

# Volando firme y con fuerza



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

*Rose Marie Ruiz Bravo*

*Fabio Rojas Carballo*

*Carmen Fuentes Hidalgo*

*Carolina Jiménez Gómez*

*Elieth Aguilar Céspedes*

*Marielise Velhagen Ruiz*

*Ana Patricia Gurdión Portocarrero*



## Créditos

**Autores:** Rose Marie Ruiz Bravo, Fabio Rojas Carballo, Carmen Fuentes Hidalgo, Carolina Jiménez Gómez, Marielise Velhagen Ruiz, Ana Patricia Gurdíán Portocarrero

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

**Fotografías y mapas:** Fabio Rojas Carballo

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

**Convenio para la ejecución del proyecto:** Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) / Fundación Instituto Internacional de Liderazgo en Desarrollo Local (Fundación ILIDES), para el desarrollo del Programa Construyendo oportunidades para niñas y adolescentes embarazadas y madres en Costa Rica.

**Convenio para la publicación virtual:** Fundación ILIDES / Editorial del Norte de IDS ABRA.

Publicación aprobada por la Delegación Ejecutiva de la Fundación ILIDES, 2 de septiembre 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: [fabioroca@costarricense.cr](mailto:fabioroca@costarricense.cr) / [frojas@ilides.org](mailto:frojas@ilides.org) / o al apartado postal: 1946-1100 Costa Rica.

### Ficha técnica del proyecto

Vigencia del proyecto: mayo a noviembre del 2000

Informe valorativo: cuaderno 5-2000 (mayo – julio del 2000) Volando firme y con fuerza

Número de grupos: 9 con 180 niñas y adolescentes embarazadas y madres

Comunidades donde se realiza la capacitación:

Provincia de San José

Todas las comunidades del cantón de Desamparados

### Instancias gubernamentales rectoras del Programa construyendo oportunidades para niñas y adolescentes embarazadas y madres de Costa Rica

Oficina de la Primera Dama

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>4</b>  |
| Actividad de presentación: la telaraña   | 4         |
| El Programa Construyendo Oportunidades   | 4         |
| Ubicación del proyecto   | 6         |
| <b>¿Quién me han dicho que soy? ¿Quién quiero ser? ¿Qué quiero ser?</b>          | <b>9</b>  |
| Objetivos  | 9         |
| Dos actividades para sentir, pensar y transformar                                | 10        |
| Actividad 1: ¡Lo que dicen que debo ser! ¡Lo que quiero ser!                     | 10        |
| Actividad 2: Me han dicho que debo...  | 14        |
| Actividad 3: Lo que puedo hacer... Lo que quiero hacer...                        | 16        |
| <b>Volando firme y con fuerza</b>  | <b>18</b> |
| El trabajo en nuestras vidas   | 18        |
| Objetivo   | 18        |
| Actividad 1: Reconociendo nuestros vínculos con el mundo del trabajo             | 18        |
| <b>Estrategias personales para la formación ocupacional</b>                      | <b>21</b> |
| Objetivo   | 21        |
| Actividad 1: compartiendo nuestras metas ocupacionales                           | 21        |
| Actividad 2: Estrategias de negociación para el logro de mis metas ocupacionales | 22        |
| Actividad 3: Instituciones gubernamentales de apoyo para alcanzar mis metas      | 23        |
| <b>Mi cuerpo me pertenece y merece cuidados</b>                                  | <b>24</b> |
| Objetivos  | 24        |
| Actividad 1: Una imagen construida por y para otros                              | 24        |
| Actividad 2: De regreso a mi cuerpo: tiempo y espacio para cuidarme              | 25        |
| Principales limitaciones registradas durante el primer bimestre                  | 27        |
| Principales logros registrados durante el primer bimestre                        | 28        |

## **Volando firme y con fuerza**

### **Introducción**

El equipo académico de la Fundación ILIDES considera importante iniciar el Taller con una sesión inicial de presentación, orientada a promover la cohesión del grupo y desarrollar un ambiente de calidez en ese primer día que marca el encuentro entre la facilitadora y las jóvenes participantes. Tiene como propósito además, brindar información general del Programa y del trabajo que se desarrollará a lo largo de todo el proceso.

### **Actividad de presentación: la telaraña**

Con un ovillo de lana, las jóvenes se van presentando y brindan información personal respecto a cada una: dicen su nombre; edad; número de hijos; si están casadas, solteras o viviendo en unión libre; si estudian o trabajan y si tienen algún pasatiempo. Posteriormente, lanzan el ovillo de lana a otra compañera, quien procede a presentarse. Es una actividad muy simbólica, pues al final se representa una red con los hilos de la lana y se genera una reflexión.

El fin de la actividad es que cada una de las jóvenes madres sientan que comienzan a formar parte de un grupo y que de este modo perciban que cada una de ellas es importante dentro de él. Cada una tiene algo que aportar, porque su historia es única y particular, aunque muchas comparten las mismas problemáticas sociales. Por ejemplo, las participantes son mujeres, son adolescentes, son o van a ser madres.

En un grupo de San Miguel de Desamparados una muchacha hace una interesante analogía al señalar que con los hilos se forma algo semejante a una estrella.

El Taller podría ser esa estrella que posibilitara ver más claro, que con la ayuda de su luz, las madres adolescentes, pudieran comprender algo más de su realidad, pudieran comprender y darle sentido a sus pensamientos, algunos sentimientos; y también pudieran darle sentido a momentos tan oscuros en los que se sienten deprimidas, angustiadas, tristes y que no les permiten seguir adelante.

### **El Programa Construyendo Oportunidades**

Se explora la información que tienen las muchachas respecto al Programa y en términos generales destaca el desconocimiento que existe al respecto. No conocen el nombre del Programa en el cual van a participar por un período de seis meses y el incentivo económico pareciera ser el referente más claro sobre el mismo.

Al explorar expectativas respecto a lo que ellas piensan que podría desarrollarse en el Taller, destacan los siguientes elementos:

-  **Orientación**
-  **Hacer amistades**
-  **Capacitación**
-  **Charlas**
-  **Para hacer manualidades**
-  **Hablar de temas como: Métodos anticonceptivos, planificación y organización, manejo de oficina, autoestima.**
-  **Ayuda para cursos del INA**
-  **Nos van a dar oportunidades**
-  **Hablar de derechos de la mujer**
-  **Fortalecimiento**
-  **Beneficio económico**

A partir de estas respuestas, se trabaja sobre los objetivos del Taller. Se hace un breve recorrido por los cuatro módulos y se explica de forma general de qué trata cada uno de ellos.

El primer elemento que se destaca es la propuesta metodológica del programa. En el Taller, la facilitadora debe proceder de forma tal que les permita a las participantes un lugar como personas activas dentro de un proceso de capacitación, y así proponer otra posibilidad de ser y actuar para las jóvenes. El Taller no se conforma de charlas, no se trata de que la facilitadora exponga por varias horas una temática o lo que ella considera que las jóvenes deben aprender. No se trata de que las participantes van a escuchar y escuchar y no tener posibilidad o tener escasa posibilidad de decir o actuar. La facilitadora no es una maestra, tampoco es alguien que les lleva a las muchachas recetas o guías de cómo deben de ser. Las que saben qué les pasa, las que conocen su interior es cada una de las participantes. Se trata de que la facilitadora aprenda de las madres adolescentes y que también las adolescentes aprendan por medio de la facilitadora.

En el grupo, lo que se promueve es que todas se puedan enriquecer a partir de lo que comparte cada compañera, *no es sólo escucharme a mí*, sino escuchar más alternativas, y algo muy importante, aprender a escuchar la *diferencia*. El Taller debe permitir que circule y se le dé un espacio a la *diferencia*, que no sea un lugar en donde ésta se vea amenazada. Al aceptar que circulen las historias particulares y únicas nos enfrentamos a aceptar que todos somos diferentes y que cada una vale por lo que es. Lo anterior permite que se comience con un proceso de fortalecimiento de cada muchacha.

También el Taller se trata de reflexionar sobre lo cotidiano, de eso que consideramos lo más *normal* o lo más *natural*. El Taller busca que las participantes comiencen a reflexionar sobre los lugares asignados por nuestra sociedad a las mujeres, es decir: ¿Cuál es el papel de las mujeres dentro de la sociedad? ¿Cómo nos ven los demás y que esperan de nosotros?

El fin del Taller es precisamente construir, lo que se quiere lograr es que cada una al escuchar las experiencias y vivencias de las demás compañeras, trate de construir hipótesis que les ayuden a explicar lo que les sucede.

Por lo tanto, es una función de la facilitadora motivar a las participantes. Es cierto que van a recibir un beneficio económico, pero también cada una recibirá un beneficio y un fortalecimiento en su condición de mujeres y de madres adolescentes.

En el Taller cada una tiene la oportunidad de presentarse tal como es. Cada una debe saber que no existen preguntas, ni respuestas tontas. Cada una puede decir lo que le gusta y lo que no le gusta; puede proponer dinámicas, aportar reflexiones, puede decir que se siente cansada o aburrida.

Por otra parte, es este primer día, la facilitadora brinda a las participantes alguna información sobre la Fundación ILIDES, organización encargada de desarrollar el proceso de capacitación en los grupos en los cuales ellas participan. Se da información general, como el año en que se fundó, qué significa ILIDES, su fin y compromiso, sus diferentes programas en Costa Rica y Centroamérica, su relación con el IMAS y el INAMU.

## UBICACIÓN DEL PROYECTO

### Comunidades del proyecto



**Costa Rica**

**Provincia de San José**

**Desamparados (3)**



## Encuadre

Otro elemento propuesto para realizar el primer día es el encuadre. La participación de las jóvenes en la siguiente actividad es importante ya que van a ser ellas las que proponen cuáles son los acuerdos a los que debe comprometerse cada una. Si se respetan estos acuerdos, va a ser posible una adecuada relación entre ellas y entre ellas y la facilitadora.

La siguiente lista resume cuáles son los elementos que deben existir siempre para poder trabajar conjuntamente:

-  **Participación**
-  **Compañerismo**
-  **Puntualidad**
-  **Respeto**
-  **Amabilidad**
-  **No chismes/confidencialidad**
-  **Honestidad**
-  **Confianza**
-  **Comunicación**
-  **Solidaridad**
-  **Respetar el tiempo de cada una a la hora de expresarse**
-  **Tratar de no llevar a los hijos e hijas**

Si se logra que exista el respeto, la confidencialidad y la solidaridad, entonces será posible que surja el compañerismo, la participación y la comunicación.

Se considera necesario recalcar el papel que juega la confidencialidad dentro del proceso de capacitación. Es importante que las muchachas comprendan que sí pueden hacer comentarios sobre lo que les parece el Taller, si les gusta o no, opinar sobre los temas; pero lo que sí queda prohibido es hacer algún comentario que en el futuro pueda llegar a perjudicar a alguna compañera.

Algunas veces alguien comenta de algo que se habló durante la sesión con alguna amiga, y a veces ese comentario aunque no se haya hecho con el propósito de dañar a alguna compañera, se puede llegar a convertir en un chisme.

Existen otros acuerdos que se deben establecer desde el primer día. Con respecto a la alimentación, es indispensable explicar a las participantes lo siguiente:

-  **Se cuenta con 24.000 mil colones para un mes y esta cantidad de dinero se debe repartir entre cuatro o cinco sesiones (según el mes).**

-  Cuando se va a comprar la comida, se debe verificar que el *tiquete* de caja especifique el producto que se está comprando y se debe pedir factura timbrada a nombre de la Fundación ILIDES.
-  Se deben comprar alimentos naturales y nutritivos.
-  Las jóvenes se deben organizar cómo van a repartir la comida.
-  Se debe acordar quiénes van a participar en la limpieza del lugar. Por ejemplo, si prefieren turnarse por sesión diferentes personas o si cada una va a recoger su basura.
-  Establecer la hora en la que desean realizar el refrigerio.

También con respecto a sus hijos, se acordó que era preferible que los niños no estuvieran presentes mientras tiene lugar el Taller. La razón es que los niños corren, juegan, se golpean, lloran y entonces las mamás pasan más tiempo poniéndoles atención a sus hijas e hijos que a las compañeras que están exponiendo sus ideas. Se enfatiza que el taller es un lugar para ellas.

Con respecto a la asistencia:

-  Se les explica que es de suma importancia ya que muchas dinámicas requieren trabajar en grupos, hacer dramatizaciones.
-  También la participación de todas permite una mejor asimilación de los temas que se discuten. Si una persona falta mucho, esto va a ser una limitación ya que al no estar presente durante las reflexiones, le será más difícil llevar un seguimiento y comprometerse con el proceso.
-  Las ausencias se deben justificar por medio de algún comprobante.
-  Deben procurar no tener otros compromisos como citas a la clínica a la hora que se imparte el Taller.

Como última actividad programada para ese día se realizó la titulada: *¿Que Traigo?* La cuál debe realizarse siempre en la primera sesión.

Los objetivos de esta actividad consisten en que las muchachas puedan evaluar que es lo que ellas traen de sí mismas para aportar al grupo y al programa. También trata de que ellas sepan que es por y para ellas que los talleres funcionan y que el compromiso por parte de las mismas es fundamental si quieren tener resultados.

Así, se le entrega una hoja en blanco a cada una de la participantes, pidiéndoles que sólo utilicen un lado de esta ya que al final del Taller vamos a utilizar el otro lado, que escriban su nombre completo y fecha y que por medio de un dibujo o de palabras expresen que traen ellas de sí mismas para aportar a la capacitación.

Algunas de los aportes que ellas escribieron que traían de sí mismas fueron los siguientes:

-  *Traigo mucha alegría.*
-  *Esperanza de encontrarme a mi misma.*

-  *Ganas de compartir mis ideas y mis sueños.*
-  *Ganas de aprender.*
-  *Ganas de vivir.*
-  *Deseos de superación.*
-  *Amor.*
-  *Ganas de un abrazo sincero.*
-  *Una luz que espera ayuda.*
-  *Un poco de miedo.*
-  *Vergüenza.*
-  *Respeto.*
-  *Tristeza.*
-  *Ilusión, entusiasmo y confianza.*

Al final de la sesión, cada facilitadora procede a explicar a cuanto asciende el monto de la ayuda económica o subsidio se les asigna mensualmente y cómo utilizar las tarjetas que se les había entregado la funcionaria encargada de las tarjetas electrónicas del IMAS (es importante destacar que para ellas el tener una tarjeta de un banco tiene un gran significado). Así mismo se les explicó sobre la misión, la visión y las funciones del IMAS y que es la Institución Rectora en el combate a la pobreza en Costa Rica y la entidad que administra y financia el programa, y que cualquier duda o problema específico que tuvieran con respecto a los aportes económicos lo mejor sería comunicarse directamente con la trabajadora social, a cada una se le da el nombre de la Trabajadora Social que la atiende y su número de teléfono.

## **¿QUIÉN ME HAN DICHO QUE SOY? ¿QUIÉN QUIERO SER? ¿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 las adolescentes por el hecho de ser mujeres las fortalece como seres humanas, les da seguridad, cuáles las debilita y los expone a diversos riesgos.
-  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.

## **DOS ACTIVIDADES PARA SENTIR, PENSAR Y TRANSFORMAR**

### **Actividad 1: ¡Lo que dicen que debo ser! ¡Lo que quiero ser!**

Con respecto a la primera actividad se incorporó una actividad complementaria y nueva. Se trata de llevar a la sesión una cantidad de juguetes que sean representativos. Juguetes como muñecas, carros, peluches, pistolas, trastes, etc. Se invita a las muchachas a jugar con esos juguetes, se observa cuáles son los juguetes elegidos y cómo se sienten al jugar con ellos. Por ser esta la primera sesión, y por lo tanto casi ninguna se conoce, lo que sucedió fue que a las muchachas les daba vergüenza jugar, aunque algunas sí lo hicieron y la actividad resultó provechosa.

El eje fundamental de la reflexión es que las madres adolescentes logren vislumbrar qué es lo que se transmite desde los otros que rodean al niño a la hora de jugar. Se trata de desenmarañar los mensajes que la mamá, el papá, los abuelos y otros expresan, ya que de esta manera, es posible conocer cuál ha sido el modo de relacionarnos que se nos ha transmitido a las mujeres como aceptado.

Es importante recordar que por sí solo el juguete no tiene ningún valor. Para pensar lo anterior un ejemplo podría ayudar. Cuando le damos a un bebé una muñeca o un carro: ¿Qué es lo que la mayoría de ellos hacen? Las muchachas responden que los chupan, se los meten a la boca, los tiran, los tocan. El valor que ese juguete adquiere en ese momento tiene que ver con estas dos dimensiones: *si el objeto le produce placer al bebé o si el objeto le produce displacer.*

Posiblemente cualquier niño o niña a la hora de dormir preferiría abrazar un peluche que un carrito. El carro es un objeto duro y con el que se podría golpear o lo podría incomodar. Por otro lado, el peluche es suave y permite que el niño no se golpee si realiza cualquier movimiento mientras esté dormido.

Entonces, ¿Qué es lo que sucede que lleva al niño a decir en determinado momento: *yo no quiero jugar con muñecas*, y lleva a la niña a decir: *yo no puedo jugar eso porque es de hombres*?

Las respuestas de las muchachas se pueden resumir de la siguiente manera:

-  **Alguien les dice**
-  **Los papás dividen los juguetes de los niños y los de las niñas**
-  **Uno les enseña esas cosas**

De esta forma, es más sencillo para las facilitadoras incorporar a la sesión el concepto de socialización. A través de los mandatos sociales, el niño ingresa al mundo de las reglas y prohibiciones, se le transmite el lugar asignado dentro de la familia y las tareas y los roles que debe cumplir para acceder a un lugar dentro de la sociedad.

Los relatos que expresan las muchachas dejan entrever que existe una diferencia entre los mensajes que se les proponen a las mujeres y los mensajes que se les transmiten a los hombres.

Al pensar en los juguetes que se les regalan a las niñas, los que más frecuentemente mencionan las muchachas son los siguientes:

-  **Muñecas / Barbies**
-  **Juego de belleza**
-  **Prensitas (para el pelo)**
-  **Juego de escoba y palo de piso**
-  **Yaxes**
-  **Cosas para jugar casita**
-  **Cromos**

La lista de los juguetes que se les regalan a los niños también es representativa en todos los grupos:

-  **Carros, aviones, trenes**
-  **Pistolas**
-  **Juegos de policía**
-  **Trajes de héroes**
-  **Bicicleta, patineta**
-  **Nintendo**
-  **Legos / tucos**
-  **Pistas de carros**
-  **Bolas**
-  **Muñecos para pelear, de guerra**

En los nueve grupos las respuestas son similares, es decir, la lista de juguetes coincide demostrando de esta forma que sí existe una diferencia real en la forma de relacionarnos desde que somos niños.

La reflexión de estos juegos es necesaria para después enlazarla con la segunda parte de la actividad en la que se identifican las características de los hombres y las de las mujeres.

El niño se identifica con los héroes que salen en las caricaturas y los programas que ven por televisión: ¿Cómo son esos héroes? Las caricaturas que vemos transmiten una forma de vincularse entre los personajes que no rescatan los valores como la solidaridad, la amistad, el compañerismo o el respeto; si no que le den un lugar significativo a los mensajes teñidos de agresión. La competencia, el ser el mejor (el ganador) es lo importante, no importan los medios utilizados para llegar a tal fin. La agresión se presenta como una acción justificada pues lo importante es conseguir lo que se desea.

En los juegos, como el *nintendo*, los niños compiten sin preocuparse por el que está al lado, sin pensar cómo se encuentra el otro o si está siendo dañado. Siempre se trata de *ganar* a costa de los demás. Estos mensajes transmitidos a la hora de jugar son cómplices de que en nuestra sociedad la mayoría de las personas se caracterizan por ser individualistas y pareciera que la herramienta que nos ofrecen para luchar dentro de la sociedad es la agresión.

Por ejemplo, en un grupo las muchachas comentaban cómo sus niños después de ver *Pókemon* (una serie de caricaturas) comienzan a comportarse igual que los personajes de dicha caricatura. En *Pókemon*, los pókemons salen a luchar y gana el que más pókemons destruye. El que destruye es el personaje alabado por todos ya que es el que sabe luchar y es el mejor porque ganó. Estas *cualidades* son reforzadas en los niños varones por los padres y las madres.

El Nintendo permite que el niño mientras juega, con sólo apretar un botón pueda volver a comenzar el juego las veces que él lo desee. El niño tiene la oportunidad de siempre ganar, controlar y no necesitar a otros niños. Los juegos de Nintendo no ofrecen la alternativa de que los niños negocien con otros niños; más bien fomentan una actitud de competencia y agresividad ya que siempre gana el que mata la mayor cantidad de los personajes que considera sus enemigos.

Las pistolas, los muñecos de guerra también son juguetes que los niños utilizan para matar y agredir. Esa actitud se convierte en *normal* para los varones a la hora de decirles: *Así debe ser un hombre*, eso les hace sentir que tienen poder sobre otros (cualidad necesaria que los hombres necesitan tener para creer que son realmente *hombres*).

Por lo tanto, estos juegos promueven que los niños se vayan haciendo seres humanos insensibles, individualistas, poco solidarios y les hacen creer que lo importante es que crean que son poderosos, que pueden controlar y son fuertes.

A partir de lo anterior surge la siguiente interrogante: ¿Cómo pensar entonces que los hombres al convertirse en padres o esposos sean cariñosos y sensibles?

Los mensajes que se les transmiten a las niñas, por otro lado, se ubican en el orden de la ternura y el amor a los otros.

Las mujeres al jugar de casita son las destinadas a estar siempre atentas por si los demás necesitan algo, son las que dan protección y cuidado a los demás. Pareciera entonces que las mujeres son motivadas desde niñas a ser para otros, para atender, cuidar y también, deben ser bellas para ser miradas por ellos.

En el siguiente cuadro se incluyen las características de las mujeres y las características de los hombres destacadas por las muchachas:

## CARACTERÍSTICAS DE LAS MUJERES Y DE LOS HOMBRES DESTACADAS POR LAS MUCHACHAS

| LAS MUJERES SOMOS | LOS HOMBRES SON  |
|-------------------|------------------|
| Cariñosas         | Sin sentimientos |
| Tranquilas        | Agresivos        |
| Femeninas         | Machistas        |
| Tímidas           | Activos          |
| Comprensivas      | Superiores       |
| Vanidosas         | Engreídos        |
| Delicadas         | Desordenados     |
| Acomplejadas      | Egoístas         |
| Amables           | Malcriados       |
| Coquetas          | Vanidosos        |
| Aseadas           | Problemáticos    |
| Frágiles          | Mujeriegos       |
| Sensibles         | Amargados        |
| Sentimentales     | Mentirosos       |
| Discretas         | Escandalosos     |
| Atentas           | Exigentes        |
| Románticas        | Repugnantes      |
| Celosas           | Celosos          |
| Lloronas          | Fríos            |

A continuación se transcriben algunos de los ejemplos aportados por las muchachas para ilustran sus apreciaciones:

 Si un chiquito se cae, los papás le dicen: *Levántese, usted no llore, usted es un hombrecito*. En cambio, cuando se cae una niña, le dicen: *¡Pobrecita!, venga para chinearla*. Pareciera que al hombre no se le da licencia para expresar sus sentimientos.

 *Mi esposo no deja que el chiquito toque los juguetes de la chiquita, ni tampoco que la chiquita toque los del chiquito.*

 *Mi mamá me iba a recoger a la escuela, pero a mi hermano, ella le decía que tenía que irse en bus, aunque saliéramos a la misma hora.*

 *En mi casa, mis hermanos no lavan la ropa y mamá acepta que no lo hagan, es uno la que los tiene que atenderlos.*

Hemos percibido que la mayoría de estas muchachas han sido madres desde que son niñas. En su hogar la mayoría de ellas han sido elegidas para cuidar a sus hermanas y hermanos. Sus mamás han tenido que salir a trabajar para poder mantener económicamente a su familia. Por lo tanto, son estas muchachas las que desde siempre han sido madres, ese es el lugar que desde siempre han ocupado en su casa.

### **Actividad 2: Me han dicho que debo...**

Para esta actividad consideramos que es importante hacer una lista significativa de lo que piensan y sienten la mayoría de las muchachas:

### **ME HAN DICHO QUE DEBO...**

| <b>DEBO SER</b>            | <b>DEBO SENTIR</b>                    | <b>DEBO PENSAR</b>                            | <b>DEBO DESEAR</b>       | <b>DEBO TEMER</b>                  |
|----------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------|------------------------------------|
| <b>Respetuosa</b>          | <b>Cosas bonitas</b>                  | <b>Siempre positivo</b>                       | <b>Amor a mi enemigo</b> | <b>A las malas amistades</b>       |
| <b>Buena madre</b>         | <b>Amor para los demás</b>            | <b>No como joven soltera, sino como madre</b> | <b>Un hogar completo</b> | <b>Vicios</b>                      |
| <b>Humilde</b>             | <b>Más ánimo para hacer las cosas</b> | <b>En una profesión</b>                       | <b>Un mejor futuro</b>   | <b>Peligro en los hogares</b>      |
| <b>Buena persona</b>       | <b>Paciencia</b>                      | <b>En un hogar para mi hijo</b>               | <b>Un hogar feliz</b>    | <b>A Dios</b>                      |
| <b>Amable / amistosa</b>   | <b>Que valgo mucho</b>                | <b>En superarme</b>                           | <b>Ser profesional</b>   | <b>Al futuro</b>                   |
| <b>Alguien de provecho</b> |                                       |   |                          | <b>No saber educar a los hijos</b> |

Nos parece muy importante recalcar como las muchachas sienten que deben sentir cosas bonitas, siempre amar a los demás, amar hasta los enemigos.

No hay duda que el amor es un sentimiento, lo que quiero es importante pues por medio de él se unen los seres humanos. Creemos que el amor *todo lo comprende* y que *hay que dar sin recibir*. Sin embargo, pensamos que estos mensajes teñidos con el amor, por otro lado, también convocan a que las muchachas no se cuestionen en gran medida los actos que realizan los que las rodean, ya que lo importante es *perdonar, hay que olvidar*.

El perdón es del orden del olvido, del borrar lo sucedido. Ahora: ¿Es de humanos poder amar a alguien que nos ha hecho daño? Todas las muchachas expresan que eso es difícil, que uno siempre siente cosas que no son precisamente amor. Entonces: ¿Por qué callar? ¿Por qué permitir que el silencio acalle lo que el cuerpo reclama?

Pero hablar, reclamar, dudar de los demás es un acto que es juzgado, y la condena es entonces que los otros cuestionen si somos *buenas* o *malas* personas, madres o esposas. Nos convertimos en *malas* cuando el otro se siente amenazado ya que sus acciones o pensamientos están puestos en tela de juicio por aquellos que ellos consideran que no son aptos para hacerlo.

Parece que el respeto y el temor son dos elementos que van de la mano. Cuando alguna de nosotras dice algo que molesta a los otros molesta, entonces es una *mala persona* e irrespetuosa.

Tenemos la idea de que respetar a los padres, a los jefes, a los maestros, tiene relación directa con callar las ideas propias, pues se irrespeta a los que sí saben. De esta manera los sentimientos de las adolescentes son subestimados. Algunos ejemplos pueden ser útiles para apoyar el material anterior:

-  *Mi mamá pasa por alto mis sentimientos, debo tener sus mismas ideas a la fuerza.*
-  *Una tiene que aceptar las cosas como le dicen que son. Entonces para ser respetuosa parece que hay que aceptar y callar.*
-  *Los hijos siempre deben obedecer a los padres.*
-  *Los hijos deben de hacer lo que los padres dicen, mi opinión no vale, los hijos somos como objetos.*

Con estos mensajes, se muestra como los padres ubican a sus hijos en un lugar inferior, donde obedecer se trata de ser pasivo y aceptar. Se necesita un cambio en donde los papás en vez de mandatos utilicen explicaciones para guiar a sus hijos, y en vez de callarlos les permitan expresarse y darle un valor a sus sentimientos.

No se trata de que los padres siempre estén de acuerdo con las acciones y pensamientos de sus hijos, se trata de que su actitud contemple el cuestionarse. Si la muchacha está molesta, agresiva, etc. No hay duda que son sentimientos que expresan un malestar, entonces lo importante sería que los padres comiencen a preguntarse: *¿Qué les pasa a mis hijos?*

Popularmente se dice que los adolescentes son malcriados, que no tienen ideas propias, que son inmaduros y entonces de esta forma se justifica el no preguntarse pues *los jóvenes son así y punto*. Ese *y punto* utilizado por muchos padres es como un candado que cierra toda posibilidad de que las muchachas puedan expresar lo que sienten.

Uno de los objetivos del Taller es que esos sentimientos que son *malos* y que *deben olvidarse*, que no son aceptados por la familia y por algunos miembros de la sociedad, puedan tener un lugar para ser compartidos. En el Taller esos sentimientos y pensamientos van a ser tomados en cuenta, se les va a dar un valor importante y se va a tratar de vislumbrar por qué los sentimos. En el Taller se trata de poder expresar quiénes somos y no lo que quieren que seamos.

### **Actividad 3: Lo que puedo hacer... Lo que quiero hacer...**

Con el fin de alcanzar los objetivos y de orientar a las adolescentes a la siguiente sesión en la cuál se debería trabajar el módulo 3, correspondiente a la inserción laboral y estudiantil, se decidió cambiar la actividad correspondiente a esta sesión por una en dónde las muchachas pudieran evaluar los pros y contras, así como los obstáculos y las facilidades que se les podrían presentar a la hora de estudiar, trabajar y salir de sus casas.

La actividad consiste en formar tres grupos distintos los cuáles tendrán que pasar por diferentes situaciones hipotéticas (empezar a estudiar, trabajar y salir a divertirse) y resolverlas llegando a una decisión.

Cada grupo tendrá personas designadas, unas que digan todas las ventajas de la situación, otras que digan todas las desventajas, una que tome nota de todo lo que pasa en el grupo y por último una que tome la decisión de lo que va a hacer. Además, deben dictar consignas para tratar de convencer al resto del grupo a adoptar su posición.

Después de resolver todas las situaciones, elegirán a una de sus compañeras (preferiblemente la que tomó los apuntes) para que pase al frente a explicar al resto del grupo cuáles fueron las decisiones que tomaron en las diferentes situaciones, diciendo las ventajas y desventajas de la situación y por qué al final lo resolvieron de esa manera.

La actividad resultó muy provechosa, las muchachas lograron acercarse a situaciones que se les podría presentar al querer comenzar a estudiar o trabajar, así como las dificultades que se les presentaba al salir un rato a divertirse. Hablaron de los problemas más comunes como el no tener con quién dejar a los hijos o que *al compañero no le hacía nada de gracia que salieran*. También, afloró el sentimiento de que ellas son incapaces o tontas, naciendo así un área fundamental para trabajar con las muchachas.

Al respecto, las facilitadoras nos preguntamos ¿Cómo no sentirse incapaz o tonta si cada vez que estudiaba su mamá le pegaba por que a veces no entendía? ¿Sí los profesores no le permitían preguntar y aclarar sus dudas? ¿Cómo no sentirse incapaz o tonta si toda la vida las han hecho sentirse como un desecho? ¿Es esto, entonces, un problema del sistema educativo, de la familia, de la sociedad? ¿O es que, realmente nuestras muchachas madres adolescentes en su gran mayoría son incapaces?

Definitivamente las muchachas son capaces, sin embargo, una cantidad importante se sienten y se miran de esa manera. El no sentirse inteligente pareciera ser un obstáculo que se presenta con mayor frecuencia, como un impedimento para que ellas puedan avanzar un paso más adelante. Al respecto una de las jóvenes dijo: *el que nace inútil, inútil se queda*, y este sentimiento tiene el poder de estancar, de hundir a una persona, esta es el área en la que se debe prestar mayor atención.

Primero que nada, se debe lograr que las muchachas cuestionen de donde proviene ese sentimiento de que son incapaces, que puedan ver todas las etiquetas que vienen junto a ese sentimiento, para que desde ahí puedan pensar y analizar mejor las cosas, y no como a veces las hacen creer que son. Deben saber que ellas no nacieron incapaces sino que las han hecho creer que son así.

La propuesta para trabajar con ellas, consiste en tratar que las muchachas poco a poco se encuentren y puedan hacer cosas que les ayude a ir eliminando la idea de incapacidad de sus cabezas, hacer o construir cosas reales. Por ejemplo: que el grupo organice actividades para recolectar dinero y dar un recuerdo a cada una a final del año, o que se organicen para estudiar, o para vender repostería, en fin las actividades pueden ser muchas. Es por esta misma razón que es fundamental que las madres adolescentes queden inscritas en alguno de los programas formativos que les ofrece el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) o el Ministerio de Educación Pública (MEP).

Por otro lado, las muchachas hablaron y mostraron conocer las ventajas y las desventajas que les podría traer el salir a trabajar o a estudiar:

### PRINCIPALES VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL ESTUDIO

| Principales ventajas del estudio   | Principales desventajas del estudio   |
|--|---|
|  Dar una mejor vida a sus hijos                   |  No tener con quién dejar a sus hijos e hijas mientras estudian. |
|  Ser mejores madres y mujeres.                    |  No tener medios económicos.                                     |
|  Más oportunidades para encontrar trabajo.        |  Les cuesta mucho algunas materias (especialmente matemática).   |
|  Trabajo mejor pagado.                          |  No tienen requisitos académicos.                              |
|  Les ayuda a despejarse.                        |  Que algunas estaban embarazadas.                              |
|  A no depender de nadie.                        |  Los trabajos que logran conseguir pagan muy poco.             |
|  Salir más seguido de paseo.                    |  Tener que pagar un lugar donde les cuiden los chiquitos.      |
|  Hacer algo diferente en un ambiente diferente. |   |

Después de que cada grupo expuso su parte y de que se discutiera ampliamente sobre los pros y los contras de todas las situaciones, se concluyó la sesión, entregándoles a cada una de las muchachas una copia de un poema de Jorge Debravo, con el fin de leerlo todas en conjunto y analizarlo después, esto con el propósito de que supieran que todas algún día y si realmente lo deseaban, podrían llegar a alcanzar sus metas y hacer sus sueños realidad.

*Lo que importa ahora es la marcha,  
la marcha,  
y lo que luego importará será la llegada  
y todos llegaremos,*

*unos a medianoche,  
otros por la mañana  
y otros después  
de muchas caídas y paradas  
lo importante es que todos un día llegaremos.*

Jorge Debravo

Al finalizar la primera unidad temática del Módulo I, se atiende la sugerencia de la Secretaría Técnica, en el sentido de trabajar el Módulo 3, cuyo nombre es Volando firme y con fuerza, con el propósito de que las jóvenes pudieran tener acceso más rápidamente a las ofertas educativas del Ministerio de Educación Pública (MEP) y de capacitación técnica del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

Para tal efecto se dedicaron dos semanas, razón por la cual hubo que hacer adecuaciones para concluir el módulo en el tiempo indicado. Para ello, se retomaron algunas sugerencias realizadas por las facilitadoras como resultado del proceso anterior y se integran actividades de la primera y segunda unidad. De esta manera, el módulo pudo ser concluido en forma satisfactoria y acorde al tiempo establecido.

## **VOLANDO FIRME Y CON FUERZA**

### **El trabajo en nuestras vidas**

#### **Objetivo**

-  Reconocer la importancia del trabajo en las estrategias de desarrollo personal de las niñas y las adolescentes embarazadas o madres.

#### **Actividad 1: Reconociendo nuestros vínculos con el mundo del trabajo**

Es la primera actividad que se lleva a cabo para introducir el módulo 3. La misma resultó muy valiosa en la medida en que permite reconocer la importancia del trabajo en las estrategias de desarrollo personal de las niñas y adolescentes madres o embarazadas.

A cada una de las participantes se les entrega 10 tarjetas de papel en las que debían de escribir en cada una, una actividad de su vida cotidiana, para posteriormente reflexionar acerca de cuáles consideraban *trabajo* (en este punto, se considera que la entrega de cinco tarjetas es suficiente para lograr los objetivos de la actividad).

Algunas de las actividades mencionadas se incluyen en la siguiente lista.

## PRINCIPALES ACTIVIDADES QUE REALIZAN LAS MADRES ADOLESCENTES DURANTE EL DÍA

- Comer
- Hacer el oficio
- Ver televisión
- Elaborar el desayuno, almuerzo y comida
- Ir a misa
- Estudiar
- Dormir
- Encargarse de los cuidados y atenciones de sus hijos
- Oír música
- Salir a caminar

Resultó muy interesante que las muchachas al escoger las actividades que consideraban como trabajo, la gran mayoría coincidió con aquellas referentes a las actividades domésticas y a los cuidados y atenciones de sus hijos; muy pocas sostuvieron que aquellas actividades dirigidas a su desarrollo, cuidado y bienestar personal como estudiar, ver televisión, salir a pasear, cuidados personales, etc., pudieran considerarse como algo de igual importancia y valor que todo el resto.

Con las reflexiones llevadas a cabo, se comentó que habían sido consideradas como trabajo porque: *trabajo es aquello a lo que se está obligado a realizar*; en palabras de una de ellas: *esas actividades son trabajo porque es nuestro deber, hay que hacerlo todos los días y es nuestra obligación*. Partiendo de este tipo de intervenciones, fue posible discutir alrededor de los mitos que circulan alrededor del concepto de trabajo; donde, desde la teoría de género, trabajo significa en un concepto muy amplio: *Toda actividad humana que nos permite transformar la energía física e intelectual en los productos o servicios necesarios para la sobrevivencia y el desarrollo personal*. Así se logró construir una nueva definición colectiva del concepto, donde además de comentar que es aquello por el cual se puede o no recibir un incentivo económico, por tanto, el trabajo, es también:

- Todo aquello que nos ofrece una oportunidad para salir adelante.
- Lo que nos permite salir de la rutina.
- Lo que acerca a tener una mejor calidad de vida
- Una perspectiva que permita considerar otras opciones diferentes del deber y la obligación del día a día en sus hogares, pudiendo así, reconocerse como seres humanas con pleno derecho de aspirar a propios intereses.

Unido a las reflexiones anteriores, la actividad (en un segundo momento) también permitió reflexionar acerca de los estereotipos existentes relacionados con el tema en cuestión.

Al escoger cuales de las actividades cotidianas anotadas eran realizadas con más frecuencia por mujeres o por hombres, las escogencias fueron bastante interesantes. No es por casualidad que aquellas actividades como dormir, comer, ver televisión, salir de la casa y bañarse, se consideraron realizadas por los hombres con más frecuencia que por las mujeres. Y, en contraste, aquellas restringidas al ámbito de los cuidados maternos y del cuidado y limpieza de las casas, son realizadas con mayor frecuencia por mujeres.

### **COMPARACIÓN DE LOS TIPOS DE ACTIVIDADES REALIZADAS CON MAYOR FRECUENCIA POR LOS HOMBRES Y POR LAS MUJERES**

| <b>Actividades realizadas por los hombres con mayor frecuencia</b>   | <b>Actividades desarrolladas por las mujeres con mayor frecuencia</b>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dormir</li><li>• Comer</li><li>• Ver televisión</li><li>• Salir de la casa</li><li>• Bañarse</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuido de los niños</li><li>• Bañar y mudar a los hijos</li><li>• Preparar la comida</li><li>• Lavar y planchar</li><li>• Limpieza del hogar</li></ul> |

Todo esto, unido a la discusión de los mitos del trabajo con sus respectivos estereotipos; el Taller se enfocó en la necesidad y el derecho de encontrar sus propios intereses ocupacionales; ya fueran estos laborales o relacionados con estudios escolares, colegiales o universitarios.

Hasta este punto, se puede confirmar como la gran mayoría de estas jóvenes se movilizan en un rango muy restringido que no les permite utilizar todas sus potencialidades y hacer validar sus derechos. Los mitos, los estereotipos, las costumbres y los roles transmitidos y existentes dentro de nuestra sociedad costarricense continúan pesando. Sin embargo, también es importante mencionar que a pesar de verse envueltas por todo este drama social y personal, parecieran poder reconocer con mayor facilidad este tipo de situación y contexto; aunque esto no signifique que sí estén haciendo algo concreto al respecto y poder cambiar así esta condición que les abruma.

La tercera actividad que se llevó a cabo durante la primera sesión, consistió en pensar individualmente y luego compartir con el resto de las compañeras sus posibles intereses ocupacionales. Para esto, se llevó a cabo la actividad que perseguía como objetivo construir un *tesoro* que tomara en cuenta sus intereses, capacidades y posibilidades de las que disponen para promover su desarrollo personal en la dimensión ocupacional.

Fue importante tomar en cuenta esta actividad porque pareciera no ser tan sencillo el pensar en la posibilidad de concebir para sí mismas intereses propios, y aún algo que resultó un poco más difícil, el poder concebirse como mujeres adolescentes madres o embarazadas con capacidades personales que les permitan acceder a determinadas posibilidades.

Esta actividad permite rescatar la individualidad de cada una en el sentido de que pueden poseer intereses, cualidades y posibilidades distintas al resto de sus compañeras; a la vez, las fortalece como mujeres en tanto pueden considerarse y considerar al resto con intereses y capacidades.

## ESTRATEGIAS PERSONALES PARA LA FORMACIÓN OCUPACIONAL

### Objetivo

- Establecer estrategias personales que consideren los intereses, las capacidades y las posibilidades de las que disponen las niñas y las adolescentes embarazadas o madres para promover su desarrollo personal en la dimensión ocupacional.

### Actividad 1: compartiendo nuestras metas ocupacionales

Compartiendo nuestras metas ocupacionales, a partir de nuestros intereses, capacidades y posibilidades.

Para llevar a cabo esta actividad se presenta un papelógrafo, con el título: Pasos, obstáculos y fortalezas en la obtención de mis metas. Se le pide a cada muchacha que elabore un mapa con las metas que quieren alcanzar y los obstáculos que se podrían presentar al tratar de alcanzar dichas metas.

Cada una de ellas escribió lo que le gustaría llegar a ser y de tres a cinco obstáculos y la forma de vencerlos. En la mayoría de los casos tienen una meta ocupacional, teniendo claro que deben terminar sus estudios académicos, según sus intereses.

Algunos de los obstáculos señalados con más frecuencia por las madres adolescentes fueron:

- Dejar a sus hijos e hijas al cuidado de otras personas para poder estudiar o trabajar.
- La carencia de dinero.
- Las mamás y en algunos casos las suegras o abuelas de las jóvenes minimizan la autoridad que las madres adolescentes tienen con sus hijos o hijas; no las dejan ser ellas mismas, sienten a los hijos e hijas de estas muchachas como propios y a veces ellas no pueden decidir, ni el alimento que se les debe dar.
- La culpa es otro de los factores que afectan a estas jóvenes, ya que al tener que trabajar sienten que están descuidando a su hijo o hija.
- Deben esconder sus sentimientos de soledad, abandono, miedo, traición para no generar conflictos en el núcleo familiar en que viven.

Estos obstáculos señalados por ellas tienen una gran similitud a los señalados anteriormente en la actividad de los pros y los contras, por lo que podemos ver que son constantes y que por otro lado, su familia y la sociedad refuerza estos sentimientos al hacerlas sentir culpables o no dejarlas ejercer la autoridad frente a sus hijos e hijas.

Este sentimiento de culpa, al igual que la pérdida de autoridad frente a sus hijos, las limita en la toma de sus propias decisiones y en la búsqueda de cumplir sus deseos.

Muchas veces las hemos oído decir que por haber sido madres tan jóvenes, y la mayoría fuera del matrimonio, *van a tener que cargar con esa cruz por el resto de sus vidas*. Como si por el

hecho de haber tenido un hijo o hija deben ser castigadas por siempre, obedeciendo a los demás, sirviendo a los demás, olvidándose de sus propios intereses y sueños, vivir por y para el otro, una vez más dejando de ser; ellas; mujeres; madres; con derechos al igual que las demás personas.

Por otro lado, son *tan adultas* en algunas cosas como para no poder salir por que tienen un hijo o hija al cuál cuidar, además de tener que hacerse cargo de todos los oficios de la casa, sin embargo, *no tienen la madurez suficiente* como para poder decidir la más mínima cosa con respecto a cómo educar a sus hijos.

Otro de los aspectos importante de rescatar es el compañerismo que hubo entre los grupos, ya que, durante la plenaria cada una hizo aportes y se pudo observar como se apoyaban entre sí, buscando soluciones para alcanzar sus metas.

También, se pudo notar que ellas realmente tienen deseos de salir adelante, de estudiar y trabajar, que para cada obstáculo que se les presente tratan de buscar una manera de solucionarlo, pensando que el diálogo era la mejor opción.

## **Actividad 2: Estrategias de negociación para el logro de mis metas ocupacionales**

Para llevar a cabo esta actividad, se formaron subgrupos y se entregó a cada uno una tarjeta con una historia, pidiéndoles que leyeran y reflexionaran sobre la historia correspondiente. Cada miembro del grupo podía participar y debían preparar entre todas las respuestas a las preguntas planteadas.

De ahí, se pudo observar que algunas de las muchachas se identificaban con la protagonista de la historia y que tenían situaciones muy similares.

Cada subgrupo buscó alternativas para solucionar los problemas, soluciones que pueden aplicarse a ellas mismas.

Algunos de los puntos más importantes que se rescataron fueron los siguientes:

- La idea de respeto.
- Presentaron trabajos escritos e ilustrados, con su meta personal. Ejemplos: Abogada, psicóloga, maestra, estilista, modelo.
- Escribieron en qué consiste el trabajo o la profesión, la duración para concluir su carrera y la institución que la imparte.
- Las ilustraciones de los trabajos fueron con recortes de periódico, revistas o dibujos personales.
- Otras jóvenes visitaron y conversaron con personas que trabajan en las ocupaciones que a ellas les interesa y averiguaron requisitos, posibilidades de trabajo y salarios.
- Se rescató que los trabajos o cualquier actividad que realicen no deben estar sujetos a la calificación de bien o mal, sino que son hechos con las posibilidades y limitaciones de cada una.

### **Actividad 3: Instituciones gubernamentales de apoyo para alcanzar mis metas**

La sesión inició reflexionando sobre la importancia de los temas analizados en la sesión anterior, se rescató la importancia de que quedaran inscritas en algún curso y de que pudieran terminar sus estudios.

Primero, se presentaron las ofertas del MEP y del INA. Se explicó sobre la educación formal en colegios y escuelas nocturnas. Luego en que consiste la Educación Abierta (I y II Ciclo de la Educación General Básica Abierta, III Ciclo de la Educación General Básica Abierta, Bachillerato por Madurez, Bachillerato de la Educación Diversificada a Distancia), el CINDEA, el IPEC y la Alfabetización (PLANALFA 2000). Haciendo énfasis en que cada una de estas modalidades tienen el mismo valor legal y académico que la educación formal diurna.

Con respecto a la oferta del INA, se les explicó sobre los Talleres Públicos, que son libres y tienen un mínimo de requisitos académicos (se está tratando de localizar a los encargados de las sedes en Ríos de Ocloro y Linda Vista para que brinden toda la información al respecto).

Luego se habló acerca de los cursos, que estos tienen requisitos académicos, según la especialidad y se imparten por tiempos definidos y completos. Hay acreditación de títulos.

Se realizó un estudio de escolaridad y metas vocacionales a 109 de las jóvenes, con el objetivo de ubicarlas y terminar o continuar sus estudios. El objetivo es agruparlas tomando en cuenta su escolaridad e intereses, para que éste les genere un espacio de progreso conjunto, logrando una mejor integración en el estudio.

#### **FORMACIÓN ACADÉMICA DE LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES MADRES**

| <b>EDUCACIÓN</b>       | <b>ABSOLUTO</b> | <b>RELATIVO</b> |
|------------------------|-----------------|-----------------|
| Ningún grado           | 2               | 1,8             |
| Primaria incompleta    | 28              | 25,7            |
| III Ciclo sin concluir | 66              | 60,5            |
| IV Ciclo sin concluir  | 10              | 9,2             |
| Bachilleres            | 3               | 2,7             |
| <b>Total</b>           | <b>109</b>      | <b>100,0</b>    |

## 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 (ejercicios, masajes, relajaciones y otros) que faciliten a las muchachas 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

Cada grupo fue dividido en subgrupos y se les dio la consigna de *hacer una muchacha bonita*. Cada subgrupo se tomó su tiempo necesario: unas recortaban, las otras pintaban, en fin, parecían ser bastantes perfeccionistas con respecto a la figura y la ropa que le debían de poner.

Luego de que cada subgrupo terminó, se procedió a pegar todos los papelógrafos juntos para dar paso al análisis, durante el cuál surgieron temas como los de prostitución y las drogas.

Se pudo analizar que la sociedad nos hace creer que existen dos tipos de mujeres, la mujer-madre (buena) y la mujer-prostituta (mala) y que somos una o la otra, y tratamos toda la vida de que nos miren *bien*.

También se habló de que a veces nos hacemos opiniones de las personas por medio de como se visten ya que *no es lo mismo* andar con falda larga que con una corta. Utilizamos juicios de valor, decimos que tal persona es de tal manera por que se viste o actúa así y por lo tanto la dejamos de ver como ser humano que es, limitándonos sólo a lo que queremos ver o creer.

Se hizo énfasis en la importancia de ver a las personas más allá de un cuerpo, a quererse y respetarse por lo que realmente son, que no tenemos ni debemos cumplir con todas las demandas de la moda para ser bellas, ya que la belleza es algo más que eso. Deben sentirse únicas y reales, por que todo lo que ellas poseen las hace auténticas y eso vale más que muchas otras cosas.

Al final de la sesión, se mostraron los cambios, pues se les pidió que volvieran hacer una muchacha, pero que esta vez les agregaran los elementos que la hacían bella, resultando lo siguiente:

- Que sea paciente
- Inteligente
- Sincera
- Que tenga y brinde amor
- Comprensión
- Humilde

-  Valiente
-  Cariñosa
-  Solidaria
-  Servicial
-  Se acepte como es
-  Responsable
-  Respetuosa

## **Actividad 2: De regreso a mi cuerpo: tiempo y espacio para cuidarme**

La actividad 2, tiene como objetivo que las adolescentes embarazadas o madres reconozcan el derecho y la necesidad de disponer de condiciones tiempo y espacio para su autocuidado; a la vez, identificar nuevos recursos que les permita un mayor contacto con sus cuerpos, obteniendo así, placer y descanso para sí mismas.

Primero que todo, se llevó a cabo una actividad orientada principalmente al sentirse todo su cuerpo por medio de su propio encuentro físico; inmediatamente, experimentaron dicho contacto físico pero no ya efectuado por ellas mismas, sino, llevado a cabo por una de sus compañeras.

A raíz de dicha actividad se rescató la importancia de prestarle atención a cada parte de nuestro cuerpo, hasta el último rincón merece todo el cuidado y respeto posible y existente.

La segunda parte de la actividad mantuvo la misma idea propuesta por el módulo, pero sin embargo, se utilizó una actividad distinta para llevar a cabo un viaje por el cuerpo; esto, con la finalidad de verse, oírse y sentirse.

A continuación se transcribe la fantasía dirigida que se empleó:

*Vamos a hacer un ejercicio de relajación para sentir nuestra energía interior, para encontrarla, por ejemplo cuando nos sentimos cansadas, decaídas, tristes.*

*Es parte de escucharse así mismo.*

*Lo hacemos sentados cómodamente, con los dos pies en el suelo, las manos en donde gusten, o acostadas con los brazos a lo largo del cuerpo y sin doblar ni cruzar las piernas.*

*Cerramos los ojos, y primero tensamos todo el cuerpo y lo soltamos (3 veces).*

*Ahora se respira profunda y pausadamente.*

*Al tomar aire piensen la palabra “estoy” y al botarlo piensen “relajada” (3 veces).*

*Al tomar aire sientan que entra lo mejor de cada una, y al botarlo que sale lo negativo.*

*Al tomar aire entra energía, vida, y al botarlo se botan tensiones, preocupaciones.*

*Al tomar aire entra paz y se siguen repitiendo suavemente paz, paz, paz, paz.*

*Con esta sensación de paz se sienten en la naturaleza... en un lindo día de verano, en un lugar ideal para cada una: un jardín, un bosque, una playa, una montaña.*

*Es un día con un cielo totalmente claro, celeste, y hay un sol radiante.*

*La temperatura es confortablemente tibia... sientan el suelo con sus pies.*

*Una suave brisa puede estar soplando haciendo que el aire esté fresco y limpio.*

*Escuche el agua que la naturaleza ha puesto en ese lugar, ya sea el correr de un río, las olas del mar o la tranquilidad de un lago o un pozo.*

*La luz del sol se refleja en esa agua como chispas.*

*Tal vez se pueda escuchar el relajante sonido de pájaros y el susurro de hojas.*

*Ahora imagine que se acuesta en ese lugar. Experimente el contacto con su cuerpo y sus músculos relajándose.*

*Mire al cielo y vea nubes flotar sin rumbo, silenciosa y pacíficamente.*

*Se da cuenta de que puede ver el sol sin que le moleste los ojos, y que está muy grande; como diez veces su tamaño normal. Brilla con luz dorada y usted puede mirarlo directamente sin dañar sus ojos. Es como una bola gigante de luz dorada líquida.*

*Puede ver que grandes gotas de luz dorada, como gotas de miel, se están formando en la parte de abajo del sol.*

*Poco a poco una gota de luz dorada se desprende del sol y cae en usted. Toca su cuerpo y empieza a llenarlo. Se siente tan tibio y placentero.*

*Y entonces, otra gota de esta maravillosa luz dorada cae lentamente sobre usted y comienza a llenar su cuerpo con luz líquida. Cae otra gota y otra... Usted se está llenando de esta deliciosa luz dorada. Se extiende por todas partes, hacia sus pies, hacia sus manos, hacia su cabeza. Y, donde quiera que vaya, llena cada pedacito de su cuerpo con luz dorada.*

*Siga llenándose de estas gotas de luz dorada, de vitalidad, hasta que sienta que de usted sale la luz por cada poro de su cuerpo. A medida que experimenta esto, toma conciencia de lo que significa estar vivo, ser.*

*Así, radiantes, cada uno se imagina que se levanta y se dirige al agua, a tener contacto con el agua.*

*Ya sea que vea el agua, que entre en el agua o que la toque. Nota que hay vida, hay peces y uno se acerca.*

*Pídale un pedacito de saber, tal vez que le diga algo.*

*O le transmita un pensamiento, un recuerdo, un olor.*

*De las gracias y díglele hasta otra vez.*

*Camine por ese lugar tan especial reflexionando en el mensaje.*

*Esto también es luz, y a medida que usted acepta más luz, su propia luz brilla más.*

*Experimente este estado. Se siente rodeada de luz.*

*Es de lo días más felices y tranquilos de su vida.*

*Piense en alguna persona muy querida, imagine que le da la mano, y llénela de luz, que quede tan radiante como usted.*

*Piensen en otras personas y vayan haciendo lo mismo, formando un círculo de luz.*

*Sientan como su luz, energía y amor llega a todas las que estamos aquí... y como llega a ustedes la luz, la energía y el amor de todas las demás presentes.*

*Suavemente se despiden por ahora de su lugar.*

*Traen sus sentimientos... están aquí respirando profundamente, repitiéndola palabra “paz”, esta es su paz... y poco a poco, cuando quieran y despacio, abren los ojos.*

Esta actividad permitió discutir acerca del tiempo y el espacio que dedicamos a nuestro autocuidado. Entre las cosas que vale la pena rescatar, es interesante como casi ninguna de las chicas pudo reconocer el dedicar unos minutos de su tiempo diario y dedicarlos a sí mismas; una de sus razones principales fue el no tener el tiempo necesario, y si lo hacen, sienten que están perdiendo su tiempo, ya que este tipo de espacios no se les permite por su falta de valoración para los otros que las rodean.

Muchas de las muchachas comentaron que fue su primera experiencia con este tipo de actividades; manifestaron que la disfrutaron mucho y a la vez, preguntaron sobre la posibilidad de hacer este tipo de ejercicios en algunas de las otras sesiones del Programa.

El ejercicio de relajación permitió pensar en la dificultad que muchas veces poseen para estar en contacto con ellas mismas. En algunos grupos, al inicio de la actividad, muchas de las jóvenes murmuraban, se reían, hablaban... Hasta determinado punto de la actividad lograron sumergirse en lo que se estaba trabajando. Finalizado el ejercicio, si se reflejó lo que las facilitadoras creían haber notado, preguntándoles a las muchachas que por qué creían que se había dado ese tipo de situación. Contestaron que no estaban acostumbradas a hacerlo, y que por esto no pudieron concentrarse en un inicio; sin embargo, también se aprovechó la situación para enlazar esta actitud con la dificultad que tenemos para establecer un contacto con nuestro cuerpo, un contacto que nos ofrezca un espacio para pensarnos, sentirnos y escucharnos; en donde esas voces que ponemos en el exterior muchas veces se convierten en la excusa perfecta para no escuchar nuestras voces internas.

## **PRINCIPALES LIMITACIONES REGISTRADAS DURANTE EL PRIMER BIMESTRE**

-  Frecuentemente las muchachas lleven a sus hijos o hijas a las sesiones. Esta situación limita un trabajo adecuado, todas, como es natural, prestan atención a los niños (as) y se distraen fácilmente.
-  Se registraron dos situaciones que afectaron directamente el trabajo durante esas dos sesiones. En el primer caso, tiene que ver con el grupo de la comunidad de San Lorenzo de

Desamparados, el cual tuvo que realizar la sesión junto a la vela de una mujer muerta (la señora madre de la encargada de abrir el salón). La segunda situación se presentó en San Miguel de Desamparados, cuando a la mitad de la sesión, entró un grupo de mujeres que iban a cocinar para los participantes en las Jornadas Cristianas. En estas dos ocasiones habían personas externas al grupo, es decir, extraños que con su presencia hacían sentir incómodas a las muchachas. Las facilitadoras consideraron importante hablar con los encargados de los salones y explicarles que los días que el salón esté reservado para estos grupos, ninguna persona ajena a éste debe ingresar al local.

-  En dos grupos de San Miguel de Desamparados fueron incluidas en las listas cuatro muchachas que ya habían participado anteriormente en el Programa.
-  No hay claridad para las facilitadoras, si las jóvenes que participaron en el programa *Jefas de Hogar* pueden también participar en el programa *Construyendo Oportunidades*. Según la encargada del IMAS no es posible, sin embargo, las facilitadoras de la Fundación teníamos entendido que sí.

## **PRINCIPALES LOGROS REGISTRADOS DURANTE EL PRIMER BIMESTRE**

-  La mayoría de los locales son lugares adecuados para la realización de los Talleres, excepto el Salón Ateneo de San Miguel de Desamparados que es muy sucio.
-  Se registra una excelente asistencia de las muchachas a las sesiones. Al concluir el primer bimestre, cada grupo tiene un mínimo de 15 muchachas.
-  Hasta este momento, las facilitadoras han percibido que el proceso de capacitación se ha convertido en un espacio muy importante para las muchachas. Algunas cuentan que no tenían amigas y que ahora las tienen; otras comentan que pudieron hablar con su mamá o con su compañero y decirles lo que sienten. De esta manera, el proceso ha generado un movimiento, un cambio dentro de ellas y que esto es un paso muy positivo.