

PROMOTORAS COMUNITARIAS

Manual de capacitación

“Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, operado por la Secretaría de Desarrollo Social. Sin embargo, la ‘SEDESOL’ no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por los autores del presente trabajo”.

Introducción

Los derechos humanos son todos los aspectos que requerimos las personas para conformar una vida digna, desde cubrir necesidades elementales como la alimentación y la protección de la vida, hasta factores que condicionan nuestro desarrollo psicosocial, como la educación, salud, cultura o participación política.

Surgen por la necesidad de re-equilibrar la diferencia de poderes entre autoridades (gobierno) y sociedad civil, como un mecanismo que marca obligaciones y límites en la función pública y protege a las personas de posibles abusos, dándoles además la facultad de exigir a las autoridades el cumplimiento de sus responsabilidades, a través de observaciones o denuncias.

Una de las características de los derechos humanos es que son progresivos, es decir, por ningún motivo un derecho previamente reconocido por el Estado (gobierno) puede ser removido o anulado, sino que, por el contrario, regularmente se van conformando nuevos derechos orientados a la protección y el desarrollo integral de las personas.

Los derechos humanos surgen y se vienen consolidando por medio de la exigencia social, representan triunfos de diferentes sectores de la población en busca de su reconocimiento (por parte del Estado y la sociedad) y la construcción de oportunidades para una vida digna.

En este sentido, los derechos de la mujer son el resultado de un largo proceso de lucha social y política por parte de mujeres en todo el mundo, para el reconocimiento de sus libertades en las esferas pública y privada, así como de la creación de derechos especiales orientados a la equidad de género o la configuración de condiciones especiales que acorten la brecha de desigualdad con el hombre, construida y mantenida durante siglos.

Además de leyes nacionales, existen tratados de índole internacional que marcan las obligaciones del Estado (gobierno) en torno a la protección de los derechos de la mujer; sin embargo, es imprescindible que la sociedad en su conjunto, y las mujeres en particular, conozcan los principios que fundamentan la existencia de sus derechos, de tal forma que puedan exigir su cumplimiento y participen en la creación de los necesarios.

El presente manual fue desarrollado para la capacitación de dos grupos de mujeres, habitantes de las comunidades Ejido Azotlán y Ejido Cañada de Onofres, como parte del proyecto “Formación de promotoras de derechos de las mujeres en los municipios de Nicolás Romero e Isidro Fabela”, en coinversión de Indesol con Convivencia Joven AC.

El manual se divide en dos secciones, en la primera se hace una revisión somera, aunque precisa y necesaria, sobre aspectos históricos, socioculturales y legales de la configuración de los derechos de la mujer, permitiendo que las promotoras revisen conceptos, datos y planteamientos abordados mediante actividades vivenciales en el periodo de capacitación.

La segunda sección integra las actividades que las promotoras desarrollarán con otras mujeres de sus comunidades durante talleres de réplica, con la intención de multiplicar la información y conocimiento sobre sus derechos a través de actividades artísticas y de reflexión.

La lamentable cancelación de derechos, muchas veces sistemática, que padecen las mujeres y que tiene como consecuencia la amenaza a su vida y dignidad, subsiste en buena medida porque la sociedad civil no ha conformado una idea clara acerca de la naturaleza de los derechos humanos, es decir, facultades de todos y todas por el hecho de ser personas.

DERECHOS DE LAS MUJERES

Derechos de las Mujeres

En México la Constitución Política señala que las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos ante la Ley, sin embargo, el trato hacia las mujeres ha sido marcado por diferencias significativas que limitan su desarrollo y la violentan.

Pese a los diferentes movimientos sociales a favor de los derechos de las mujeres y la creación de la Ley General para la de Igualdad entre mujeres y hombres, la cual tiene como fin regular y garantizar la igualdad de oportunidades y de trato entre mujeres y hombres, las mujeres seguimos encontrándonos con comportamientos y actitudes que son transmitidas de generación a generación en diferentes espacios de nuestra vida (familia, escuela, iglesia, sociedad, trabajo, etc.) violando nuestros derechos.

La mayoría de mujeres y hombres aprendimos comportamientos que señalan diferencias en las capacidades, habilidades, carácter y emociones entre unas y otros, lo cual va marcando la forma en la que nos relacionamos entre sí. Pero ¿Esta diferencia es natural? La forma en que me relaciono con el sexo opuesto, sea mi pareja, compañero, vecino, hijo ¿Permite el desarrollo y bienestar de ambos? ¿Los mensajes que he recibido a lo largo de mi vida me han permitido conocer mis derechos y ejercerlos?

Es importante conocer que ésta desigualdad en el trato y desarrollo entre hombres y mujeres, ha sido generada a partir de nuestro aprendizaje social y cultural, de los mandatos sociales que se marcan una vez que nacimos y se conoce nuestro sexo.

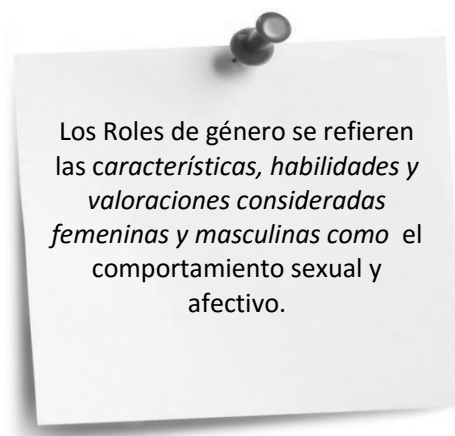
Es común que en las solicitudes o formatos escolares o médicos que llenamos o cuando se nos pregunta que sexo somos, exista la opción de responder femenino o masculino. Pero el sexo y el género son diferentes, revisemos el siguiente cuadro:

Sexo y Género

Sexo: Mujer – Hombre	Género: Femenino – Masculino
Se nace con él.	Se construye.
Es biológico	Es sociocultural
Se refiere a las características anatómicas y fisiológicas que identifican a una persona como mujer o como hombre.	Son las actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que, a través de un proceso de construcción social, diferencia a los hombres de las mujeres. Y distingue al hombre como masculino y a la mujer como femenino.

De tal forma que nacemos con sexo, somos mujer o somos hombre, cuando se conoce nuestro sexo, se nos asigna el género, si soy mujer, se me asigna el género femenino y si nací hombre el masculino, y es desde ese momento en el que se empiezan a elegir colores, ropa, juguetes, incluso actitudes de trato hacia nosotras/os.

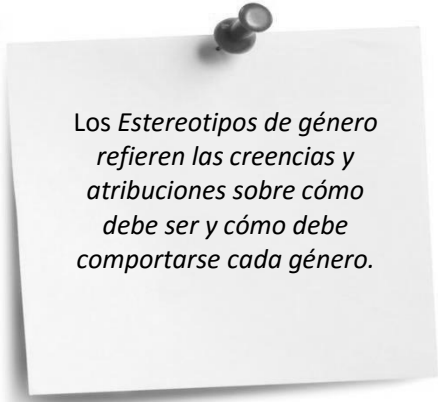
El género señala los roles y estereotipos de comportamiento que se espera de las mujeres y los hombres en determinadas situaciones.



Identidad	Mujeres	Hombres
Roles de género	Trabajo Reproducción no remunerado Ama de casa/ Madres – Esposas Ser para otros Objeto	Trabajo Productivo remunerado Jefe de hogar Ser para sí Sujeto
Estereotipos de género	Sentimental Dependiente Cuidadora Flexible Débiles Cooperativa Sensible Pasiva Emotiva Seguidora	Racional Independiente Proveedor Enfocado Agresivos Competitivos Fuertes Dominantes Valientes Líder
Espacio	Privado – Hogar	Público – Mercado laboral
Valoración social	Menor valoración Menor acceso a posiciones de poder Menor acceso a posiciones de poder Restricción en la toma de decisiones	Mayor valoración Mayor acceso a posiciones de poder Predominio en posiciones de poder Mayor acceso a la toma de decisiones

Fuente. Fritz, H. y Váldez, T. (2005) Equidad de género. EAT – UNFPA. México.

Los estereotipos de género son tan marcados que incluso se llega a creer que es algo natural, sin embargo, recordemos que son aprendidos de la sociedad y cultura en la que nos encontramos, y pueden variar con la época y realidad social.



Los Estereotipos de género refieren las creencias y atribuciones sobre cómo debe ser y cómo debe comportarse cada género.

Si bien en la actualidad se promueve la igualdad en el trato y la educación de las mujeres y los hombres; aún está presente la educación tradicional que refleja el desequilibrio en las relaciones de poder, colocándonos en posiciones opuestas, generando discriminación y violencia hacia las mujeres tanto en el espacio privado (familia, pareja y amistades), como en el ámbito laboral, educativo, de salud, e incluso de la procuración de justicia.

Discriminación y Violencia hacia la Mujer

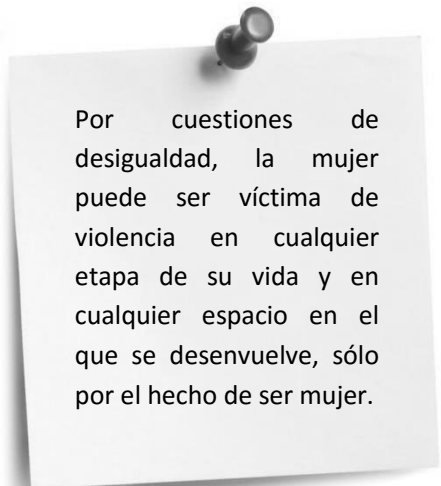
La discriminación hacia las mujeres consiste en dar un trato desfavorable por el hecho de ser mujer, y adopta formas múltiples y complejas que pueden ser sutiles mediante comentarios y actitudes denigrantes destacando negativamente las diferencias de las mujeres respecto a los hombres, hasta agresiones directas, como la privación de su libertad y su vida, o la exclusión.

De acuerdo con la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer se considera “violencia de género o violencia hacia la mujer como *todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada*”.

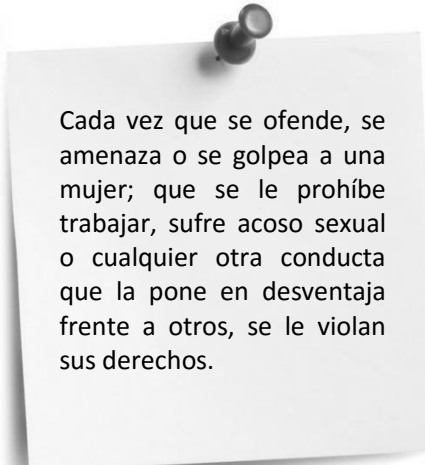
Tipos de Violencia

De acuerdo con la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Última reforma publicada DOF 04-06-2015), los tipos de violencia contra las mujeres son:

Violencia psicológica: cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.



Por cuestiones de desigualdad, la mujer puede ser víctima de violencia en cualquier etapa de su vida y en cualquier espacio en el que se desenvuelve, sólo por el hecho de ser mujer.



Cada vez que se ofende, se amenaza o se golpea a una mujer; que se le prohíbe trabajar, sufre acoso sexual o cualquier otra conducta que la pone en desventaja frente a otros, se le violan sus derechos.

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

Violencia sexual: cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

Violencia económica: toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.

Violencia patrimonial: cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Y cualquier otra forma que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

Por cuestiones de desigualdad y desventaja social, la mujer puede ser víctima de violencia en cualquier etapa de su vida y en cualquier espacio en el que se desenvuelve sólo por el hecho de ser mujer.

Dentro de la violencia existen mitos que buscan justificar la violencia y la refuerzan, así que tenemos que cuestionar si nosotras vivimos con estos mitos, pues lejos de prevenir la violencia, caeremos en enjuiciar y violentar a quienes son víctimas.

Mito 1

La violencia sólo se da en las familias con bajos recursos y bajo grado escolar.

Realidad: La violencia no se limita por condición económica, educativa o social, edad o sexo. La violencia se puede presentar en formas diversas y no tiene que ver con el grado escolar o situación económica.

Mito 2

Las mujeres golpeadas provocan a sus parejas, las hacen enojar.

Realidad: La violencia no se justifica, el enojo no tiene que ser acompañado por violencia, ni se tiene que culpar a los otros por los sentimientos personales, la conducta violenta es responsabilidad de quien la ejerce.

Mito 3

Las mujeres golpeadas se quedan porque les gusta.

Realidad: Es importante reconocer que una persona no permanece en una relación violenta porque le guste vivir así, sino que existen diversas situaciones que la llevan a decidir estar en la relación, tales como miedo, historia de vida, falta de recursos económicos, culpa, exigencias familiares, entre otras.

Mito 4

Si la mujer aguanta, sólo será un tiempo, su amor hará que su pareja cambie y la relación sea mejor.

Realidad: La violencia se caracteriza por su aumento en intensidad y tiempo, es posible que conforme pasa el tiempo el abuso psicológico se acompañe con agresiones físicas y se presente con mayor frecuencia.

Mito 5

Las mujeres también maltratan a los hombres.

Realidad: generalmente una mujer agrede a un hombre para defenderse, en estos casos las parejas responderán con mayor violencia.

Mito 6

Si las mujeres no se dejaran, los hombres no seguirían pegándoles.

Realidad: Aunque la mujer intente defenderse, el/la agresor/a continuará agrediendo con mayor intensidad.

Mito 7

El alcohol y la droga hacen que los hombres maltraten a sus parejas

Realidad: El alcohol y la droga pueden incrementar la violencia, pero no son la causa.

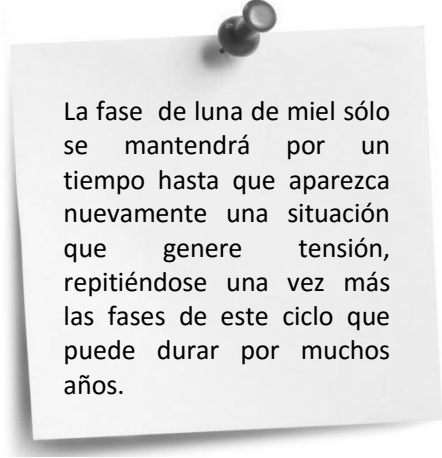
Ciclo de la violencia

La violencia es un acto intencional que se compone de tres fases:

Fase de acumulación de tensión: Ante una suma de acontecimientos o bien un conflicto que podría dialogarse, por el contrario se incrementan la tensión y la hostilidad entre la pareja.

Fase de agresión: En esta fase se descarga la tensión acumulada, se recurre a la violencia física desde un empujón hasta el homicidio.

Fase de la luna de miel o reconciliación: La actitud del/a agresor/a es amorosa y muestra arrepentimiento; la víctima perdona y busca justificar y minimizar la agresión, confiando en que no volverá a ocurrir y permanece en la relación.



La fase de luna de miel sólo se mantendrá por un tiempo hasta que aparezca nuevamente una situación que genere tensión, repitiéndose una vez más las fases de este ciclo que puede durar por muchos años.

Las consecuencias de la violencia en cualquiera de sus formas son diversas, no sólo existen consecuencias físicas, sino también psicológicas y sociales, otras, por ejemplo:

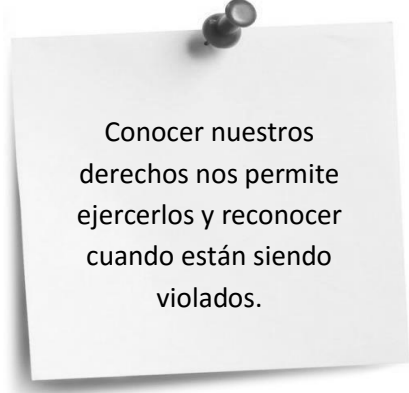
- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Miedo
- Cansancio o fatiga crónica
- Alteraciones del sueño, insomnio y pesadillas
- Alteraciones en el apetito
- Laceraciones y moretones
- Lesiones en la cara y cuerpo
- Muerte

Ante las alteraciones emocionales y cognitivas, la víctima puede minimizar el abuso recibido o negar la violencia, con el fin de reducir el miedo ante la amenaza de mayor violencia, incluso puede justificar al agresor “Él no quería hacerme daño, pero yo me lo busque”.

La violencia hacia la mujer no sólo se da en el ámbito privado y en la relación de pareja, sino que se presenta en diversos espacios, medios de comunicación, política, etc., y es una de las violaciones más graves de los derechos humanos de las mujeres.

Derechos de las Mujeres

Los derechos de las mujeres y las niñas son derechos humanos y abarcan todos los aspectos de su vida, como: la salud, la educación, la participación política, el bienestar económico, la no violencia, el desarrollo y reconocimiento laboral, entre muchos más.



Conocer nuestros derechos nos permite ejercerlos y reconocer cuando están siendo violados.

Las mujeres y las niñas tenemos derecho a vivir en condiciones de igualdad y libres de todas las formas de discriminación.

Derecho a la igualdad de género:

- Consiste en que los diferentes comportamientos, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, se tomen en cuenta, valoren y promuevan de la misma manera libre de cualquier forma de discriminación por motivos de sexo.

Derecho a la educación:

- Es nuestro derecho que todas las mujeres recibamos educación sin limitaciones o discriminación.
- Libertad para ampliar las posibilidades de desarrollo académico y laboral.

Derecho a la salud:

- Tenemos derecho a gozar de un pleno bienestar físico, emocional, mental y social
- Contar servicios de salud accesibles y de buena calidad, mediante una atención integral que tome en cuenta las diferencias biológicas, médicas, psicológicas, laborales y económicas.

Derechos sexuales y reproductivos:

- Estos derechos están encaminados a facilitar el desarrollo pleno de la sexualidad mediante el acceso a la información y educación sexual integral.
- La libertad de ejercer nuestra sexualidad responsablemente.
- Decidir si queremos ser madres o no, así como conocer y elegir el uso de los diferentes métodos anticonceptivos.
- Elegir y decidir cómo, cuándo y con quien tener una vida sexual, libre de violencia sexual.

Derecho a tener una vida libre de violencia:

- Este es un derecho reconocido por las leyes nacionales e internacionales.
- Nadie tiene derecho a violentarnos de ninguna forma y en ningún ámbito, ni en la familia, ni en la escuela, ni en el trabajo, ni en la comunidad.

Derecho al trabajo:

- Tenemos derecho a recibir un salario justo e igual al que perciben los hombres por el mismo trabajo.
- Trabajar sin que el estado civil, VIH o un embarazo sea una limitante.
- A no vivir discriminación para ocupar algún puesto por el hecho de ser mujer.
- Derecho a negarte a realizarte el examen de no gravidez para ser contratada.

Derecho al desarrollo:

- A que la distribución de bienes, patrimonios, ingresos y servicios sea equitativa entre hombres y mujeres (puedes recibir herencia con el mismo derecho que un hombre).
- Igualdad de oportunidades para obtener recursos económicos y de propiedad.
- Que se reconozca y valore la contribución de trabajo doméstico como fuente importante del desarrollo económico familiar y social.

Derecho a la participación política:

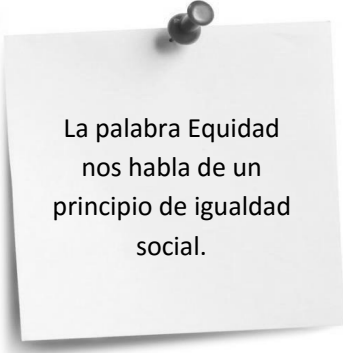
- A participar activamente y de manera equitativa en las instituciones gubernamentales, la administración pública, los órganos legislativos y los tribunales judiciales.
- A tomar decisiones en igualdad de condiciones que los hombres, tanto en el ámbito privado como en el público.
- A recibir capacitación para fomentar el liderazgo de las mujeres.
- A participar en la creación de políticas públicas y de toma de decisiones.

Derecho a un medio ambiente sano:

- Derecho a recibir educación y capacitación en el manejo adecuado de los recursos naturales y en la conservación del medio ambiente, aire no contaminado, agua limpia, alimentos no tóxicos, entre otros.
- Al uso de tecnología adecuada que no implique peligro para la salud y la vida del planeta.
- A participar en la toma de decisiones en políticas públicas para alcanzar un medio ambiente sano.

Derecho al uso democrático de los medios de comunicación:

- Derecho a recibir información y tener libre expresión.
- Tener las mismas oportunidades que los hombres.
- A que no se promueva en los medios de comunicación ningún tipo de violencia contra las mujeres.
- A contar con espacios en los medios de comunicación para difundir información sobre nuestros derechos.
- A construir una cultura de la equidad.



La palabra Equidad nos habla de un principio de igualdad social.

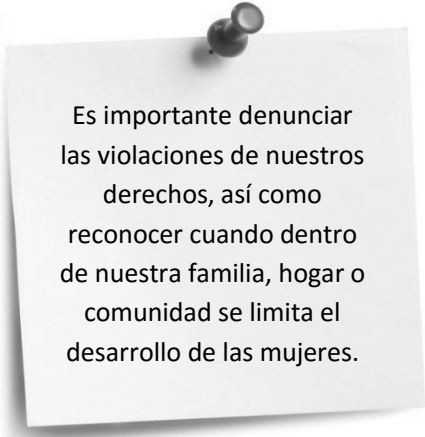
La equidad de género busca desarrollar programas y acciones de igualdad de oportunidades, en las que mujeres y hombres puedan realizarse física, intelectual y emocionalmente, y puedan alcanzar las metas que establezcan para sus vidas.

Se habla de *Violación a los derechos humanos*, cuando servidores públicos o autoridades del Estado abusan de su poder y le niegan a alguien sus derechos, o amenazan con hacerlo. También, cuando por acción u omisión en sus funciones dañan o permiten que se dañen estos derechos, por ejemplo: no proporcionarnos información con respecto de nuestra salud o alternativas de atención médica, no tomar la declaración de una denuncia por violencia y regresarnos a casa para que arreglemos el problema.

Si bien corresponde al Estado (gobierno) garantizar el respeto de los derechos, nos corresponde como mujeres el ejercicio de nuestro derechos, así como la creación de relaciones y espacios seguros, fomentando desde nuestros hogares la autonomía y respeto de las mujeres, mostrando a las demás mujeres, incluso a nuestras hijas, nuestro derecho y libertad de decidir acerca de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos, de nuestros sentimientos y de nuestro proyecto de vida.

Las mujeres tenemos derecho y responsabilidad a tomar decisiones sobre nuestra salud, buscando el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social, mediante prácticas y decisiones que involucren el autocuidado.

Las mujeres tenemos la libertad de reunirnos con otras mujeres para compartir experiencias que fortalezcan nuestras redes de apoyo, nuestro desarrollo físico, intelectual y emocional.



Es importante denunciar las violaciones de nuestros derechos, así como reconocer cuando dentro de nuestra familia, hogar o comunidad se limita el desarrollo de las mujeres.

Comprender que las limitaciones a las que mujeres y hombres hemos estado sometidas/os tienen su origen en los estereotipos de género que se han reforzado de generación en generación, y que somos las mismas mujeres y hombres quienes tenemos la posibilidad de cambiar el trato y las relaciones entre nosotras/os, nos permite romper con las condiciones de desigualdad.

Tengamos presente que ejerces y respetas los derechos de las mujeres cada vez que:

- Elijas y tomas una decisión para tu bienestar físico, mental y emocional.
- Recibes atención médica especializada y exiges un diagnóstico con las alternativas y tratamientos adecuados para mejor tu salud.
- Te informas respecto a los diferentes métodos anticonceptivos y de prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Participas en el desarrollo de políticas públicas que buscan mejorar las condiciones de vida de las mujeres.
- Exiges condiciones de seguridad y desarrollo para ti y para otras mujeres.
- Facilitas el desarrollo físico, intelectual y emocional de otras mujeres de tu familia y comunidad.
- Evitas emitir juicios hacia las mujeres en condiciones de violencia, aborto, u otra condición que la limite en su desarrollo.
- Evitas participar mediante conductas o mensajes dirigidos a violentar a otras mujeres.
- Rompes con estereotipos de género y generas condiciones de respeto e igualdad entre las mujeres y hombres de tu familia y comunidad.
- Te informas acerca de tus derechos
- Cada vez que cuidas de ti

ACTIVIDADES

SESIÓN 1.

Dinámica: Siluetas

Temas: Sexo y Género

Objetivo: Identificar las características que nos hacen diferentes a hombres y mujeres, reconociendo si son naturales o aprendidas y si generan desigualdad.

Materiales: Papel kraf, marcadores, etiquetas blancas.

Desarrollo:

- Se forman cuatro equipos de cinco integrantes cada uno.
- Se hace entrega del material, un pliego con una silueta humana y etiquetas blancas, por cada equipo.

“De acuerdo a la silueta que les haya tocado (hombre o mujer) van a anotar en las etiquetas, las características que saben o han escuchado, nos hacen mujeres o los hacen hombres”.

- Por equipos presentaran su silueta con las etiquetas colocadas.
- La promotora señala que hay características que son naturales (órganos reproductores, pene, vulva, etc.) y hay características que aprendemos a partir de los que nos dicen o vemos (amorosa, agresivo, débil, fuerte) en nuestra familia, escuela, cultura, sociedad.
- La promotora retoma las características que anotaron y que marcan una diferencia de trato para las mujeres y los hombres y pueden generar violencia.
- La promotora pregunta si hay alguien que quiera agregar o comentar algo respecto al ejercicio.
- La promotora señala la importancia de reconocer las conductas que tenemos como mujeres y transmitimos a nuestras hijas e hijos, y si esas conductas nos benefician o por el contrario han generado un trato desigual o violento.

SESIÓN 1.

Dinámica: Mensajes discriminatorios

Temas: Violencia y discriminación

Objetivo: Reconocer los tipos de violencia que puede vivir una mujer en las diferentes áreas de su vida.

Materiales: Cartulinas, marcadores.

Desarrollo:

- Se forman cuatro equipos de cinco integrantes cada uno.
- Se hace entrega material y a cada equipo se le indica un espacio (hogar, escuela, iglesia, trabajo) del que realizarán una lista de mensajes o actitudes que violentan o discriminan a la mujer.
- Por equipos presentaran su trabajo.
- La promotora señala que la violencia va más allá de golpes e insultos, la violencia es acompañada de acciones que evitan que la mujer se desarrolle.
- Señalar que existen mitos que fortalecen la violencia y se vive como algo natural.
- Comentar acerca de la importancia de conocer los derechos que tenemos las mujeres en diferentes áreas de nuestra vida.

SESIÓN 2.

Dinámica: Casos cotidianos

Temas: *violación de los derechos de las mujeres*

Objetivo: Conocer en que situaciones se están violando los derechos de las mujeres.

Materiales: Formatos de casos.

Desarrollo:

- Se forman cinco equipos de cuatro integrantes cada uno.
- A cada equipo se le entrega una tarjeta con un caso de violación de un derecho.
- Se solicita a las participantes que en equipo platicuen acerca del caso y señalen si se trata de una violación de derecho y cuál es el derecho que se está violando.
- Se solicita a cada equipo que haga una propuesta de cómo se puede ejercer ese derecho.
- La promotora señala la importancia de denunciar cuando un derecho es violado.

SESIÓN 2.

Dinámica: **Árbol de mujeres**

Temas: organización y participación de las mujeres

Objetivo: Reconocer la importancia de la organización de las mujeres para el ejercicio y respeto de sus derechos.

Materiales: Papel Kraf, marcadores, hojas de colores, tijeras, pegamento.

Desarrollo:

- La promotora entrega al grupo hojas de colores y solicita a cada participante que dibuje dos frutos.
- Una vez realizados los frutos, la promotora les pide que piensen en una meta personal que quisieran realizar a corto plazo y que la anoten en uno de los frutos.
- Después se pide que en el otro fruto anoten un logro de las mujeres que les gustaría ver a nivel social.
- Se forman cuatro equipos de cinco integrantes cada uno.
- A cada equipo se les entrega material y se les solicita que realicen un árbol con raíces, tronco y follaje.
- Se indica que cada integrante anote su nombre en las raíces.
- En el tronco anotarán las cualidades que tienen como personas y mujeres.
- En el follaje (ramas y hojas) anotarán sus fortalezas.
- Y al final pegarán sus frutos.
- Cada equipo presentará su árbol.
- La promotora retoma la importancia de conocerse así mismas y reconocer las habilidades de cada una.
- La promotora señala que la organización de las mujeres y la suma de habilidades, conlleva tener mayor fortaleza; lo que facilita que a nivel personal y social la mujer alcance sus metas mediante el respeto y ejercicio de sus derechos.

- Las promotoras señalan la importancia de la organización y participación de las mujeres para la prevención de la violencia y el ejercicio de los derechos de las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes y adultas.