

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

— 25 de Noviembre —

Boletina N° 51 Pereira, 2023



*La protección más inteligente
para una mujer,
es tener fuerza y coraje.*

"La cantidad de ropa que uso, no determina la cantidad de respeto que merezco"

Blanca Ruby Arcila
Secretaría de Género Inclusión e Igualdad

La violencia contra la mujer es una realidad que persiste en nuestra sociedad, afectando a mujeres de todas las edades, nacionalidades y estratos sociales. Esta problemática, que se manifiesta de distintas formas, constituye una clara violación de los derechos humanos y un obstáculo para el desarrollo pleno de las mujeres en todos los ámbitos de sus vidas.

Cada 25 de noviembre en nuestro país, se visibiliza la problemática de la violencia de género y se pone en agenda el trabajo y acciones para su erradicación, por cuanto en Colombia el panorama es aterrador, es evidente que aún estamos muy lejos de alcanzar el respeto por la integridad física y mental de esta mitad de la población. La violación permanente, sistemática y cotidiana de los derechos de las mujeres es lo que nos encontramos a diario.

Es fundamental tomar medidas contundentes para erradicar la violencia contra la mujer. En primer lugar, es esencial generar conciencia y promover la igualdad de género desde las primeras etapas de la educación. Esto implica educar a niños, niñas y adolescentes en valores de respeto, igualdad y no violencia.

Transformar esa realidad tan cruenta es la que nos corresponde como sociedad, denunciar es nuestra obligación, callar solo vuelve más fuerte al agresor.

El 25 de noviembre ha sido decretado por la Organización de las Naciones Unidas como el **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer** con la finalidad de visibilizar la violencia contra las mujeres y niñas a nivel mundial.

La ONU declara que la violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo actual sobre las que apenas se informa debido a la impunidad de la cual disfrutaban los perpetradores, y el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas.

En forma general, la violencia se manifiesta de forma física, sexual y psicológica e incluye, entre otras:

- Violencia por una pareja sentimental (violencia física, maltrato psicológico, violación conyugal, feminicidio).
- Violencia sexual y acoso (violación, actos sexuales forzados, insinuaciones sexuales no deseadas, abuso sexual infantil, matrimonio forzado, acecho, acoso callejero, acoso cibernético).

Los efectos psicológicos adversos de la violencia contra las mujeres y niñas, al igual que las consecuencias negativas para su salud sexual y reproductiva, afectan a las mujeres en toda etapa de sus vidas.

La población femenina es altamente vulnerable de sufrir violencia de género, especialmente las niñas y las mujeres de la tercera edad, mujeres pertenecientes a la comunidad LGBT (lesbianas, bisexuales, transgénero o intersexual), las migrantes y refugiadas, las pertenecientes a pueblos indígenas o minorías étnicas, mujeres y niñas con VIH-Sida, discapacitadas y aquellas que habitan en países con crisis humanitarias.



HISTORIA DE LA FECHA

En 1999 la Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en recuerdo del asesinato de las hermanas dominicanas Mirabal durante la dictadura de Trujillo.

El 25 de noviembre de 1960, las hermanas Mirabal fueron brutalmente asesinadas por ser mujeres y activistas. Su único crimen fue haber luchado por sus derechos contra el dictador dominicano Rafael Leónidas Trujillo (1930-1961). En 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 48/104 para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, que define este tipo de violencia 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". En consecuencia, para respaldar esta decisión, en 1999 la Asamblea General, proclamó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

Por lo anterior se requiere implementar políticas públicas que garanticen la protección y el apoyo a las mujeres víctimas de violencia. Esto implica la creación de redes de apoyo, refugios seguros y servicios de atención integral que les brinden asistencia legal, psicológica y de salud. Asimismo, se deben fortalecer los mecanismos de denuncia y sanción a los agresores.

Es igualmente importante fomentar la participación de las mujeres en la toma de decisiones y en la vida política, económica y social de sus comunidades. Empoderar a las mujeres les brinda herramientas para romper con los ciclos de violencia y contribuye a la creación de sociedades más justas e igualitarias.

"LA COMISIÓN DE LA MUJER... ...Deja Huella"

Diana María López García
Coordinadora Comisión
I.E. Ciudadela Cuba

La Comisión de la Mujer, durante el año, trabaja en 5 componentes que buscan visibilizar el papel tan trascendental que las mujeres educadoras ejercen en la vida social.

• **COMPONENTE CONMEMORATIVO:** Se realizan actividades donde se resalta y conmemora las luchas de las mujeres por los derechos y su reivindicación a través de material digital e impreso como son las **Boletinas**, en ellas se resaltan fechas conmemorativas: 8 de marzo, día internacional de la Mujer Trabajadora; 28 de mayo, día internacional de la Acción por la Salud de las Mujeres; 25 de noviembre, día internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

• **COMPONENTE ORGANIZATIVO:** Se fortalece el trabajo del Equipo Departamental de la Mujer Educadora, trabajando de la mano con la Secretaría de Género, Inclusión e Igualdad del SER y FECODE, participando activamente en las reuniones virtuales y presenciales, con el objetivo de dinamizar, apoyar y fortalecer el trabajo de las mujeres.

• **COMPONENTE POLÍTICO SINDICAL:** Se busca que dentro de las escuelas sindicales que se desarrollan desde la Secretaría de Escuela Sindical, se brinde capacitaciones donde se promulgue el módulo de género, con el fin de evidenciar el papel de las mujeres en las luchas sindicales.

• **COMPONENTE FORMATIVO:** Se generan espacios de cualificación y formación permanente con jornadas de estudio y reflexión sobre el papel de la mujer en la sociedad.

• **COMPONENTE COMUNICATIVO:** El objetivo es emplear los medios masivos y medios alternativos para visibilizar las acciones de las mujeres y de las organizaciones sociales y sindicales, allí se muestran actividades que a lo largo del año se realizan, como: las 3 Boletinas (puedes verlas en <https://issuu.com/dianisslopez>), periódico mural, utilización de herramientas TIC.

(Facebook <https://www.facebook.com/ComisionDeLaMujerEducadora>) y otros.



De izquierda- derecha: María Nidia Cardona, María Nidia López, Patricia Eugenia Rincón, Ángela Paola Echeverri, Blanca Ruby Arcila, sentados: Daniel Alejandro Rodríguez, Diana María López.

COMITÉ EDITORIAL

Blanca Ruby Arcila Morales
Angela Paola Echeverri Ocampo
Diana María López García
María Nidia López Peñarete
Daniel Alejandro Rodríguez Posada

PRESIDENTE SER
Jorge Ariel Correa González

SECRETARIA DE GÉNERO, INCLUSIÓN E IGUALDAD
Blanca Ruby Arcila Morales

COORDINADORA COMISIÓN DE LAS MUJERES EDUCADORAS
Diana María López García

DISEÑO
María Nidia López Peñarete

PROPUESTAS PARA EL 2024

1. Continuar con la formación en perspectiva de género, de modo que en las escuelas sindicales tengamos un papel relevante.
2. Continuar con el proceso de investigación "Diagnosticar la violencia de género en el lugar de trabajo"
3. Acompañar los procesos de formación a compañeros frente a las comisiones de: MASCULINIDADES, DIVERSIDAD SEXUAL y ETNOEDUCADORES.
4. Mejorar el trabajo de las fechas conmemorativas (lograr visibilizar y movilizar a las compañeras), desde la Junta Directiva convocar a medias jornadas para que los y las docentes participen.
5. Ampliar la participación en consultivos, talleres (regionales y nacionales) que le competen a la comisión.
6. Lograr trabajar con las secretarías de género de los diferentes municipios de Risaralda.

MAESTRAS INOLVIDABLES

OFELIA, ¡Cuánta pasión y profesionalismo pusiste en la tarea diaria!

Educar es más que instruir, es tomar en serio la formación integral de todas las dimensiones en las que el ser humano es educable. Una maestra o un maestro, se preocupa por la formación intelectual, física, afectiva, social, espiritual y moral de sus estudiantes, deja huellas trascendentes, porque es más que un conjunto de saberes, es ejemplo de vida y su tarea es esencialmente humana.

Un ejemplo de maestra inolvidable es Ofelia Bernal, una mujer que sembró la confianza y el amor a través de sus enseñanzas, como ideales alcanzables en la educación, por eso, cada uno de sus actos, los construyó como una tarea moralizante, donde su ejemplaridad fue luz que resplandeció en cada uno de los seres que tocó.

Ofelia Bernal Muñoz, nació en Buga, Valle del Cauca, el 6 de octubre de 1943

Hacia el año de 1962, inició su carrera docente como maestra de primaria en la institución educativa Boyacá, allí permaneció varios años, posteriormente, trabajó en diferentes Instituciones educativas: Santander, Simón Bolívar (Centenario), Olaya Herrera niñas, Kennedy niñas.

Con el correr de los años, fue trasladada a la zona rural del municipio de Pereira, se vinculó a la escuela Club de Leones 30 de agosto, ubicada en la vereda La Bananera, corregimiento de la Florida, allí estuvo durante 7 años ejerciendo el cargo de directora rural.

En el año de 1982, y después de recorrer varias instituciones educativas, llegó al Centro Docente Yarumito, como directora, fue una experiencia maravillosa que le permitió brindar la oportunidad de educar a muchas generaciones de la vereda. En la misma institución, alternadamente con la función de directora, se desempeñó como docente de escuela nueva, orientando los grados desde preescolar hasta quinto primaria.

La labor como docente la llevó de la mano con el trabajo social, desde los inicios en la docencia, participó y colaboró en la fundación de la cooperativa del magisterio Coodelmar como socia fundadora. Por todos los medios, buscó el bienestar y mejoramiento de la escuela y la vereda en general, participó de manera activa y colaborativa en la creación del



plan de vivienda de Yarumito, reconocido en la actualidad, como Yarumito Bajo, años más tarde, en este lugar, se creó la escuela Marco Tulio Ospina en comodato entre la junta de Acción Comunal y la Secretaría de Educación Municipal, En la escuela de Yarumito, estuvo por 26 años, se puede decir que la escuela fue su verdadero y único hogar, porque fue a ese lugar donde trasladó su vivienda y en compañía de su esposo, educaron a su única hija. En el año de 2008 recibió la pensión y se retiró de la docencia.

Increíblemente, la historia de vida de Ofelia se repite en el ser de su hija Claudia Milena Castrillón Bernal, Claudia se licenció y especializó en Pedagogía y después de estar varios años en la I.E. Caimalito, llega al José Antonio Galán para trabajar en la sede Marco Tulio Ospina (Yarumito Bajo), donde continua con el legado que le regaló su madre, educando a los hijos y nietos de sus exalumnos (as) que aún viven en la vereda. Ya han transcurrido 7 años de labor docente con la comunidad. Enseñando a niños desde preescolar hasta grado 4° en la modalidad de escuela nueva. Para su hija, ha sido un reto y enorme honor, poder continuar con la labor que una vez su madre realizó con tanto amor.



¿Aborto o Maternidad Libre?

Angela Paola Echeverri Ocampo
I.E. Los Andes

Recuerdo la época de mi bachillerato, en los 2000, cuando nos hablaban del aborto. Nos reunían en el salón de audiovisuales y nos ponían un video, en este se escuchaba la voz de un niño, leía una carta que había escrito a su mamá en la que le decía todo lo que hubiera sido sino no lo hubiera abortado, acto seguido se escuchaba la voz entrecortada del niño, acompañada de imágenes de una mujer en el famoso “burro ginecológico” con una sonda entre sus piernas, semejante a las que utilizan para realizar las liposucciones.

El niño lloraba porque le quitaban sus manitos, sus piernitas...se veía sangre pasar por la sonda, a una mujer sangrando con una bata blanca y a un médico realizando el procedimiento sin piedad, en medio de un espacio oscuro. Las profesoras concluían reprochando ese acto infame y los estudiantes salíamos casi traumatizados por la escena y promulgando todo tipo de juicios sobre las desalmadas mujeres que se atrevían a abortar.

Después de más de una década de esas clases, el debate no deja de estar en el foco social, pero yo veo el aborto desde otra perspectiva, los procedimientos han cambiado, así como el abordaje del tema en las aulas de clase, al igual que legislación y la sociedad actual. Desde la época en la que yo recibía estas terribles clases, a hoy, el aborto ha dejado de ser un secreto a voces y, en el caso de Colombia, fue despenalizado hasta la semana 24 a partir de la Sentencia C-055 de 2022. No cabe duda de que los avances han sido muchos, pero lo que falta por recorrer también.

Sin embargo, despenalizar el aborto no es sinónimo de aborto libre y cuando se habla de aborto en realidad se está hablando es de maternidad libre.

Cuando escucho hablar del aborto o de la interrupción voluntaria del embarazo, siento que solo nos estamos quedando en el procedimiento y estamos dejando de lado el por qué. El debate que durante tantos años se ha suscitado en relación con el aborto, no es por el aborto mismo ni por el afán de las mujeres para abortar sino por el interés de ejercer la maternidad de forma libre; en otras palabras, lo que la



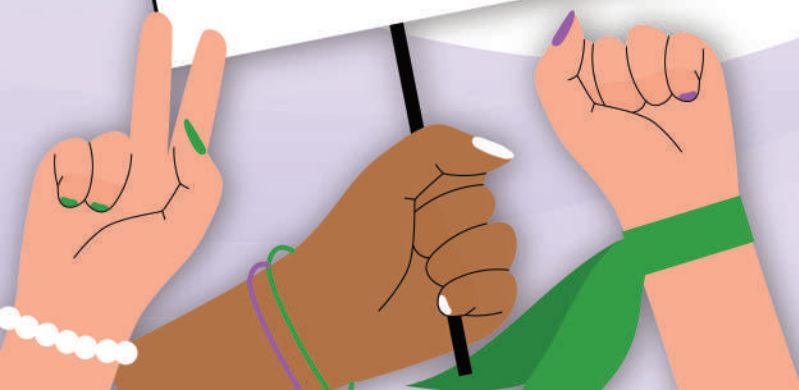
sentencia antes mencionada permite, no es que las mujeres aborten, sino que puedan decidir acerca de su maternidad y la interrupción del embarazo, es el mecanismo para ello.

Obligar a una mujer a ser madre sin que lo desee, sin que tenga los recursos económicos para serlo, o sin que tenga la disposición en su cuerpo, en su mente o en su emocionalidad, no solo es injusto sino un atentado contra ella misma. La maternidad ideal debe ser deseada y la mujer que decida ser madre debe hacerlo bajo sus propias convicciones y como parte de su proyecto de vida, no debe ser un castigo por “no cuidarse”, “por ser irresponsable” o “por abrir las patas”. Entregarle un nuevo ser humano a la sociedad, debe ser un acto tan responsable, tan delicado y bello, que cualquiera debería sentirse en la plena libertad y confianza de optar o no por la maternidad. Nuestro vientre debería ser símbolo de nuestra grandeza y no el yugo con el que nos pretenden oprimir.

Cuando escucho hablar del aborto, en realidad pienso en la Maternidad Libre, esa es la verdadera lucha y esa debería ser la verdadera consigna y, aunque entiendo que esa es la razón de esta, se pierde un poco en la palabra aborto. Tener presente esta idea, nos permite dejar de limitar el tema únicamente en las formas y a seguir ampliando nuestra visión.

Las mujeres no queremos abortar, queremos ejercer decidir sobre la maternidad.

Las mujeres no
queremos abortar,
queremos ejercer decidir
sobre la maternidad.



Ser mujer en el siglo XXI, es bien difícil

María Nidia López Peñarete
I.E. José Antonio Galán

Hombres y mujeres no tienen ni los mismos derechos ni las mismas obligaciones en todas las partes del mundo. La situación dista de ser equitativa para ambos géneros y los datos así lo demuestran. Garantizar **educación, protección e igualdad de oportunidades** para las niñas es fundamental para solucionar algunos de los problemas más acuciantes del mundo, desde la expansión del sida hasta el ciclo de la pobreza.

Violencia Sexual

En todo el mundo, una de cada 10 mujeres menores de 20 años ha sido obligada a mantener relaciones sexuales. Las niñas y mujeres que se han visto sometidas a tales abusos están más expuestas a la violencia doméstica y la explotación sexual.

Matrimonio Infantil

Las niñas que se casan corren un riesgo importante de sufrir violencia doméstica. Las menores de 16 años, presentan tasas de mortalidad materna más elevadas. La mayoría de los países, fija para el matrimonio una edad mínima de 18 años; a veces se permite a una edad inferior con el consentimiento de los padres.

Mutilación genital

La mutilación genital es más frecuente en el África subsahariana y en algunos países árabes, pese a las prohibiciones. Entre sus efectos figuran dolores agudos, dificultades para el coito, infecciones, incontinencia, problemas en el parto, e incluso la muerte.

Embarazos en adolescentes

El 95 % de los embarazos precoces se da en países con rentas bajas o medias. Las tasas más altas están en América Latina y el África subsahariana. En los últimos 20 años la mayoría de los países ha experimentado un descenso gracias al uso de anticonceptivos.

Educación

La brecha global de género en la educación secundaria se estrecha, pero en el África central y occidental solo se matricula el 39 % de las chicas, frente al 46 % de chicos. En las zonas en conflicto, la tasa de abandono escolar de las chicas es 2,5 veces mayor a los hombres.

VIH/SIDA

La mutilación genital es más frecuente en el África subsahariana y en algunos países árabes, pese a las prohibiciones. Entre sus efectos figuran dolores agudos, dificultades para el coito, infecciones, incontinencia, problemas en el parto, e incluso la muerte.

Identidad de género

El debate sobre el transgenerismo está sobre la mesa en muchos países, lo que ha permitido cuantificar mejor el fenómeno: concretamente en Estados Unidos, en apenas 10 años ha aumentado la cifra de personas que declaran disconformidad de género y hay más escolares de primaria que se plantean a qué género pertenecen. También existe cada vez mayor conciencia de cuán expuestas se hallan todas esas personas al acoso escolar, la agresión sexual y el intento de suicidio.



El boom latinoamericano fue patriarcal

Orlando Sabogal
I.E El Dorado

Pregunto: ¿en quiénes pensamos cuando decimos "boom latinoamericano"? García Márquez, Vargas Llosa, Cortázar, Fuentes, Donoso y algunos escritores más. Revisen en los buscadores y verán: por más revolucionario que se lo creyera, es un **boom de varones**.

¿Es que no había escritoras en Latinoamérica en la segunda mitad del Siglo XX? ¿O acaso ninguna de ellas lo hacía suficientemente bien?

No diré más, excepto sospechar que el boom también fue patriarcal, por eso compartiré un texto de una escritora uruguaya, Cristina Peri Rossi, nacida en 1941, exiliada en 1972 y ganadora del Premio Cervantes.

"Yo tenía cinco años. La maestra escribió en la pizarra: "Todos los hombres son mortales". Sentí un enorme alivio, un gran regocijo.

Esa tarde, cuando salí del colegio, corrí a mi casa y abracé muy estrechamente a mi madre.

"Qué suerte Mamita, ¡tú no te vas a morir nunca!" le dije, arrebatadamente.

"Qué?" preguntó mi madre, sorprendida.

Me separé apenas de ella y le expliqué:

-La maestra escribió en la pizarra que los hombres son mortales.

¡Y tú eres mujer! Por suerte, eres mujer, dije y volví a abrazarla.

Mi madre me separó tiernamente de sus brazos.

-Esa frase, querida mía, incluye a hombres y mujeres. Todos y todas moriremos algún día.

Me sentí completamente consternada y desilusionada.

- ¿Entonces, por qué no escribió eso?: "Todos los hombres y mujeres son mortales"? pregunté.

Bueno- dijo mi madre, en realidad, para simplificar, las mujeres estamos encerradas en la palabra "hombres".



- ¿Encerradas? - pregunté. ¿Por qué?

-Porque somos mujeres- me contestó mi madre.

La respuesta me desconcertó.

¿Y por qué nos encierran? le pregunté.

Es muy largo de explicar, respondió mi madre. Pero acéptalo así. Hay cosas que no son fáciles de cambiar.

-Pero si digo "todas las mujeres son mortales" ¿También encierra a los hombres?

-No- contestó mi madre. Esa frase se refiere sólo a las mujeres.

Me entró una crisis de llanto.

Comprendí súbitamente muchas cosas y algunas muy desagradables, como que el lenguaje no era la realidad, sino una manera de encerrar a las cosas y a las personas, según su género, aunque apenas sabía qué era género: además de servir para hacer faldas, el género era una forma de prisión."

Maestra ¡Cúidate!



Las juntas del Ser y la Cut, se tiñen de rosa

Compilado por

Diana María López García

El movimiento sindical a nivel mundial ha sido objeto de amplio interés y análisis por parte de la academia, no obstante, pocos estudios han incorporado una perspectiva de género y una reflexión crítica acerca de los derechos humanos de las mujeres involucrados en el contexto sindical. En general, las mujeres han sido marginadas dentro de los sindicatos, y sus reivindicaciones no han sido siempre bien recibidas (Cockburn, 1995).

A pesar de que organizaciones sindicales mundiales, regionales y locales han asumido compromisos explícitos con la igualdad de género, en general, aún persiste una discriminación sistémica por razones de género que también se reproduce en el movimiento sindical que tiene sus orígenes en una construcción social que concibe a las

mujeres en una posición de subordinación, y que, a la vez, contribuye a su opresión histórica (CEPAL: 175). Esta exclusión de las mujeres está vinculada no sólo a su género, sino también a otras barreras relacionadas con su raza, ciudadanía, sexualidad, religión, entre otros elementos identitarios.

En nuestro Sindicato de Educadores de Risaralda, ha sido un trabajo arduo, de mucho compromiso, a pesar de ello, las mujeres que representamos el 60% de las afiliadas, pocas ejercen puestos directivos. Esto nos motivó a presentar a las 4 mujeres que hacen parte de la Junta Directiva, también evidenciaremos el trabajo de la compañera elegida para representarnos en Comité Ejecutivo Nacional de la CUT.

Ellas desde su parte más humana, nos comparten sus vivencias y su desempeño como mujeres líderes en el SER y en la CUT.

BLANCA RUBY ARCILA MORALES

Secretaria de Género, Inclusión
y Equidad

Licenciada en Ciencias Sociales, especialista en Lúdica Educativa y en Gerencia en Informática. Desde los inicios fui maestra activista de base, laboro actualmente en la I.E. Nuestra Señora de Guadalupe en el municipio de Dosquebradas.

Fui secretaria y presidente de la Junta Filial del SER en Dosquebradas, defendiendo los derechos de las y los maestros y la educación pública de nuestros niños, niñas y jóvenes.

En el año 2017 llego a la junta Departamental con la segunda votación lo cual me significaba tener la fiscalía a mi cargo, durante este periodo no pude obtener el permiso sindical, lo que fue un trabajo duro porque era combinar sindicato con los compromisos de la institución educativa, pero con todo el compromiso asumí el reto y lo finalicé.

En el 2021, asumí el segundo período, según lo permiten los estatutos del SER, ocupando la Secretaría de Género, Inclusión y Equidad, donde se ha venido visibilizando el papel de la mujer lideresa y sindicalista, resaltando la capacidad de trabajo de las distintas mujeres que nos representan en espacios nacionales; además se viene impulsando las comisiones de diversidad sexual, nuevas masculinidades y etnoeducación, y respaldando el trabajo de 35 años de la comisión de la mujer. De igual manera se vienen fortaleciendo las secretarías de género de las filiales del departamento con capacitaciones.

El sindicalismo me ha permitido formarme, crecer política y sindicalmente, también fortalecer mi carácter frente a decisiones en escenarios donde en su gran mayoría está ocupado por hombres; difícil en el sentido que aún no se brindan las garantías suficientes para que las mujeres podamos participar en un número mayor de estos espacios por las diferentes situaciones como la laboral, por las responsabilidades familiares, y por otras derivadas del funcionamiento interno de la propia organización sindical y así se cuenten con declaraciones, convenios y leyes que garanticen los derechos sindicales y laborales de la mujer.

La recomendación que le doy a las mujeres que desean formarse en el sindicalismo, es que puedan visibilizar su trabajo sindical y la lucha por la dignificación, los derechos y la equidad. También se debe trabajar para que en las escuelas la formación se realice con perspectiva de género, de manera que se pueda discutir el tema de la paridad o la ley de cuotas que ya se ha venido avanzando en nuestra federación.



SANDRA PATRICIA TASCÓN LOZANO

Tesorera



Soy ex Selección Colombia de voleibol, Maestra por vocación, Becaria del MEN en "ICT Training Course" en Corea, invitada como Ponente al XIV encuentro Internacional del "Virtual Educa" en 2013, y actualmente, Tesorera del Sindicato de Educadores de Risaralda.

Como mujer me dispuse a colocar mis valores, mi profesionalismo, mi energía al servicio de cada uno de los afiliados para lograr un ejercicio de liderazgo transparente, incluyente y ante todo, honesto, que le devolviera la confianza a los maestros y maestras en su organización. Para ello asumí un proceso de formación en contabilidad y herramientas ofimáticas que me permitiesen mantener actualizados los informes de los recursos financieros, una tarea que hoy me permite decirles con total certeza que nuestras finanzas han sido manejadas con austeridad, organización y total rectitud. En otras palabras, me preparé para realizar un ejercicio de representación femenina en un puesto que venía siendo manejado históricamente por hombres.

Recomiendo a las mujeres, promover un movimiento sindical que la reconozca como parte esencial de la lucha por mejores condiciones laborales, por la reivindicación de sus capacidades para ser reconocida en igualdad de condiciones dentro de una organización que aún trae algunas marcas de corte machista, hay que trabajar con la convicción de que aún hay muchas conquistas que debemos librar como un sindicato moderno, estratégico y con visión que nos garantice nuevas posibilidades como trabajadoras de la educación.





ALBA LUCÍA GONZÁLEZ LONDOÑO
Secretaría de Asuntos Pedagógicos

Nacida en la ciudad de Pereira, soy maestra nombrada bajo el decreto 1278, licenciada en Ciencias Religiosas, especialista en Pedagogía y Desarrollo Humano, Magister en Educación con enfoque en investigación y énfasis en Didáctica de las Ciencias Sociales, estudiante de tercer año de doctorado en educación en Desarrollo Humano. Actualmente laboro en la I.E. Ciudadela Cuba como docente y coordino el proyecto pedagógico de DD.HH.

Desde mi nombramiento, estoy sindicalizada en el SER, en la actualidad soy vicepresidenta de la filial de Cuba y delegada a la asamblea SER; en la estructura del SER he sido formada en la escuela sindical, hago parte de la comisión de DD.HH.-SER y de la comisión del CEID-SER. Son 15 años de experiencia como líder sindical en la base magisterial, he elaborado artículos para la revista educación y cultura de FECODE, CEID. Actualmente soy coordinadora del Círculo Pedagógico Dialogo de Saberes adscrito al CEID-SER, del Comité Cívico de Dosquebradas y del Programa radial de la Red de veedurías Ciudadanas.

Mi experiencia en el sindicalismo ha sido el poder dar un espacio de mi tiempo al fortalecimiento de la organización sindical desde el CEID-SER como maestra investigadora y desde la Comisión de DD.HH. como activista en la defensa de los DD.HH.

Mi recomendación, es que las mujeres se cualifiquen con formación académica, en investigación, política y sindical para liderar de manera pertinente y asertiva el proceso sindical y de construcción social de la paz.

LINA MARÍA MONTILLA DÍAZ
Integrante del Secretariado de la Federación Sindical Mundial Capítulo Colombia - Responsable de Género y Juventud
Integrante del Comité Ejecutivo de la CUT - directora del Departamento de Juventud Trabajadora y Erradicación del Trabajo Infantil



Soy pereirana. Vengo de un hogar de clase baja-media en donde mi padre era zapatero de oficio, con taller en casa y mi mamá además de asumir el trabajo del hogar, trabajaba en el almacén de zapatos que conjuntamente tenía con mi papá.

Crecí rodeada de libros y en medio de la política, heredada por mi papá y mi hermana, especialmente en el liderazgo barrial y comunitario, pues mi papá fue presidente de Junta de Acción Comunal y mi hermana lideraba el grupo juvenil. Desde el colegio, empecé a asumir liderazgo en la Escuela Normal Superior de Risaralda. Estando en grado noveno, conocí la Asociación Nacional de Estudiantes de Secundaria ANDES y desde allí, reafirmé mi convicción y vocación de ser maestra y luchar por la educación pública.

Mi proceso de juventud como integrante de la ANDES, me llevó a conocer procesos organizativos de distintos sectores, lo que posteriormente me llevo a militar la Juventud Comunista en Risaralda. En el 2011 me vinculo al magisterio y al SER, rápidamente asumí el liderazgo como coordinadora sindical en el Centro Educativo La Carbonera y posteriormente hice parte de la junta del Comité de Zona 05.

Sin embargo, mi curiosidad política me llevo a conocer sobre el movimiento sindical, fue así que en el 2013 ingresé al Comité Ejecutivo de la CUT Risaralda, asumiendo la dirección del departamento de la Mujer Trabajadora y del departamento de Juventud Trabajadora y Erradicación del Trabajo Infantil. Luego de este proceso, en el 2018, después de elecciones, asumí la presidencia de la CUT, pero lamentablemente el inicio de este proceso se ve empañado por las amenazas que recibí de parte de las Águilas Negras. Siendo presidenta, asumo el reto de liderar junto con el Comando Departamental Unitario el paro del 21 de noviembre de 2019, la pandemia del 2020 y el paro del 28 de abril del 2021, llevando consigo grandes experiencias y procesos de movilización y resistencia.

LUCELLY MOSQUERA MENA
Secretaria General

En este trasegar sindical, no podía quedarme sin mi paso por la Junta Directiva del SER, de mi sindicato de base, por eso, llego a la junta el noviembre del 2021 asumiendo la Secretaría de Asuntos Educativos, Pedagógicos y Científicos, sin embargo allí solo dure un año y siete meses, pues aspire al Comité Ejecutivo Nacional de la CUT, teniendo como mujer menor de 35 años la mayor votación dentro de los primeros 10 lugares y asumiendo la Dirección del Departamento de la Juventud Trabajadora y Erradicación del Trabajo Infantil, cargo que asumo desde el 26 de junio hasta el 2027, al mismo tiempo, hago parte del Secretariado Nacional de la Federación Sindical Mundial, dirigiendo la Secretaría de la Mujer Trabajadora y la Juventud Trabajadora.

En conclusión, ha sido un proceso retador como mujer, para estar a la altura del momento sin perder mi esencia, al mismo tiempo, es un escenario que ha contribuido a formarme como feminista, a comprender las problemáticas de las mujeres más allá de lo laboral, a visibilizar a las mujeres sindicalistas y a las trabajadoras, más allá de un enfoque o una perspectiva de género.

Le recomiendo a las mujeres, librarnos de la culpa, a dejar los miedos, a formarnos, a no perder la esencia y nuestra identidad, a no guardar silencio, a no renunciar a nuestra sensibilidad. El momento es ahora y aún faltan muchos derechos y espacios por fortalecer y conquistar.



Bibliografía

- Cockburn, Cynthia (1995) *Strategies for Gender Democracy: Women and European Social Dialogue*. Brussels, European Commission
- CEPAL, FAO, ONU Mujeres, PNUD, OIT: - (2013) *Informe Regional. Trabajo decente e igualdad de género. Políticas para mejorar el acceso y la calidad del empleo de las mujeres en América Latina y el Caribe*. Santiago, Chile.

Háblate en Silencio

Dellanid Marín Ríos
I.E. Combia

De manera muy tenue
Casi sin darte cuenta
El látigo lastima sin golpear tu piel
Porque está en las palabras
Que quieren silenciarte
Disfrazado en un grito
O en una mirada de altivez.

A veces ese látigo
Se presenta en un gesto
O en el silencio fúnebre
Que al verte tan sumisa
Te llega a someter.

Levántate mujer, levanta tu mirada
Sé libre como el viento
Porque quien te promete
Y genera expectativas
Tal vez al día siguiente
Traiga dolor a tu alma,
A tu vida y a tu ser.

Conciencia, más conciencia,
De la verdad que eres
De la pasión que enciendes
De tu esencia y poder
Guerrera: Fuerza y libertad
En cada amanecer.

Ley 1257 convenio 190 OIT



CONVENIO 190 OIT ¿EN QUÉ CONSISTE?

El Convenio N° 190 de la OIT es el primer tratado internacional que reconoce el derecho de toda persona a un mundo laboral libre de violencia y acoso. Este convenio fue creado con el fin de garantizar que todas las personas tengan acceso a un lugar de trabajo seguro y respetuoso, sin importar su género o identidad.

El C190 fue adoptado por la Conferencia Internacional del Trabajo de la OIT en junio de 2019 y entró en vigor el 25 de junio de 2021. Al ser un tratado internacional, los gobiernos que lo ratifiquen deben poner en marcha las leyes y medidas políticas necesarias para prevenir y abordar la violencia y el acoso laboral.

Este convenio representa una oportunidad histórica para configurar un futuro del trabajo basado en la dignidad y el respeto para todos. Al establecer medidas para prevenir la violencia y el acoso laboral, se garantiza que las personas puedan desarrollar su potencial en el lugar de trabajo y promover el crecimiento económico sostenible.

LEY 1257 DE 2008

Objetivo

La presente ley tiene por objeto la adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado.

Violencia contra la mujer

Se entiende cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos.

Derechos de las Víctimas de Violencia

a) Recibir atención integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.



b) Recibir orientación, asesoramiento jurídico y asistencia técnica legal con carácter gratuito, inmediato y especializado.

c) Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con sus derechos y con los mecanismos y procedimientos contemplados en la presente ley.



d) Dar su consentimiento informado para los exámenes medico legales en los casos de violencia sexual y escoger el sexo del facultativo para la práctica

e) Recibir asistencia médica, psicológica, psiquiátrica y forense especializada e integral en los términos y condiciones establecidos en el ordenamiento jurídico para ellas y sus hijos e hijas.



RED DEPARTAMENTAL DE VEEDURÍAS CIUDADANAS POR EL DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS PARA LAS MUJERES DEL DEPARTAMENTO DEL META

¡Comunícate con Nosotras!

✉ Reddeveduriasciudadanas@gmail.com

☎ 323 5812862 - 3108666415 - 322 3803522

¿Por qué hablar de aborto?

Luisa Fernanda Usme Morales
I.E. Gonzalo Mejía Echeverry



Viene a mi mente uno de los tantos talleres del PESCC, más conocido como el proyecto de sexualidad y construcción de ciudadanía, donde me acerqué a unos jóvenes cuyas edades oscilan entre los 13 y 15 años, para hablar sobre el aborto. Me llevé una gran sorpresa al darme cuenta en las expresiones de sus rostros y palabras, ya que es un tema lleno de prejuicios y señalamiento hacia las mujeres que en algún momento han tomado esa decisión. Para estos estudiantes de secundaria en una Institución rural, el aborto tiene una connotación negativa y asumen que las mujeres que han tomado esa decisión son por “no cuidarse”, por lo tanto, rechazan esta idea, al punto de satanizar a esas personas.

Es claro admitir que los jóvenes son justicieros, es una característica de los adolescentes, además, ellos luchan por su versión de la realidad y como docentes donde debemos ayudarlos a mirar más allá de lo que pueden observar en un tik tok o en las redes sociales, lugar donde obtienen elementos para comprender unos hechos que suele ser fragmentados por el desconocimiento, sin poder ir más allá y reconocer los diferentes aspectos que pueden estar incidiendo en el fenómeno del aborto.

Por lo tanto, el aborto nos ha acompañado durante un largo trayecto, debido a que anteriormente no era muy común los métodos de planificación, además, existían dificultades para acceder a ellos. Recuerdo que en una ocasión una mujer ya de muchos años, me contaban la historia de las “novedades”, ella llamaba de esta manera al aborto, donde utilizaba ramas o bebidas, entre otros mecanismos que no solo atentaba contra el embrión, sino contra su propia vida, sin embargo, María, nunca dudo implementar estos métodos, ya que después de diez hijos y ser víctima de abuso sexual, no deseaba seguir con el embarazo.

No hay mejor forma para explicar estos temas a los jóvenes, que retomando esas narraciones, que han marcado tanto a las mujeres, como es el caso de ser víctima de una violación. Por consiguiente, nos podemos preguntar: ¿será que tendremos que obligarla a asumir una responsabilidad que surge de un delito?, o ¿podremos priorizar la interrupción voluntaria del embarazo en condiciones de salud adecuadas?, es decir, donde no existan obstáculos y tenga todas las garantías para evitar poner en peligro tanto su vida física como mental.

Es en este punto, donde cobra sentido la historia de muchas mujeres colombianas, que recurren a clínicas clandestinas buscando una ayuda frente a esa situación, llevándolas a generar daño al cuerpo o la muerte y al indagar por otro tipo de ayudas se encuentra con una carga moral o barreras que niegan la existencia de unos derechos sexuales y reproductivos.

Contextualizandonos, estos temas son polémicos, en ocasiones para los docentes suelen ser complejo abordarlos, pero, tenemos el deber de orientar y permitir que nuestros estudiantes comprendan los elementos del aborto, desde las diferentes aristas, como son: el contexto cultural, biológico, social y legal, para que ellos tomen una postura, desde la información científica, veraz, evitando así la subjetividad.

Por consiguiente, recordemos que desde el aspecto legal, se ha logrado avanzar, ya que para hablar del aborto se ha determinado unas causales donde se permite según la Corte constitucional, en la sentencia C-355 del 2006, son tres las condiciones en las que se despenalizó el delito, las cuales son: “cuando pelagra la vida o la salud de la madre, cuando se presenta malformación del feto incompatible con la vida, cuando el embarazo es producto de abuso” (Ministerio de Salud). De igual manera, la Organización Mundial de la Salud considera el aborto como un servicio de salud.

Finalmente, los anteriores argumentos permiten, lograr trascender al punto de comprender la realidad desde un enfoque donde se garantizan los derechos sexuales y reproductivos, permitiendo alcanzar un nivel de respeto por el otro y buscando primar la empatía, lo que nos puede llevar a generar cambios, no solo en la historia, sino, en muchas mujeres; por esta razón, la invitación es hablar con nuestros jóvenes y brindarles una información que les permitan asumir una postura y tomar decisiones desde el conocimiento.

Referencia
Ministerio de Salud.
de agosto del 2023 de
[salud.gov.co/protec
nas/Derechos-en
y-reproductiva](https://salud.gov.co/proteccion-y-reproductiva)

Recuperado el 29
[https://www.min
corsocial/Pagi
-salud-sexual-
.aspx](https://www.mincorsocial.gov.co/Paginas/salud-sexual.aspx)



Liderazgo femenino, estructuras y culturas sindicales

María Eugenia Londoño
Fiscal de FECODE

A pesar de la tendencia mundial a la feminización del mercado laboral y de los grandes logros obtenidos en cuanto a su acceso a la capacitación, las mujeres siguen enfrentando múltiples dificultades para lograr roles de poder y decisión en la economía, la política y también dentro de los sindicatos. Esta baja participación de las mujeres se explica por la persistencia de patrones culturales que hace siglos asignan a los varones los lugares de poder, discriminando a las mujeres.

Por lógica el sindicalismo no está exento de esta situación y se ha constituido históricamente como un baluarte del poder masculino. Pero la creciente presencia de la mujer en el mercado de trabajo y la lucha por mejorar sus condiciones laborales ha puesto de relieve que la participación femenina en los sindicatos sea imprescindible para aportar una mirada con perspectiva de género al mundo del trabajo, a los asuntos gremiales y políticos.

Además de los condicionamientos culturales, también existe una falta de políticas que faciliten a las mujeres el acceso equitativo a los diversos recursos de las organizaciones sindicales y de la sociedad en su conjunto; recursos económicos, políticos, educativos, e incluso de tiempo, por ejemplo, en relación con el balance entre la vida laboral y la personal, y la distribución equitativa de las tareas familiares y domésticas. Por lo tanto, uno de los grandes desafíos del movimiento sindical es lograr establecer mecanismos de participación efectiva de las mujeres en las estructuras de poder, con vistas a construir un sindicalismo donde hombres y mujeres participen en igualdad.

Es fundamental que los sindicatos diseñen de manera objetiva, simple y factible, una serie de herramientas conceptuales y metodológicas que les permitan iniciar un proceso de planificación al interior de sus estructuras con vistas a promover la equidad de género por medio de la elaboración de una política de equidad, que le permita reflexionar sobre la situación de las mujeres al interior de sus organizaciones y actuar en consecuencia. Si los sindicatos buscan lograr la igualdad de género en el trabajo, defendiéndolo como un derecho humano fundamental, deben ser ellos los primeros en mostrar que la equidad forma parte integral de sus estructuras y políticas organizacionales, promoviendo la adecuada representación de mujeres y hombres en todas las áreas.

Incorporar la perspectiva de género en el trabajo sindical no se limita a aprobar resoluciones sobre días especiales, o sobre cuestiones femeninas, o añadir un párrafo sobre la mujer en los documentos, u organizar conferencias de mujeres. Supone, ante todo, aceptar la realidad y las consecuencias de la desigualdad. Integrar una perspectiva de género implica cambiar actitudes, ver las cosas desde otro ángulo, tener en cuenta el punto de vista y las preocupaciones de las mujeres, y hacer que resulten VISIBLES en todos los aspectos del que hacer sindical. De este modo, las actividades sindicales se convertirán en un vehículo para lograr una auténtica igualdad género. La tarea inaplazable de hoy en día, es que los sindicatos no sólo reconozcan, sino que también brinden las garantías necesarias para que las mujeres ejerzan la actividad sindical con plenas garantías y por consiguiente establezcan políticas que vayan en este sentido.

Lo que sí nos queda claro, es que la presencia femenina en los sindicatos ha facilitado los discursos y debates sobre la igualdad de oportunidades en el conjunto de la actividad sindical. Con satisfacción podemos concluir que desde FECODE, en el periodo que asumí la Secretaría de Género, Inclusión e Igualdad, contribuimos para formar los nuevos liderazgos femeninos al interior de nuestra Federación, quedando establecida estatutariamente la política de igualdad de género junto a una herramienta fundamental para fortalecer el liderazgo de las maestras en el ámbito sindical, como lo es la ley de cuotas. En esta nueva etapa desde la fiscalía de FECODE, mi compromiso es materializar la reforma estatutaria, que garantice la transparencia en el manejo financiero y administración de FECODE, además que la implementación de política de igualdad de género sea una realidad.



Maestra, ¡Cuídate!

Mi voz es la herramienta más valiosa

Angela Paola Echeverri Ocampo
I.E. Los Andes

Se debe prescindir de elementos irritantes para la garganta como la tiza. Se aconseja no recurrir a caramelos de menta, mentol o eucalipto que resecan mucho la garganta.

En la mayoría de los casos no somos conscientes de que la voz tiene una capacidad limitada de uso y que hablar mucho, mal, gritar o fumar, entre otras muchas cosas, pueden hacer que suframos alguna patología. Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Otorrinolaringología sobre Patologías de la Voz, las maestras son el sector más vulnerable y, por lo tanto, uno de los que más trastornos sufren y más acuden a los especialistas médicos de la voz.

En las clases las maestras buscan ser escuchadas, buscando no quedarse sin voz en el intento, por eso es importante seguir algunos consejos para que, puedan seguir el objetivo y evitar así la mayoría de los problemas que se producen en nuestra voz.

1. No hablar en ambientes ruidosos. Lo ideal es que el ambiente en clase sea lo menos ruidoso posible, pero, en el caso de que sea inevitable, se deben buscar otras soluciones, articular más de lo habitual, hablar claro y lento y así se evita repetir.

2. No fumar. El cigarrillo es un factor irritante para la laringe. El humo reseca las cuerdas vocales, lo que produce una inflamación de estas. La inflamación no permite que las cuerdas vocales se junten correctamente y esto hace que cada vez se irriten más. El humo pasa entre las cuerdas vocales y predispone para que aparezcan lesiones como edemas o pólipos. Además, es la principal causa de cáncer de laringe.

3. No chillar ni hablar gritando puesto que es un comportamiento de esfuerzo vocal. Las maestras utilizamos mucho la voz en el día a día, entonces, debemos acomodar su uso a nuestras posibilidades reales para evitar esas situaciones.

4. No hablar en exceso porque es un comportamiento de abuso vocal. Es cierto que en muchas ocasiones es inevitable ya que la maestra debe dar muchas horas de clase seguidas. Sin embargo, es bueno tener unos dos o tres periodos de descanso de 15-20 minutos al día. En general, se debe intentar no hablar más de cuatro horas seguidas, aunque en muchos casos, sea misión imposible, las cuerdas vocales son músculos que hay que entrenar y calentar para usarlas.

5. Hidratarse correctamente. Las maestras, debido al gran esfuerzo vocal que desempeñan, deben intentar beber más de dos litros de agua diarios para que la mucosa que recubre a las cuerdas vocales esté bien hidratada. Se pueden usar trucos para hacer como beber siempre que comamos o tener una botella a mano todo el día.

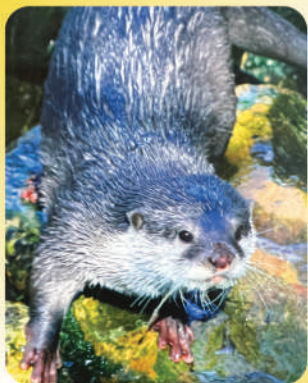
6. Descansar de forma adecuada. La fatiga corporal se refleja en la voz. Las maestras tienen que ser conscientes de que descansar es fundamental para obtener el máximo rendimiento de la voz. Se deben dormir al menos entre siete u ocho horas e ir descansado los días que se deba usar la voz.

7. No carraspear. El carraspeo supone un esfuerzo para las cuerdas vocales ya que es un movimiento fuerte y violento. Para poder evitarlo se puede tragar saliva o beber pequeños sorbos de agua.



HORÓSCOPO CON EL ANIMALES

Angela Paola Echeverri Ocampo
Daniel Alejandro Rodríguez Posada
I.E. Los Andes



NUTRIA

Aries: Nutria

Este animal de poder muestra lo bueno que es hacer caso de los sentimientos; la nutria quiere descubrir y experimentar por sí misma, moverse con libertad. Te invita a probar lo nuevo, a conocerte a ti nuevamente, a **confiar en tu intuición**, sigue tus instintos con amor y diversión, presta atención a tus sueños y permanece en conexión contigo misma.



GATO

Tauro: Gato

Este animal de poder te muestra el camino hacia tu destino, te invita a que persigas aquello que está en armonía contigo. El gato aparece en tu vida para enseñarte a ser independiente, **libérate de las opiniones de los demás**, el único poder que tienen sobre ti, es el que tú les dejas. El amor empieza por ti misma, contigo estás en buenas manos, haz que tu vida sea cómoda y agradable, rodeate de cosas que hagan que te sientas poderosa.



GANSO

Géminis: Ganso

El ganso viene para recordarte ser fiel a ti misma, seguir aquello que ha permanecido junto a ti durante mucho tiempo, tanto en los buenos como en los malos momentos. Este animal de poder te está invitando a ver más allá de las cosas, a **prestar atención a todo aquello que deberías honrar**. Como mensajero de la buena suerte, este animal llega a tu vida para aportarte una visión profunda y auténtica de las cosas; deja que el ganso te lleve a casa y te enseñe el bien que te hace confiar en ti misma, que te permita recordar el fuego curativo de tu corazón.



PERRO

Cáncer: Perro

Este animal de poder llega a tu vida para conducirte a la luz y ayudarte a salir de la oscuridad que habita en tu alma. Llega a tu lado para ampliar tus horizontes, agudizar tus sentidos y fortalecer tu percepción para que **vuelvas a conectar con tu naturaleza espiritual**. El perro te conecta con tu guía eterno y te da el valor y las fuerzas necesarias para seguir tu camino, perdóname y ser fiel a ti misma.



DRAGÓN

Leo: Dragón

Este animal de poder viene a enseñarte tu poderoso potencial, con ello te recuerda que creas tu realidad y por tanto, estás en disposición de cambiarla. Utiliza el poder que te da el dragón para **dirigir de forma adecuada la fuente de poder inagotable** y el potencial que hay en ti. El dragón te da resistencia, protección y conocimiento para dominar tu energía.



PÁJARO

Virgo: Pájaro

Cuando este animal aparece en tu vida es una señal de que los mensajeros del cielo están tratando de llegar hasta ti. Date tiempo, vacíate y ajusta la recepción. Si estás ahí, **escucha, medita y te abres**, de esta manera volverás a conectar con tu fuente interior; hay un mensaje que espera a ser descubierto, así como un recipiente vacío puede dar cabida a algo, solo un espíritu receptivo es capaz de escuchar algo.

ORÁCULO DE LOS DE PODER



COLIBRÍ

Libra: Colibrí

El colibrí te está invitando para que te des una y otra vez tiempo para escuchar a tu corazón. Recapacita sobre las decisiones que has tomado, medita al llegar al final del día sobre todas las **oportunidades que se te ofrecen**; conecta con el guía divino que hay en tu interior, deja que la luz divina te llene, de este modo, tenderás un puente entre la razón y el sentimiento.



CISNE

Escorpión: Cisne

Este animal de poder te invita a salir de las sombras, a experimentar tus talentos, deleitarte a ti misma y a los demás. **Expresa tus visiones con amor**, deja que los sueños se hagan realidad y siente la magia de la vida actuar a través de ti. La vida también es baile, canto, teatro, poemas, arte, colores, sonidos, expresión; descubre la belleza de la vida y exprésala a tu manera.



LECHUZA

Sagitario: Lechuza

Este animal de poder te invita a que **emprendas el viaje a lo más profundo de tu alma**, hazles frente a tus sombras y llénate de sorpresas. Cuando huimos de las sombras, les concedemos un poder y una importancia que no tienen y no merecen. La lechuza te está dando el poder para que puedas ver lo que no funciona e identifiques qué es lo que está obstaculizando el auténtico desarrollo de tu potencial.



OSO

Capricornio: Oso

El oso ha venido a aportarte protección personal, fortaleza y poder. Este animal te recuerda que es bueno dejarse ir. Permítete **echarte perezosamente y disfrutar de la miel de la vida**. No somos máquinas, sino personas; cada uno tiene su propio ritmo y todos nosotros estamos sujetos a ritmos y fuerzas naturales. Este animal de poder te enseña a administrar tus fuerzas, hace que te detengas para que mires en tu interior y observes tus necesidades; sino te ocupas de ti misma, ¿quién lo hará?



ÍBICE

Acuario: Íbice

Este animal de poder viene para que una nueva fase de crecimiento comience en tu vida. Deja el ayer tras de ti, **céntrate en el ahora y en lo que ves**. Cuando el íbice aparece en tu vida te recuerda tu fuerza de voluntad, tu poder interior con los cuales puedes superar los caminos oscuros y peligrosos que se te pongan por delante. **No dejes que nada te despiste o desvíe tu atención**.



LAGARTIJA

Piscis: Lagartija

Eres una creación perfecta y completa del Universo. Aquello que a veces no te deja curar es la dura sentencia que te impones sobre ti misma a través de las autocríticas, la desconfianza y las dudas sobre tus capacidades. **La lagartija trae consigo el poder único de la regeneración, la renovación y la curación**. Las viejas heridas pueden curarse y las heridas del alma pueden encontrar la paz, tu poder se renueva, regresa a ti. Se anuncia una bendición especial; deja que suceda.

**"No hay barrera, cerradura ni cerrojo
que puedas imponer a la libertad de mi mente".**

Virginia Woolf, feminista y escritora nacida en 1882



 comisiondelamujereducadora@gmail.com

 **Comisión De La Mujer Educadora**