p>humanos, no crearme más que los demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy adolescente todavía y debo rehacer mi juventud limpiamente.</li> <li>• Pensar que todavía soy útil en la vida.</li> <li>• Saber que la riqueza más grande que tengo es mi juventud y debo disfrutarla.</li> <li>• Disfrutar todavía de mi adolescencia y juventud.</li> <li>• Agradecer a Dios por el regalo más lindo que me dio: mis hijos.</li> <li>• No sentirme menos o más que nadie como persona.</li> <li>• Ser más seria y responsable, porque mi vida ya no es la misma, ahora tengo una gran responsabilidad.</li> <li>• Ser buena madre cuando Dios me dé mis hijos (no tiene actualmente).</li> <li>• No debo dejar que mi compañero u otras personas me agredan, aunque sea verbalmente.</li> <li>• Pensar con la cabeza.</li> <li>• Ser igual con todas las personas, no sentir que soy más ni menos, porque todos somos iguales.</li> <li>• Se supone que yo debo darme a respetar por todas las personas.</li> <li>• Ser responsable (se repite unas tres veces).</li> <li>• Darme a respetar por los demás como persona que soy.</li> <li>• Ser más orgullosa, porque cuando me hacen daño con mucha facilidad lo olvido.</li> <li>• Saber escoger en el amor y saber hacerme valer por lo que soy en mi interior.</li> <li>• Escoger bien mis amistades, ya que no todas pueden darle a uno un buen consejo.</li> <li>• Cuidarme.</li> <li>• Ser paciente, ya que la impaciencia me domina en todo sentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser más cuidadosa como mujer con las manos.</li> <li>• Portarme bien el día del parto.</li> <li>• Pensar con madurez, no como la niña que fui.</li> <li>• Hacer más caso, aunque tenga hijos, porque me falta madurez.</li> <li>• Poner muy en alto mi apellido y no mancharlo (humillante, grosero).</li> <li>• Soy terrible, no hago caso, no estudio.</li> <li>• Soy muy descuidada y no me preocupa nada.</li> <li>• Respetar más a mi suegra.</li> <li>• Ser muy cuidadosa con nuestro bebé y con nuestra casa.</li> <li>• No debo dormir mucho.</li> <li>• Ser agradecida con lo que recibo.</li> <li>• Ser menos brava porque no me dejo de nadie.</li> <li>• Ser calmada y humilde.</li> <li>• Cuidar mi cuerpo para volver a tener</li> </ul>

Mensajes fortalecedores	Mensajes riesgosos (*)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amar a mi bebé.</li> <li>• Ser madre de mi bebé, persona y adolescente.</li> <li>• Formar a mi hijo como madre que soy para él.</li> <li>• Rehacer mi vida con ilusiones.</li> <li>• Pensar en el día de mañana.</li> <li>• Alimentarme bien para estar en buenas condiciones.</li> <li>• Ser alegre, como la familia X.</li> <li>• No hacerle caso a lo que la gente diga de mí y de mi familia.</li> <li>• Percibir más consejos de cambio personal y emocional.</li> <li>• Confiar en mí misma y en mi familia para que todo nos salga bien en la vida.</li> <li>• Reconocer mis errores tal y como son.</li> <li>• Cuidar a mi bebé y cuidarme yo como persona.</li> <li>• Ser una persona trabajadora como las guanacastecas.</li> <li>• Ser más inteligente, pensar bien con mi mente.</li> <li>• Ser una buena persona para superarme en la vida.</li> <li>• Ser una mujer valiente, capaz y ágil para resolver mis problemas familiares.</li> <li>• Superar lo pasado, mirar al futuro, salir adelante.</li> <li>• Pensar en mi hija y en muchas cosas esenciales en la vida.</li> <li>• Ser muy feliz.</li> <li>• Denunciar a los hombres que me falten el respeto.</li> <li>• Ser buena madre, cuidar a mi bebé, protegerlo y ayudarlo en todo momento.</li> <li>• Hacer cosas que yo deseo con la ayuda de Dios.</li> <li>• Valorar mis cualidades.</li> </ul>	<p>un hijo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Querer y respetar a mi compañero y a mis papás.</li> </ul> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> <p>(*) <i>Así se clasificaron según la</i></p>

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

<b>Mensajes fortalecedores</b>	<b>Mensajes riesgosos (*)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfrentar el mundo con mucho valor.</li> <li>• Ser una madre amorosa con mi hijo.</li> </ul>	<i>reflexión que hizo cada muchacha respecto a cómo se sentía con estos mensajes y lo que representaban para su situación particular.</i>

Fue necesario invertir suficiente tiempo y reflexión como para determinar si los mensajes eran fortalecedores o riesgosos para ellas, y tanto a ellas como a la facilitadora les costó lograrlo sobre todo con algunas de las frases, porque lo que hay detrás de cada una sólo ellas lo saben, pero el entramado subjetivo de la feminidad, desde el punto de vista de género, les dificulta diferenciar entre el deber y el sometimiento, entre mejorar como personas y autoanularse.

En esta misma fecha llegó la funcionaria del Instituto de Estudios de la Mujer de la Universidad Nacional (IEM – UNA) para que las muchachas se matricularan en la capacitación técnica de la UNA en Liberia, y la mayoría se matriculó.

En Acosta, los mensajes que se produjeron se pueden sintetizar de la siguiente manera:

### **El deber y el sometimiento (Según muchachas de San Ignacio de Acosta)**

<b>Debo ser</b>	<b>Debo sentir</b>
Buena madre	Amor
Buena esposa	Cariño por los demás
Servicial	Respeto
Amable	Ganas de vivir
Deseada, no sobrada	Sentimientos de lucha
Responsable	Que valgo mucho
Fuerte, capaz	
Luchadora	
Educada	
<b>Debo decir</b>	<b>Debo temer</b>
Lo que pienso, lo que siento. Cosas positivas.	A Dios. Al temor interno.

La verdad.	A quedarme sola. A los enemigos. A que me vuelvan la espalda. Una enfermedad mortal.
<b>Debo pensar</b>	<b>Debo desear</b>
Positivamente Metas Ser humilde Bien lo que se hace Realista	Que me vaya bien. Ser feliz. Superación. Cumplir sueños y metas. Futuro profesional.

Las metas se trabajaron por aparte para ampliarlas; entre las metas que indicaron, están las relacionadas con independencia emocional y económica, y tener sus propios recursos, trabajo, estudio, realización como mujer, realización como madre, superarse por sí misma y crecer.

### **Actividad 3: Carrera de obstáculos**

#### **Objetivo**

A partir de identificar aquellos aspectos de la identidad asignada que vulnerabilizan a las niñas y las adolescentes, reconocer que es posible paso a paso ir enfrentando los obstáculos que esas enseñanzas les han puesto para fortalecer sus poderes, su valor como mujeres y el control sobre sus proyectos de vida.

#### **Adecuaciones regionales**

En todos los grupos se ha hecho alguna variación importante de esta actividad. En muchos se ha desarrollado una actividad denominada *Ángeles y diablos*.

En Bagaces se organizó el grupo en tres subgrupos, para que uno hiciera el rol de ángeles, otro el de diablos, y el último fuera el que realizaba el recorrido, una por una.

Previo a esta sesión, se les dejó de tarea reflexionar cuáles son sus poderes personales, sus cualidades, sus apoyos, y también pensar en algún proyecto o meta que cada una tenga pero que vea difícil realizar.

Los *ángeles* tomaban en cuenta los poderes que cada participante mencionaba, los derechos humanos que vimos la sesión pasada y su vivencia personal. Los *diablos* iban a basarse en las dificultades que mencionaba la participante, los derechos humanos que vimos para argumentar con enunciados que los contradigan y, también, su vivencia personal.

Había un camino numerado del 1 al 20; por cada cosa positiva que aceptaba la que estaba haciendo el recorrido, caminaba dos pasos; por cada cosa positiva que la inhibía, daba un paso atrás.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Cada vez que una participante pasaba a hacer el recorrido, la facilitadora le preguntaba: ¿Cuáles son tus poderes personales? Y luego: ¿Cuál es tu meta? Posteriormente, ampliaba mencionando las dificultades que vislumbra para alcanzarla.

Algunas de las metas que emergieron fueron:

- Estudiar.
- Estudiar y trabajar.
- Independizarse de la familia.
- Independizarse de la mamá.
- Comprar un carro.
- Tener casa propia.

A las participantes les gustó mucho el juego, y hubo la competencia necesaria para que la dinámica se sintiera efectivamente como un constante decidir entre *pros y contras* cuando lo que está en juego es lo que una quiere. Sin embargo, fue muy interesante ver que cuando alguna compañera explicaba sus dificultades, el grupo dedicaba hasta 20 o 25 minutos a darle consejos y apoyo y a hacerle preguntas para entender mejor su situación, y en un caso donde había una situación muy delicada, los diablos casi no se atrevieron a desalentarla con nada.



Jóvenes de Guanacaste

## **Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados**

### **Objetivos**

- Identificar el proceso a través del cual esta sociedad construye una noción de sí mismas asociada a un cuerpo por y para otros.
- Que las niñas y las adolescentes embarazadas o madres reconozcan el derecho y la necesidad de disponer de condiciones, tiempo y espacio para su autocuidado.
- Identificar nuevos recursos que faciliten a las niñas y las adolescentes embarazadas o madres un mayor contacto con sus cuerpos, con el placer y el descanso para sí mismas, de manera que ello contribuya a crear conciencia para el autocuidado.

### **Actividad 1: Una imagen construida por y para otros**

#### **Objetivos**

Identificar el proceso a través del cual esta sociedad construye una noción de sí mismas asociada a un cuerpo por y para otros.

#### **Reflexión**

Se les pidió a los grupos que formaran subgrupos y que hicieran un *collage* sobre lo que se decía que debía ser una adolescente bonita. Como muchas de las jóvenes no sabían lo que era un collage se les explicó el término para que pudieran comenzar a elaborarlo.

Esta actividad resulta bastante productiva ya que posibilita que las jóvenes logren identificar el proceso a través del cuál la sociedad construye una noción de si mismas asociada a un cuerpo por y para otros.

Así mismo, se considera que esta actividad es de mucho provecho para las adolescentes, ya que al tener que buscar en una primera instancia la figura de una muchacha *bonita* para luego compararla con sus cuerpos y después tener que buscar los aspectos positivos del cuerpo propio que les agradan y que las hacen bellas les permitió comprender y analizar por ellas mismas el mensaje que se les trato de dar, por que fueron capaces de comparar por si mismas las diferencias entre una y otra figura y lo que realmente es importante.

Un aspecto que se tomo como herramienta para el análisis en los grupos de Aserrí fue la telenovela colombiana *Betty la fea*, ya que en ella se puede ver perfectamente el valor de la belleza interna de la persona, aunque su apariencia física no sea bonita. Las muchachas asociaron muchas veces la belleza física con el dinero y la superficialidad, que en la novela se ve claramente, y desde ahí resaltaron el valor y la importancia de lo que cada una es por dentro.

Entre los aspectos más importantes que se pudieron rescatar de las discusiones que se abrieron en torno a lo que sienten sobre sus cuerpos, que les posibilita, que les gusta y que no fue que:

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

*Lo más importante es saber que se cuenta con un cuerpo completo, bello al cuál no le sobra ni le falta nada, que es por y para nosotras, que no debemos pretender tener ese cuerpo de revista por que tenemos uno que nos es propio y hermoso el cual debemos de querer y que aquello que nos hace valer como mujeres es todo lo que llevamos por dentro, que primero debemos estar nosotras para nosotras mismas como eje central de nuestras vidas, para después poder darle a nuestros hijos e hijas y a los demás una parte de nosotras y no todo nuestro ser, por que de esa manera dejarían de ser ellas mismas.*

### **Actividad 2:**

#### **De regreso a mi cuerpo: tiempo y espacio para cuidarme**

##### **Objetivos**

- Que las niñas y las adolescentes embarazadas o madres reconozcan el derecho y la necesidad de disponer de condiciones, tiempo y espacio para su autocuidado.
- Identificar nuevos recursos que faciliten a las niñas y las adolescentes embarazadas y madres un mayor contacto con sus cuerpos, con el placer y el descanso para sí mismas, de manera que ello contribuya a crear conciencia para el autocuidado.

##### **Reflexión**

Para esta actividad se les pidió a las muchachas que llevaran crema o un aceite para el cuerpo.

Se inició el día explicándoles en que consistía la sesión y por que era importante que trataran de disfrutarla ellas mismas y de respetar las necesidades de las demás compañeras.

Una vez aclarados los objetivos para ese día se dio inicio a la sesión de masajes, se les pidió que escogieran una compañera con la cuál tenía bastante confianza y que se hicieran masajes la una a la otra (una primero y la otra después) con cariño y respeto. Se les pidió que comenzaran por las manos para ir rompiendo el hielo y que la compañera no se sintiera intimidada.

En la mayoría de los grupos hubo buena participación, las muchachas hablaban y se reían, algunas manifestaban que no sabían hacer masajes pero le preguntaban a la otra que si los estaban haciendo bien.

Las jóvenes manifestaron en todos los grupos que las actividades de relajación las habían hecho reír, olvidarse de los problemas, y conocerse más a sí mismas: sus sensaciones; miedos al ser tocadas o acariciadas; lo placentero que es cuidarse; la extrañeza frente al contacto (casi nunca han sido mimadas o acariciadas); recordar los momentos en la infancia cuando nos cuidaban con ternura o cuando no lo hacían.

Todos estos elementos fueron de gran utilidad para lograr que las jóvenes madres o embarazadas reflexionaron sobre cómo se sienten o se han sentido en las relaciones de pareja y cómo han sido acariciadas y cuidadas por esos novios o compañeros actuales o por los novios anteriores. Que la mayoría del tiempo están chineando a otros pero que casi

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

nunca son chineadas ellas mismas ni por su pareja ni por ella misma ya que no tienen tiempo a veces ni para ponerse crema en el cuerpo.

Se reflexionó sobre las funciones que generalmente son asignadas a nuestros cuerpos: **cuerpo para la maternidad**, para sostener a otras personas y **cuerpo objeto erótico** para ser visto y adquirido por otro. Esto se pudo lograr gracias a que ellas podían identificar lo placentero que es ser acariciada después de haber efectuado la relajación y relacionarlo con su realidad, con su infancia y sus relaciones con los hombres.

Fue también importante comentar sobre las posibilidades que existen en torno a adquirir un espacio para cada una, para cuidarse y qué le gustaría y necesita cada una.

Luego se llevo a cabo la actividad de relajación en donde algunas de las muchachas expresaron haberla disfrutado bastante mientras que otra dijeron no haberla podido realizar por que estaban un poco incómodas. Por esta razón se retomo la importancia de dar el cuidado debido a sus cuerpos y de contar con un espacio para sentir y pensar.

De esta manera, se considera que las actividades de relajación son de gran importancia y cumplen con los objetivos planteados. La actividad permitió que las jóvenes comenzaran a sentir que cada una tiene un cuerpo que es único y que solo cada una sabe lo que hace sentir bien a su cuerpo y los cuidados que requiere, que no son los demás los que saben cómo deben tocarnos o cuidarnos, mas bien, es cada una la que sabe cómo quiere ser acariciada y por eso es importante poder decirlo e identificarlo, dejando de sentirse culpables y egoístas por tener un rato para si mismas.

Por último, se les pidió a las muchachas que escribieran en una hoja:

- **Lo que no quiero volver a oír, ver y sentir sobre mi cuerpo.**
- **Lo que si quiero volver a oír, ver y sentir sobre mi cuerpo.**

Dicha actividad se hizo con el fin de que las muchachas de cierta manera tomaran conciencia de la posibilidad que tienen ellas de ser dueñas de su propio cuerpo y de sus sentimientos con respecto a este, además de aprender que puede ser valorada y respetada por lo que es.



## **Un encuentro con mi sexualidad**

1. Identificar y reflexionar alrededor de los deberes, los placeres, los miedos y las confusiones asociadas a la sexualidad y de las experiencias erótico-genitales desde la condición del género femenino.
2. Reconocer desde un enfoque de derechos, las estrategias posibles para vivir la sexualidad sin sufrir discriminación, coerción, acoso y violencia.
3. Reconocer el derecho a una vivencia sexual y genital libre de embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH-SIDA) y otras enfermedades asociadas.

### **Actividad 1: Entre el deber, el placer, el miedo y la confusión**

#### **Objetivo**

Identificar y reflexionar alrededor de los deberes, los placeres, los miedos y las confusiones asociadas a la sexualidad y de las experiencias erótico-genitales de nosotras las mujeres.

#### **Reflexión**

En la sesión se realizó una reflexión en torno a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Qué es sexualidad?
- ¿Para cuál sexualidad las mujeres han sido socializadas?
- ¿Cuáles han sido históricamente las condiciones en las cuáles socialmente se ha explotado la sexualidad de las mujeres?
- Algunas alternativas que tenemos para poder reaprender una sexualidad libre de violencia, respetuosa, sin riesgos y sin culpas.
- Algunos de los mitos en los cuales se ha fundamentado el sistema patriarcal para reprimir la sexualidad femenina.
- ¿Cuáles son mis derechos reproductivos y sexuales?
- Algunos mecanismos para realizar pactos con mi pareja donde queden claros mis derechos sexuales y reproductivos.

Como material de apoyo se utilizó en un grupo de Aserri una canción de Claroscuro, grupo nacional compuesto por mujeres que realizan su música dirigida a las mujeres.

## Soy

*Claroscuro*

*Soy mujer libre nacida,  
de cualquier pecado redimida  
por el esfuerzo de otra mujer  
soy mujer,  
retomando mi rumbo  
afianzando los pies  
en esta tierra  
que reclamo para mí.*

*Tomo mi parcela  
propia individual  
y cultivo en ella  
mis ideas y emociones  
para luego cosechar  
mi lugar en el mundo  
los proyectos que anhelo  
y mi espacio  
entre tierra y cielo.*

*Soy mujer libre nacida,  
de cualquier pecado redimida  
por el esfuerzo de otra mujer  
soy mujer,  
retomando mi rumbo  
afianzando los pies  
en esta tierra  
que reclamo para mí,  
me adueño de mi cuerpo  
punto de mis sensaciones  
que nuevo cansado  
es el mismo que ha dado  
vida y esfuerzo,  
esfuerzo y sustento.*

*Soy mujer de color latina  
que lleva en el vientre  
este continente  
haciéndolo mío  
proclamándolo fuerte,  
soy mujer.*

A partir de la canción se reflexionó acerca de lo valioso y maravilloso que el cuerpo de la mujer, de lo importante que es reaprender y recuperar nuestro cuerpo, y romper con la enajenación de la que hemos sido víctimas milenariamente. También conversamos el valor

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

que tiene nuestro cuerpo de por sí, y que ese valor lo otorga la “virginidad” socialmente entendida.

Además trabajamos que significado tiene para ellas la sexualidad, estas son algunas de las ideas que aportaron:

### **Significado de la sexualidad**

- **Es algo normal en una pareja**
- **Poder decirle a mi pareja cuando no quiero tener relaciones**
- **Es lo que tiene que ver con el cuerpo**
- **Son los mitos que nos enseñan**
- **Es cuando mi mamá me habló de mis cambios físicos**
- **Es tener relaciones sexuales**
- **Es lo que distingue al hombre de la mujer**
- **Es algo natural de Dios le dio a la mujer y al hombre, para que lo disfruten en el matrimonio, no porque sea malo sino porque la mujer debe permanecer virgen.**
- **Hablar entre amigas**
- **Se da desde que nací hasta que me desarrollé como mujer.**
- **Poder decirle a nuestra pareja que nos gusta y que no, cuando tenemos relaciones.**

Después las muchachas comentaron que les habían dicho sobre sexualidad y plantearon algunas dudas sobre sexualidad:

### **Lo que me han dicho sobre la sexualidad**

- **Hay que tener relaciones después de casada.**
- **Que si a una le viene la menstruación muy chiquilla es estéril.**
- **En mi casa no se habla de eso.**
- **Me dicen que me cuide, que vaya al ginecólogo y que le sea fiel a mi esposo por que hay muchas enfermedades.**
- **Que nadie se ha muerto por no tener relaciones.**
- **Por que la gente ve la sexualidad con tanta malicia.**

## **Dudas sobre la sexualidad**

- ¿Qué es en realidad sexualidad, y que debo hacer y como debo comportarme con respecto a ella?
- Los condones se rompen.
- Puede un condón quedar dentro de la vagina.
- Es cierto que el condón maltrata mucho a la mujer.
- Por que a algunas mujeres les viene la menstruación antes que a otras.
- Puede una mujer quedar embarazada antes de que le venga la menstruación.
- Por que le miente a una tanto sobre el tema.
- Como se transmiten las enfermedades, como se curan y como se pueden evitar.
- Puede una quedar embarazada si tiene relaciones con la menstruación.



*Jóvenes de Desamparados y Aserri*

## **Mi derecho a vivir libre de violencia**

*Vivir sin violencia es posible, lo merecemos.*

**Niñas y adolescentes embarazadas y madres de Tiráses**

### **Objetivos**

1. Revisar las creencias, valores y actitudes que tienen las niñas y las adolescentes embarazadas o madres con relación a:
  - ¿Qué es la violencia contra las mujeres en general y adolescentes en particular?
  - Los diferentes espacios y tipos de relación en que se pueden dar.
  - Las formas en que se expresa.
  - Su impacto y consecuencias en la vida de las mujeres desde la niñez.
2. Construir estrategias de apoyo frente al problema de la violencia contra las niñas y las adolescentes.

### **Actividad 1: La violencia se expresa de muchas formas**

#### **Objetivos**

Revisar las creencias, valores y actitudes que tienen las niñas y las adolescentes embarazadas o madres con respecto a: ¿Qué es la violencia? Los diferentes espacios o lugares en que se puede dar; las formas en que se expresa y su impacto y consecuencias en la vida de las mujeres desde la niñez.

#### **Reflexión**

La temática de la violencia constituye uno de los temas al que se le ha concedido un gran énfasis. Gracias a las experiencias pasadas y actuales se ha podido detectar que la violencia constituye parte del diario vivir de las jóvenes.

Es por éste motivo que ha dicha temática se le dedicaron más sesiones de las establecidas en el módulo, para que así, se lograra un trabajo que permitiera trabajar en profundidad el tema de la violencia.

La primera actividad propuesta es un buen inicio que permitió abrir la puerta que condujo a algo doloroso y difícil de abordar.

Por ejemplo, algunas de las jóvenes de diferentes grupos comentaron, que si bien es cierto otros ejercían su poder de dominio para colocarlas en un lugar desvalorizado, también ellas, en algunas ocasiones utilizaron sus poderes personales no para el bienestar y el crecimiento, sino, como un modo de vincularse con los otros que los colocó en un lugar de desigualdad y maltrato.

Esta situación en la que ellas se reconocieron como poseedoras de un poder que también podía dañar a otros, salió a la luz cuando se les dio a conocer el modo particular en que la sociedad nos ha enseñado a vincularnos. Para esto, se utilizó la ayuda de una pirámide

dibujada que ejemplificara esta manera particular de vínculo con los otros seres humanos. Al ellas comenzar a expresar sus inquietudes, dudas y comentarios, llegaron a la conclusión de que si bien sentían que muchas de las personas con las que se vinculaban se colocaban en la parte superior de la pirámide, ellas como madres que son, se colocaban de igual manera para con sus hijos.

Reconocer y reflexionar a partir de éste emergente fue algo que en definitiva enriqueció la sesión de los grupos en los que tuvo lugar dicha particularidad.

Con respecto a la dinámica en sí, ésta permitió empezar a apalabrar las creencias, valores y actitudes en torno a la violencia, a los espacios en que se da, a las formas en que se expresa y al impacto y consecuencia que representa en sus vidas.

Entre los elementos más rescatables cabe mencionar un *desconocimiento* casi generalizado de tipos de violencia más sutiles, que por no constituir formas físicas de maltrato, su detección pasa casi desapercibida. Por éste motivo se trabajó en profundidad cada una de las diferentes manifestaciones de la violencia: emocional, física, sexual y patrimonial.

Otros de los puntos importantes que se generaron a partir del tema y que dificultan la detección de manifestaciones de violencia, es la creencia de que por el hecho de ser el compañero o esposo, se *legitima* la posibilidad de mantener relaciones sexuales fuera de su consentimiento pleno.

Desde esta perspectiva, fue muy importante llegar a compartir y comprender que maltrato sexual no implica solamente el contacto con un extraño o alguna persona de consanguinidad, sino que, la frase *maltrato sexual* también es aplicable cuando sus compañeros o cónyuges las obligan a tener relaciones sexuales o no toman en cuenta sus deseos y necesidades.

Una frase muy fuerte y que ejemplifica lo que se trabajó en uno de los grupos de Tirrásés es la siguiente:

***Un violador no es sólo el que te agarra y te tira al suelo en medio de un lote vacío. Un violador puede estar acostado en tu propia cama.***

Aunque en ciertas ocasiones el poder apalabrar los espacios, las formas y las consecuencias de la violencia se topa con la pared de la resistencia, es importante rescatar que en éste punto del programa, las jóvenes han logrado una capacidad crítica mucho más aguda que termina dejando al descubierto muchas de las situaciones que en un principio se *trataron* de mantener debajo del tapete.

A continuación, se expondrán (de manera generalizada) las principales creencias, valores y actitudes que surgieron a partir de la dinámica propuesta en el módulo.

Con respecto a la lluvia de ideas que buscó construir una definición de la violencia algunas de las frases claves que fueron mencionadas en Tirrásés fueron las siguientes:

### **Definición de violencia (Según muchachas de Tirrásés)**

- **Hacer algo a alguna persona en contra de su voluntad.**
- **Agresión.**
- **Cuando no hay respeto por lo que uno piensa.**
- **La violencia son las relaciones de poder y de control que no nos permiten ser tratadas con igualdad.**
- **Sometimiento a algo que uno no desea.**
- **Tener poder sobre otra persona.**

Luego de construir a partir de los emergentes de la lluvia de ideas se prosiguió a trabajar cada una de las cinco formas diferentes de violencia. Aparte de constituir un elemento informativo, permitió que la elaboración del cuadro perteneciente a la actividad se llevara a cabo de una manera más fluida. El abordar cada una de las diferentes manifestaciones contribuyó a detectar con mayor facilidad lo que se pretendía alcanzar con la actividad 1.

El material que dio paso para analizar el grave problema de la violencia fue el siguiente:

### **El grave problema de la violencia (Según muchachas de Tirrásés)**

- **Nos agreden en:** La familia; la pareja, el hospital; la calle; el trabajo; la escuela; los bares; los amigos; en la iglesia y en el barrio.
- **La forma en que nos agreden es:** Con palabras; gritos; golpes; insultos; burlas; mentiras; cuando nos culpan de todo; con humillaciones; falsas esperanzas; acoso sexual; relaciones sexuales a la fuerza; cuando no nos permiten hacer lo que queremos, cuando se nos invade nuestra privacidad (aquí se procedió a relacionar cada una de las palabras y frases que utilizaron con los cinco tipos de violencia).
- **El daño que nos hace:** Sentirse despreciadas; tristes; dolor, deprimidas; marcas en el cuerpo y en el alma; sin ganas de hacer nada; venganza; odio; resentimientos; inseguridad; baja autoestima; vergüenza; ganas de morir; desesperación.

De ésta manera, se logró dar comienzo a uno de los problemas más presentes en la cotidianidad de las jóvenes; lo más importante fue lograr poder ponerle nombre a la violencia y dejar de colocarla en el lugar del olvido y de lo innombrable.

Las sesiones concluyeron rescatando frases y mensajes positivos que las colocaron en el lugar de seres humanas con derechos innegables e irrenunciables. La frase que cerró la puerta abierta en esos primeros días de los diferentes grupos fue: *Vivir sin violencia es posible, lo merecemos.*

## **Actividad 2: Análisis de la película “La vida de este niño”**

En la segunda sesión se propone trabajar a partir de una película. La película escogida fue *La vida de este niño* (título original: *This boy's life*) con el fin de que las jóvenes pudieran detectar en la película elementos y conceptos comentados en la sesión anterior.

Antes de presentar algunos de estos elementos y conceptos es importante conocer la trama de la película. Se trata de la vida de un joven llamado Toby, quien solo vive con su mamá pues su papá los abandonó. Su mamá anda huyendo de un hombre que la agrede y está decidida a buscar algo mejor para ella y su hijo. Conoce a un hombre (Dwight) quien se comporta como un verdadero caballero y al que considera que podría ser un buen padre y modelo para Toby. Ella le pide a su hijo que se den la oportunidad de tener una mejor vida y le pregunta si no le importa compartir un tiempo con Dwight para ver si le agrada. Cuando están sólo Dwight y Toby, el hombre que parecía ser un caballero se comienza a quitar la máscara poco a poco y con palabras y acciones comienza a agredir a Toby. Su madre se casa con Dwight pero fue hasta después de algún tiempo que ella se percata que su esposo maltrata a su hijo; Toby había callado porque si él hablaba sentía que terminaría con la *felicidad* de su madre. Sin embargo, ella tampoco era feliz. Su madre después se dio cuenta de lo que sucedía, que su hijo sufría pero no decía nada hasta que un día decidió terminar con esa situación de violencia que vivía ella y Toby.

A partir de la película surgen algunas interrogantes e ideas importantes de reflexionar.

### **Análisis de la película “La vida de este niño”**

#### **¿Cómo es la mamá de Toby?**

- ¿Cómo era la relación entre Toby y su mamá antes de conocer a Dwight?
- ¿Cuál es la respuesta de la mamá cuando Toby le pregunta por su papá? Se considera que la respuesta que da la mamá es muy interesante porque en ningún momento ella desacredita a su padre, simplemente le dice *sé que tu padre no te llama, pero no es mi culpa*. Esto es importante rescatarlo porque algunas jóvenes muchas veces piensan que lo mejor es negarles los padres a sus hijos pues ellas están llenas de odio y resentimiento, sin embargo, las facilitadoras piensan que se debe reflexionar en torno a esta problemática pues la relación que construya el hijo con su madre es distinta de la que construya el hijo con su padre. Se cree que es necesario que no se desmienta la existencia del padre.
- ¿Cómo enfrenta la mamá con su hijo la siguiente situación: el director del colegio la llama para darle quejas de su hijo? ¿Qué le dice ella a Toby? Esta reflexión es interesante ya que la mamá en ningún momento lo agrede (de ninguna de las formas)

mas bien ella le brinda un espacio a su hijo para que le explique qué es lo que le sucede. En ningún momento la madre lo castiga, lo insulta, lo desacredita como ser humano; esto es importante de rescatar.

### **¿Cómo se relaciona la película con nuestras vidas?**

- ¿Cómo se representa en la película que *debe ser un hombre*? En varias escenas se puede observar como el proceso de socialización lleva a los jóvenes a tener que *ser machos*, cómo ese sentimiento les da fuerza y poder y se comienzan a sentir que son seres superiores. Por ejemplo, Toby le miente a sus amigos en dos ocasiones porque necesita obtener el reconocimiento de ellos y ser aceptado en el grupo. Para ser aceptado es necesario actuar y ser un *hombre que todo puede hacer*. La primera vez les dice a sus amigos que estuvo con una mujer *la follé hasta que sangró*. La segunda vez les dijo que había matado a un pavo con una pistola (el problema era que sus amigos sabían que con una pistola como la de Toby era imposible matar un pavo).
- Siguiendo con la misma idea del punto anterior: ¿Cómo dice Dwight que lo va a *hacer un hombre* a Toby? Es claro que lo que le propone es que un hombre debe saber golpear, siempre ganar, que nadie debe ser más fuerte que él.
- En la película se ve claro el lugar que se le da a la mujer y que es permitido socialmente. Por ejemplo, por ser mujer casi no le permiten a la mamá de Toby participar en una competencia de tiro al blanco. También cuando ella quería trabajar para ayudar en una campaña política Dwight no se lo permite.
- ¿Por qué la mamá de Toby se casa con Dwight? Esta reflexión es muy importante pues en la película se ve claramente lo que la mamá de Toby le dice a su hijo con respecto a su futuro matrimonio: *No sé que otra cosa hacer, pero tú me debes decir si está bien*. Parece que a la mamá no le importa ser ella infeliz con tal de que según ella su hijo tuviera lo que necesitaba. Después de que la madre se casa ella se da cuenta e que el verdadero Dwight es agresivo y posesivo, pero ella calla su sufrimiento mientras su hijo tuviera una vida mejor. Ella deja de lado un espacio para ella y se entrega a ese *ser para los demás*.
- ¿Cómo le afectó a Toby que su madre callara cuando él le pedía ayuda por las agresiones de Dwight? A partir de esta pregunta, las jóvenes logran reconocer que los sentimientos de ellas son similares y coinciden con los de Toby.
- ¿Qué formas de violencia se pueden extraer a partir de la película? Se pueden identificar la violencia física, psicológica o emocional, sexual, patrimonial. Esta pregunta es fundamental para poder llenar algunos vacíos que hayan quedado en la sesión anterior, especialmente con el concepto de violencia patrimonial que es el que más se les dificulta. Por ejemplo, en violencia patrimonial se pueden identificar los siguientes aspectos: Dwight le obliga a cambiar de peinado, le escoge el trabajo y le quita su sueldo, después decide comprar un perro con ese dinero, le quita su rifle, le tira los formularios (necesarios para ingresar a la universidad). Con respecto a la violencia sexual, la película presenta una escena bastante cruda cuando la madre de Toby pasa su primera noche con Dwight y éste la obliga a hacer el amor sólo como él dice. Con respecto a la violencia emocional, Dwight insulta, humilla, ridiculiza, se

burla de Toby. Por ejemplo, Dwight busca hacerlos creer que él solo quiere lo mejor para Toby, sin embargo le dice que se ponga un uniforme de scouts que lo ridiculiza y lo hace sentir mal. También Dwight siempre culpa a Toby de causarle problemas a su madre, cuando es el mismo Dwight el que los provoca.

- ¿Qué harían ustedes si estuvieran en una situación similar, si ustedes fueran la mamá de Toby? ¿Qué harían si algún día sus hijos les cuentan que algo similar les ocurre? Aquí se puede reflexionar sobre las estrategias de apoyo en una situación de violencia.

### Actividad 3: ¿Cómo nos sentimos cuando ponemos límites?

#### Objetivos

- Explorar vivencias en que se pudo poner límite y en las que no se pudo poner límites con el fin de reflexionar acerca del ciclo de la violencia.
- Reconocer estrategias que nos permitan enfrentar situaciones de violencia.

#### Reflexión

Para realizar esta actividad se divide un papelógrafo en tres columnas que van a llevar los siguientes títulos: situación donde no puse límite, pensamiento y sentimiento. Se divide otro papelógrafo también en tres columnas, el único título que va a cambiar situación donde sí pude poner límite. Cada una de las madres adolescentes va a participar contando una experiencia y la facilitadora la va a ir escribiendo en el papelógrafo.

Algunos ejemplos son los siguientes recopilados en un grupo de San Ignacio de Acosta:

#### Situaciones que no pude poner límite (Según muchachas de San Ignacio de Acosta)

SITUACIÓN QUE NO PUDE PONER LÍMITE	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
No podía terminar con mi novio.	Me dejaba llevar por las cosas que me ofrecía, sin estar segura de quererlo.	Mucha confusión.
Mi papá tomó una decisión por mí.	Esa decisión la teníamos que tomar mi novio y yo.	Me dañaba mucho.
Él insistió en tener relaciones sexuales aunque yo no quería.	Lo hice para vengarme de mamá, estaba confundida.	Desilusión.
Intento corregir a mi hija y mis papás no me dejan.	Quiero que me dejen educarla.	Me pongo mal, no puedo hacer nada, cólera, me quitan autoridad, quiero que me respeten.

SITUACIÓN QUE NO PUDE PONER LÍMITE	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
Compañero no la deja ir a estar unos días con su familia.	Quiero estar con ellos, uno necesita ayuda en la cuarentena.	Necesito que alguien me atienda.
Cambiar carácter.	Le grito, le hablo mal, pongo como menos a mi esposo ante la gente.	Desilusión.

**Situaciones en que sí pude poner límite  
(Según muchachas de San Ignacio de Acosta)**

SITUACIÓN QUE SÍ PUDE PONER LÍMITE	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO
No por estar embarazada tenía que seguir en lo mismo	No soy un juguete que cuando a él le daba la gana iba a estar a su disposición	Me sentí satisfecha, había podido
Mi esposo tomaba mucho	Hablé y cambió	Me sentí bien porque aprendí que se lo pude decir
Pude cambiar a mi novio y yo también cambié	Traté de concientizarlo de lo del embarazo	Me sentí bien porque me tomó en cuenta
Le dije a mi papá lo que sentía	Le dije <i>así soy</i> , no voy a cambiar, me quería buscar novio, controlar mis sentimientos, me quería cambiar la sonrisa	Una se merece respeto y que lo dejen ser como uno es
Hablé con mi papá y me ayudó	Aceptó lo del embarazo	Cuando a una le ponen atención una se siente querida
Decir que no me molestaran	Le puse alto al rumor	Me sentí relajada, segura, con un peso menos

Cuando los cuadros están completos se comenzó a comparar los pensamientos y sentimientos que correspondían a la *situación en que no pude poner límite*. Las jóvenes reconocen que la mayoría de las veces es difícil defenderse y luchar por hacer realidad sus deseos e intereses.

De esta manera se logró reflexionar sobre los mensajes que reciben las mujeres, mensajes que dificultan la construcción de un poder para el bienestar que le permita desarrollar sus potencialidades personales, sino que más bien, son mensajes que le ordenan, la controlan y la hacen sentir como seres inferiores.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Con respecto a los pensamientos y sentimientos que correspondían a la *situación en que sí pude poner límites*, las jóvenes de todos los grupos comentan que se les hizo más difícil acordarse de alguna experiencia. Al comparar los sentimientos de cada una de las situaciones reconocen que en los momentos que sí han podido poner límite se han sentido importantes, valoradas y respetadas. De esta manera, las jóvenes logran reconocer que cuando pueden defender sus deseos, sus sueños e intereses hay un crecimiento interno ya que se demuestran a sí mismas lo valiosas que son y las potencialidades con las que cuentan.

También las jóvenes se comenzaron a preguntar: ¿Por qué hay mujeres que permiten que las maltraten y no pueden salirse de eso?

Contestan con las siguientes frases en el grupo de San Ignacio de Acosta:

### **¿Por qué hay mujeres que permiten que las maltraten y no pueden salirse de eso? (Según muchachas de San Ignacio de Acosta)**

- **Hay mujeres que no dejan a los hombres por los hijos, porque no saben cómo los pueden mantener.**
- **Hay mujeres que son maltratadas por el miedo a enfrentar la vida.**
- **Hay mujeres que aguantan porque creen que es normal.**
- **También porque creen que todos los hombres son iguales y que nunca sería posible construir una relación sana.**
- **Por ser mujeres nunca nos enseñaron a defendernos.**
- **Porque muchas veces cuando las mujeres se comienzan a relacionar con otras personas le dicen *no sea metida*.**

Para analizar y reflexionar estas frases que indudablemente hablan del ciclo de la violencia doméstica las facilitadoras se apoyan en las siguientes teorías:

### **Teorías sobre el ciclo de la violencia**

- ✓ Teoría de la invalidez aprendida.
- ✓ Teoría por duelo.
- ✓ Dinámicas traumagénicas de la violencia.
- ✓ Síndrome de acomodación al abuso.

### **Teoría de la invalidez aprendida**

Las personas pierden la capacidad para enfrentar situaciones de violencia, porque desde antes nunca han tenido las herramientas para poder enfrentarse a ellas. Las personas pierden la capacidad para predecir. Se refuerzan sentimientos de *ser sumisa; así le toca a la mujer*.

Así las personas pierden la perspectiva de la violencia y la viven como algo natural, de lo que no se puede hacer nada, se vive como algo no ajeno.

### **Teoría por duelo**

Existe una relación idealizada. Se presentan ideas obsesivas, se piensa que la recuperación es imposible, se pierde la capacidad de juicio.

### **Dinámicas traumagénicas de la violencia**

Se trata de explorar las áreas más afectadas. Éstas son:

#### ✓ **Sexualización traumática**

Tiene que ver con víctimas de violencia sexual. Se presenta la aversión al sexo (negar orgasmo o intimar con otra persona), promiscuidad (se intercambia sexo por afecto, esa es la forma de intercambiar, así es la forma en que han obtenido reconocimiento), se puede volver un objeto utilizado al que se le dan premios a cambio de su cuerpo, confusión de la identidad sexual, actividad sexual precoz, agresividad sexual.

#### ✓ **Estigmatización**

Las consecuencias son pobre autoestima, sentirse sucia (vergüenza consigo misma), culpa (*tal vez yo he contribuido para que me hagan eso*), se dificulta sentir placer a posteriori, puede sentir más culpa se en el abuso hubo placer, la persona se puede llegar a sentir diferente de las demás (*solo a mí me pasa*), evadir la realidad (conductas autodestructivas como drogas, alcohol, suicidio).

#### ✓ **Traición**

La persona trata de evitar una situación de peligro y se da el aislamiento. Como hubo traición se presentan en la víctima sentimientos de desconfianza, depresión, tristeza, enojo.

#### ✓ **Impotencia**

La víctima no pudo poner límites en alguna situación. Se presenta pérdida de control de su vida, se da ansiedad, miedo a las situaciones nuevas, miedo a tomar decisiones. La víctima se vuelve vulnerable a futuras victimizaciones ya que se presenta frente a los ojos de los demás una persona que no tiene poder sobre sí misma.

### **Síndrome de acomodación al abuso**

#### ✓ **Etapas del secreto**

El agresor hace una alianza con la víctima. El agresor utiliza una forma en la que el niño o la niña no se sienta agredida, sino que se sienta especial. Es posible que le dé regalos para que acceda y el agresor hace lo posible para que se sienta cómplice. Por ejemplo, el agresor le puede decir: *no digas nada, sos mi ángel; eres el amor de mi vida; ves que rico que es y todo el mundo lo hace*.

#### ✓ **Sensación de impotencia**

Esta sensación es reforzada por el hecho de que existe una relación de poder. Por ejemplo: el otro es más grande; es un gran amigo de mi papá o de mi mamá; es

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

hermano de mi mamá, *ella confía ciegamente en él*; es un religioso, *casi un santo*; es mi maestro *y es respetado por todos*; es *mi papá que tanto me quiere*).

### ✓ **Cautiverio**

El niño o la niña se encuentra atrapada en una relación de la que no puede salir. El niño o la niña vuelca la culpa hacia sí mismo: *seguro yo soy malo, tengo la culpa*. Se puede dar una tendencia a la disociación (evasión, drogas). Por ejemplo, el agresor puede decirle: *si usted lo dice nadie va a creerle, quien le va a creer si usted no es nada a la par mía*.

### ✓ **Revelación tardía**

Se desencadena porque el niño o la niña se da cuenta que eso no es válido o cuando se da cuenta que también al hermano menor se lo hacen. Revelarse no implica sentirse bien consigo mismo.

### ✓ **Retractación**

El niño o la niña puede llegar a decir: *yo lo inventé*. No importa que él sea el que queda mal, pero por lo menos los demás ya no hablan del tema.



*Jóvenes de Desamparados, en el programa de capacitación para el trabajo.*

## **Mis derechos humanos como mujer adolescente**

### **Objetivos**

- Retomar desde la vivencia y la experiencia personal los logros y acciones que las participantes han realizado en su vida para el reconocimiento de sus derechos.
- Plantear la situación particular de las adolescentes embarazadas y madres en el ejercicio de sus derechos humanos.

Se hizo la reflexión teórica en la que se habló de los derechos humanos de las mujeres adolescentes y en donde se aclaró el dominio del adultismo y el sexismo en nuestras sociedades. Lo que es una convención, para qué sirve. Se conoció sobre la aprobación de la siguiente legislación:

- *Convención de los Derechos del Niño*
- *Ley General de la Protección a la Madre Adolescente*
- *Código de la Niñez y la Adolescencia*
- *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.*

### **Actividad 1: Mi primer derecho ganado**

Se entregó una hoja de papel en blanco y se pidió que escribieran: ¿Cuál fue su primer derecho ganado para ellas mismas?

Por ejemplo, las jóvenes de Palmichal de Acosta respondieron exaltando su derecho a.

#### **¿Cuál fue el primer derecho ganado por las muchachas de Palmichal?**

- **La vida**
- **La libre expresión**
- **Vivir sin violencia**
- **Ser respetadas**
- **Ser valoradas**
- **Ser felices**
- **Ser libres**
- **Ser madres**
- **Compartir con otras personas**

## ***Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados***

En papelógrafos se anotaron las principales ideas expuestas en el mismo grupo de Palmichal, mencionado anteriormente. Ejemplo: *Escogí este derecho porque:*

### **Escogí este derecho porque (Según muchachas de Palmichal de Acosta):**

- **Estoy viva**
- **Le di vida a mi hijo**
- **Me dejaron nacer**
- **Hay que hablar para que lo valoren**
- **Sí, hay que decir lo que se siente**
- **Me siento con libertad de decir lo que pienso y lo que siento**
- **¡Qué lindo que te valoren y que te tomen en cuenta!**
- **¡Logré que me respeten y me valoren!**
- **Soy feliz con mi familia**
- **Amo a mi esposo**
- **Quería ser madre desde hace mucho tiempo**
- **Tengo un hijo que amo mucho**
- **Me fui de la casa de mis padres**

### **Para defenderlo (Según muchachas de Palmichal de Acosta):**

- **Hay que romper el temor que a veces nos lleva a decir lo que pensamos.**
- **Hay que hablar.**
- **Se pasan malas noches.**
- **Se pasan tiempos muy difíciles.**
- **No hacerle caso a la gente que murmura.**

En Guanacaste en esta actividad hubo muy buena participación y surgieron predominantemente el derecho a la vida, a seguir estudiando, a ser respetada, a opinar y a la recreación. Sin embargo, en Guanacaste pocas participantes compartieron voluntariamente el derecho que pensaron con el resto del grupo.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

En un papelógrafo con un gráfico que identifica tres áreas principales del sistema legal (instancias administrativas, textos legales y sujetos de derecho o *la gente* con sus actitudes respecto a las leyes), se les reparten a las participantes cartones con elementos concretos que pertenecen a una u otra área, y ellas identifican a cuál corresponden.

Se agregó esta actividad tanto para explorar su contacto con el sistema legal como para mejorar su conceptualización de este.

Hubo excelente participación, pero se reflejó mucho desconocimiento y poco contacto con el sistema legal.

## **Actividad 2: Apoyemos a Isabel**

Se trabajó en grupos el documento *Estoy embarazada. Mi derecho a volar*, se leyó, comentó y completó el documento *Los derechos humanos de Isabel*, algunos ejemplos recopilados en todos los grupos.

### **Nuestros derechos humanos**

#### **En las clínicas de salud**

- Ser atendidas sin seguro social (gratuita).
- Que nos den medicamentos e información.
- Ser atendidos como menores de edad.
- A recibir ayuda psicológica.

#### **En el colegio**

- Seguir estudiando.
- Ser bien tratada.
- Ser aceptada.
- Ser comprendida.
- Recibir ayuda de profesores-orientadores-compañeros.

#### **Con su pareja o expareja (padre de su hijo o hija)**

- No poner en duda si el hijo es de él (se demuestra con el examen).
- Cubrir gastos médicos, alimentación, estudios y otros.
- Derecho a reconocer al hijo o hija.
- Pensión alimenticia.
- Recibir apoyo emocional y económico.

#### **En la comunidad**

- No ser rechazada.

- No ser discriminada.
- No ser maltratada.
- No ser agredida verbal, física o psicológicamente.

#### **En la familia**

- No ser obligada a trabajar.
- Tener alimentación adecuada.
- Tener decisiones propias.
- Tener apoyo y comprensión.
- Tener amor.
- Tener buena estima.
- No ser discriminada.

En la reflexión, de qué sucedería si en lugar de estudiar, Isabel estuviera trabajando y la despidieran por quedar embarazada. Se recogieron las ideas:

- Ella puede recurrir a la Defensoría de los Habitantes y poner la denuncia.
- También puede recurrir al Ministerio de Trabajo y pedir asesoría.

Algunos de los derechos humanos que plantearon las muchachas en los grupos de Cañas y de Desamparados son los siguientes:

### **Algunos de los derechos humanos planteados por las muchachas de Cañas y de Desamparados**

#### **En las clínicas de salud**

- Ser atendida y llevar un buen control prenatal.
- Respeto por parte de funcionarios y profesionales.

#### **En el colegio**

- Seguir estudiando embarazada y después del parto.
- Ser respetada.

#### **Con su pareja o expareja**

- Pensión alimenticia y apellido para su hijo o hija.
- Apoyarla y no agredirla (dudando de su paternidad).

#### **En la comunidad**

- No discriminarla.

- No juzgarla.

### **En la familia**

- No ser obligada a trabajar.
- Alimentación adecuada.
- Apoyo.
- Derecho a la supervivencia.
- Derecho a tomar sus propias decisiones.

## **Actividad 3: ¿Y, Cuáles son nuestros derechos humanos?**

### **Objetivos**

- Dar a conocer las principales leyes relacionadas con los derechos humanos de los adolescentes.
- Propiciar una reflexión crítica sobre la triple discriminación de las adolescentes embarazadas y madres

Exposición participativa sobre los ***Derechos humanos de las adolescentes***. Se presentó, explicó y comentó el papelógrafo sobre los Derechos Humanos de las Adolescentes.

En la siguiente hora se analizó el papelógrafo de la ***Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer***.

Antes de finalizar la primera sesión, se discutió ampliamente sobre los derechos que tienen las mujeres (en igualdad de condiciones con los hombres) y una síntesis de la ***Convención de los Derechos de Niños y las Niñas***. Los niños y las niñas también tienen derechos.

En el espacio para dudas y comentarios, se dijo que esta información es nueva y de gran importancia. Aquí surgieron en los grupos de Cañas muchas consultas y exposiciones de casos particulares en torno a la pensión alimenticia. Las muchachas temen que sus compañeros o ex compañeros les quiten los hijos, y temen que al ponerles el apellido, lo haga; también les da lástima o les da vergüenza ponerles la pensión.

Se reflexionó a profundidad sobre la necesidad que existe de tomar alguna decisión cuando el aporte económico del padre de sus hijos no es estable o es insuficiente, porque, como dijo una participante cuyo excompañero alega que no tiene trabajo fijo: *la bebé sí es fija*; se habló también de que es un derecho irrenunciable, y que ni siquiera ellas como madres están facultadas legalmente para renunciar a recibir el aporte económico correspondiente. También se habló sobre el derecho a la cobertura de las necesidades de ellas por parte del compañero en caso de unión libre o matrimonio.

Es un tema que movilizó mucho a las participantes y se fueron con la inquietud de replantearse su situación y hacer algo.

## **Actividad 4: La margarita de los derechos humanos de las adolescentes**

1. Se leyó y comentaron *Los Derechos Humanos de las Adolescentes*.
2. Se entregó un pétalo de papel de una flor a cada participante de los grupos y escribieron en forma individual un derecho humano de las mujeres adolescentes madres embarazadas.
3. Se les invitó a completar la flor que ya tenía el centro con la leyenda Nuestros Derechos Humanos, en un lugar visible para todas, y a explicar en que consiste el derecho que colocaron porque lo consideran un derecho humano y como le defendería.

Entre los derechos humanos que las jóvenes participantes de los grupos escribieron, sobresalieron los siguientes:

### **Derechos humanos de las adolescentes**

- A vivir sin violencia.
- A estudiar.
- A la alimentación.
- A la libertad.
- A ser respetadas.
- A la educación gratuita hasta noveno año.
- A trabajo digno.
- A tener atención en Clínicas de Salud de CCSS.
- A ser responsable de su hijo.
- A la vida.
- A la libre expresión.
- A no ser maltratadas.
- A tomar sus propias decisiones.
- A tener apellido para su hijo.

La sesión se cierra con una frase construida por cada grupo que expresa la idea que quedó del trabajo que se realizó, uno de los grupos en Palmichal construyó la siguiente: “Cada una de nosotras somos libres de opinar, tomar nuestras propias decisiones y vivir libre de violencia.”

En los grupos de Guanacaste surgieron los siguientes derechos:

**Yo, como mujer guanacasteca tengo derecho a...**

...la no violencia	...ser escuchada	...no ser maltratada
...ser respetada	...la vida	...libertad de pensamiento
...que se respete la propia opinión	...que respeten las propias decisiones	...trabajar para seguir adelante
...al bienestar	...una buena salud	...atención médica
...estudiar	...la recreación	...la libertad
...tener un apellido para su hijo	...un trabajo digno	...tomar mis propias decisiones
...compartir con el padre la responsabilidad de los hijos	...ser apoyada por la familia hasta los 18 años y después	...la alimentación

Los dos grupos de Desamparados escribieron en la margarita de los derechos en los siguientes términos:

**Yo, como mujer desamparadeña tengo derecho a...**

...ser respetada por la familia	...tener una profesión	...ser feliz
...estudiar	...tener discreción	...disfrutar mi sexualidad
...amar y ser amada	...trabajar	...expresar mis sentimientos
...disfrutar y divertirme sanamente	...tomar mis propias decisiones	...un hogar en armonía y tranquilidad
...tener amigos	...salir sola o con amistades	...tener una familia feliz
...ser respetadas por las personas	...ser respetada como soy	...ser querida
...recibir apoyo	...tener casa propia	...ser escuchada
...participar en la vida política	...disfrutar mi vida	...dar mi opinión

## **El derecho a una relación de pareja respetuosa de mis derechos humanos**

Como se señaló con anterioridad, primero se introdujo de una manera más amplia a los derechos humanos como mujer adolescente, para luego trabajar con especificidad lo concerniente a las relaciones de pareja y familiares sin violencia.

En éste caso en particular se llevó a cabo las actividades correspondientes a la sesión #3 y #4 de la segunda unidad temática. Las actividades de la primera y segunda sesión de dicha unidad (matrimonio y unión de hecho) se trabajarán luego de concluir la quinta unidad temática del primer módulo: “Sobre el amor y la pareja”.

### **Actividad 1: Protección legal en casos de violencia doméstica**

#### **Objetivos**

- Contrastar los mitos con la realidad de las mujeres víctimas de violencia.
- Plantear los conceptos centrales para comprender el ciclo de la violencia doméstica.

#### **Referencia**

Antes de entrar en lo que la dinámica generó, es importante hacer una aclaración. El ciclo de la violencia fue trabajado en la temática “mi derecho a vivir libre de violencia” del módulo 1, por lo tanto, el objetivo 2 fue tratado en la sesiones anteriores.

Ésta modalidad se llevó a cabo basándose en la creencia de que trabajar el ciclo de la violencia en el primer módulo, permitió transitar y comprender las áreas vitales fracturadas y lastimadas. Una vez que se logró detectar y reconocer esto, fue posible realizar un giro dirigido hacia la esperanza y los posibles ejes de intervención.

Las sesiones se iniciaron con la lectura de los testimonios y reportes de mujeres agredidas. El escuchar casos de la vida real que les reflejaran algo de sus propias experiencias, constituyó una manera hermosa aunque dolorosa, auténtica y real de conectarse una vez más con el tema de la violencia.

Con base en lo anterior y a partir de ciertas preguntas generadoras, se trajo a discusión ciertas ideas y comentarios que permitieron contrastar de una manera crítica y reflexiva, los mitos (en torno a la violencia) con la realidad.

Se trabajó el significado de la palabra “mito”. Posteriormente se dividieron los grupos en subgrupos y a cada uno se les entregó una hoja con la lista de 10 creencias que debían de nombrar como falsas o verdaderas. La actividad cumplió con el objetivo planteado: contrastar los mitos con la realidad de las mujeres víctimas de violencia.

Es importante destacar que la mayoría de los grupos las creencias planteadas fueron reconocidas como falsas, por lo tanto, dentro de la categoría de mito. Sin embargo, algunas de estas creencias se siguen sosteniendo como realidades por algunas de las madres adolescentes:

## **Los mitos con la realidad de las mujeres víctimas de violencia**

- Si no tomara, no golpearía a su compañera.
- Si él trabaja, trae dinero a la casa y es bueno con los niños, una mujer no debe exigir más. Ella debe aguantar sus defectos.
- Esto es la voluntad de Dios y nadie se debe meter.
- Estoy de acuerdo de que a las mujeres no se les debe golpear, pero lo que ocurre en casas ajenas no es el asunto de nadie.
- Si las mujeres no se dejaran, los hombres no seguirían pegándoles.
- Hay mujeres que realmente se lo merecen.

A partir de la identificación de dichas creencias como verdaderas, se procedió a trabajar cada una y discutir y analizar el trasfondo social que se encuentra detrás de cada una de ellas. De ésta manera, tras una discusión grupal fue posible compartir el por qué de su verdadero sentido y significado.

## **Actividad 2: ¿De qué trata la Ley Contra la Violencia Doméstica?**

Una vez que se introdujo el tema de los derechos, se pasó a trabajar específicamente el documento de “La Ley Contra la Violencia Doméstica”, para así, conocer y manejar la protección legal existente en situaciones de violencia doméstica.

### **Objetivos**

Los objetivos específicos de las actividades fueron los siguientes:

- Dar a conocer algunos mecanismos de protección legal para las víctimas de violencia doméstica.
- Dar instrumentos para la aplicación de la Ley contra la violencia doméstica.

### **Referencia**

En la actividad **¿De qué trata la Ley Contra la Violencia Doméstica?** se analizó el tema de las 18 medidas de protección que la Ley define. Antes de comenzar específicamente a tratar las medidas de protección en sí, se introdujo el tema con algunas ideas y conceptos centrales.

Es importante destacar, que la mayoría de las jóvenes madres adolescentes desconocen en qué consiste específicamente. Han escuchado de alguna de las medidas por alguien cercano, pero pocas conocen que se tratan de medidas de protección legales a las que pueden acudir en caso de que así lo requieran.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Luego de discutir cada una de las medidas y el trámite necesario ante el juzgado, se procedió a trabajar algunos casos que les permitiera representar, de manera hipotética, una situación cuyo fin es brindarles instrumentos específicos para la aplicación de la ley. La actividad se realizó con los casos propuestos en el módulo; quienes prefirieron hacerlo de su experiencia particular o la de alguna de las compañeras así lo hicieron.

A manera de ejemplo, se presenta uno de los textos realizados en uno de los grupos de Cañas:

*Lo primero que ella debe de hacer es ponerle una demanda por abuso sexual. Para esto es importante que se mantenga firme en la posición actual que tiene y que después ponga la demanda.*

También es importante que recurra a las medidas de protección para que la ayuden.

*Anabelle no está en la obligación de darle todo su salario todas las quincenas o cuando le diga, ni atener relaciones sexuales cuando él diga o lo quiera. Tiene que ser cuando los dos estén de acuerdo, él tiene que respetar la decisión de su esposa.*

Entre las medidas a las que puede recurrir están: que el marido no interfiera en la guardia, crianza y educación de su hijo; que solicite que no lo dejen acercarse ni amenazarle, para lo que es importante la protección y auxilio policial; ponerle la pensión para bienestar de su hijo; que se haga cargo de la reparación de daños y que saquen al agresor del domicilio.

*Anabelle tiene que luchar y hacerle frente a su situación, para que el día de mañana pueda tener una mejor o nueva vida.*

Con la exposición por parte de cada uno de los grupos se fue cerrando la sesión del día; finalizamos recordando que el hecho de que los otros respeten nuestros derechos, no se trata de un favor que se nos está haciendo. Los derechos son algo intrínseco a nuestra condición de seres humanos, no son algo que se nos da y respeta por brindarnos un favor. Por lo tanto, se enfatizó en la importancia de sentirnos verdaderas dueñas de nuestros derechos, y no sentirnos que alguien “nos trata bien y respeta” como si se tratara de un “favor.”

### **Actividad 3: Vivir libres de violencia es posible... Podemos romper el silencio**

#### **Objetivo**

- Construir estrategias de apoyo frente al problema de la violencia contra las niñas y las adolescentes.

El grupo 1 de Cañas creó tres historias y el otro grupo creó dos historias más e identificaron los elementos de la siguiente tabla:

## Vivir libres de violencia es posible... Podemos romper el silencio

Cómo logra romper el silencio y buscar ayuda	Qué tipo de ayuda necesita	Cambios y acciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Contándoles a sus amigas y amigos.</li> <li>⇒ Lo denunció por sugerencia de su hermana.</li> <li>⇒ Le contó a una amiga.</li> <li>⇒ Acudió al Juzgado de Familia por consejo de una amiga.</li> <li>⇒ Acudió a una consejera en derechos de las mujeres por consejo del padre (sacerdote).</li> <li>⇒ Acudir al Juzgado de Familia tras contarles a unas vecinas y no encontrar apoyo en ellas.</li> <li>⇒ Fue al juzgado y lo puso en su lugar: la cárcel (*).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Psicológica y apoyo moral.</li> <li>⇒ Apoyo familiar.</li> <li>⇒ Concienciación de que él no le conviene.</li> <li>⇒ Medidas de protección.</li> <li>⇒ Apoyo familiar.</li> <li>⇒ Ayuda judicial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Mejor calidad de vida al dejarlo.</li> <li>⇒ Ella y su hija se sintieron tranquilas y protegidas.</li> <li>⇒ Sentían apoyo de otros.</li> <li>⇒ Vida en familia sin golpes ni palabras fuertes.</li> <li>⇒ Ella consiguió un trabajo y salió adelante.</li> <li>⇒ Ella educó sola a su hijo.</li> <li>⇒ Le mostró a la sociedad que una mujer puede salir adelante sola, sin maltrato.</li> </ul>

*(\*) Se hizo la aclaración respecto a esta expectativa, pues de conformidad con la ley, una denuncia de violencia doméstica no es materia penal. Sin embargo, si se dispone de las pruebas que se requieren, es posible puede poner una demanda penal. Por ejemplo: por intento de homicidio, violación, abusos deshonestos, robo, daños y perjuicios, etc. Y también existe la contingencia de que si el agresor no acata las limitaciones que le imponen algunas medidas de protección, por ejemplo no acercarse a la víctima, el órgano estatal correspondiente puede proceder a interponer una demanda por desobediencia a la autoridad.*

Es rescatable la creatividad con que se enriqueció el relato de base en todos los subgrupos, así como el elemento de esperanza de encontrar comprensión y una referencia adecuada en un personaje religioso. En la historia que menciona al “padre” (del grupo 2 de Cañas), ese sostiene un discurso comprensivo y contrario a la justificación del abuso, y luego la envía con alguien que le puede hablar de derechos. También es rescatable que en esa historia se refleja el hecho de que no basta con saber que no se deben permitir las agresiones, sino que

sí se requiere apoyo emocional y también un conocimiento más detallado de los derechos y los pasos que hay que dar en el sistema legal.

En otras historias es rescatable la sensibilidad que ellas reflejan respecto al hecho de que contarles a conocidos o conocidas una situación donde se es víctima de violencia no permite, por sí mismo, acabar con la situación, sino que es necesario acudir a una autoridad legal en la materia, como es el Juzgado de Familia. En ese mismo sentido, también es muy rescatable que la protagonista de la historia no se hecha atrás ni se abandona a su situación como si fuera su destino cuando no encontró apoyo en la primera forma de romper el silencio, en algunos casos porque no era pertinente (contarle a la vecina), sino que buscó otra forma que le resultara efectiva (Juzgado de Familia).

En las historias mencionaron “derechos” como mujer y como madre en relación con los hijos. Y se habla de los sentimientos de la víctima, lo cual resulta muy importante en el proceso de reconocer y darles un lugar a las emociones de cada quien respecto a su propia situación, ya sea de agresión o de privación.

En las historias del grupo 2 de Cañas surgió un elementísimo: como parte del desenlace se habla de que la víctima usa el nuevo poder y el nuevo conocimiento que adquirió al superar su situación para ayudar a otras personas en situaciones injustas o difíciles (un grupo menciona a mujeres; otro, a niños).

Sin embargo, bastante menos alentador resulta otro elemento común al desenlace de las historias de este mismo grupo: figura la evasión del desenlace o desarrollo más propio de estos vínculos modelo; la separación o la continuidad de la agresión. Estas historias tienen más bien finales felices de corte novelesco, donde la víctima termina siendo muy feliz, con su hijo y un hombre que la ama (en un caso, el mismo hombre que la agredía; en el otro, un nuevo compañero). Se invirtió el tiempo necesario para hacer las observaciones del caso.

En el grupo 1 de Cañas, una muchacha llamó a la facilitadora por aparte para contarle situaciones de agresión con su pareja, que nunca ha comentado ni en grupo ni a ella; más bien casi siempre habla de su relación de pareja idealizándola. Sin embargo, lo ocurrido fue de difícil manejo en el sentido de que la muchacha absorbió por mucho tiempo a la facilitadora, mientras los subgrupos ya habían terminado de crear las historias, y observó malestar en algunas de las participantes.

El grupo 2 de Cañas recibió este mismo día la visita de las funcionarias del Patronato Nacional de Infancia (PANI), que trabajaron el tema de autoestima.

Además, ambos grupos hicieron matrícula para capacitación técnica con la funcionaria del Instituto de Estudios de las Mujeres de la Universidad Nacional (IEM). La mayoría de las muchachas se inscribieron.

## Mitos y fantasías del amor y la pareja

### Objetivos

- Identificar algunos mitos y fantasías alrededor del amor y la pareja
- Fortalecer a las jóvenes para que se sientan merecedoras de relaciones de pareja basadas en la equidad, la igualdad, el respeto y la solidaridad.
- Construir algunas estrategias que faciliten expresar y defender sentimientos, creencias, necesidades y deseos con la pareja.

### Reflexión

En el grupo 1 de Cañas, para esta sesión estuvo presente la trabajadora social del equipo del CIEM (UCR), que está evaluándolo como parte de la muestra de grupos a nivel nacional, para observar y para realizar la historia de vida intermedia.

### Falso o verdadero de las creencias populares sobre el amor (Resultados de los grupos de Cañas)

Creencias sobre el amor	Falso		Verdadero	
	Gr. 1	Gr. 2	Gr. 1	Gr. 2
El amor ha sido y es siempre igual, se vive y se siente igual en todas partes.	91,7	57,0	8,3	43,0
El amor es inevitable, a todas los llega.	0,0	0,0	100	100
Es natural, espontáneo y no está regido por normas sociales.	33,3	14,3	66,7	85,7
La pareja está conformada por dos, nadie más interviene.	50,0	14,3	50,0	85,7
El amor es lo contrario a cualquier relación de dominio. El amor nos dará protección.	50,0	71,3	50,0	28,7
El amor es complaciente e incondicional y todo lo soporta.	75,0	85,7	25,0	14,3
Haciendo lo que el otro desea es posible garantizar el amor.	100	100	0,0	0,0
El amor es dependencia y fusión.	25,0	57,0	75,0	43,0
El amor es para siempre.	58,3	57,0	41,7	43,0
Como nos amamos, yo tengo que saber todo sobre él, y él, todo sobre mí.	16,6	57,0	83,4	43,0

Las respuestas que cada una anotó se compartieron en plenaria; al final de la actividad, se recogieron los formularios. La facilitadora pudo notar cómo en varios casos las muchachas anotaron una respuesta y en plenaria compartieron la contraria.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Es de notar que el mito en que hubo mayor consenso de rechazo, del 100%, fue: “Haciendo lo que el otro desea es posible garantizar el amor”. Por el contrario, en “El amor es inevitable, a todas nos llega”, incluso después de la discusión en plenaria todas las participantes de Cañas se mantuvieron en que eso es una verdad, diferenciando eso sí entre el sentimiento de amor y una relación duradera y plena.

### **Lo que ella cree que es una relación de pareja feliz (Resultados de los grupos de Cañas)**

<b>Creencias sobre el amor que nos ayudan a vivir una bonita relación de pareja</b>	<b>Creencias sobre el amor que nos dificultan vivir una bonita relación de pareja</b>
<b>Grupo 1 Cañas</b> Comunicación, comprensión, respeto, compañerismo, decisiones mutuas, estar unidos, sinceridad.	<b>Grupo 1 Cañas</b> Todos los mitos vistos en la actividad anterior, menos el número 2. Además, desconfianza, irrespeto, falta de comunicación, falta de comprensión y “que el amor es todo en la vida”.
<b>Grupo 2 Cañas</b> Colaboración, ayuda, sentirse capaz, responsabilidad compartida, comprensión sobre lo que le gusta y lo que no le gusta a cada cual, confianza, cariño, amistad, divertirse, casarse*, dialogar, compartir problemas, respeto, decisiones compartidas.	<b>Grupo 2 Cañas</b> Casarse (como resolución definitiva de la necesidad de una pareja satisfactoria), tener hijos (en la misma dirección que la anterior), y algunos de los mitos de la actividad anterior: el amor es natural, es dependencia, es para siempre, es transparencia total.

*(\*) Aquí fue donde el grupo colocó este elemento, pero luego de que la facilitadora motivó a reflexionar sobre lo que se espera del matrimonio en relación con el amor, se determinó que también puede constituir una creencia que dificulta vivir una bonita relación de pareja, por eso aparece en ambos lados.*

### **Actividad 1: Lo que necesitamos para construir relaciones en pareja basadas en la equidad, la igualdad, el respeto y la solidaridad**

Al grupo 2 de Cañas le resultó reiterativa esta parte de la sesión, y señaló que ya todo estaba puesto entre las creencias que facilitan tener una bonita relación de pareja. El grupo 1 sí realizó esta parte, pero hubo baja participación, en contraste con el resto de las actividades de este día, lo que tal vez indique que también les resultó repetitivo. Pero además debían estar agotadas pues esta sesión fue en realidad doble, porque hubo visita del CIEM y realizaron otras actividades. Sólo anotaron: comunicación, comprensión, confianza, respeto, compañerismo, diálogo, sinceridad y negociación.

## *Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados*

Ante la pregunta: ¿Que es el amor en pareja? En Desamparados las respuestas fueron las siguientes:

### **¿Que es el amor en pareja? (Según las muchachas de Desamparados)**

• Compartir	• Tener confianza	• Mucho amor
• Sinceridad	• Traición	• Nunca hay confianza
• Disciplina	• Comprensión	• Compartir
• Afrontar los problemas	• Respeto	• Respeto por lo que una es
• Saber que alguien lo quiere		

En los grupos de Tirrásés y en los de Desamparados se utilizaron unas fotos de parejas que permitieron crear a partir de ellas las siguientes historias. Estos son algunos ejemplos.

### **Historias creadas por las muchachas de los grupos de Tirrásés**

#### **Lucía y Armando**

*Lucía tiene 73 años y Armando tiene 75 años, tienen de casados 50 y tienen 5 hermosos hijos. Ellos se conocieron en un parque cerca de la casa de Lucía, en ese entonces ella tenía 19 años y Armando 22. El amor de ellos fue a primera vista, él le regaló una flor y se la puso en la oreja y ella sonrió.*

*El con respeto la invitó a comerse un helado y en esa tarde se hicieron novios. Pasaron 3 años y se casaron. Ahora tienen dos mujeres y tres hombres, les dieron una crianza y una educación y hoy en día cada uno tiene una profesión. Los hijos les agradecen sus esfuerzos y dolores de cabeza. Hoy en día los hijos son casados y tienen familia.*

*En sus 50 años de casados han tenido una relación con mucho amor, respeto, cariño y son muy responsables. Hoy en día se comportan como si fuera la primera vez y ellos sacan su tiempo para ir al parque donde se conocieron para recordar los viejos tiempos y pasarla muy felices.*

#### **Joseth y Meribeth**

*El se llama Joseth y tiene 21 años y ella se llama Meribeth y tiene 19 años, para ella estar con él es lo primero, sólo saber que él está conforme ya ella está feliz. Ella cree que el amor es que la pareja esté satisfecha, que hay que darle cariño, comprensión, pasión o algunas veces con solo palabras que se expresen hacia él.*

*Él sólo demuestra que supuestamente la ama celándola. El siente un vacío en su relación por que cree y lo ha estado pensando mucho que ella es muy especial*

## ***Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados***

*pero muy conforme y nunca le pide nada a él. Lo que ella no sabe es que lo está perdiendo.*

*La relación entre una pareja es que los dos estén de acuerdo o por lo menos se pidan opiniones y estén satisfechos tanto en su vida sentimental como en sus relaciones sexuales. Tiene que haber confianza y principalmente amor.*

### **Natalia y Yorlenny**

*Esta historia es para algunas personas común, para otras es algo totalmente fuera de lo normal.*

*Natalia y Yorlenny son unas jóvenes de estudios superiores con una carrera en meta. Natí tiene 23 años y Yorlenny 24. Desde que cursaron la primaria fueron muy grandes amigas. Su amistad fue tan grande que se convirtió en atracción. Hasta que llegaron al punto de no ocultarse y pasar al descaro íntimo (a tener relaciones sexuales o ser novios y vivir juntas). Sus padres y amigos no aceptaron esa relación. Pero no les importó para nada.*

*El amor para ellas es algo sin diferencia de sexo o de edad. No les tiene que importar absolutamente nada, ni diferencias religiosas. Aceptan todas sus virtudes y defectos, se chinean una a la otra. Ellas creen que es mejor una relación con otra mujer que con un hombre ya que los hombres para ellas son un animal en descontrol, un machista.*

## **Historia creada por las muchachas de un grupo de Desamparados**

### **Un joven y una mujer adulta**

*El hombre tiene 20 años y la mujer tiene 43 años. El hombre espera de ella mucho amor y cariño ya que ella es experimentada, ya sabe todo de la vida y ahora lo que tiene que dar es comprensión y mimarlo a él. La mujer quiere un hombre que la haga sentirse querida y joven pero se hacen muchos conflictos con la familia por las diferencias de edades, ella desea lujos y él que ella lo mantenga por ser ella, mayor.*

*Los problemas se basan en que él por meterse con personas mayores quiere andar parrandeando como persona joven pero ella le impide eso por que ella quiere estar con él la mayoría del tiempo”.*