

# Tejiendo nuestras vidas

Consejos y secretos para el  
desarrollo personal de mujeres  
artesanas tejedoras de Puno







# Tejiendo nuestras vidas

Consejos y secretos para el  
desarrollo personal de mujeres  
artesanas tejedoras de Puno





*Manual Tejiendo nuestras vidas: Consejos y secretos para el desarrollo personal  
de mujeres artesanas tejedoras de Puno*

© Movimiento Manuela Ramos  
Av. Juan Pablo Fernandini 1550, Pueblo Libre  
Lima 21 – Perú  
Teléfono: (01) 423–8840  
E–mail: [postmast@manuela.org.pe](mailto:postmast@manuela.org.pe)  
[www.manuela.org.pe](http://www.manuela.org.pe)  
[www.casadelamujerartesana.com](http://www.casadelamujerartesana.com)

Oficina Puno  
Jirón Puno 633 – 3° Piso  
Teléfono: (051) 364196

Elaboración del texto: Claudia Rosas Simas de Souza  
Colaboración en la elaboración de los contenidos: Verónica Gálvez Condori y Alicia Villanueva Chávez  
Adecuación de lenguaje y corrección de estilo: Juana Pro Santana y Victoria Villanueva Chávez  
Cuidado de la edición: Alicia Villanueva Chávez  
Ilustraciones: Alex Landauro Barrenechea  
Diseño y diagramación: Aldo Ocaña, Spondyllus de Doris Efrany Ramírez García

Lima, julio 2013

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nro. 2013–12412.

Impreso en Servicios Gráficos JMD S.R.L.  
Av. José Gálvez 1549 – Lince  
Teléfonos: 472 8273 470 6420

“La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea, la Fundación La Caixa y la Junta de Comunidades de Castilla–La Mancha de España. El contenido es responsabilidad exclusiva del Movimiento Manuela Ramos y Economistas sin Fronteras y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de las entidades financieras”.

## INDICE

PRESENTACIÓN .....	6
--------------------	---

1. Mi identidad y autoestima .....	10
Construcción de identidades .....	12
Me reconozco como mujer del futuro .....	16
2. Conociendo mis derechos .....	18
Mi cuerpo, mis placeres y mis derechos.....	20
Quiero y puedo tener una vida libre de violencia.....	37
Autonomía económica para las mujeres .....	43
3. Tejiendo mi futuro como artesana .....	48
Yo trabajo, tú también .....	50
Participar como ciudadana es mi reto .....	56
Líder ¿yo? Claro que sí.....	60



# Presentación

*“Aprendí a tejer desde ni ña,  
mirando a mi mamá”*

Aprendimos a tejer, casi como jugando, con pequeñas lanitas de múltiples colores que encontrábamos en la casa. Tejíamos y destejíamos. Así también aprendimos a vivir, mirando a la mamá y a la abuela, creyendo que el mundo tenía que ser siempre igual. Poco a poco fuimos descubriendo que había mil formas diferentes de vivir la vida, pero no siempre estaba en nuestras manos.

*En el tejido, primero seleccionamos el tipo de enhebrado que tendremos, si usamos lana o hilo para definir el palito que debemos usar, el punto que conviene más y hacemos una prueba de tensión para desarrollar una hermosa prenda, con excelentes acabados.*

En la vida, muchas veces nos sorprenden los acontecimientos. Podemos estudiar en la escuela de la comunidad, con dificultades por las distancias y también porque casi siempre creen que tenemos que aprender en castellano, aunque somos quechuas o aymaras.

Al mismo tiempo, desde niñas trabajamos en la chacra. Aprendemos a preparar el terreno, participamos en la siembra pero nos gusta mucho la cosecha. Es lindo ver salir nuestras papas, las ocas, la quinua.

También pasteamos el ganado y cuidamos nuestros cuyes, mientras soñamos con la vida.





## Aprendimos siempre mirando...

Ayudamos a la mamá en la cocina, y como somos una familia grande, cuidamos también a las hermanitas o hermanitos menores.

Más tarde ya, en esos juegos en la chacra, arrojando semillitas, nos enamoramos primero con los ojos, luego con una sonrisa y así construimos una familia.

Mirando a la mamá o a la abuela, intrigadas por aprender esos puntos extraños que se van construyendo poco a poco, combinando colores, cambiando los puntos. Mirando la vida alrededor del fuego para cocinar y para tejer, esos momentos en que también nos contábamos historias de lo que había ocurrido en el día y lo que debía hacerse al día siguiente.

*En el tejido, hay una trama, un punto de partida pasando por rematado de puntos, terminaciones, disminuciones y aumentos, acabados, nada de hilachas sueltas ni de nudos, tiene que ser perfecto.*



En la vida, también nos encontramos con retos que queremos enfrentar de otra manera. Los enredos, que sí los hay, deben poder desamarrarse con mucho cuidado o atrevernos a cortar el hilo que interfiere con la continuidad armoniosa de nuestras vidas.

“Tejiendo nuestras vidas” plantea algunas alternativas, consejos y secretos que no podemos aprender solo mirando.





# Mi identidad Y autoestima



*Construcción de identidades*



*Me reconozco como mujer del futuro*

*“Tenemos un mantel blanco grande y encima de eso tejemos nosotras y en ese mantel blanco llevamos nuestros materiales”*

*Y nosotras mismas, ¿nos cuidamos tanto como el tejido que estamos preparando? A veces no es así, ¿verdad?, pero estamos a tiempo de cambiar nuestras costumbres y formas de ser.*











## *Construcción de identidades*

La casa es un lugar asociado con las mujeres y lo femenino, que está en relación con la construcción de nuestra identidad. Nos preguntamos: ¿Quién soy yo? Y allí aparece en nuestra memoria imágenes de personas y de situaciones que fueron definiendo lo que somos. Es cierto que esto ha cambiado con el tiempo, con las personas que salen de nuestras vidas, tal vez para no volver, y con otras que van llegando ayer como hoy.

Sin embargo, para la mayoría de nosotras, las mujeres, la casa es el lugar donde se construyen relaciones en función del poder que pueden tener algunas personas y por ello se desarrollan relaciones desiguales, donde se dan situaciones de discriminación y abuso.

Es la ubicación del trabajo no pagado, y también es el lugar dominado por los miedos a la violencia doméstica.

## Y, ¿cómo se construye la identidad de las mujeres?

*“Antiguamente nuestros padres decían que las mujeres no tenemos que estudiar y para lo único que servíamos es para atender a nuestros hermanos, al esposo y estar en la casa, pero en cambio los niños tienen que estudiar porque él nos hará respetar y también traerá plata al hogar cuando sean grandes, ellos tendrán más poder que las mujeres y también toda la libertad, pero desde hoy nosotras como mujeres ya no le enseñaremos como antes sino que ambos tienen que estudiar y salir adelante porque el estudio es importante”. (Elena Mamani Rojas)*

A partir de nacer mujer u hombre nos van enseñando en nuestra familia, en la escuela y en la comunidad, cómo debemos comportarnos y relacionarnos las mujeres y los hombres. Estas características, oportunidades o relaciones, roles y funciones de mujeres y hombres que se han establecido, se denominan identidad de género, y han sido transmitidas de generación en generación, con matices diferentes de acuerdo al lugar o el tiempo en que nos tocó vivir.

*Si el género tiene que ver con la forma diferente como nos comportamos hombres y mujeres, entonces ¿qué es el sexo?*

El sexo pertenece a nuestro cuerpo, nacemos con él, por lo tanto no se aprende. Dependiendo de los órganos sexuales que se tenga, diremos que una persona es mujer o que es hombre. Las mujeres nacen con vagina y los hombres nacen con pene. En este cuadro mostramos algunas características del sexo y el género que nos pueden ayudar a comprender mejor la diferencia:

SEXO	GÉNERO
Divide a la especie, entre ellos a los seres humanos, en machos y hembras	Costumbres y reglas sociales
Establece características físicas y biológicas diferentes	Roles o tareas
Garantiza la reproducción de las especies	La forma cómo deben comportarse hombres y mujeres y sus respectivas características
No cambia con el tiempo	Posibilidades de desarrollo
	Cambia dependiendo del tiempo y el lugar

*Estas diferencias van siendo menores, porque estamos cambiando. Actualmente hay más mujeres que son presidentas de su comunidad, regidoras o alcaldesas. Hay más mujeres que manejan ellas solas lo que ganan vendiendo sus productos, y también, hay más mujeres que continúan estudiando y son profesionales.*



*De otro lado, hay más hombres que se están dando cuenta de lo importante y agradable que es participar en la crianza de los hijos, jugar y conversar con ellos.*





## Me reconozco como mujer del futuro

*“Bastante dificultoso ha sido llegar a la calidad que piden. No siempre en la primera vez nos ha salido todo perfecto, hemos desatado dos, tres veces para poder llegar a las medidas, a la calidad que piden”.*

Todos los días, aprendemos a vivir con nuestra familia en el hogar, con nuestras compañeras en la escuela y también aprendemos a vivir con nuestras vecinas en comunidad. En todos estos espacios compartimos saberes que, casi sin querer, han ido anidándose en nuestra cabeza y en nuestro corazón. Aprendemos de todo, desde el trabajo agrícola que realizamos desde niñas hasta el punto más difícil para hacer un trabajo de calidad. Aprendemos de las hierbas del campo, si son buenas para el dolor de estómago o le dan un aroma inigualable a nuestras comidas. Sabemos cuándo va a llover y cómo cuidar nuestros alimentos en el frío. Sabemos curar a las criaturas, nuestras y de las vecinas, porque somos una sola comunidad.

Son saberes que nos hacen diferentes, porque no son saberes aprendidos en una universidad de la calle sino, como dice Vandana Shiva<sup>1</sup>, en la “Universidad de las abuelas” y, por tanto, son saberes únicos, secretos de familia, historias contadas en tinieblas y en voz baja, para que no escuche nadie. Somos, pues, mujeres con saberes que ya quisieran tener las universidades de la calle.

Sin embargo, muchas veces pasamos por el mundo creyendo, y haciendo creer a las personas que están a nuestro alrededor, que “no sabemos nada” sin reconocer que tenemos muchos saberes que nos convierte en mujeres muy valiosas.

Sería interesante que cada día anotemos aquello que aprendimos, o que ya sabíamos desde niñas, o aquello que casi no puede describirse pero está en nuestra sonrisa, en tender la mano cuando alguien pide ayuda, en la fuerza para luchar por nuestros derechos. Con seguridad, estaremos mirando en el espejo a una mujer que, tal vez, casi no podemos reconocer. Estará con los hombros hacia atrás, los ojos bien abiertos mirando alto, diseñando una sonrisa. Esa es la mujer que cree en ella, que se sabe solidaria, que tiene ganas de vivir.

*La autoestima es el reconocimiento de nosotras mismas como mujeres valiosas, sin esperar que otras personas lo expresen.*

*Querernos, cuidarnos y respetarnos es el mejor regalo que podemos hacernos a nosotras mismas.*

---

<sup>1</sup> Vandana Shiva es de la India, feminista, física, ecologista y filósofa.

# Conociendo mis derechos

*Mi cuerpo, mis placeres y mis derechos*

*Quiero y puedo tener una vida libre de violencia*

*Autonomía económica para las mujeres*





## *¿Qué es un derecho?*

Un **derecho** es la facultad, beneficio o potestad de poder tener o exigir algo, que las costumbres o la ley permiten o me otorgan.

A los derechos que tenemos todas las personas desde que nacemos sin importar nuestro origen, condición social, color de piel, nacionalidad, sexo, religión o idioma, se les llama derechos humanos.

Los derechos humanos son derechos fundamentales que garantizan que todas las personas tengamos una vida digna, como el derecho a la vida, a un trabajo remunerado, a una vivienda digna, a la libertad, a la salud, a la educación.





## *Mi cuerpo, mis placeres y mis derechos*

*“A las mujeres siempre los hombres nos humillaban, pero ahora que hemos recibido estas capacitaciones, nosotras como mujeres tenemos que hacer respetar nuestros derechos. Por lo tanto compañeras hay que despertar, ya no estamos dormidas como antes”.*

*(Virginia Ponciana)*

Desde niñas nos dijeron que no debíamos tocar nuestro cuerpo y así crecimos hasta que empezaron a aparecer nuestros senos, luego unos vellos en el pubis y llegó nuestra menstruación. Nos dijeron entonces que nos cuidáramos mucho porque de un simple abrazo podíamos luego salir embarazadas. Nada nos dijeron sobre los placeres de nuestro cuerpo de los que ya disfrutábamos solitariamente y menos nos hablaron sobre nuestros derechos sexuales y reproductivos.

Con el tiempo, fuimos aprendiendo que los derechos sexuales y reproductivos son los que nos permiten decidir cuándo, con quién y cómo tener relaciones sexuales, así como decidir cuándo y cuántos

hijos e hijas tener. Los derechos sexuales y reproductivos garantizan la libertad que tenemos todas las mujeres de decidir sobre nuestro cuerpo, con autonomía y sin violencia. Conocer nuestro cuerpo, cómo funcionan nuestros órganos sexuales y reproductivos, y, cuáles son los principales cuidados que debemos tener, es el primer paso para ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos.

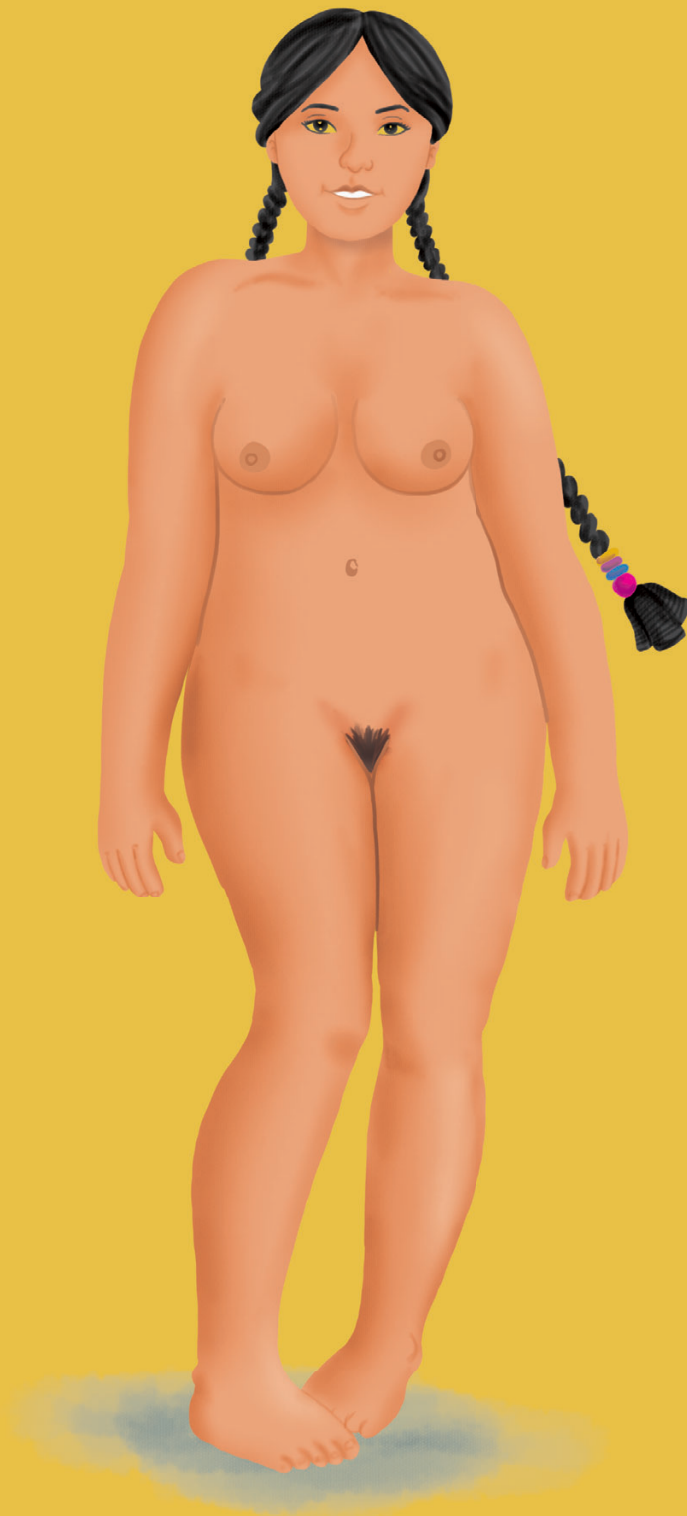
*Todas las mujeres tenemos derecho a decidir sobre nuestro cuerpo, nuestra vida sexual y nuestra vida reproductiva.*

## Conociendo nuestro cuerpo

Nuestro cuerpo nos permite comer, pensar, trabajar, tejer, tener hijos e hijas y sentir placer. Por ello es importante conocerlo, aprender cómo es por dentro y por fuera; saber cómo cuidarlo y reconocer nuestros derechos.

Normalmente, el cuerpo humano está asociado a la forma cómo nos vestimos, cómo nos comportamos y a las partes de nuestro cuerpo que la ropa permite ver. Desde pequeñas, hemos aprendido a cubrir ciertas partes de nuestro cuerpo por considerarlas especiales; incluso hemos aprendido, a sentir vergüenza de verlas y hablar de ellas.

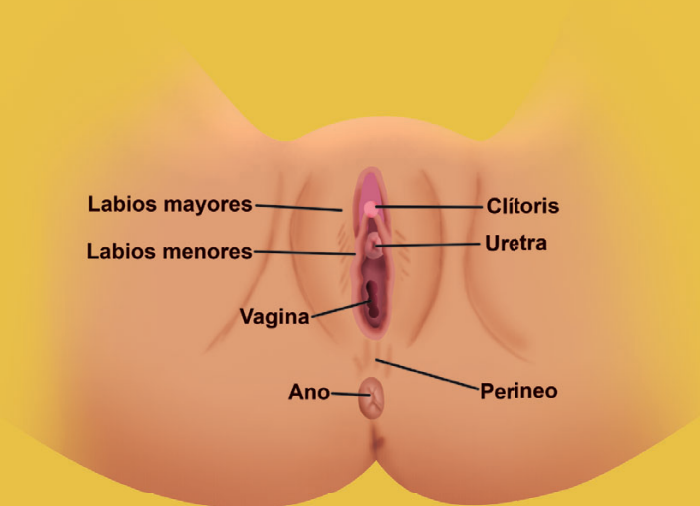
Estas partes del cuerpo que sentimos tan especiales, están relacionadas con nuestros órganos sexuales y reproductivos, y con la capacidad de sentir placer. Nuestros órganos sexuales y reproductivos pueden darnos placer, y si lo queremos, permiten que podamos tener hijos e hijas.



## ¿Qué son los órganos sexuales y reproductivos externos?

Son los órganos sexuales y reproductivos que se pueden ver. Están compuestos por:

- **El monte de Venus:** Tiene una forma triangular invertida y es lo primero que se ve. Está cubierto por vellos púbicos o pelitos.
- **Los labios mayores y los labios menores:** Son los pliegues de carne que protegen los huecos u orificios que hay allí.
- **El clítoris:** Es un pequeño cuerpo carnoso que sobresale en la parte más elevada de la vulva, que cuando se acaricia produce placer.
- **La entrada de la vagina:** Es el orificio por donde sale la menstruación, entra el pene del hombre y nacen los bebés.



Las mujeres tenemos otros dos orificios, que no son órganos sexuales ni reproductivos, pero que están cerca de la entrada de la vagina:

- **El meato urinario:** Es un orificio muy pequeño por encima de la entrada de la vagina y que sirve para orinar.
- **El ano:** Es el hueco ubicado por debajo de la entrada de la vagina y sirve para defecar.

## *Y, ¿cómo son los órganos sexuales y reproductivos internos?*

Los órganos sexuales reproductivos femeninos están compuestos por:

- **Los ovarios:** Están situados a cada lado del útero donde cada mes en uno de los ovarios madura un óvulo.
- **Las trompas de Falopio:** Son los conductos que unen los ovarios con el útero. En ellos se encuentran los óvulos de la mujer y los espermatozoides del varón.
- **El útero:** Es la matriz de la mujer donde se desarrolla el bebé hasta que nace. Se comunica con la vagina por el cuello del útero.
- **La vagina:** Es el conducto por donde ingresa el pene y sale el bebé cuando nace durante el parto.
- **El cérvix:** o cuello uterino es la apertura o hueco que permite que salga la sangre del útero durante la regla y permite la entrada de los espermatozoides al útero y a las trompas de Falopio.

## *¿Qué son las mamas?*

Las mamas, también conocidas como pechos o tetas, quedan afuera del cuerpo de la mujer y tienen una función muy importante cuando se tiene una wawa, porque sirven para la lactancia. Las mamas contienen unas glándulas, como un racimo de uvas, que después del parto se llenan de leche para alimentar a la wawa.

Tienen unas puntitas carnosas que se llaman pezones que pueden ser muy sensibles. Algunas mujeres sienten algo muy agradable cuando sus pezones son tocados con cariño.

## *¿De qué forma podemos cuidar nuestro cuerpo?*

- La higiene es muy importante, debemos limpiarnos correctamente luego de ir al baño con un papel desde la vagina hasta el ano y lavarnos con agua limpia.
- También, debemos auto practicarlos mensualmente el examen de mamas y es conveniente que nos realicemos una mamografía anual a partir de los 45 años.
- Además, es fundamental que cada año acudamos al centro de salud para que nos practiquen el examen “pap” o Papanicolaou.
- Estos exámenes son seguros y no implican dolor, pueden ayudarnos a prevenir el cáncer de mama y el cáncer del cuello uterino.



## ¿Qué podemos hacer las mujeres que queremos disfrutar de nuestra sexualidad pero no deseamos ser madres?

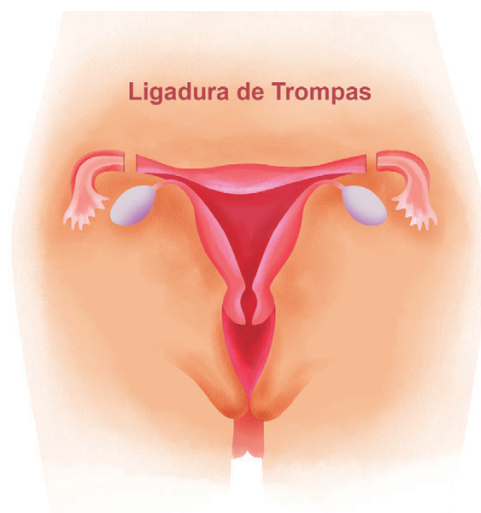
Las mujeres que deseamos tener relaciones sexuales, pero que no deseamos tener hijos, debemos cuidarnos usando métodos anticonceptivos. Existe una gran variedad:

- **La píldora anticonceptiva**, son pastillas que contienen hormonas cuya acción es evitar la ovulación y por lo tanto la posibilidad de un embarazo. Es un método seguro y consiste en tomar pastillas todos los días, o cada 21 días, dependiendo de la marca de las pastillas. Podemos usarlas durante varios meses o años. Se pueden empezar a tomarlas entre el primer y quinto día de iniciada la menstruación.
- **El inyectable**, es un método hormonal, su acción es similar a la píldora, impide la maduración del óvulo y hace más espeso al moco del cuello uterino. Se coloca en la nalga. Existen dos tipos de inyectables: de un mes y de tres meses. Se puede colocar entre el primer y quinto día de iniciada la menstruación.
- **Anticonceptivo Oral de Emergencia**, es un método anticonceptivo que puede ser usado en casos de emergencia, es decir después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Debe tomarse dentro de las 72 horas de haberse producido la relación sexual.
- **El DIU o la T de Cobre**, es de plástico y en forma de T, se encuentra cubierta con un hilo de cobre, evita el embarazo hasta por diez años. Se coloca dentro del útero y por personal de salud capacitado y de preferencia durante los días de la menstruación, previo examen médico.





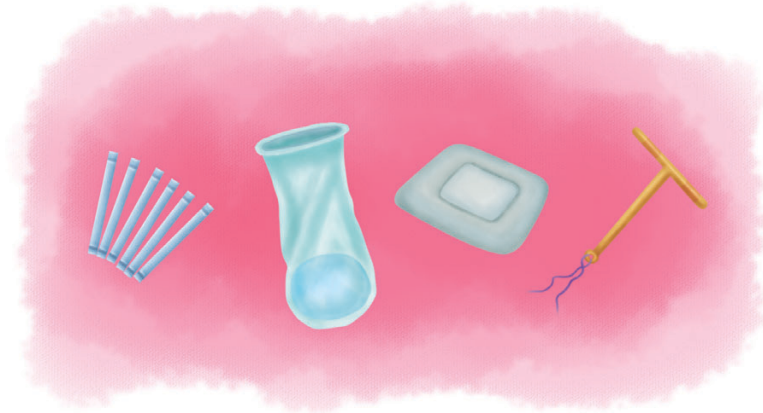
- El **condón**, es una funda delgada de látex que se coloca en el pene cuando está duro o erecto antes que entre en la vagina. Durante la relación sexual el espermatozoide se queda en el condón evitando que se unan el óvulo con el espermatozoide.
- La **ligadura de trompas**, es una operación quirúrgica que consiste en un corte y doblez o amarre de las trompas de Falopio para impedir la unión del óvulo y el espermatozoide. Esta cirugía es realizada por el personal médico calificado y es un método permanente.
- La **Vasectomía**, es una operación quirúrgica que se realiza a los hombres, mediante la cual se cortan conductos diferentes, impidiendo el transporte de espermatozoides. Esta operación no requiere de hospitalización.



*El condón, además, es el único método anticonceptivo que ayuda a protegernos contra las enfermedades que se pueden contagiar a través de las relaciones sexuales, como el SIDA.*

*Es importante que tengamos en cuenta que...*

- ✿ En todos los centros de salud existe personal capacitado que nos podrá explicar con más detalle cualquiera de los métodos que hemos señalado.
- ✿ En los centros de salud nos podrán dar más información sobre cuáles son las formas de aplicarlos y cuáles son sus consecuencias o efectos.
- ✿ De acuerdo a nuestro cuerpo y nuestras necesidades, nos podrán recomendar cuál sería el método que más nos conviene usar.



*Aprendiendo sobre nuestros órganos sexuales y reproductivos, y cómo podemos cuidarlos mejoramos nuestra autoestima.*

*Cuidando y queriendo nuestro cuerpo demostramos el amor y cariño que sentimos por nosotras mismas y las personas que queremos.*

## ¿Qué otras atenciones debemos tener para cuidar nuestro cuerpo?

*“He practicado con mi esposo y mis hijos cómo alimentarnos, cuáles son alimentos malos y cuáles son los buenos”. (Elsa Ticona Chambi).*

Cuidar nuestro cuerpo es muy importante, pues cuidándolo bien podremos hacer todo lo que nos propongamos. Para ello es necesario que tengamos presente que: debemos alimentarnos bien; debemos incorporar ciertos hábitos de higiene en nuestra rutina diaria; adoptar posturas que nos permitirán trabajar mejor; realizar ejercicios físicos; y, descansar oportunamente.

## ¿Qué alimentos podemos consumir para estar sanas?

- Podemos consumir alimentos que nos den fuerza como la papa, arroz, tunta, moraya, oca, fideos, pan, cebada, manteca, maíz, etc.
- Alimentos que nos den defensas y protección como la tuna, granada, piña, naranja, papaya, acelga, coliflor, zanahoria, tomate, rabanito, etc. Estos alimentos contienen muchas vitaminas y minerales.
- Alimentos que nos fortalezcan, como los alimentos que contienen mucha proteína: las carnes, queso, leche, huevos, maní, menestras, frejoles, quinua y cañihua.









*¿Qué hábitos de higiene podemos incorporar en nuestra rutina para prevenir enfermedades infecciosas o contagiosas?*

- Lavarnos las manos con jabón antes de manipular los alimentos; lavarnos las manos luego de habernos limpiado la nariz; de tocar algún animal; de ir al baño; o, de haber manipulado carnes crudas.
- Lavarnos los dientes después de cada comida nos previene de la formación de caries. Es importante tener en cuenta que el cepillo dental es de uso exclusivo y personal.
- Asear nuestro cuerpo y nuestro cabello, dando atención a la axila, la ingle, alrededor del ano, las partes genitales y los pies nos mantendrá más saludables.
- La higiene de los ojos y los oídos es también importante. Debemos tener nuestra propia toalla, pañuelos y utensilios de aseo personal.



*Mantener la cocina y los utensilios limpios todos los días, es también muy importante para conservarnos saludables.*

### *Realizar actividades físicas, ¿es también importante?*

**¡Claro que sí!** Nos ayuda a liberar energías, motivarnos y relajarnos. El ejercicio físico, por ejemplo, aumenta nuestra creatividad, nuestras habilidades mentales puede potenciar nuestra imaginación. Realizar actividades físicas, recreativas y lúdicas, contribuye a mantenernos saludables y sentirnos felices.

*Estas son algunas actividades que te recomendamos desarrollar:*

- ✦ Relajarnos estirando las manos y extremidades, especialmente al iniciar la jornada.
- ✦ Respirar profundamente varias veces al día.
- ✦ Realizar movimientos suaves y circulares de las manos, entre 5 a 10 veces.
- ✦ Realizar caminatas, jugar vóley y correr.

*Al igual que desarrollar alguna actividad física, DESCANSAR es muy importante pues nos ayuda a recuperar las energías que hemos perdido.*

*Y como artesanas, ¿qué consideraciones debemos tener para cuidar nuestro cuerpo?*

- Cuando tejemos debemos sentarnos con la columna recta en un asiento o lugar adecuado, para evitar dolores de espalda inflamaciones de músculos, etc.
- Es mejor tejer de día o con una buena luz para no forzar la vista. Si notamos algunas molestias, es necesario acudir a un especialista por si nos recomienda utilizar lentes de medida.
- Tejer en lugar ventilado o por donde corra viento de esa manera no absorber las pelusas, polvo o polvillo, que son partículas de lana o algodón que se desprenden regularmente.

*Cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud es nuestra responsabilidad, pues con salud podemos trabajar y desarrollarnos como personas.*



*Ahora que conocemos más sobre nosotras mismas, nuestro cuerpo y cómo cuidarlo, vamos a reconocer cuáles son nuestros derechos sexuales y reproductivos.*

*Tenemos derecho a:*

- ✿ Conocer, querer y cuidar nuestro cuerpo.
- ✿ Disfrutar de las relaciones sexuales sin miedo a que nos contagien alguna enfermedad o sin temor a quedar embarazadas.
- ✿ Decidir cuántos y cuándo tener los hijos.
- ✿ Tener un embarazo y parto saludables en las mejores condiciones.
- ✿ Estar informadas y a disponer de métodos anticonceptivos.
- ✿ Tener relaciones sexuales sólo cuando queramos, con libertad y sin violencia.

*Obtener información en los centros de salud y acceder a los métodos de planificación familiar confiables y seguros, es también nuestro derecho.*



## *Quiero y puedo tener una vida libre de violencia*

Es un derecho fundamental de todas las personas poder disfrutar de una vida digna, pero las mujeres somos más vulnerables a sufrir violencia, dentro de nuestro hogar o fuera de él.

La violencia contra las mujeres se expresa de diversas maneras: violencia familiar, violencia sexual callejera, hostigamiento sexual, prostitución forzada y embarazos no deseados.

*Todo acto de violencia contra la mujer es una violación a sus derechos humanos. Cuando hay violencia, no podemos trabajar y no podemos aportar a la economía de nuestros hogares, con violencia se reduce la oportunidad de mejorar nuestra calidad de vida.*



La **violencia en las relaciones de pareja** es una de las expresiones más frecuentes de la violencia que vivimos las mujeres en el hogar. Generalmente, son los varones quienes agreden a sus parejas o ex parejas.

Este tipo de violencia puede manifestarse de estas formas:

#### VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Insultos, amenazas, humillaciones o prohibiciones. También cuando se limita su libertad.

En este caso el maltrato es a los sentimientos de la persona, por eso se llama maltrato o violencia psicológica. Sus huellas en el espíritu son muy profundas.

#### VIOLENCIA FÍSICA

Es cuando el varón golpea a la mujer, la golpea con las manos o con un objeto, le da cachetadas, patadas, jalones de cabello, empujones y hasta le hace heridas y quemaduras.

Esta forma de maltrato siempre está acompañado por maltrato psicológico.

#### VIOLENCIA SEXUAL

Es cuando se obliga a la mujer a tener relaciones sexuales, la manosea, o la ofende con palabras o bromas que tengan que ver con el sexo.

Esta forma de maltrato está acompañado por maltrato psicológico, y muchas veces, por maltrato físico.

## ¿Y por qué se produce la violencia?

La violencia familiar ocurre porque los hombres se sienten con más derecho sobre las mujeres. La sociedad no valora de la misma manera a las mujeres que a los varones. Los varones han sido educados para sentir que tienen control sobre las mujeres y muchos justifican su poder a través de la violencia en contra de las mujeres. Por ello la mujer es más vulnerable a situaciones de violencia, porque la sociedad le asigna un nivel por debajo del varón.

Estas son algunas falsas creencias en torno a la violencia familiar...

### MITO

- La violencia no es un problema frecuente.
- Lo que ocurre en una familia forma parte de la vida privada y no hay que meterse.
- Las mujeres disfrutan la violencia.
- Sólo es cuestión de aguantar, las cosas cambiarán con el tiempo y se mejorará la relación.
- La violencia se da sólo en familias pobres.

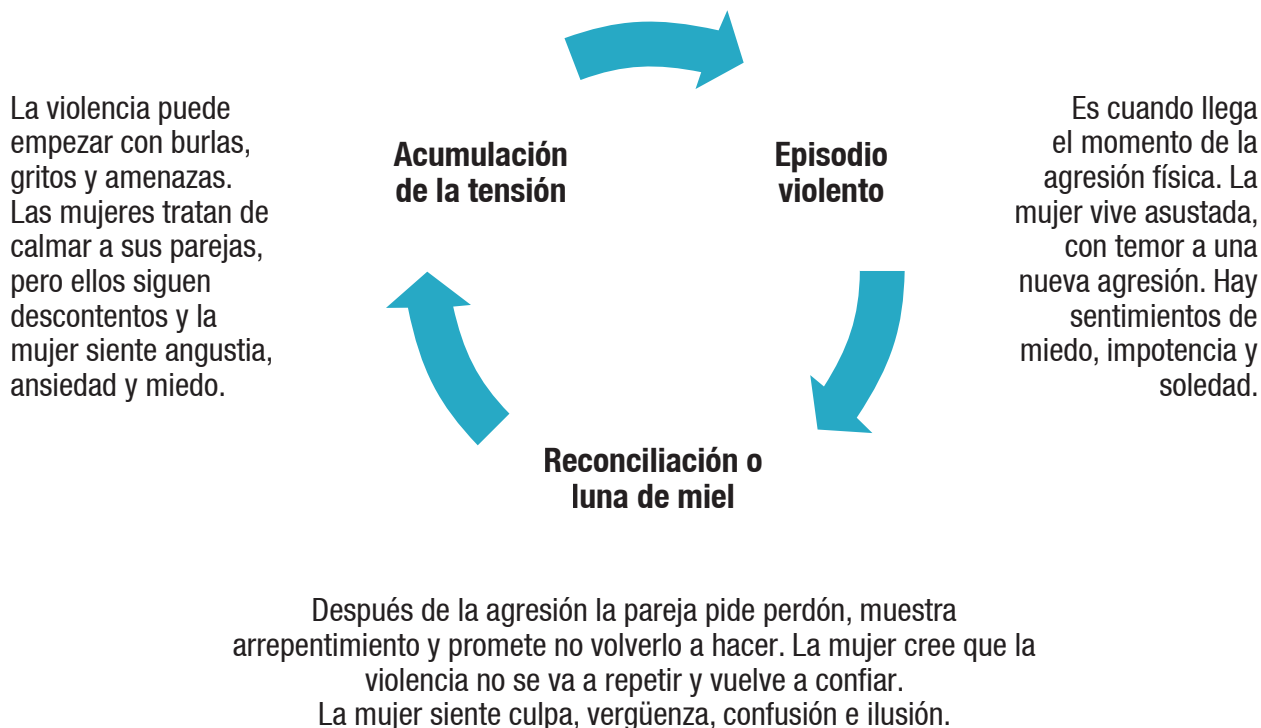
### REALIDAD

- Las estadísticas señalan que la violencia familiar es un problema usual en la realidad.
- La violencia familiar es un problema que involucra a toda la sociedad.
- Por el contrario, las mujeres se sienten humilladas y denigradas en su integridad y honor.
- Si no buscamos ayuda el abuso continuará.
- La violencia no es solo de sectores con menos recursos económicos, se produce en todos los sectores.

*El alcohol o los problemas económicos, pueden contribuir a que se produzcan actos de violencia, pero es el agresor el único responsable de su comportamiento. NADA justifica la violencia.*

## Conociendo el ciclo de la violencia

Generalmente la violencia ocurre más de una vez, con el tiempo se repite y se hace más intensa. Es importante identificar que la violencia no ocurre de forma aislada, sino que se produce en etapas que se repiten cíclicamente, **tanto en situaciones de violencia física como psicológica:**



*Conocer y reconocer el ciclo de la violencia es importante para poder pedir ayuda y romper con el ciclo de abusos y maltratos.*

## ¿Qué podemos hacer frente a la violencia?

A muchas de nosotras, nos enseñaron a quedarnos calladas y tolerar la violencia, crecimos pensando que la violencia era algo natural y que no debíamos reclamar. Pero, es necesario valorarnos a nosotras mismas y exigir nuestro derecho a ser tratadas con respeto y sin violencia.

Por ello es importante reconocer que cuando exista una situación de violencia en nuestra vida, podemos procurar cambios que detengan el abuso, el dolor, la resignación y la infelicidad en nuestras vidas.

*Recuerda cuando una mujer es maltratada debe:*

- ✦ Saber que ella no tiene la culpa, porque nada justifica el maltrato.
- ✦ Buscar ayuda, hablar con alguien de su confianza le dará fuerzas para enfrentar lo que está pasando.
- ✦ Denunciar el maltrato.
- ✦ Procurar el apoyo de alguna organización de mujeres, todas juntas se pueden defender mejor.

## Y, ¿cómo se realiza la denuncia?

- De acuerdo a la Ley de Protección frente a la Violencia Familiar, Ley N° 26260, la víctima o cualquier persona que tenga conocimiento de una situación de violencia puede realizar la denuncia. Se puede denunciar en la comisaría más cercana, en las Fiscalías Provinciales de Familia o Mixtas o en los Juzgados de Paz.
- La denuncia puede ser verbal o escrita y no es necesario contar con un abogado o abogada para realizarla.
- Se puede denunciar la violencia psicológica, no es necesario tener huellas visibles del maltrato para denunciar.
- Luego de la denuncia, la víctima debe acudir a los exámenes correspondientes, médicos y/o psicológicos. No es necesario que la víctima sea examinada antes para poner una denuncia.

### *Ten en cuenta que:*

- ✳ El personal de la Policía Nacional está impedido de propiciar cualquier tipo de conciliación en casos de violencia familiar.
- ✳ También podemos solicitar ayuda en la DEMUNA o en los Centros de Emergencia Mujer – CEMs, del Ministerio de la Mujer. Estos servicios son gratuitos y cuentan con profesionales abogadas que nos pueden orientar sobre nuestros derechos y cuáles son los pasos a seguir. También podemos solicitar orientación psicológica.



## *Autonomía económica para las mujeres*

*“Yo también trabajo. A veces a nuestro esposo no le pagan a la hora; pero ya tenemos de nuestro tejido”  
(Artesana de Tahuantinsuyo, Ayaviri).*

Los derechos económicos también son derechos fundamentales que tenemos todas las personas para vivir dignamente, con libertad y bienestar.

Están relacionados con

- el reparto equitativo de la carga del trabajo, remunerado y no remunerado;
- con la posibilidad de recibir información y educación que potencie nuestras capacidades para generar ingresos, y



- con la posibilidad de vivir en un medio ambiente adecuado que nos permita vivir con calidad.



*La forma en que históricamente nos hemos relacionado mujeres y varones, ha impedido que nosotras podamos disfrutar de nuestros derechos económicos en igualdad.*

Las mujeres tenemos menos oportunidades para tener un trabajo remunerado, nuestras posibilidades de ingresar al mercado laboral son menores y siempre en condiciones más desventajosas. Muchas veces cuando trabajamos, lo hacemos de forma temporal o a tiempo parcial y lo que recibimos es menos que lo que reciben los hombres por hacer el mismo trabajo.

## ¿Qué es el trabajo remunerado?

Es el trabajo que realizamos a cambio de una remuneración. La remuneración es el pago, que puede ser en dinero efectivo o en especies y que recibimos por realizar un trabajo o un servicio. También se le conoce como sueldo, salario, jornal o retribución.

*Es importante que las mujeres contemos con información, educación, oportunidades y condiciones necesarias para desarrollar un trabajo remunerado o alguna actividad económica que nos genere ingresos y que posibilite mejorar nuestra calidad de vida.*

## ¿Qué significa autonomía económica?

La autonomía económica es la capacidad que tenemos de ser proveedoras de nuestro propio sustento y de nuestras familias, así como poder decidir sobre el uso de nuestros ingresos.

La autonomía económica nos ayuda a obtener mayor reconocimiento y consideración de nosotras mismas y de la comunidad en general. Sin autonomía económica no hay verdadera autonomía.

### *Tenemos derecho a:*

- ✿ Un reparto equitativo de los trabajos domésticos entre mujeres y hombres.
- ✿ Trabajar en condiciones justas, satisfactorias y dignas.
- ✿ Una educación que potencie nuestras capacidades para el trabajo remunerado.
- ✿ La autonomía económica.
- ✿ Recibir prestaciones sociales y económicas que nos permitan vivir con dignidad.
- ✿ Participar en la toma de decisiones sobre las políticas públicas orientadas al bienestar de las personas con un enfoque de género.



## ¿Qué sucede cuando no puedo ejercer mi autonomía económica?

Impedir que una mujer trabaje es una forma de violencia conocida como **violencia económica**.

La **violencia económica** es: impedir que las mujeres puedan aportar al sustento de la familia; imposibilitar que se capaciten o participen de reuniones informativas; no permitir que manejen el dinero que ellas han ganado con su trabajo o poner obstáculos para que vayan a la ciudad a hacer compras o a vender sus productos. Además, la violencia económica se manifiesta cuando se niega información a las mujeres sobre el monto de los ingresos familiares; cuando se les impide que accedan a esos montos; cuando se les obliga a pedir dinero; cuando se destruye sus objetos de valor; o, se dispone sin su permiso de su dinero, objetos y bienes.

*Cuando esta violencia la vivimos dentro del hogar, sea por parte de nuestra pareja o de algún otro familiar, se trata de una manifestación de la violencia familiar que puede ser denunciada.*

*Mujer, tus derechos  
tienen que ser respetados.*

# Tejiendo mi futuro como artesana

*Yo trabajo, tú también*

*Participar como ciudadana es mi reto*

*Líder ¿yo? Claro que sí*

*Ahora que ya conocemos nuestros derechos debemos aprender por qué no se valora el trabajo que realizamos las mujeres y qué podemos hacer para cambiar esta situación.*



MUNICIPALIDAD

TEJIENDO NUESTRAS VIDAS







# Yo trabajo, tú también

*“Antes el ingreso sólo era de mi esposo; yo no tenía... estaba en la casa nomás, saliendo al campo hacía mis chacras, pasteaba mis ganados. Ahora estoy tejiendo; más me gusta tejer” (Artesana de Azángaro)*

La división sexual del trabajo es el mandato social por el cual se diferencia, de acuerdo al sexo con el que hemos nacido, las tareas y roles que realizamos mujeres y varones. Los roles son las tareas y comportamientos que corresponden a cada miembro de la comunidad según el sexo con el que nacemos.

Por ejemplo, las mujeres nos dedicamos al cuidado de los hijos, padres, suegros y abuelos; también nos encargamos de las labores en el hogar, como la limpieza, la cocina, el cuidado de los animales y el lavado de la ropa.

Los hombres, en cambio, desarrollan actividades o faenas que generan ingresos económicos, y que normalmente se realizan fuera del hogar. Las mujeres nos dedicamos a desarrollar el trabajo reproductivo, mientras que los varones a desarrollar el trabajo productivo.







## ¿Qué es el trabajo productivo?

El **trabajo productivo** es el trabajo realizado por el hombre o la mujer y por el cual recibe una remuneración o ingresos económicos en efectivo o en especies. Normalmente, el trabajo productivo se realiza dentro de un período de tiempo y horas determinados.

Generalmente el trabajo productivo que realizan las mujeres es menos visible y menos valorado que el que realizan los varones y por lo tanto reciben una menor retribución económica.

## Y, ¿qué es el trabajo reproductivo?

El **trabajo reproductivo o trabajo del cuidado** se refiere al trabajo que se realiza para el cuidado y mantenimiento de la familia, conocido como trabajo doméstico. Este trabajo es esencial para el desarrollo humano, para la subsistencia de la familia pero es raramente valorado el cual es asumido de manera gratuita principalmente por nosotras las mujeres como un deber natural, lo cual es una gran limitante para poder realizar trabajos productivos remunerados.

El **trabajo reproductivo o trabajo del cuidado** no tiene horario ni caducidad en el tiempo. Cuidamos la salud y el bienestar de todos los integrantes de nuestra familia: recién nacidos, niños/as, pareja, ancianos/as, enfermos, y para ello nos levantamos más temprano trabajando más horas que los hombres haciendo simultáneamente innumerables tareas. Los hombres tienen más tiempo libre para descansar y participar de la vida pública y política. Este trabajo nos limita para nuestra participación en la economía de nuestros hogares.

El **trabajo reproductivo o trabajo del cuidado** no debe ser solo responsabilidad de nosotras las mujeres. Este trabajo además de ser compartido dentro del hogar debe tener el apoyo de instituciones del Estado, ofreciéndonos postas médicas donde llevar a nuestro enfermos para sus curaciones, lugares donde dejar a nuestras niñas/os mientras trabajamos, comedores populares con dietas balanceadas, albergue para personas ancianas, entre otros.

### *Nos preguntamos, el tejido que hacemos es ¿reproductivo o productivo?*

Cuando el tejido que realizamos es para el uso de nuestra familia es trabajo reproductivo. Pero si realizamos el tejido para el mercado, es decir para su venta y comercialización, entonces se trata de trabajo productivo pues recibimos dinero a cambio del producto que elaboramos.

### *Y, ¿qué es el trabajo comunal?*

Se refiere a las actividades realizadas a nivel de la comunidad, y en el caso de nosotras es como una extensión de nuestro trabajo reproductivo para asegurar la provisión y mantenimiento de los recursos colectivos como la salud y la educación. Es un trabajo generalmente voluntario y no remunerado, realizado en el mal llamado tiempo libre.

Los hombres en cambio desarrollan otro tipo de actividades en la comunidad. Generalmente, ejercen cargos públicos, toman decisiones y participan de asambleas comunitarias. Estas actividades muchas veces son remuneradas y son fuente de poder y reconocimiento.





## *Participar como ciudadana es mi reto*

*“Antes, cuando estábamos empezando, no teníamos local; en la calle nomás nos juntábamos. Por eso las mujeres hemos puesto empeño en conseguir nuestro local. Ahora, como el barrio nos ha dado, ya no nos dicen nada; ahora más bien nos citan, nos convocan (Artesana de Tahuantinsuyo, Ayaviri).”*

La ciudadanía es el derecho que tienen las personas de participar en su comunidad con el propósito de aportar al bienestar general.

Por tanto, tienen derechos y responsabilidades para con su comunidad y la oportunidad de contribuir a mejorar su entorno a través de su participación.





La participación ciudadana es la intervención de las personas y sus organizaciones en las actividades de las instituciones públicas. Se puede participar en los procesos electorales, integrando una organización social, un partido político, un comité de vigilancia y/o exigiendo a las autoridades que rindan cuentas o que cumplan con sus mandatos y obligaciones.

*La participación es un derecho que nos permite proponer cambios favorables para las mujeres y hacer vigilancia ciudadana para que nuestros derechos sean respetados.*

## *¿Cómo podemos participar más en nuestra comunidad?*

- Comprometiéndonos como ciudadanas con derecho a participar y a exigir que se cumplan nuestros derechos.
- Organizándonos para lograr cambios favorables para las mujeres y la comunidad.
- Participando del poder y apostando por una participación económica más activa y productiva de las mujeres.

*¿Qué podemos hacer para lograr cambios favorables para la mujer en nuestra comunidad?*

- ✿ Conversar con nuestras parejas y explicarles sobre la importancia de compartir las responsabilidades en el hogar
- ✿ Fortalecer nuestras asociaciones artesanales para lograr una fuente de ingresos sostenibles, que beneficiará a nuestra comunidad.
- ✿ Participar en nuestro municipio para tener mayor presencia y hacer escuchar nuestras voces como artesanas y ciudadanas.

*Informándonos, cuidándonos y queriéndonos a nosotras mismas, tendremos la capacidad de mejorar nuestra vida y buscar el bienestar para nuestra comunidad.*



## Líder ¿yo? Claro que sí

*“Ser junta directiva no es fácil, recibes crítica de todo, duelen esas críticas. Pero aprendes con las críticas. Tienes que tener paciencia, bastante hay que trabajar a las compañeras, a su corazón” (Artesana de “Las Vicuñitas”, Lampa).*

Una líder representa los intereses de su grupo, de su comunidad, de su país. Toda artesana puede y debe aprender a ser una líder porque con su trabajo como representante de su grupo traerá beneficio para todas sus compañeras y para ella misma.

Una líder es una persona que guía a otras hacia una meta común, creando un ambiente en el cual las otras integrantes del grupo puedan sentirse comprometidas en todo el proceso. Una líder no es la jefa del grupo sino la persona que está comprometida a llevar adelante una propuesta. Cómo debe ser entonces una líder:

**Trabajadora:** Realiza las tareas del grupo en primer lugar y con esmero.

**Solidaria:** Ayuda a las demás y está pendiente de sus problemas personales.

**Organizada:** Programa las tareas y actividades, planifica el futuro para que no nos gane el tiempo, previendo los posibles inconvenientes y adelantándose a los acontecimientos.

**Productiva:** Hace crecer las posibilidades de la organización y de cada una de sus integrantes; incrementa los beneficios que pueden obtener con el trabajo en equipo.

**Honesta y honrada:** Rinde cuenta de los recursos que se administra, teniendo las cuentas claras y a la vista de quien lo pida en el momento que lo solicite.

**Autocrítica:** Reconoce sus errores sin molestarse.

**Crítica:** Expresa su opinión sobre cualquier error que perciba, siempre con el objetivo de mejorar la organización.

*Recuerda que las mujeres somos capaces de ser líderes porque desde ya en nuestros hogares somos quienes lideramos y decidimos con inteligencia, lo que se debe hacer, coordinamos, ayudamos, escuchamos para que todos los integrantes de la familia estén felices.*



*El liderazgo no es fácil. Es necesario ser muy responsable y trabajar con entusiasmo, pero vale la pena. Es tu oportunidad.*









“

Aprendimos a tejer, casi como jugando, con pequeñas lanitas de múltiples colores que encontrábamos en la casa. Tejíamos y destejíamos. Así también aprendimos a vivir, mirando a la mamá y a la abuela, creyendo que el mundo tenía que ser siempre igual. Poco a poco fuimos descubriendo que había mil formas diferentes de vivir la vida, pero no siempre estaba en nuestras manos.

”

 **Manuela Ramos**  
Una apuesta por la igualdad

*35 años*

 Economistas  
sin Fronteras



Obra Social "la Caixa"



Castilla-La Mancha

