

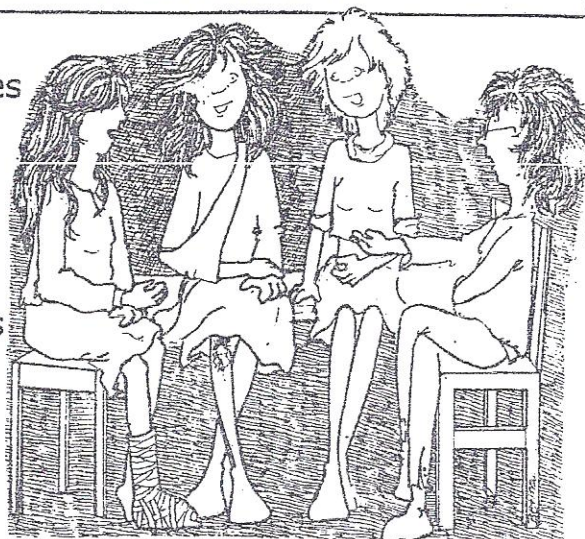
CUIDARNOS, QUERERNOS Y ORGANIZARNOS PARA DEFENDER NUESTROS DERECHOS

Somos un grupo de mujeres militantes de la zona oeste. Junto con la Asociación Civil "Mujeres al Oeste" realizamos una capacitación sobre salud sexual y reproductiva, que se llevó a cabo en el marco del Proyecto "Mujeres en edad fértil: protagonistas del cuidado de su salud", ejecutado gracias al financiamiento de la *Embajada de Finlandia*.

Este boletín es parte de una tarea de formación realizada en conjunto.

En el transcurso de la capacitación hemos aprendido y compartido algunos saberes y experiencias y hoy queremos compartirlos. Las notas que componen este boletín fueron elaboradas por cada una de las compañeras participantes. Las mismas dan cuenta de un trabajo colectivo llevado a cabo en talleres semanales a lo largo de 7 meses de encuentros.

Valoramos el espacio construido con el esfuerzo de todas y cada una de las compañeras y apostamos a que todo lo aprendido siga circulando con forma de charla, taller, encuentro entre mujeres, consejos entre vecinas y de todas las formas creativas que nos permitan cambiar las cosas de la realidad que no nos gustan y ejercer nuestros derechos como mujeres.



Redactoras y diseñadoras: Fanny Galván, Silvia Gonzáles, Liliana Gilligan, Isabel Rojo, Inés Rosendi, Mónica Zapata, Amelia Zárate.

Coordinadoras: Paula Bilder, Zulema Palma y Gabriela Pombo (Mujeres al Oeste).

El contenido de las notas de este boletín es responsabilidad exclusiva de sus autoras.

PLANIFICACIÓN

Dentro de la capacitación que realizamos tuvimos un taller donde aprendimos a planificar. **Y por qué nos reunimos para aprender a hacer planificaciones?** Porque pensar antes de actuar (eso es planificar) nos sirve para cualquier actividad de nuestra vida, ayudándonos a organizarnos para lograr lo que queremos y asegurándonos que esa actividad resulte exitosa.

Planificar es organizar una actividad en tiempo y forma, pensar una propuesta de los pasos a seguir y definir las personas y los recursos que necesitamos para concretar esa actividad. Eso es lo que hacemos muchas veces, sin darnos cuenta que estamos planificando. Por ejemplo cuando hacemos las compras, las planificamos antes de concretarlas (elegimos un supermercado, decidimos que necesidades de la familia son las más prioritarias, calculamos los precios, decidimos que productos comprar, etc.) Y si las compras las planificamos previamente, seguro que ahorramos tiempo y que no nos olvidamos de lo que realmente necesitamos. Esto nos demuestra las **ventajas de la planificación**. Porque planificar es muy útil, queremos compartir con ustedes una especie de "receta" con los **pasos a seguir para hacer una planificación**. Simplemente hay que pensar en una actividad que querramos y necesitemos hacer (buscar trabajo, organizar un festival, etc) y responder las siguientes preguntas.

- **¿POR QUÉ?** el problema o la necesidad que fundamenta nuestra actividad
- **¿PARA QUÉ?** el objetivo de nuestra actividad
- **¿PARA QUIÉNES?** quiénes son los destinatarios de la actividad
- **¿CON QUÉ?** qué recursos materiales y humanos necesitamos
- **¿CÓMO?** qué etapas y tareas concretas hay que hacer
- **¿CUÁNDO?** qué tiempos necesitamos para hacer la actividad

Violencia...



En muchas casas de familia hay un círculo de violencia.
¿Cómo podemos evitar ese círculo? ¿Se aprende o se nace
violento? ¿Cómo podemos evitarla? ¿Contar a veces lo que ocurre
o quedarnos calladas?

Hay muchos tipos de violencia: abuso sexual, golpes, desprecios, control de dinero, gestos de miradas dominantes. Si me pongo a numerarlos hay miles.

Pero es importante recapacitar y saber que tengo derechos y fundamentalmente pedir ayuda.

Conocé tus derechos, conocé las leyes que te protegen
como la Ley N° 12.569 (de la Provincia de Buenos
Aires de Violencia Familiar). Adelante y no te
desanimés.

Amelia Zárate

Ley Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable

El 25-03-04 el gobierno dictó el decreto 1282 mediante el cual reglamenta la Ley N° 25.673. Durante más de 5 años el proyecto esperó su aprobación. La Ley es una victoria al movimiento de mujeres.

Según esta Ley todas y todos tenemos derecho a elegir cuántos hijos queremos y cuando tenerlos. Tenemos también derecho a conocer nuestro cuerpo y su sistema reproductivo, los riesgos del embarazo adolescente y las enfermedades de transmisión sexual y tenemos derecho a que nos enseñen cómo evitar esos problemas. Además todos los hospitales tienen la obligación en forma totalmente gratuita de dar atención médica y entregar anticonceptivos.

Nosotras tuvimos la oportunidad de conocer a la *Asociación Civil Mujeres al Oeste*, quienes organizaron un taller en el cual pudimos aprender cuales son nuestros derechos en cuanto a la sexualidad y la reproducción. En estos talleres nos preguntamos: ¿Se cumplen estos derechos en nuestros barrios? Para darnos una respuesta hicimos un análisis crítico de las instituciones gubernamentales y no gubernamentales de la zona y nos dimos cuenta que en muchos casos NO SE CUMPLEN porque:

- ⊗ En algunas instituciones se negaron a brindarnos información sobre sus servicios.
- ⊗ En algunas salitas y hospitales no se entregan métodos anticonceptivos, a pesar de que funciona el Plan Remediar.
- ⊗ En algunos lugares somos mal atendidas y maltratadas (nos hacen esperar para la atención, no nos explican los diagnósticos, nos tratan como si fuéramos ignorantes, nos discriminan porque no tenemos plata, etc.).
- ⊗ Los turnos son insuficientes y con mucha demora y para obtenerlos hay que pasar la noche en el hospital o la salita.
- ⊗ Cuando nos atienden muchas veces no nos prestan atención, nos imponen que hacer y de esta manera nos impiden tomar decisiones sobre nuestra salud.

Somos nosotras, mujeres organizadas, las que tenemos el derecho de luchar para que esta Ley se cumpla. Acercate, la Ley está de tu lado.

Silvia González

¿CÓMO CRIAR?

¿Es bueno poner límites y castigar? ¿o es mejor dejar que nuestras hijas/os hagan lo que quieran?

Ojalá hubiese una receta para saber exactamente qué cosas hacer, cuáles no y cuánto de límites, amor, paciencia o retos hay que poner a la hora de criar. Pero no la hay.

Sí podemos acompañarnos. La crianza no tiene por qué ser un acto individual y solitario. Por eso aunque no hay receta, siempre es bueno hablar, pedir y dar consejos, contar las dudas, los miedos, estrategias que dieron resultado, etc.

Como mamás, como tías o vecinas hay cosas que podemos compartir, como por ejemplo:

* Que los golpes nunca enseñan nada, sólo duelen.

* Que las niñas y niños necesitan límites para sentirse seguros/os y saber que las/los están cuidando.

* Que un límite no es lo mismo que un castigo (para castigar primero tuvimos que haber fijado un límite)

* Que no es bueno mover los límites de acuerdo a nuestra conveniencia, porque esto confunde a las criaturas.

* Que siempre es más sano criar sin hacer diferencias entre varones y mujeres, así se evitan la discriminación y el machismo.



Inés Rosendi

Preguntas y respuestas sobre el S.I.D.A. y el V.I.H.

¿Qué es el V.I.H?

V= Virus

I= Inmunodeficiencia

H= Humana.

Es un microbio que al ingresar en el cuerpo debilita el sistema natural de defensas del organismo (sistema inmunitario)

¿Qué es el S.I.D.A?

S= Síndrome

I= Inmuno

D= Deficiencia

A= Adquirida

Es el conjunto de síntomas y signos que aparecen como consecuencia del debilitamiento del sistema inmunológico provocado por el V.I.H. Estos signos y síntomas constituyen la enfermedad, generando el período conocido como S.I.D.A.

¿Cómo se transmite?

1. Vía Sexual: a través de relaciones sexuales vaginales, anales y orales.
2. Vía Sanguínea: de la sangre de una persona infectada a la sangre de otra persona.
3. Vía Vertical: De la madre infectada a su hija/o: en el embarazo, el parto y la lactancia.

¿Cómo NO se transmite?

Por la saliva (besarse) el sudor o las lágrimas. Por abrazarse, darse la mano, tomar mate, utilizar los mismos baños o intercambiar ropa. Las picaduras de mosquitos o piojos, y la depilación con cera no son vías de transmisión del V.I.H. Este virus tampoco se transmite por practicar cualquier tipo de relación sexual, siempre y cuando utilices preservativo.

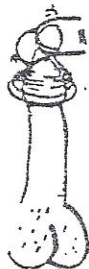
¿Cómo se previene?

1. Vía Sexual: se previene usando siempre preservativo.
2. Vía Sanguínea: se previene no compartiendo elementos cortantes o punzantes como jeringas, canutos, máquinas de afeitar, cepillo de dientes, etc.
3. Vía Vertical: se previene realizando el test del V.I.H. durante el embarazo.

Y además... la transmisión del V.I.H. se previene con una educación sexual científica y libre de prejuicios, porque la mejor defensa contra el S.I.D.A. es la información. Informate y animate a conversar con tu/s pareja/s para negociar siempre el uso del preservativo.

Los preservativos son fáciles de usar. Utilizar uno para cada práctica sexual desde el inicio hasta el final.

Usá preservativos de latex de buena calidad y no utilices lubricantes grasos (dañan el latex), utilizá solo lubricantes acuosos o agua.



El preservativo debe colocarse cuando el pene está erecto.

Hay que colocarse el preservativo y apretar la punta para desalojar el aire, desenrollándolo hasta la base del pene.



Al retirar el pene sujetá con los dedos el aro de goma del preservativo para evitar que se enrrolle y quede adentro.

Es aconsejable no tirarlo al inodoro, el preservativo no es biodegradable.



LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS...



Son todos aquellos métodos capaces de evitar un embarazo no planificado. Existen diferentes métodos anticonceptivos:

CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD:

Consiste en aprender a detectar los cambios del cuerpo de la mujer que caracterizan a los días más fértiles (contando los días, mirando el flujo vaginal o tomando la temperatura basal) Requieren de mucha disciplina y no son considerados métodos seguros.

DE BARRERA:



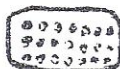
Son aquellos métodos que impiden la llegada de los espermatozoides al óvulo, evitando así la fecundación. Estos métodos son el preservativo masculino, el preservativo femenino (que es muy caro y por eso poco accesible) y el diafragma.

El preservativo masculino es una funda de látex muy finita que se coloca sobre el pene y se usa durante toda la relación sexual (sean relaciones vaginales, anales o sexo oral) Además de evitar el embarazo, es el único método (junto con el preservativo femenino) que nos previene del SIDA y otras infecciones de transmisión sexual!!!



HORMONALES:

Estos anticonceptivos actúan impidiendo la ovulación, por lo que son los métodos más eficaces. Pueden ser pastillas o inyectables (estos últimos pueden ser mensuales o trimestrales). En relación a las pastillas, existen distintos preparados para las distintas características de cada mujer, por eso antes de usarlas hay que consultar al/la médico/a.



MECÁNICOS:

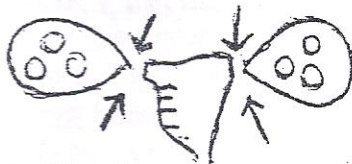
El D.I.U. (Dispositivo Intra Uterino, también llamado espiral) es un pequeño dispositivo de plástico en forma de T que se coloca en el útero. Su presencia impide que los espermatozoides lleguen al óvulo para fecundarlo.

Es muy efectivo y se debe controlar periódicamente por la/el médica/o.

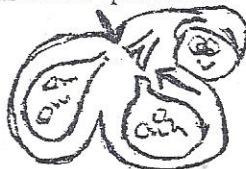


QUIRÚRGICOS:

Son la vasectomía para el varón y la ligadura tubaria para la mujer. Son métodos indicados para personas que no planifican tener hijos/as o más hijos/as de los que tienen.



LIGADURA TUBARIA



VASECTOMÍA

Cuando alguno de estos métodos anticonceptivos falla, cuando no pudiste usarlos, o en caso de abuso sexual....

Tenés la posibilidad de recurrir a la **ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA**. Son 2 pastillas que se toman dentro de las 72 hs. después de la relación sexual sin protección. Evitan que el óvulo sea fertilizado impidiendo el embarazo (y por lo tanto, no provocan un aborto)

Esta nota fue realizada por Fanny Galván, en base a información obtenida de folletería del CELSAM.

AUTOESTIMA



- ✧ *Es quererse.*
- ✧ *Es aceptarse tal cual somos.*
- ✧ *Es atrevernos a actuar naturalmente.*
- ✧ *Es brindar lo mejor de nosotras/os.*
- ✧ *Es poder concretar nuestras metas.*
- ✧ *Nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras ideas son importantes.*
- ✧ *Poder establecer y elegir nuestro entorno y la gente que nos rodea.*
- ✧ *Poder perder nuestros miedos y culpas.*
- ✧ *Poder superar las miradas que los demás tienen sobre nosotras/os.*
- ✧ *Poder modificar nuestras actitudes que creemos incorrectas.*
- ✧ *Poder elegir a la persona a quien amar.*
- ✧ *Si nos valoramos, nos respetamos y nos queremos, los demás también lo harán.*
- ✧ *No existe nadie exactamente igual a nosotras.*

Liliana Gilligan y Mónica Zapata