



BOLETINA
N° 53

LA SALUD NO TIENE GÉNERO PERO...

"Nuestros cuerpos son nuestros jardines;
nuestras decisiones, nuestros jardineros."
William Shakespeare, escritor.

28 DE MAYO

*Día de Acción
— por la —
Salud de las Mujeres*



DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LA MUJER



Blanca Ruby Arcila
Secretaría de Género,
Igualdad e Inclusión

A pesar de la gran cantidad de esfuerzos por alcanzar la equidad de género, la igualdad de derechos entre hombres y mujeres y reducir la violencia contra la mujer, aún existen diferentes factores relacionados con estos fenómenos que tienen un impacto en el bienestar y en la salud de las mujeres.

Se designó esta fecha para abordar las diversas causas de enfermedad y muerte que enfrentan las mujeres y que siguen vigentes aún en nuestros días. Una de ellas es la mortalidad materna, en el que un retraso de apenas unas horas puede determinar la diferencia entre la vida y la muerte.

El derecho de las mujeres a gozar de salud integral a lo largo de todo su ciclo vital es un derecho humano universal consagrado por el sistema internacional de derechos humanos.

La salud integral responde a factores biopsicosociales de la capacidad de las mujeres de acceder a los recursos para vivir una vida digna, con igualdad de oportunidades, exenta de violencias. Es imprescindible que

toda la sociedad y sus instituciones perseveren en el progreso y en el acceso a la salud reproductiva y sexual de las mujeres, consolidando el ejercicio de un derecho universal que permanece todavía en la sombra en muchos lugares del mundo.

Violencia de género, principal factor negativo en la salud de las mujeres

Estudiosos del tema y diversas organizaciones ha reconocido que la violencia contra la mujer es un factor de riesgo para la mala salud. Sus consecuencias se traducen en una gama de resultados finales que impactan negativamente la salud de la mujer.

La violencia contra la mujer, especialmente la violencia doméstica y el abuso sexual, conlleva muchas consecuencias negativas para la salud de mujeres y niñas en todo el mundo. Algunas afectan la salud física y otras la salud mental.

Consecuencias de la violencia para la salud física y mental

Muchos son los impactos negativos de la violencia en la salud y bienestar de la mujer. Se reconoce un alto número de lesiones y manifestaciones negativas de la salud física observadas en mujeres maltratadas como cefaleas, hipertensión, síndrome de colon irritable y diversos problemas ginecológicos.

Múltiples estudios en Estados Unidos y América Latina han mostrado cómo la salud sexual y reproductiva femenina se ven seriamente afectadas con la violencia. Las mujeres abusadas y

violentadas sexualmente sufren casos de enfermedades de transmisión sexual, VIH/SIDA, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazo no deseado, aborto espontáneo y dolor pélvico crónico

El impacto de la violencia en la salud mental es menos conocido, aunque cada vez crece más la literatura y los estudios sobre este tema. Además de las lesiones, la violencia contra la mujer conlleva depresión, trastornos por ansiedad, trastorno por estrés postraumático, trastornos en la conducta alimentaria y diversas manifestaciones psicosomáticas.

Así mismo, se han reportado en diferentes países casos de abuso de alcohol y sustancias tóxicas en mujeres que sufren violencia doméstica, así como otras conductas nocivas para su salud.

Homicidios y suicidios

La violencia contra la mujer puede provocar también la muerte. Aunque las tasas de muerte por “feminicidio”, como se denomina al homicidio femenino, suelen ser mucho menores que las de muerte por homicidio en los hombres, se sabe que en ellas el homicidio se asocia a antecedentes de violencia doméstica.

Muchos feminicidios son ocasionados por conocidos, especialmente por las parejas o antiguas parejas. Muchas de estas muertes se producen en torno al momento en que la mujer decide buscar ayuda o abandonar a su agresor.

Por otro lado, en muchas mujeres que sufren golpes o abusos sexuales de forma crónica, la tensión emocional y física puede inducir al suicidio. Las

investigaciones efectuadas en los Estados Unidos, Nicaragua y Suiza demuestran que las mujeres golpeadas corren un riesgo mayor de intento de suicidio. Se sabe además que el costo de la atención médica de las mujeres violadas o que sufrieron agresiones puede ser 2,5 veces mayor que el de las no agredidas.

Las numerosas consecuencias de la violencia doméstica para la salud son importantes además en lo que se refiere a la equidad en la salud, ya que incrementan la necesidad de atención de salud, al mismo tiempo que la mujer puede encontrar obstáculos para acceder a dicha atención.

Desde la Secretaría de Género, Inclusión y Equidad, saludamos todas las iniciativas de los diferentes estamentos que vayan en pro de garantizar y proteger la salud integral de las mujeres, el derecho de vivir una vida digna con igualdad de oportunidades y sin violencias. Trabajar por la salud de las mujeres implica el resguardo de la salud de la mujer a lo largo de toda su vida y esto

involucra gozar de un bienestar, un óptimo estado físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad y malestar, cuando me refiero a lo integral, hago referencia a lo biológico, pero también a factores sociales y familiares.

Es necesario continuar educando, creando conciencia acerca de los controles y cuidados necesarios en cada etapa de la vida, para ello se precisan acciones coordinadas con el Estado y los sistemas de salud para resguardar el bienestar integral de la mujer, a fin de que desarrolle de forma libre y segura todas sus competencias. Es por esto por lo que es importante prestar atención a la calidad de vínculos que nos nutre y de aquellos que destruyen, por eso se debe denunciar a tiempo para salvar vidas. Aunque nos resulte difícil de creer en pleno siglo XXI, las discriminaciones, las violencias, las exclusiones que sufren las mujeres la aleja del pleno goce de los derechos consagrados en especial de la salud integral y de los derechos

sexuales y reproductivos. El magisterio por su condición de trabajo, estudiantes con discapacidad, comunidad educativa y su relación laboral, se expone permanentemente a varios factores que afectan su salud mental, emocional y psicológica, a la pobreza, desplazamiento, infraestructura inadecuada, hacinamiento escolar, ruralidad, conflicto y guerra, zonas de difícil acceso, zonas de cultivos ilícitos, acoso laboral entre otros que afectan de forma vivencial a las mujeres maestras.

Mullen, P.E., Romans-Clarkson, S.E., Walton, V.A., Herbison, G.P. (1988) Impact of sexual and physical abuse on women's mental health. *Lancet* 1(8590):841-845.

García-Moreno C. Violencia contra la mujer, género y equidad en la salud. *Publicación Ocasional No. 6 Harvard Center for Population and Development Studies - Organización Panamericana de la Salud.*

Web Oficial ONU Mujeres.

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 Y DIAGRAMACIÓN

María Nidia López Peñarete



NADIE CONOCE MEJOR EL CUERPO DE LA MUJER QUE LOS HOMBRES



Dina Gisella Paternina R.
I.E. Ciudadela Cuba

La historia nos muestra cómo, por muchos siglos, el derecho a la educación fue vedado a las mujeres. Esto tuvo muchas implicaciones en varios campos a nivel social, económico y político, pero fundamentalmente, fue la razón por la no pudimos practicar la medicina hasta hace muy poco.

Así, hay dos hechos fundamentales en esta situación: uno, que al ser las mujeres ciudadanas de segunda categoría y no tener representación en el campo médico, a los doctores no les interesaba mucho saber qué pasaba con sus cuerpos y cerebros, entre otras cosas porque todo era causado por la "histeria femenina". Dos, la visión médica se fundó bajo los preceptos de la heteronormatividad y el patriarcado, tanto así que apenas hoy en día se dan algunos atisbos de luz sobre la salud femenina en general.

“Hay personas que en el siglo XXI creen que una mujer puede controlar con la mente el día que le llega el periodo”

Paso solo a ilustrar un poco el punto 2: una mujer, lesbiana, va al médico y le preguntan: ¿cuándo fue la última vez que tuvo relaciones sexuales? Hasta hace poco, la respuesta más lógica hubiera sido: nunca. ¿Por qué? Porque desde la heteronormatividad se asume que el concepto de relación sexual implica penetración masculina, un pensamiento que no está lejos al que se usa cuando una persona es violada y el juez dice: no hubo violación porque no se negó con más fuerza.

Hablar de la salud de las mujeres es un tema amplio y espinoso, con aristas que incluyen lo mental y lo físico (más aún, lo económico, si vemos las cifras de la cantidad de mujeres que en la actualidad no pueden acceder a productos de higiene menstrual), no por nada cuando se aprobó el aborto en Colombia hasta la semana 24, hubo quienes dijeron, sin pena: ahora quién las va a aguantar abortando cada ocho días.

El desconocimiento sobre la salud femenina no es una cuestión de género ni de generaciones, es una cuestión de sesgo cultural y religioso que todavía nos hace dar pena de recibir unas toallas higiénicas en una bolsa que no sea negra.



CAMBIEMOS

Realidades



Gloria Dellanid Marín Ríos
Docente I.E. Combia

En una sociedad tan convulsionada como la que estamos viviendo hoy en día, donde las violaciones sexuales a los niños y niñas se producen diariamente, donde las clases dominantes impiden a la justicia social que reconozca el papel vital que cumple la mujer como cuidadora de sus hijos y merecedora de un salario por esta loable labor, donde las propias mujeres indisponen a sus congéneres creándose mala fama o mal ambiente al lugar que llega una madre con sus hijos, les niegan sus derechos al mínimo vital de agua y al uso de la energía, les generan un ambiente hostil con preguntas y reclamos. El rol de ser madre puede afectar diferentes aspectos de la salud de las mujeres, especialmente su paz interior, su salud mental y su salud física.

La mujer madre de bebés y niños de la primera infancia, elige cuidarlos en lugar de buscar empleo, porque el salario mínimo es poco para pagarle a otra mujer que se los cuide y porque nadie los cuidará como ella pues por amor, sabe hacerlo. Sin embargo ¿Cómo cuidarlos sin tener dinero? ¿Cómo proveerles el alimento, el vestido, el juego si por cumplir esta honorable función social no devenga salario?

He aquí una triste realidad que muchas madres oriundas y/o extranjeras experimentan trayendo como consecuencia de la ansiedad, la inseguridad, la depresión, la pérdida de su paz interior, esa paz que es la base para cuidar y proteger a sus hijos.

Hoy desde mi alma de mujer hasta el alma tuya de mujer, te invito a tomar conciencia sobre el principio de solidaridad humana con todas las hermanas mujeres hasta que tejamos raíces profundas donde nos sostengamos hasta crecer tan fuertes que nuestra salud mental y física nos lleven a lograr el cambio social en el que el derecho al salario por cuidar de nuestros hijos se vuelva realidad. Seamos mujeres apoyando a las mujeres, escuchándonos, acompañándonos, luchando hombro a hombro hasta que la dignidad se haga costumbre como lo dice la vicepresidenta Francia Márquez.



*Solidaridad
Humana*

*Cambio
Social*

MAESTRAS INOLVIDABLES



*María Ofelia,
Maestra y Feminista.*



Patricia Eugenia Rincón Flórez
Una caminante, cual Macrópodos soy
I.E. Carlota Sánchez

Maria Ofelia, Una mujer con conciencia de género y de clase.

Cuando la pienso, siempre me viene a la memoria “**la Negrita**” como cariñosamente le decimos quienes hemos tenido la fortuna de compartir con ella en espacios de amistad, camaradería, trabajo y lucha por la reivindicación por los derechos de las mujeres.

María Ofelia, foránea de Pereira y de Risaralda, pero hija adoptiva de las mismas desde 1978 cuando ingresa al magisterio en el área rural de Balboa.

En 1981, ingresa a la UTP donde tuvo la fortuna de tener como maestra de historia a **Stella Brand, (Intelectual, académica universitaria, principal líder del movimiento feminista en Pereira/Risaralda (Colombia) y militante del Partido Comunista Colombiano)** quien la formó por el camino del feminismo, dándole a conocer todas las formas de discriminación hacia la mujer y fue por ella que inicio su trabajo incansable en la lucha por la reivindicación de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y por una Educación NO Sexista en la búsqueda de la igualdad.

Posteriormente se vincula al Sindicato de Educadores de Risaralda e igualmente a la cooperativa del magisterio. Se hace militante del sector Maestro y Combatiente y desde allí realiza su lucha conjunta en la defensa de la Educación Pública.

1986 recibe el título de Licenciada en Ciencias Sociales, desde ese momento se despertó aún más su interés por el feminismo, participando en la primera Escuela Departamental de la Mujer Educadora en la Suiza. Se integra a la Comisión de la Mujer Educadora del SER, donde participó como coordinadora de la misma y formadora de maestras a través de los talleres de formación en Género y Educación no Sexista. Fue integrante de la Junta



Directiva de la Casa de la Mujer y la Familia “Stella Brand” donde realizó múltiples talleres dentro de los programas de formación en beneficio de las mujeres adscritas a la Casa.

1996 ingresa en Comisión a la Secretaría de Educación, ocupando cargos como Coordinadora del Programa de Educación Sexual, Coordinadora del Programa de Necesidades Educativas Especiales, Coordinadora del Modelo Flexible Aceleración del Aprendizaje, Coordinadora del Modelo Flexible Caminar Secundaria.

Son muchos los estudios en Género y Educación que Ofelia alcanzó en su extenso trabajo social y de lucha feminista; su último título, Magister en Educación y Desarrollo Humano, dan testimonio de su entrega incondicional en su labor social.

Quienes la conocemos y compartimos espacios de lucha al lado de Ofelia, guardamos en nuestra memoria su calidez, su sonrisa abierta, su compromiso y convicción de hacer el trabajo con amor, con responsabilidad, con valentía en la lucha de clases y de género dentro y fuera de las organizaciones sociales y feministas.

Ahora desde su merecido retiro, Ofelia puede decir: he sido y seré, insurgente hasta que se haga justicia social y se reconozcan los Derechos de las mujeres con equidad e igualdad.



GIRL
POWER



FEMINISMO Y AUTOCUIDADO



OLGA MARLENE MELO GIRALDO
Corporación cantar para sanar
Ensamble colectivo. Sede Pereira.

Existen muchas definiciones sobre lo que significa el autocuidado, pero la mayoría coinciden en que es: **“la manera cómo manejamos los asuntos que nos generan estrés, ansiedad y malestar emocional o físico”**; es decir, el autocuidado es cuando soy consciente de lo que me pasa y actúo para que eso que me afecta no me haga daño, o por lo menos, se mitigue el impacto en mi salud integral (física, emocional, psíquica y espiritual).

Cuando incorporo a mi vida el autocuidado, debo pensar en la mujer que soy, es decir, en mis características corporales, étnicas, de clase, de género, en mi orientación sexual, religiosa, política, el lugar donde habito y el universo con que me conecto. Esto porque las mujeres somos diversas, cada una es irrepetible y única, por lo tanto, la interiorización del autocuidado para mí no es lo mismo que para mi amiga, porque las dos vibramos diferente, tenemos cuerpos diferentes y nos conectamos con el mundo de diferente forma.

¿Es posible interiorizar el autocuidado en nuestra vida para siempre? ¡La respuesta es, sí! Sin embargo, es probable que cuando empieces el camino del autocuidado, encuentres muchos obstáculos, que tienen que ver con los procesos de crianza, con los estereotipos de género, etc. Pero no te preocupes, ni te juzgues, porque sabemos que las mujeres tenemos muchas responsabilidades que la cultura y el sistema patriarcal nos ha entregado, por lo que solemos pensar que somos responsables de resolverlo todo, **en el caso de las lideresas o activistas**, o que somos egoístas por pensar en nosotras, **en el caso de las**

mujeres en el hogar, o que somos malas madres, esposas, compañeras e hijas porque elegimos tiempo y espacio para nosotras, tiempo que podríamos estar utilizando en cuidarles.

Es probable que para algunas mujeres decidir por el autocuidado las ponga en peligro, ya que viven en relaciones de poder, violencias y subordinación, seguramente, para ellas el camino para “recuperarse” deberá ser diferente, pero no imposible.

En este camino encontrarás muchos obstáculos: algunos podremos derribarlos con mayor facilidad y otros tal vez tarden un poco más; lo cierto es que el autocuidado es una decisión personal. Una vez la tomamos, encontramos vías, caminos, estrategias para lograrlo, y seguramente, siempre tendremos espacios para sentirnos, amarnos, sanarnos y cuidarnos.

Para el **Colectivo Cantar para Sanar**, el autocuidado es la posibilidad que tenemos las mujeres de buscar alternativas, espacios, técnicas, brujerías, conjuros y hechizos para encontrarnos, amarnos, reconocernos y auto determinarnos como sujetas autónomas, centradas en nuestro poder femenino y capaces de proteger nuestro único territorio: nuestro cuerpo y con ello nuestra salud desde su integralidad vital relacional y diversa.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO FEMINISTA?

Muchas personas al escuchar la palabra feminismo (o feminista) tienen ideas erróneas e infundadas de lo que significa, así como de la relación que estos tienen con el autocuidado y el auto amor.

El feminismo es un movimiento social y político integrado por mujeres y sus organizaciones que nace en el siglo XVIII (es uno de los movimientos más antiguos de la humanidad) y nos entrega en todos nuestros ciclos vitales la posibilidad de ser conscientes de la opresión, la subordinación, la discriminación y las violencias de que somos víctimas.

Es, además, la posibilidad de exigir a la sociedad y al Estado que a las mujeres se nos trate con justicia social, igualdad y equidad en los diferentes espacios donde nos movemos. Los feminismos son un movimiento que busca valorar lo femenino en un mundo en donde se le ha dado más valor y aprecio a lo masculino, por lo tanto, busca que seamos tratadas de la misma manera, con los mismos derechos y las mismas oportunidades.

No uses tu energía para preocuparte. Usa tu energía para creer, crear, confiar, crecer, evolucionar, manifestar y sanar.



Cuando las mujeres gozamos del derecho a la educación, la propiedad y a la tierra; cuando tenemos la posibilidad de acceder a cargos públicos de representación como las alcaldías y gobernaciones; cuando podemos decidir el número de hijas o hijos que queremos tener y con quién, o el derecho a decidir a quién amar independientemente del género o sexo, cuando tenemos derecho a un trabajo digno y remunerado en igualdad de condiciones laborales que los hombres, cuando tenemos derecho a una vida libre de violencias en la casa y en la calle, es cuando sentimos que el feminismo es lo mejor que nos ha pasado.

No reconocer sus aportes es negar nuestros derechos. ¿Ves ahora entonces que el autocuidado y auto amor son una práctica feminista que nos hace estar bien, en igualdad, equidad y libre de discriminaciones y violencias?

“El feminismo no quiere imponer un matriarcado basado en la violencia contra el hombre, como ha sido el patriarcado hasta ahora. No desea dejarlos sin voto, ni confinarlos en el ámbito doméstico, ni quiere matarlos por adulterio. El feminismo no pretende que los hombres sean propiedad de sus madres y luego de sus mujeres, ni desea que los hombres cobren salarios más reducidos, ni tampoco querría desterrarlos de las cúpulas de poder mediático, empresarial y político, ni desea que los niños varones estén desnutridos o abandonados en orfanatos, no busca promover su marginación social y económica, ni vetar que los niños varones puedan ir a la escuela. ¡Comprendan que eso es una locura que no promueve el feminismo!”. Escrito de Coral Herrera Gómez (texto compartido en redes sociales)

Tomado de: <https://www.reddesalud.org/>



MAESTRA



Diana María López
I.E. Ciudadela Cuba

TÉ PARA DOLORES MENSTRUALES, *elige el tuyo.*

Más que un remedio casero, el té o las infusiones para dolores menstruales es una alternativa de la medicina tradicional para tratar sus síntomas. El conocimiento de sus propiedades medicinales es milenario, y ahora queremos que tú lo tengas. Por eso hemos creado una lista de los té e infusiones que pueden ayudarte a aliviar los síntomas de la menstruación. ¡Disfrútala!

1

CANELA: Un té de canela puede ayudarte a disminuir el dolor menstrual porque contiene propiedades anticoagulantes y desinflamatorias. Este té regula la temperatura, evita enfriamientos, lo cual es una de las causas de los cólicos menstruales.

Es recomendable tomar este té dos veces al día, antes del inicio del período. El té de canela mejora la circulación de la sangre y disminuye el crecimiento de bacterias como la Cándida.

2

ANÍS ESTRELLADO: Calma el dolor de vientre y disfruta de un momento de relajación con el aroma del Anís estrellado. Este té actúa como analgésico para tratar el dolor de vientre o estómago, es un tratamiento sedante, lo más recomendable es consumir té de anís de seis a ocho horas durante tu período. También puedes agregar a tus comidas para darle un aroma fragante y exquisito.

Prepara un té de anís antes de comenzar tu día, solo agrega unas ramitas a un litro de agua y deja hervir por cinco minutos.

3

JENGIBRE: No hay nada como calmar los cólicos con una infusión de jengibre. Esta planta es un súper alimento y sus componentes son antiinflamatorios, regulan la menstruación y se considera un alimento afrodisíaco. La raíz de jengibre contiene gingerol, que impide la formación de citocinas, las proteínas que causan dolor.

Es importante tomar este té para la menstruación en la primera fase del dolor. La reacción actúa para bloquear la actividad de células inflamatorias. Por esto, es un remedio ideal para el dolor de ovarios; solo rebana el jengibre y deja reposar en agua caliente por diez minutos. Los cambios son notables cuando comienzas tu tratamiento de forma constante.



CUÍDATE



4

YERBABUENA: Alivia espasmos y contracciones con una infusión de yerbabuena. Este es uno de los remedios caseros para dolores menstruales con resultados momentáneos. Sus propiedades son estimulantes y ayuda a tratar alteraciones del estómago por su función antiespasmódica.

Es un remedio casero para tratar molestias estomacales de forma instantánea, esto es porque actúa como antiespasmódico. Y qué decir de su aroma, con él puedes preparar baños o tópicos para calmar espasmos en el vientre, la yerbabuena tiene una acción sedativa que estimula el sistema nervioso. Por esto, es recomendable consumir esta hierba en infusión. El efecto puede provocarte sueño, procura tenerlo listo antes de dormir.

5

MANZANILLA: Es una de las hierbas para cólicos más versátil. Puedes aliviar casi todo porque es un sedante y antiinflamatorio que actúa en instantes. Esta planta medicinal también hidrata la piel y la mantiene suave. En té es perfecta para calmar dolores menstruales ya que te ayuda a tratar los espasmos.

Usa la manzanilla hervida como fomento, esto te ayudará a desinflamar la zona del vientre. Deja reposar de 5 a 10 minutos antes de irte a dormir.

6

PEREJIL: Este es un té para cólicos menstruales muy fuertes porque contiene aceites esenciales para regular el metabolismo. Puede aliviar contracciones, ya que estimula el útero. Además, contiene Vitamina C que ayuda a mantener la piel luminosa y firme.

Si prefieres el té de perejil para aliviar los dolores de la menstruación, consúmelo tibio de dos a tres veces al día, incluso puedes usar perejil los días que quieras, ya que es un antioxidante natural que previene la aparición de manchas por rayos UVA y UVB.

7

ORÉGANO: Esta hierba es un antiséptico natural y antiinflamatorio, por eso puede ayudarte a mejorar la circulación sanguínea. Si necesitas tranquilizar los nervios y la ansiedad en tu periodo, con esta bebida puedes lograrlo.

Aún mejor, es que puedes conciliar el sueño de forma natural con un té de orégano. Prepara una bebida caliente en un litro de agua con dos cucharadas de orégano en hojas. La recomendación es beber una taza por la mañana y otra en la noche. Esta hierba también puede ayudarte a tratar problemas digestivos.

Referencias

- Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional, UNAM (2018). en: <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx>
- Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana, UNAM (2018). en: <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/alfa.php?opcion=D&p=a>



ASPECTOS PSICOSOCIALES PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LAS MUJERES EDUCADORAS

Lucy Nieto Betancurt – I.E. Técnico Agropecuario Taparcal – Belén de Umbría

El aporte de la mirada feminista ha permitido la comprensión de cómo la vida de las mujeres ha estado marcada por los roles de género circunscritos por el sistema patriarcal. De manera relativamente reciente, estas consideraciones se han centrado también en la necesidad del reconocimiento de las labores de cuidado que las mujeres hemos desempeñado y además en identificar qué tanto de ese cuidado es recíproco en los diferentes niveles en que se ofrece –íntimo–familiar, laboral, comunitario–.

El ser amas de casa, educadoras, terapeutas, enfermeras, entre otras profesiones asociadas al cuidado, se han atribuido como características del “rol femenino”. Es más, cuando se describe la contribución de las mujeres en la conmemoración del día de la mujer, para quienes aún no han comprendido el acento que pone tal fecha, insisten en darnos las gracias por ser “amorosas, pacientes, resilientes”, con lo cual no sólo se refuerzan estereotipos de género, sino que se deja de lado las implicaciones que esto, que es una carga (con frecuencia sobrecarga), puede tener en la salud mental de las mujeres.

La salud mental es una cuestión que debe contemplarse de manera abierta, entendida desde el enfoque de derechos, el derecho a gozar del máximo nivel posible de bienestar, que más allá de los recursos personales, implica condiciones sociales y comunitarias, niveles desde los cuales también la salud mental debe ser cuidada. Al hablar de salud mental de los y las docentes, hace varios años, los datos epidemiológicos de diferentes estudios nacionales alertaron de la prevalencia del **burnout y de los trastornos mentales** en esta población. Sin embargo, esto no derivó en acciones específicas que nos propusieran formas de cuidado apropiadas, porque no señalan las condiciones en las que este rol se desempeña. De hecho, uno de los relatos frecuentes es que: “en el magisterio la gente se la gana muy fácil, los profes no hacen nada”, “trabajan unas jornadas muy cortas”. Así, reconocer trastornos y reducir los riesgos y las responsabilidades de nuestra labor ha ido consolidando una perspectiva de desconocimiento y abandono sobre las necesidades en salud mental de la población docente y con la carga de cuidado que esto implica para las mujeres y que acrecienta la vulnerabilidad.

Si pensamos en la vida de una educadora en nuestro territorio nacional, deberíamos empezar por considerar que con frecuencia inicia con un desplazamiento desde su lugar de origen, y esto implica dejar familia y redes de apoyo lejos para poder acceder a un trabajo digno; estas responsabilidades que como esposa, madre, hija, –cuidadora– no son delegadas, sino que deben continuar cumpliéndose y se suman y cruzan con el desempeño de la jornada laboral.



Las jornadas laborales no sólo se concentran en la atención a estudiantes que en promedio son 5 horas diarias en docencia directa, sino que además, la docente debe planear y transversalizar una cantidad de proyectos que han sido propuestos desde el gobierno central con ideas fantásticas, pero que al desconocer a su población y su contexto, le toca acoger y adaptar, además de adelantar la planeación y la cantidad de formatos, requerimientos que diariamente hay que atender y no alcanzan a ser

abarcados en la jornada.

Las maestras a su vez escuchan y conocen las situaciones de sus estudiantes, los conflictos que éstos experimentan en el aula de clase, -los cuales deben mediar-, pero también se enteran de todas las situaciones que les aquejan en la casa, de los rumores, y las tantas violencias de las que los menores son víctimas, -sobre las cuales deben brindar informe, hacer derivación y registrar el seguimiento-. Además, atender a padres y madres que a menudo no saben qué hacer con sus hijos, mientras sus hijos (los de las maestras) están al cuidado de otros; además, debe involucrarse con la comunidad, hacerla de su lado para gestionar y garantizar la participación corresponsable de los miembros de la comunidad educativa; esto sin contar las reuniones de capacitación, las diferencias y en ocasiones malos tratos de los directivos, los chistes y comportamientos machistas que persisten en el gremio. ¿Qué se nos ha quedado por fuera? El derecho al ocio, la familia, la creatividad y la salud de la profe.



Así, el asunto de cuidar la salud mental de las mujeres que ejercemos la docencia implica hacernos preguntas que abran el camino al desarrollo de las estrategias psicosociales que brinden un cuidado por la vida y la salud más allá del nivel de atención individual que ha sido hospitalocéntrico y enfermocéntrico.

Esto implica que no debería requerirse de llegar a “obtener” un diagnóstico psiquiátrico para recibir atención, sino realizar el cuidado que inicie por un enfoque integral que considere sus roles, responsabilidades y condiciones laborales y sociales.

Es necesario implementar estrategias psicosociales específicas que brinden apoyo y cuidado a las mujeres educadoras, reconociendo y valorando su labor y proporcionando recursos y herramientas para enfrentar los desafíos asociados a su profesión. Recopilar experiencias exitosas enfatizando en el efecto que éstas tienen en las maestras y no sólo en el estudiantado, y plantear de qué manera como sociedad estamos aportando al cuidado y educación de los niños, niñas y adolescentes. La promoción de la salud mental en el ámbito educativo no solo beneficia a las mujeres educadoras, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar de los estudiantes y en la calidad del proceso educativo en general.

Salud *Mental*

Mujeres, Plantas y Salud

A lo largo de la historia de nuestra sociedad, las responsabilidades relacionadas con el cuidado del cuerpo han recaído mayormente en las mujeres, quienes a menudo no han tenido acceso a la educación o formación académica en este ámbito. Cuando se ven confrontadas con la tarea de cuidar a una persona enferma, recurren a otras formas de conocimiento heredado que les permiten desempeñar esta actividad.

Estos conocimientos transmitidos de generación en generación son de gran valor, ya que representan un profundo entendimiento de la naturaleza, las propiedades de las plantas y sus efectos para la salud humana. Antiguamente, las mujeres que empleaban las plantas para curar eran tildadas de brujas, y fueron señaladas; en la actualidad, simplemente pasamos por alto su saber, perdiendo así un legado ancestral.

-¡Abuela, tengo una gripa!

-Vea, hija, hágase un aguapanela bien caliente, con limón y jengibre, y verá *¡cómo se le quita eso!*

-¡Mami, tengo cólicos menstruales!

-Tranquila, espere le hago una agüita de canela y verá que se mejora.

-Amiga, se me está cayendo el cabello.

-Échale unas ramitas de romero al champú y déjalo reposar unos quince días y verás que se te deja de caer.

Al hablar de la salud, es común enfocarse en los procesos médicos occidentales, los hospitales, las EPS que se lucran con la enfermedad, y las IPS que atienden, con recursos limitados, a las personas enfermas.

Sin embargo, es crucial considerar la promoción de la salud como un asunto público que debe tener en



Yulia Katherine Cediell Gómez
I.E. Salamanca

cuenta los determinantes sociales, como la nutrición, la calidad del aire, las condiciones laborales, las condiciones de vivienda, y el acceso y calidad de los servicios públicos, entre otros. Además, la prevención de la enfermedad, ligada a los estilos de vida impuestos en las sociedades, también es un aspecto clave para abordar la salud de manera integral.

De acuerdo con lo anterior, se encuentra que la salud está influenciada por factores culturales, sociales, económicos, entre otros. En ese sentido, el conocimiento tradicional sobre las propiedades de las plantas, especialmente por parte de las mujeres, representa un aporte invaluable para nuestra sociedad.



UN MODELO DE SALUD PARA EL MAGISTERIO, CON MÁS ENFOQUE DE GÉNERO



Yulia Katherine Cediel Gómez
I.E. Salamanca

A propósito del día Internacional, de acción por la salud de la Mujer, es oportuno reflexionar en varios aspectos, que tienen que ver, con una nueva reconceptualización, para entender la salud como derecho fundamental, lo cual implica gozar del óptimo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o malestar.

El nuevo modelo de salud del magisterio da un giro, en el manejo, administración de los recursos y la forma de contratación del servicio de salud, se trata de cambiar la regionalización, por un sistema de menos regiones, subregiones y nodos, modificar el PLUS, en cuanto que el 3% no será para gastos de administración, sino para atención primaria en salud, eliminar la integración vertical y eliminar la intermediación financiera, garantizarle a la Fiduciaria la Previsora, los recursos y la seguridad jurídica para que adelante el proceso de modificación administrativa de la gerencia de salud e introducir los nuevos derechos y prerrogativas en salud para el magisterio y sus familias.

Se trata de que haya más derechos y más equidad para la salud del magisterio en ese sentido el nuevo modelo garantizará:

1. Integralidad entre salud y salud en el trabajo
2. Nuevas especialidades médicas como puerta de entrada como es medicina familiar y donde ésta ya será medicina interna, además de psicología.
3. Albergues de pago para la zona litoral del pacifico y zonas rurales dispersas.
4. Implantes fijos y la ortodoncia.
5. Lentes progresivos, pañales.
6. Urgencias odontológicas 24/7.
7. Ruta de atención CA próstata.
8. Medicina alternativa y ancestral.
9. Equipos de cuidado integral en salud – ECIS M. (estará conformado médico general o especialista en seguridad y salud en el trabajo, profesional de enfermería, psicología, profesional y técnico seguridad y salud en el trabajo, higienista oral, auxiliares de enfermería.
10. Al centro la atención primaria como estrategia que incluye la identificación e intervención individual, familiar y del entorno laboral, así como la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad.
11. La seguridad y salud en el trabajo, SST, se



implementará conforme a lo determinado por el decreto 1655 de 2015, con sus diferentes programas: medicina preventiva, medicina del trabajo docente, higiene, seguridad industrial y programa de vigilancia epidemiológica; COPASST y brigadas de emergencia, calificación de la pérdida de capacidad l a b o r a l .

12. La libre elección de IPS, ESE, dispensario de medicamentos y/o profesional de salud, mas no de administrador, será sólo uno a nivel nacional.

En el marco del 28 de mayo, Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer, cabe resaltar este nuevo modelo de salud del magisterio que tiene enfoque de género, por el derecho de las mujeres a gozar de salud integral a lo largo de todo su ciclo vital, como derecho humano universal, por cuanto ha persistido la desigualdad en el acceso de las mujeres a la salud. Se ha insistido mucho en la necesidad de tener esta óptica de género para trascender los enfoques tradicionales sobre la salud de las mujeres y el rol de éstas, en su vida laboral, reproductiva, de maternidad, y de producción y aporte al desarrollo del país.

En este sentido, para el magisterio se garantiza, igualdad, el enfoque preventivo, y mayor atención a la salud de las mujeres, y la integración de la salud y salud laboral en el trabajo.

RECOMENDACIONES DE PELÍCULAS



SUFFRAGETTE — SUFRAGISTAS

A principios del siglo XX en Gran Bretaña, el creciente movimiento sufragista cambia para siempre la vida de la esposa y madre trabajadora Maud Watts. Impulsada por la activista Emmeline Pankhurst, Maud se une a un grupo de mujeres que lucha por la igualdad y sus derechos políticos, concretamente el derecho al voto, enfrentándose a la policía y arriesgando sus trabajos, hogares, vida y familia por la causa justa.

Plataforma para alquilar:

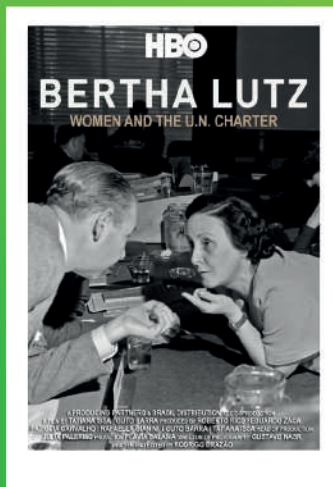


Google Play
Movies & TV



THE ROSA PARKS STORY

Es una película biográfica sobre la lucha de la activista de los derechos civiles Rosa Parks, sobre su batalla contra el racismo y la segregación como secretaria de la asociación nacional para el avance de la gente de color, Parks defiende a los niños locales que han sido víctimas del racismo, pero cuando la arrestan después de negarse a ceder su asiento en el autobús a un pasajero blanco, Parks inspira el boicot a los autobuses de Montgomery de 1955.

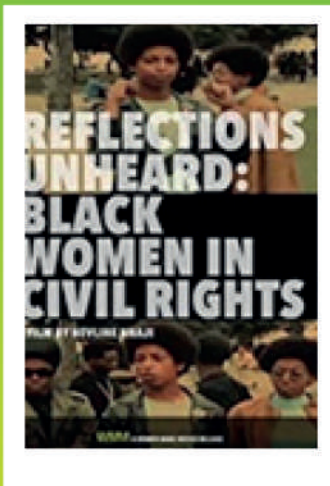


BERTHA LUTZ UNA MUJER EN LA CARTA DE LA ONU

Documental que narra la lucha de la activista brasileña Bertha Lutz por la igualdad de género en la carta de las Naciones Unidas, en la conferencia de San Francisco sobre la organización internacional, de 1945. Lutz, junto con Minerva Bernardino, de República Dominicana, y la senadora uruguaya Isabel P. de Vidal, insistieron en la mención específica de "la igualdad de derechos de hombres y mujeres" al inicio de la carta.

Plataforma para alquilar:





REFLECTIONS UNHEARD: BLACK WOMEN IN CIVIL RIGHTS

Cuenta las historias personales de varias exactivistas negras de derechos civiles, descubre la historia menos conocida de la marginación política de las mujeres negras entre el movimiento Black Power dominado por hombres y el movimiento feminista predominantemente blanco y de clase media durante las décadas de 1960 y 1970, así como la movilización resultante de mujeres negras y de color en un movimiento feminista unido.



NORTH COUNTRY – TIERRA FRÍA

Josey es una madre cabeza de familia que ha regresado a su pueblo natal en Minnesota para cuidar de sus hijos y escapar de los abusos de su esposo, allí hace parte del primer grupo de mujeres que trabaja en una mina de hierro, situación que molesta a los hombres que laboran allí, así que las atacan, acosan y abusan de ellas. Está inspirada en Lois Jenson, quien inició un juicio en contra de la minera Eveletg Taconite co, buscando establecer una política sobre acoso sexual para protegerlas.

Plataforma para alquilar:

HBOMAX



ON THE BASIS OF SEX – LA VOZ DE LA IGUALDAD

Película inspirada en la historia real de Ruth Bader Ginsburg, una joven abogada y madre de familia. Ruth, junto a su esposo, el abogado Martin Ginsburg, cambió el curso de la historia con un singular caso sobre la discriminación de género que abrió el camino para la igualdad en los tribunales. Ruth fue jueza de la corte suprema de Estados Unidos, cofundadora del proyecto de derechos de la mujer en la unión de libertades civiles y un icono de la defensa de los derechos de la mujer.

Plataforma para alquilar:

HBOMAX

prime video

Créditos: @tallaunica



Ángela Paola Echeverry
I.E. Los Andes



SABIAS QUE...



9 CURIOSOS DATOS DEL CUERPO FEMENINO QUE NI LAS MUJERES CONOCEN



María Nidia López P.
I.E. José Antonio Galán

Aparte de las diferencias físicas evidentes entre hombres y mujeres, ambos sexos también se distinguen en otros aspectos. Así, por ejemplo, ellas tienen el oído más desarrollado y más receptores nerviosos.

El cuerpo femenino ha estado envuelto en un halo de misterio a lo largo de la historia, no solo por su complejidad, sino también por el papel que desempeña tanto sexual como reproductivamente. Conoce algunos datos curiosos sobre su funcionamiento.

1 EL CORAZÓN FEMENINO LATE MÁS RÁPIDO

El corazón de la mujer late más rápido que el del hombre, para compensar así su tamaño menor. Mientras que el peso de un corazón de un hombre es, de media, unos 280 g, el de una mujer es de alrededor 225 g.

I.E. José Antonio Galán

Una mujer adulta tiene una frecuencia cardíaca de 78 latidos por minuto aproximadamente, es decir, 8 golpes más rápido que en un hombre adulto.



2 LAS MUJERES QUEMAN GRASA CON MÁS LENTITUD

Debido al funcionamiento de su metabolismo, las mujeres tienden a quemar menos grasa al día en comparación con los hombres.

Si bien hay muchas formas de estimular estos procesos, se considera que, de promedio, queman 50 calorías menos.

3 TIENEN UN SISTEMA INMUNITARIO MÁS FUERTE

Las mujeres tienen un sistema inmunitario más fuerte que el de los hombres, pero, pese a ello, son más propensas a desarrollar enfermedades autoinmunes.

Esto tiene que ver con el cromosoma X, que posee muchos genes relacionados con la salud inmunitaria.

4 SU LENGUA TIENE MÁS RECEPTORES DE DULCE

Otra de las características particulares del cuerpo femenino es que ellas tienen más receptores de dulce que los hombres.

Sus papilas fungiformes son más, en comparación con las que tienen los varones. Así pues, esta sería la razón de por qué identifican con más facilidad los sabores.

5 EL CUERPO FEMENINO TIENE MÁS RECEPTORES NERVIOSOS

Las mujeres tienen más receptores nerviosos que los hombres, razón por la cual sienten con más intensidad el dolor.

Esta particularidad continúa siendo investigada, ya que podría ser determinante para las técnicas quirúrgicas, los tratamientos y las dosis de medicamentos para ellas.

6 LAS MUJERES PARPADEAN EL DOBLE

El acto de parpadear nos permite lubricar los ojos para protegerlos frente a las partículas y cuerpos extraños que los pueden enfermar.

Una mujer parpadea más a menudo que un hombre debido a que sus niveles de estrógeno son más altos.

7 LAS MUJERES TIENEN MAYOR FLEXIBILIDAD

Físicamente, las mujeres tienden a tener mayor flexibilidad en sus articulaciones, sobre todo en la región de la cadera.

Esta cualidad les permite tener un mayor rango de movimiento, por ejemplo, al hacer ejercicio o bailar.

Esta flexibilidad es aún mayor durante el periodo de embarazo, dado que las hormonas segregadas en esta etapa aflojan los tejidos conectivos en los músculos.



8 LAS MUJERES LLORAN MÁS QUE LOS HOMBRES

Es cierto que los estereotipos se están quedando en el pasado; sin embargo, hay estudios que recogen que, efectivamente, las mujeres lloran más que los hombres.

En una de las investigaciones se encontró que una mujer puede llorar entre 30 y 64 veces al año, mientras que un hombre lo hace solo entre 6 y 17 veces.

Asimismo, mientras que el llanto de una mujer puede durar, de promedio, seis minutos y medio, el de los hombres está entre dos y tres minutos.

9 SU LENGUA TIENE MÁS RECEPTORES DE DULCE

Otra de las características particulares del cuerpo femenino es que ellas tienen más receptores de dulce que los hombres.

Sus papilas fungiformes son más, en comparación con las que tienen los varones. Así pues, esta sería la razón de por qué identifican con más facilidad los sabores.

“Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino.
Consérvalo sano, respétalo, estúdialo y concédele sus
derechos.”

Henri Frédéric Amiel, filósofo.



Visita nuestra
página web



comisiondelamujereducadora@gmail.com
www.facebook.com/ComisionDeLaMujerEducadora