Nomé p^hep^hiri Nomīvã ne dapiaiye Númia tio'ma^hsĩse

Sentimiento, pensamiento y poder de las mujeres



Nomé p^hep^hiri

Sentimiento, pensamiento y poder de las mujeres

Sinergias - Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social

Pablo Montoya Chica

Director

Juliana Bejarano Chaparro
Rosa Tulia González Henao
Emilia Cárdenas Ramírez
Adelia María Prada Santos
Marta Isabel Dallos Arenales
Ana Judith Blanco Rojas
Dany Mahecha Rubio
Gabriela Diaz Gonzalez
Maria Jose Montoya Lara
Maria Camila Rodriguez

Investigadoras Locales

Arcelia Botero
Fernanda Díaz
Gilma Córdoba
Graciela Londoño
Jenny Vasquez
Maria Fernanda Botero
Martha Prada
Rosa Parra
Rosalía Fernandez
Rubiela Ferreira
Saida Mejía
Yurley Aleman

Diseño y Diagramación

Valentina Riveros Palacio Maria Fernanda Riveros Palacio

Vaupés - Marzo, 2021



Agradecimientos

Agradecemos a todas las mujeres que hicieron parte de este proceso, quienes con sus experiencias y palabras nos compartieron sus saberes e hicieron posible esta cartilla y los programas radiales que la acompañan. Arcelia, Fernanda, Gilma, Graciela, Jenny, Maria Fernanda, Martha, Rosa, Rosalía, Rubiela, Saida y Yurley, sin ustedes este trabajo no hubiera sido posible.

Agradecemos también a la comunidad de Puerto Golondrina en el Caño Cuduyarí que nos abrió sus puertas para trabajar allí con sus mujeres, compartiendo conocimientos en torno al cuidado del cuerpo en todas las etapas de la vida de las mujeres.

A los estudiantes de psicología de la Universidad Externado de Colombia, Angie Moreno, Valentina Baquero, Laura Nieto, Zandhy Mendez y Juan Diego Rivera y los profesores Jose Zapata y Esperanza Castro, así como a las pasantes de antropología de la Pontificia Universidad Javeriana, Alejandra Rivas y Beatriz García por su apoyo con la sistematización de la información.

Finalmente agradecemos a la Embajada Británica en Colombia, a Falck y a Internews por su apoyo financiero y valiosos aportes para la realización del proyecto y la emisión de los programas radiales. A Nathaly Espitia por acompañarnos y guiarnos en la realización de los programas de radio. A la Fundación Interdisciplinaria Nueva Ciudad por su contribución a la producción de los podcast y por compartirnos su gran archivo sonoro del departamento del Vaupés.

Introducción

Esta cartilla, **Nomé p^hep^hiri- Sentimiento, pensamiento y poder de las mujeres**, es el producto de un trabajo realizado en conjunto con un grupo de mujeres lideresas de Mitú y las zonas aledañas, con quienes se vienen realizando encuentros periódicos en los que se han trabajado temas de buen vivir, convivencia, y buen pensamiento. La cartilla busca dar herramientas para que otras mujeres puedan abordar estos temas en sus comunidades y familias.

La cartilla viene acompañada de programas radiales que complementan la información y pueden ser escuchados en las comunidades como parte del proceso de discusión y reflexión sobre estas temáticas.

Este material cuenta con 4 módulos. Cada módulo contiene un material teórico, complementado con los resultados de talleres realizados con las lideresas durante tres meses, también, se dan recomendaciones y orientaciones y se proponen posibles metodologías para hablar sobre estos temas con las personas de las comunidades.

El primer módulo, Protectoras de la familia, habla sobre los parientes y las pautas de crianza y se dan recomendaciones para la buena convivencia en la familia. El segundo módulo, Tejedoras de vida, trata del cuidado del cuerpo, los derechos sexuales y reproductivos, y algunas desarmonías que se viven en las comunidades y cómo podemos manejarlas. El tercer módulo Guardianas de las semillas tiene dos partes, primero se habla sobre los adultos mayores, su importancia en las comunidades y en la transmisión del conocimiento y cómo reconocer cuando hay problemas en esta población. La otra parte del módulo trata sobre discapacidad y cómo podemos apoyar a las personas en situación de discapacidad en nuestras comunidades. El cuarto módulo, Promotoras de cultura, habla de liderazgo, y se brindan herramientas a otras mujeres para el buen vivir y la resolución de conflictos.

Todos los encuentros y las conversaciones que aquí se plasman generaron reflexiones para la búsqueda de soluciones a las problemáticas que se viven día a día en las comunidades y brindaron espacios para la creación conjunta de herramientas lúdicas y metodológicas que serán de utilidad para otras mujeres de la zona.

La importancia de los parientes para la buena convivencia

Las relaciones entre parientes, vecinos y vecinas y otros seres de la naturaleza son el motor del bienestar y la buena convivencia en las comunidades vaupenses. Es a través de la relación con otros seres que los cuerpos se van formando, no solo en lo físico sino también en lo espiritual.

Los cuerpos también se forman a partir de las memorias de los ancestros, de las palabras de consejo de las personas mayores y las contribuciones de los parientes cercanos. Por esto, ellos también deben guardar las dietas requeridas durante los momentos de transformación y de cambio (gestación, parto, primeros días, muerte, etc.)

Cumplir las dietas y restricciones, seguir los consejos, y practicar los rituales en las épocas requeridas, son aspectos fundamentales para la formación de cuerpos saludables y contentos.

La familia y la convivencia entre parientes es el espacio más importante para la transmisión de conocimientos, valores y modelos de comportamiento. Y es a través de las acciones cotidianas donde enseñamos y aprendemos los elementos básicos de la cultura y las costumbres que permiten fortalecer el temperamento y moldear la personalidad de las nuevas generaciones. Cada familia asume las pautas de crianza dependiendo de sus características, dinámicas y factores contextuales, así como los recursos y apoyos con los que cuenta (1).



Tradicionalmente, los pueblos indígenas del Vaupés podían conformar pareja y relacionarse con jóvenes de unos grupos pero no con otros. Las mujeres solían ir a vivir a la comunidad de los maridos y los hijos e hijas pertenecían al grupo étnico del padre. Sin embargo, la forma en que se hace actualmente la búsqueda de pareja ha presentado fuertes transformaciones generacionales.

En la generación de las abuelas, los hombres se robaban a las mujeres y ellas decidían si se quedaban con ellos o se escapaban. Una generación más joven (mujeres entre 40-50 años) la unión ocurría a través de alianzas entre el hombre, su familia, y la de la mujer; en esta situación las mujeres tenían poca participación. Actualmente, la consecución de pareja en la comunidad se hace por elección propia y previo a la unión pasan por etapas de enamoramiento o "noviazgo" (Bejarano, 2018).

En Vaupés, la familia muchas veces se entiende más allá de las personas que conforman un núcleo familiar (padre, madre e hijos), e incluye una red extensa de parentesco con las personas del mismo grupo étnico o incluso de otros grupos con los cuales se tienen ancestros comunes. Esta red participa así mismo en la crianza y el cuidado de los niños y niñas.

En la familia y comunidad, cada miembro cuenta con roles o funciones distintas. A partir de los roles, todas las personas se relacionan e interactúan.

Los abuelos y abuelas



Dibujo sobre el rol de los abuelos y abuelas.
Realizado por Diana Rodríguez y Martha Prada durante el taller sobre roles en la familia.

"El **abuelo** es sabedor tradicional de la familia y de alguna otra familia que busca su ayuda. También es artesano, hace sus cosas, sus balays, sus matafríos, las escobas. Dedica su tiempo libre a las artesanías. Uno le consigue las cositas y él se enfoca a hacerlas. No importa el tiempo, él se demora mucho porque ya está muy abuelito y hay que tenerle paciencia".

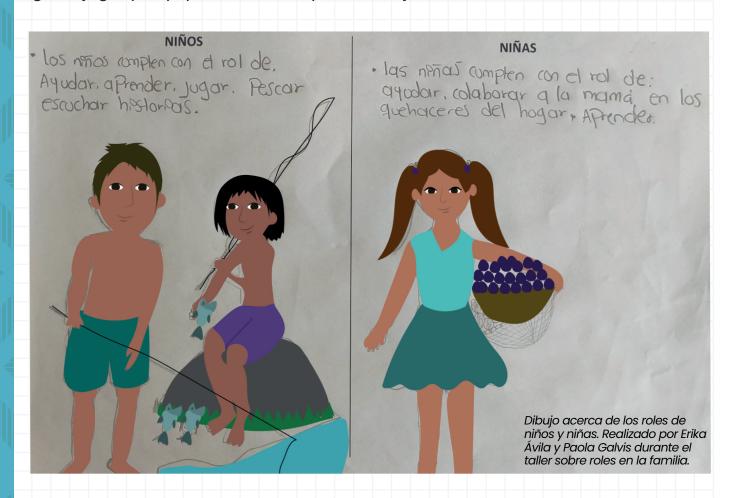
(Lideresa participante taller de roles, Sinergias 2021)

"La **abuela** era muy trabajadora, ella era como una enciclopedia para mí y creo que sabía hasta los rezos. Parece muy importante el rol que cumple una abuela en la casa, más bien yo lo pondría en todas partes, es muy importante en la casa y en la comunidad y para la ciudad, por los rezos y por la sabiduría".

(Lideresa participante taller de roles, Sinergias 2021)

Niños y niñas

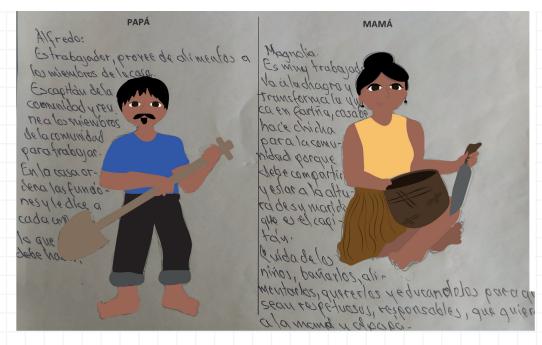
"Los niños cumplen con el rol de ayudar en la casa, de aprender, de jugar, de pescar y escuchar historias. Las niñas, cumplen casi el mismo rol que los niños, pero le colaboran más a la mamá en los quehaceres del hogar, ya sea yendo a la chagra, que si algo que raspar la yuca y obviamente aprender, porque no todos los niños tienen que estar metidos en eso, ellos tienen derecho a estudiar y a la educación. Tienen que estar aprendiendo y yendo a la escuela porque, así como le colaboran en la casa, así tienen que estar yendo a la escuela y jugar. Esos son los niños, les gusta jugar y hay que darles su espacio". (Mujer, Taller roles)



Papá y mamá

"El rol que cumple el esposo es un ejemplo a seguir para la familia. Es por eso que este es importante, porque los hijos aprenden los valores que él transmite. El papá trabaja para conseguir el sustento del hogar, ser responsable como padre". (Mujer, Taller roles)

"El rol de la esposa es el más importante en los hogares porque ella nos dio la vida y nos transmite saberes y conocimientos, es la que hace la comida y el oficio del hogar, educadora, amiga de los hijos, apoyo para el hogar, protege el hogar. (Mujer, Taller roles)

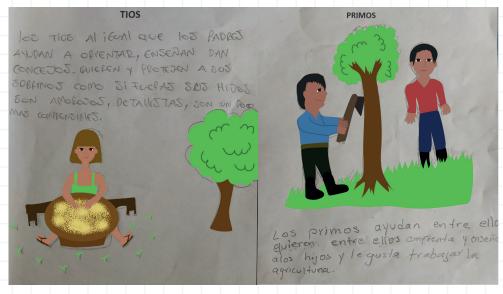


Dibujo sobre
rol de papá y
mamá.
Realizado por
Gilma Córdoba y
Alejandra Ospina
durante el taller
sobre roles en la
familia.

Otros parientes

Como se mencionó antes, la red de parientes es amplia y, por ejemplo, tíos, tías, primos y primas cumplen un papel muy importante.

"Los tíos cumplen a veces el papel de papás, ayudan a orientar, enseñan, dan consejos. A veces, cuando los padres faltan, son ellos los que nos dan apoyo, yo he sentido ese apoyo en mis tíos. Nos protegen al igual como si fueran nuestros padres". (Lideresa participante taller de roles, Sinergias 2021).



Dibujo sobre el rol de tíos y primos. Realizado por Yurley Alemán y Elisa Fernández durante el taller sobre roles en la familia.

La crianza

Las prácticas de crianza son la manera en que los padres, madres, y la red de parientes orientan y contribuyen al desarrollo del niño/a y le transmiten un conjunto de valores y normas que facilitan su incorporación al grupo social, lo que garantiza que se dé respuesta a las necesidades del día a día y a la formación de individuos útiles para la comunidad.

Normas y valores

El tipo de normas que una familia crea, los recursos y procesos que utilizan para hacer cumplir dichas normas, junto con el grado de afectividad, comunicación y apoyo entre padres e hijos, son fundamentales para el crecimiento personal, la interiorización de valores, las habilidades sociales y la toma de decisiones para resolver conflictos.

Para hablar de las prácticas de crianza y cómo influyen éstas en la buena convivencia, proponemos dos metodologías que se pueden usar con grupos de mujeres o con toda la comunidad. Este ejercicio participativo permite compartir experiencias de cómo se cría a los hijos e hijas en el contexto actual, y a la vez reflexionar sobre lo que podemos hacer para mejorar la comunicación y la convivencia al interior de las familias.

A continuación encontrarán una **sugerencia metodológica** para el desarrollo de talleres participativos en el tema de familia y roles. Los resultados de este ejercicio nutrieron este capítulo pero pueden cambiar de una comunidad a otra, de un grupo étnico a otro.



Adicionalmente, las mujeres se pueden apoyar con el programa de radio "Protectoras de familia" de El Canto del Tucán, en el que se habla de los roles, las relaciones familiares y las pautas de crianza. Allí se comparten experiencias de distintas mujeres y se dan recomendaciones que pueden ser de utilidad.

Taller familia y roles

Objetivos: 1) Indagar sobre la manera en que están conformadas las familias, los roles que se construyen al interior de las mismas y las transformaciones que han ocurrido en esta conformación. 2) Reflexionar sobre la importancia de los roles familiares para el funcionamiento de la familia y el bienestar de los miembros.

Materiales: hojas blancas, marcadores, colores, esferos, lápices, dibujo de la comunidad

Metodología:

Momento 1: Se abre el espacio con un juego de calentamiento llamado Pío pío, el

cual consiste en que las personas con los ojos vendados van diciendo "pío-pío" excepto mamá o papá gallina. Se le murmura a una persona "tú eres mamá o papá gallina". Todas empiezan a mezclarse con los ojos cerrados, cada una busca la mano de las otras, la aprieta y pregunta: ¿pío-pío? Si la otra persona también responde "pío-pío, se sigue preguntando, excepto papá o mamá gallina que se mantiene siempre en silencio. Cuando una persona encuentra a mamá o papá gallina porque no obtiene respuesta, se une a ella y se queda en silencio. Siempre que alguien encuentra el silencio como respuesta, entra a formar parte del grupo. Así hasta estar todas juntas.

Momento 2: a través del "juego de limones" se les pide a los participantes hacer grupos. Dependiendo de la cantidad de personas se pide formar grupos de a dos o tres. En estos grupos conversan acerca del momento familiar que fue significativo para cada uno, durante el relato se pide identificar: la situación central, personas presentes y apoyos recibidos.

Momento 3: Se le entrega a cada grupo una hoja en la que se encuentra asignado un rol dentro de la familia (niño, niña, esposo, esposa, abuelo, abuela, mamá, papá, tíos y primos, entre otros), la pareja dibuja a ese "personaje" y discute sobre qué hace esa persona en la familia.

Una vez hayan acabado de dibujar y discutir entre parejas, se le pide a cada grupo que presente su dibujo y la conversación hecha, el resto de participantes complementan esta información. Se pide a los participantes que ubiquen a esos "personajes" en el mapa de la comunidad y mencionen las actividades que hacen en esos espacios.

Se puede abrir el espacio a que ellos mencionen otros roles que no se hayan tenido en cuenta en la actividad.

Momento 4: Para finalizar el espacio se conversa acerca de ¿Cuál es la importancia de definir y reconocer estos roles? y ¿cómo esta distribución de roles ha cambiado en las distintas generaciones?

Recomendaciones:

Para el desarrollo de la actividad es importante contar con la presencia de personas de distintas edades, de cara a que se geste un diálogo intergeneracional sobre la manera en que se han construido y se viven esos roles.

¿Qué enseñanzas te dejaron tus abuelos, abuelas, tios, tias, padres y madres?

Taller prácticas de crianza

Objetivo: 1) Dialogar sobre las pautas y prácticas que se tienen a nivel familiar y comunitario para la crianza, el cuidado y la formación de los niños y niñas. 2) Identificar factores protectores para la salud mental alrededor de la crianza de niños y niñas indígenas.

Materiales: hojas de papel, lápices, colores, grabadoras

Metodología:

Momento 0: Se abre el espacio dialogando sobre los roles de la familia (actividad previa). Se menciona cómo las personas (papás, abuelos, hermanos, tíos y primos, entre otros) tienen un papel importante en la formación de esos seres, pues desde sus conocimientos les enseñan, los acompañan y los apoyan.

Momento 1: Calentamiento corporal. Se les pide a los participantes que caminen libremente por el espacio y cuando se diga "paren" se quedan quietos y buscan una pareja. Con su pareja hablan/actúan el rol de una madre con su hija, luego se repite el ejercicio y se pide que hablen/actúen del rol de padre con su hijo, identificando actividades, saberes y espacios.

Momento 2: Después de conversar entre ellos sobre el rol madre e hija y padre e hijo se da papel para que registren las ideas que se les vienen a la cabeza sobre la crianza, desde sus propias experiencias (en español o en lengua).

Se invita a las personas que quieran a compartir esas ideas y a conversar sobre las dificultades y satisfacciones que han tenido en ese proceso de ser padres y madres, de formar seres.

Momento 3: Se hacen grupos de mujeres y se les entrega un aparato de grabación y se pide que entre los participantes se hagan preguntas, a manera de entrevista, sobre el tema de la crianza, algunas preguntas orientadoras son:

- 1. ¿Cómo cria usted a sus hijos?
- 2. ¿Cómo y porqué han cambiado las pautas de crianza entre las últimas generaciones?
- 3. ¿Cuáles son los retos de la crianza? y ¿qué ha aprendido de ellos?

Las conversaciones durante los talleres dejaron ver que ser mamá y criar a los hijos e hijas no es una tarea fácil y está llena de dudas, miedos y preocupaciones, pero también es un rol que les genera mucha felicidad y satisfacción. "Cuido" y "amo" fueron las palabras más mencionadas durante el taller. Son dos palabras que representan muy bien esta satisfacción por llevar a cabo ese rol de cuidado.

Las mujeres participantes recomendaron a otras mujeres tener paciencia porque ésta no es una tarea fácil.



Tejedoras de vida Cuidado del cuerpo de la mujer y Derechos Sexuales y Reproductivos

Para pensar

¿Qué prácticas propias existen para el bienestar y cuidado del cuerpo de la mujer indígena? ¿Qué costumbres de los pueblos indígenas no nos hacen sentir cómodas o sentimos que invaden o agreden nuestro cuerpo? ¿Qué derechos según la visión occidental hemos apropiado con el tiempo o se asemejan a nuestras prácticas? ¿Con qué derechos del mundo no indígena no nos sentimos identificadas?

Lo que pensamos del cuerpo y de los derechos puede ser muy diferente desde el mundo no indígena y desde la visión propia de los pueblos indígenas. Por esto, lo que queremos lograr en este espacio es encontrar los puntos comunes entre ambas visiones, recogiendo lo mejor que cada una trae e identificando los puntos de conexión. Para esto, identificamos las características que tienen ambas visiones.

"En las comunidades no se maneja la palabra Derechos Sexuales y Reproductivos, pero sí existen y están de otra forma. Es más desde el cuidado del cuerpo, de lo propio, de amarrar espiritualmente para que nadie te haga daño, el tema del respeto. En fin, hay prácticas que no se llaman Derechos, pero sí existen" (Entrevista a lideresa indígena, Sinergias, 2019).

Como lo dice esta lideresa, la forma en que los pueblos indígenas entienden el cuidado del cuerpo, la reproducción y la sexualidad es distinta a como se ha entendido desde la visión occidental, pero también hay puntos en común que podemos rescatar y usar para poder mejorar la forma en que vivimos y convivimos en nuestras familias, nuestras comunidades y como personas individuales.

¿Cómo forman las mujeres su cuerpo?

Mujer adulta mayor realizada en arcilla. Taller de prevención de violencia basada en género. Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas



"A veces nosotros le damos más prioridad a los derechos colectivos que a los derechos individuales y eso tiene que estar claro en la ruta de la atención a la violencia sexual. Estos dos conceptos se deben articular y no deben reñir*"

(Entrevista a lideresa indígena, Sinergias, 2019)

*Igual a enfrentarse

Derechos sexuales y reproductivos desde el mundo occidental

La visión occidental de los Derechos se ha basado en un concepto individual que identifica las libertades y los límites que cada persona tiene frente al cuidado de su cuerpo, la sexualidad y la reproducción. Pero entonces, ¿qué son estos derechos?

Los derechos sexuales nos dan la posibilidad de decidir libremente y de forma responsable cómo queremos vivir nuestra sexualidad, sin que suframos discriminación, violencia, miedo, vergüenza, culpa o prejuicios, ya sea que vengan de nuestra familia, nuestra comunidad o las instituciones estatales.

Los **derechos reproductivos** nos dan la posibilidad de tomar decisiones libres, responsables y sin discriminación respecto al número de hijos o hijas que queramos tener, cuándo y cómo queremos tenerles y a mantenernos saludables en este proceso.

Ejemplos de estos derechos:

- Derecho a elegir mi pareja y si me quiero casar o no.
- Derecho a escoger si quiero tener hijos o hijas, cuántos quiero tener y cuándo los quiero tener.
- Derecho a tener información amigable y en mi idioma sobre la sexualidad y la reproducción; por ejemplo, información sobre métodos para regular la fertilidad o sobre cómo acceder a servicios de salud sexual y reproductiva que se adapten a mi cultura y cosmovisión.

En la siguiente cita podemos ver cómo la consecución de pareja se ha transformado con el tiempo. Poder hacer arreglos o acuerdos con la familia y la comunidad, para modificar cosas con las que ya no nos sentimos a gusto, es otra forma de garantizar nuestros derechos.

Hoy en día las jóvenes y señoritas se enamoran y de un momento a otro ellas se van. En cambio nosotros en nuestro tiempo no era así, papá y mamá, nos tenían controladas después del primer periodo con todas las dietas, cuidaban a nosotros. Teníamos que trabajar junto con nuestros padres, que estar juiciosas en la maloca. El hombre que nos enamoraba llegaba junto con la mamá, el papá, llegaban a pedir mano al padre de la muchacha. Ahí sí con derecho el papá decía bueno mija ahora sí llegó su hora para que vaya a vivir, ahí está el que va a ser su marido, su suegra y su suegro. (Lideresas participantes taller Cuidado del cuerpo de la mujer Sinergias 2021)

Escribe aquí cómo fue o cómo te gustaría que fuera la forma de conseguir pareja.

El cuidado del cuerpo de una persona inicia desde antes del nacimiento, inicia con el proceso de desarrollo de los padres y con la unión de ellos como pareja y en la formación del hogar.

Primero desde la última menstruación, ya cuando comienza el embarazo hay que empezar el trabajo para que el niño salga bien, normal, desde allá tiene que empezar. La curación de todas las comidas, de todos los alimentos que va a consumir la mamá cuando está el bebé dentro de uno, en desarrollo. El bebé, niño o niña, lo que sea, tiene que llevar esa etapa, lo del crecimiento de su vientre. Luego cuando él nace, cuando llega a este mundo, que también como ya viene preparado desde primeros días de embarazo hasta el parto él ya está curado de diferentes clases, de alguna manera la comida que la mamá utilizó durante el embarazo pues ya está prevenido de cualquier tipo de enfermedad. Todo eso lo hace ya el tradicional.

Ya cuando viene este mundo, llega el parto ya ahí se le comenta, se avisa a gente de árboles, gente de peces, gente de los cosmos, de los espíritus, a ellos le avisa para que no le caiga los males, para que no hayan cambios, le protegen mejor dicho a la niña o al bebé que nace" (José Esteban Valencia, líder Macuna, comunidad Ceima Cachivera, 2021)

Un momento muy importante relacionado con los derechos sexuales y reproductivos es la primera menstruación o menarquia. De los cuidados en esta etapa va a depender la buena salud de la mujer.



Mujer adulta realizada en arcilla. Taller de prevención de violencia basada en género. Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas

Con la señorita, con una muchacha, que los cuidados de ella dicen que toca estar pendiente que no se vaya detrás de los muchachos ir a molestarlos y pues que toca estar pendiente de todo eso para que no les pase nada... también toca cuidar a las nenas en la comida en que no se excedan, que cuiden el cuerpo y más que todo en las culturas de nosotros que hay muchas creencias, estar como al pendiente de ellas para que no les ocurra nada...Que la primera y segunda menstruación tiene que cuidarse mucho ya sea en la comida como para que no pase nada con el cuerpo que cuando envejezca no sienta tantos dolores el cuerpo. Todo eso.

(Lideresas taller Puerto Golondrina, Sinergias 2021)

Para ser fuertes hay que escuchar los consejos de los mayores, para preparar las cosas de lo que va a venir, cosas malas o buenas, pero uno tiene que tener o aprender de la anciana los consejos que ella nos da para tomar nosotros mismos para el día de mañana. Tengo que afrontar todo, problemas, necesidades, enfermedades, entonces tengo que escuchar los consejos de mi abuela digámoslo así, pues cada día día ser más activa, para seguir los pasos que ellos dieron. Si ella me enseña y dice: bueno esto me paso a mi, yo también tengo que hacer esto, escuchar a ella los consejos de ella pues ser fuerte. (Lideresa participante taller Puerto Golondrina, Sinergias 2021)

Para reflexionar sobre las prácticas indígenas y no indígenas que nos ayudan al cuidado de nuestros cuerpos y aquellas con las que no nos sentimos cómodas o nos agreden, recomendamos realizar talleres participativos donde fluya la palabra en torno a la construcción de conceptos de derechos más cercanos a las comunidades. A continuación, describimos un ejemplo.

Además, en el programa de radio "Tejedoras de vida" de El Canto del Tucán se comparten experiencias de distintas mujeres del Vaupés y lo que piensan sobre sus derechos individuales y colectivos.

Pensar en nuestro cuidado es pensar en nuestros derechos

Objetivo: Realizar diálogos intergeneracionales donde las mujeres puedan identificar prácticas propias y occidentales para el bienestar y cuidado del cuerpo de la mujer, así como costumbres o prácticas de su pueblo u occidentales con las que no se sienten cómodas o que sienten que invaden o agreden sus cuerposterritorios.

Materiales: Tres cartulinas grandes (o seis si el grupo es de más de 10 personas), colores, marcadores, plantas medicinales y todos los elementos que quieran usarse que se relacionen con el cuidado del cuerpo de la mujer.

Metodología

Momento 0: Se preguntará antes de la sesión a las abuelas, madres y mujeres mayores de la comunidad: ¿qué prácticas tradicionales hay sólo para las mujeres que no se apliquen a los hombres? ¿Cuáles son las prácticas tradicionales para proteger el cuerpo y bienestar de las mujeres? ¿Cómo cambian dependiendo del momento de la vida?

Momento 1: En tres carteleras grandes pintaremos el cuerpo de tres mujeres que representarán: las prácticas tradicionales que se hacen para el cuerpo de la mujer indígena, las prácticas que se usan para proteger el cuerpo de la mujer desde la visión occidental. La tercera figura la discutiremos al final

- Derechos según la visión occidental que hemos apropiado con el tiempo o que se asemejan a nuestras prácticas.
- Derechos occidentales con los que no nos sentimos identificadas.

Con esta lista podemos crear nuestros propios derechos, nuestras libertades que estén de acuerdo con nuestra cultura y cosmovisión y que usen aprendizajes de otras culturas para lograr nuestro máximo bienestar sexual y reproductiva.

Momento 2: Nos reuniremos y compartiremos en grupo las prácticas tradicionales que identificamos en la tarea. En el cuerpo que representa la parte tradicional responderemos (puede ser pegando hojas de plantas que se usen para la protección, pintando, pegando fotos o escribiendo): ¿qué partes se protegen? ¿Cómo y por qué? ¿Cómo me siento y nos sentimos frente a esa protección? ¿qué objetivo se cumple?.

Momento 3: Después de esta discusión hablaremos sobre los derechos sexuales y reproductivos desde la cosmovisión occidental. Para esto, la facilitadora debe conocer los conceptos básicos discutidos en esta cartilla.

Usando el segundo cuerpo que dibujamos iremos identificando esas prácticas occidentales que nos afectan como mujeres indígenas, ya sea positiva o negativamente.

Momento 4: Por último, construimos un cuerpo que represente a las mujeres del grupo. En este cuerpo/territorio se plasma la lista de esas prácticas comunitarias

que nos benefician o afectan, usando distintos colores. Identificamos las que cuestionamos o queremos modificar y a los acuerdos o arreglos que queremos llegar para sustituirlas o eliminarlas completamente. Estos acuerdos se pueden plasmar en un plan de trabajo comunitario que busque el bienestar de la comunidad.

Para hablar del cuidado del cuerpo se pueden utilizar figuras como las muñecas de barro representando las distintas etapas de la vida: niñas, jóvenes, adultas y adultas mayores como se muestran en la foto. También podemos realizar muñecas con otros materiales como tela, papel o materiales que tengamos a la mano en la comunidad.







Muñecas de diversos materiales. Taller cuidado del cuerpo.



Realización de muñecas de barro, taller Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas

Desarmonías y problemas de convivencia

A veces en la convivencia de las personas dentro de la comunidad se pueden presentar conflictos o diferencias en la forma de ver y entender las situaciones. En el día a día siempre nos enfrentamos a diferentes situaciones conflictivas que, por un lado, nos pueden llevar a aprendizajes y a cambios, porque nos permiten ver las cosas desde la visión de los demás, siempre y cuando la discusión se mantenga de manera respetuosa.

Situaciones que generan malestar en nuestras comunidades y que se pueden convertir en conflictos o situaciones difíciles de manejar son:

- **Disputa entre parejas** por celos y desconfianza, o por críticas constantes de un esposo al otro. Usualmente estas discusiones terminan en palabras groseras y en maltrato. Esto genera dolor en todos los miembros de las familias que la padecen.
- Muchas veces los conflictos y discusiones ocurren en los momentos en que se toman **bebidas alcohólicas en exceso**.
- Los jóvenes a veces se sienten incomprendidos. En el paso por la escuela o los internados, los niños/as o jóvenes encuentran nuevas formas de relacionarse y de comportarse y se enfrentan a nuevos discursos. Tienen acceso a nuevas tecnologías (televisión, celulares) y otras formas de ver el mundo y a veces sienten que las pautas de crianza tradicionales no son suficientes para comprender sus necesidades.
- Las dificultades para el diálogo muchas veces se corrigen con **violencia física** (pellizcos, golpes, empujones, heridas), **malas palabras o amenazas** por parte de los padres, lo que genera confusión, malestar, ira y frustración en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Uso de los conocimientos tradicionales para hacerle **daño o maldad a una persona.**
- **Abuso sexual:** actos sexuales obligados o insinuaciones sexuales, obligar a la persona a ver videos o fotos vulgares, forzar el matrimonio de niñas/os menores de 14 años. También cuando un padre o madre obliga a su hija o hijo a tener relaciones sexuales a cambio de dinero y otros recursos para el hogar.
- La **falta de cuidados a las personas enfermas o ancianas**, o no brindarles alimentos a aquellos que están en aislamiento (esto se ha visto en la pandemia).
- Cuando la persona que maneja el dinero del hogar no permite que su pareja cuente con los recursos básicos para vivir (para la alimentación, la higiene femenina o los cuidados del hogar).

Durante el taller sobre crianza se habló sobre esto:

"De todas formas es un proceso muy largo para uno criar a los hijos, tenerles mucha paciencia, pues mientras niños no son tanto, como cuando están en tiempos de adolescencia, y el tiempo más difícil que me tocó a mí, cuando mi ya iba creciendo poco a poco, llegó ese tiempo de pensar diferente, de todas formas ahí a uno como mamá le toca sentarse, pensar y dialogar mucho con los hijos de uno, porque decía mi mamá yo también soy un poco tremenda y ella me decía, no le peque a su hija, no le grité, porque si usted grita y le pega se va volver peor, se vuelve más rebelde entonces háblele siéntese a hablar con ella, y me tocó hacer caso, y yo me siento a hablar con mi hija..... cuando a uno le toca como mamá y como papá, depende del amor y la confianza que uno brinde hacia los hijos de uno. Nosotros nos sentábamos a hablar, y yo le hablaba como mujer, y le decía yo le hablo como mamá, porque yo también fui mujer, una adolescente igual que usted, una joven igual que usted, y muchas cosas le suceden a uno en su etapa de juventud y a partir de eso uno empieza a explicar a los hijos o a la niña" (Lideresa participante taller crianza, Sinergias 2021)

Una lideresa indígena nos deja este mensaje para reflexionar sobre este tema:

"Todos los tipos de violencias afectan la supervivencia de los pueblos indígenas porque son prácticas que siempre han estado ahí al interior de las comunidades, que nosotras como mujeres nunca hemos hablado y que tenemos que remediar" (Lideresa participante taller violencias, Sinergias 2021).

Para hablar de los conflictos y tensiones que se presentan en nuestras comunidades proponemos reflexionar sobre las siguientes preguntas:

Para pensar:

¿Cómo se ha sufrido la violencia en su comunidad, su territorio y sus cuerpos desde épocas ancestrales? ¿Cuáles ataques han sido dirigidos a nuestros territorios? ¿Cuáles a nuestro bienestar y derechos colectivos? ¿Cuáles a nosotras como mujeres?

En Vaupés, con frecuencia las mujeres cuando se casan se desplazan a la comunidad de su esposo donde usualmente no cuentan con una red cercana de apoyo ni parientes de su misma etnia. Como mujeres, ¿estamos apoyando a estas nuevas mujeres que llegan para que se integren y estén contentas en la comunidad? ¿nos cuidamos unas a otras para aliviar las cargas del día a día?

Taller "Reparar los vínculos"

Objetivo: Reflexionar sobre los diferentes tipos de violencia que han vivido las mujeres de las comunidades y sus diversas formas de reparación y sanación.

Materiales: Una tela de 2x2 metros, pedazos de tela de múltiples colores, agujas e hilos también de múltiples colores, papel bond, colores, lápices, imágenes de la comunidad.

Metodología: Diálogo intergeneracional basado en el espiral de la vida y de las violencias

Momento 1: Se invita a las mujeres a abrir la actividad con un ritual para armonizar el encuentro y permitir que los buenos pensamientos fluyan para lograr los objetivos planteados.

Momento 2: Se dejan alrededor de 10 minutos para promover la comprensión del taller y promover las preguntas sobre el taller.

Momento 3: Se invita a las mayoras presentes para inicien que actividad identificando, narrando y representando en un pedazo de tela, un dibujo, objeto o cuento, una forma de violencia que se haya sufrido en su pueblo y que la haya afectado como mujer. Una vez narrada la historia, el objeto que la simboliza se va cociendo en la tela. Una vez concluyen las mayoras se invita al grupo de mujeres adultas medias (se define el grupo etario al momento de saber la edad de las mujeres presentes), para que realicen la misma actividad. Posteriormente a las



jóvenes y finalmente a las adolescentes. Con los relatos se va conformando un espiral que muestre la evidencia del trauma histórico sobre los pueblos, las vidas y los cuerpos de las mujeres.

Momento 4: Cuando todas las mujeres hayan participado y el espiral esté completo, se hace una reflexión grupal sobre los impactos que ha tenido este espiral de violencias en los diversos niveles de nuestras vidas. ¿Por qué es relevante para nosotras hablar sobre estos temas, ¿qué produce en nuestros pueblos, nuestras familias, nuestros hijos y en nosotras mismas? Para esto, se identifican solo algunos tipos de violencia representados en el espiral construido por las mujeres.

Momento 5: ¿Cómo parar este ciclo, empezar a sanar y recuperar la armonía? Se invita a las participantes a pensar, identificar y narrar formas propias para detener los hechos violentos, además se invita a que sobre la misma tela, en los bordes y con elementos (telas, objetos propios de la comunidad, semillas, plantas, etc.), representen formas de autocuidado y cuidado comunitarios, buenas prácticas de sanación y prevención.



Al final del ejercicio se verán plasmados en la tela, no solo los tipos de violencia que históricamente han vivido las mujeres participantes, sino también las propuestas de solución desde las voces y manos de las mujeres.

¿Cómo actuar frente a las peleas y los maltratos?

Todas las personas de la comunidad debemos buena convivencia y buen trato. Ya sabemos que las situaciones conflictivas siempre se van a presentar, pero lo importante es que entre todos y todas busquemos la mejor manera de manejar estas tensiones para estar contentos y respetarnos unos a otros. Podemos, por ejemplo:

- >>> Empezar a identificar situaciones que desencadenan conflictos en los hogares y en la comunidad y reunirnos para discutir las formas de prevenir estas situaciones.
-)) Identificar a personas que sean buenas en la mediación de conflictos, con habilidades de comunicación. Tal vez ellas podrían ser un puente entre las familias y las autoridades tradicionales para buscar atención y protección para las personas que están siendo víctimas de maltrato.
- "> Crear redes de apoyo familiares y comunitarias para proteger a las mujeres, niñas y jóvenes que están sufriendo maltrato. Ya seas una amiga, familiar o vecina, todas debemos hacer seguimiento a una persona que está siendo maltratada. Las lideresas deben estar vigilantes y acercarse a verificar si están bien, si necesitan apoyo, o para crear con ellas un plan, en caso de estar en situaciones de peligro.

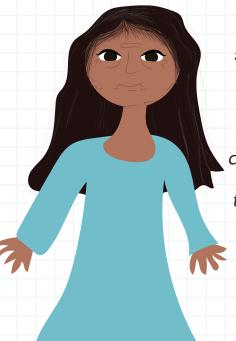
- >>> La comunidad debe pensar sobre las mejores formas de justicia propia, de atención espiritual, y de protección para que no se repitan las situaciones de maltrato.
- >>> Los cuidados espirituales (y también los occidentales) deben incluir a la persona que está sufriendo maltrato (víctima) pero también a quien está ejerciendo la violencia (victimario).
- "> Siempre tratar de resolver el problema desde casa, pero si el problema se nos sale de las manos, pedir apoyo a las instituciones encargadas de proteger a las personas que están siendo maltratadas (ICBF, direcciones de salud).

Para mejorar la relación entre padres e hijos/as:

- Cuando las niñas y niños tienen que estudiar internos y están alejados de sus hogares por temporadas prolongadas, hay que estar pendientes de cómo se sienten, visitarles con frecuencia, enviarles alimentos: fariña, casabe, pescado y aprovechar esos momentos para hablarles de sus costumbres y cultura.
- Es importante fortalecer los espacios de diálogo en la familia. Se puede comenzar hablando con los hijos/as sobre los sueños de la noche anterior. Esto permite un espacio para dar consejos y fortalecer el vínculo con los hijos e hijas. Mucho mejor si estos diálogos se hacen en la lengua propia, pues ayuda a fortalecer el conocimiento de la lengua y la cultura.
- Para disminuir o evitar violencia entre las parejas se debe establecer un diálogo entre ellos antes de las fiestas o antes de empezar a consumir, tomar bebidas alcohólicas, para evitar los celos, malos entendidos, los malos tratos físicos y las malas palabras.

Las anteriores son solo algunas de las posibles formas de actuar desde las comunidades y se dan algunas recomendaciones de ejercicios participativos para trabajar el tema. También existen intervenciones desde las instituciones que no se incluyeron en esta cartilla pero están disponibles entre las referencias. Es importante que como lideresas se tenga conocimiento de las acciones de las instituciones para poder articular esfuerzos.

Guardianas de las semillas Cuidemos a las personas mayores



"Las abuelas y los abuelos que eran un símbolo de sabiduría para las familias y tenían un rol fundamental para la reproducción sociocultural de su pueblo, dejaron de tener un papel de consejeros y, por el contrario, sus recriminaciones se ven como molestias para los jóvenes. Han llegado nuevos modelos ideales de realización personal como el futbolista, el profesional, el político, el soldado y el empresario. Los saberes tradicionales —uso de plantas, rezos de prevención—se conocen o se mantienen ocultos, pero no se enseñan, por lo cual, los jóvenes están olvidando su valor y utilidad para sí mismos y la comunidad". (Rosa Tulia Gonzáles, Sinergias 2021)

La forma como se ve y se trata a las personas mayores varía en las diferentes sociedades. Para algunas culturas los ancianos y ancianas son las personas más valoradas por su gran sabiduría y por su papel tan importante en la memoria colectiva y la reproducción cultural de los pueblos. Por el contrario, algunas sociedades modernas ya no los ven como personas productivas y muchas veces delegan su cuidado a otras personas o instituciones.

Para comprender de una mejor manera las transformaciones que viven las personas mayores y los riesgos a los cuales se enfrentan, revisaremos algunos conceptos generales.



¿Qué se entiende por vejez?

Eselmomento de la vida cuando por los años el cuerpo empieza a tener importantes transformaciones, uno puede enfermarse, sentir menos energía, cambiar la forma de ser. Pero lo más importante es que así el cuerpo se mueva un poco más lento, los conocimientos y la experiencia son aún mayores y los pueden seguir transmitiendo a otras generaciones.

Todos somos parte de ese ciclo y vamos a llegar a la vejez.

Por tratarse de las personas que más nos han brindado ayuda, escucha, consejos, tenemos la responsabilidad de cuidarlos y brindarles las mejores condiciones para el resto de vida.

"Adulto mayor está más cuidado y no abandono, porque para ellos sería más importante saber en qué actividades los podemos involucrar para que todos esos saberes y habilidades conservadas las puedan aprovechar dentro de la comunidad. Porque los están abandonando debido a las condiciones físicas y mentales, y resulta que eso se puede prevenir, entonces tenemos que saber cómo prevenir digamos una demencia senil que se dio por descuido de la familia". (Lideresa participante taller roles, Sinergias 2021)

¿Cómo reconocer la vejez?

Ejemplo: Cuando somos jóvenes tenemos mucha energía y mucha fuerza. Somos capaces de ir a la chagra y cargar mucha yuca. A medida que el tiempo pasa, y nos vamos volviendo mayores, nos cansamos más, ya no tenemos tanta energía, algunas partes del cuerpo nos comienzan a doler. ¿Qué otros ejemplos podemos dar desde lo que vemos en las personas adultas mayores de nuestra familia o comunidad?

Estar bien, tener buen pensamiento

¿Cómo entendemos la salud mental?

Tener buena salud mental o bienestar emocional es cuando nos sentimos bien y contentos con nosotros mismos, con los otros, con la comunidad y el territorio. El bienestar no solo debe ser del cuerpo sino también de la mente, del espíritu. Estados como la tristeza o el miedo no controlados pueden aumentar las sensaciones de dolor físico, empeorar las enfermedades que ya estaban en nuestro cuerpo o disminuir la capacidad de nuestro cuerpo para defenderse contra nuevas enfermedades, como por ejemplo la Covid-19.

La soledad. ¿Qué puede suceder si no contamos con redes de apoyo?

"(Ocurre cuando) una persona de la pareja muere y llega la viudez, cuando se van los hijos a otra ciudad a estudiar, cuando la familia se cansa y el abuelo se queda solo. También cuando el abuelo tiene enfermedades degenerativas y ya no puede trabajar, la familia se engancha porque no pueden estar muy cerca de él. Cuando se tienen muchos hijos y se van en busca de trabajo, estudio, se van a lugares donde es difícil visitar. Cuando en la familia hay problemas entre hermanos, alguien tiene que hacerse cargo, pero los adultos no se sienten bien con todo el mundo. Los abuelos son los que toman la decisión, ellos se regresan a su comunidad si no se amañan, hay limitaciones para estar cerca (...) se puede sentir solito, triste". (Rosa Tulia González, Sinergias 2021)

Posiblemente es un tema del que ya se ha escuchado en la familia o en la comunidad, algunas personas están acostumbradas a estar o vivir solas. Aunque se reciban visitas de familiares, vecinos y amigos, muchos pasan la mayor parte del tiempo en soledad y sin redes de apoyo, lo que puede provocar un sentimiento de vacío, angustia, miedo y sufrimiento que nos hace hasta preguntarnos ¿Por qué estoy tan solo, tan sola?

Recomendaciones

Una de las mejores herramientas para mitigar la soledad es el apoyo, recibir gestos de cariño, generar espacios significativos. La compañía otorga a las personas mayores el sentirse cómodas y seguras, escuchadas, apoyadas y acompañadas.

Problemas que podemos encontrar en las personas mayores de nuestra comunidad

a. Maltrato / Dolor.

El maltrato es un acto que causa dolor o sufrimiento, ya sea de manera física o emocional, incluso puede afectar a nivel económico. Ocurre cuando las personas mayores son golpeadas, empujadas, agredidas física o verbalmente como por ejemplo con insultos, palabras humillantes, o si son abandonadas física o económicamente, o explotadas.



Alertas para reconocerlo



En la comunidad existen familias o personas que hacen sentir mal a los adultos mayores por medio de palabras, gestos o golpes.

Recomendaciones.

Dar importancia a la experiencia y conocimientos de los adultos mayores. No responder con insultos gritos o golpes, aproximarse y hablarles de forma clara y respetuosa, con paciencia. Ante un conflicto o situaciones de rabia, podemos retirarnos, cuando los ánimos estén calmados, y dejar la conversación para después.

b. Negligencia / abandono:

La negligencia ocurre cuando la persona que cuida a la persona adulta mayor no responde con las necesidades físicas, emocionales o sociales (así tenga las condiciones para hacerlo) o cuando no le dan los alimentos, medicamentos o impiden que vayan al médico.



Alertas para reconocerlo



Cuando veamos que una persona mayor está más delgada, enferma, que las personas con quienes vive no la alimentan o cuidan, que no la llevan a recibir cuidados tradicionales o de las instituciones de salud. Cuando una persona adulta mayor de repente empieza a vivir sola y sus cuidadores o familiares desaparecen o se van a vivir a otro lado y no vuelve a acompañarlo y cuidarlo.

Recomendaciones

Al identificar este problema es importante comunicar a la comunidad lo que están observando, informar a los sabedores o a algún integrante de los equipos de salud local. Incluso las personas de Sinergias pueden ayudarle a verificar esta situación.

Cuando identifiquemos una persona adulta mayor en abandono tenemos que acercarnos al lugar para ver qué está pasando, identificar si la persona está bien, si está comiendo, si tiene dificultades para moverse o no tiene alimentos. También es importante que todos conozcamos a todos los adultos mayores que están en la comunidad.

c. No inclusión:

Sepuedepresentar cuando impedimos que un abuela o abuelo sea parte de las actividades que se realizan en la comunidad y se le impide que participe de conversaciones o le pedimos que se vaya porque no lo queremos ahí.



Alertas para reconocerlo



Cuando vemos cómo las personas cambian o se callan cuando llega una persona adulta mayor a un lugar o actividad, cuando hay burlas malas caras o mala actitud ante la presencia de las personas adultas mayores.

Recomendaciones.

Se debe incluir a las y los adultos mayores en todas las actividades posibles. Ellos son fuente de conocimiento y experiencia y les gusta compartir todo lo que saben y, por supuesto, la comunidad los necesita. Son personas que han dedicado su vida a cuidarnos y merecen nuestro respeto y admiración. Los abuelos y abuelas son las personas más importantes para la transmisión entre generaciones de estas experiencias y conocimientos invaluables que poseen.

d. Aislamiento:

A veces, nuestra actitud de rechazo hace que las personas mayores se alejen. Les decimos cosas desagradables o simplemente somos groseros haciendo que la persona se aleje poco a poco de la comunidad y quede completamente solo.



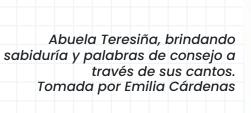
Alertas para reconocerlo



Cuando una persona deja de participar en reuniones, dabucurís, talleres o actividades que antes le gustaba hacer.

Recomendaciones.

Hablar directamente con la persona y preguntarle por qué está ocurriendo esto, escucharla atentamente, y mediar para que las personas no la hagan sentir mal y la incluyan en las actividades del día a día.





Repercusiones de los problemas en la vida y la salud de las personas adultas mayores

a. Depresión / Tristeza

Las personas presentan tristeza profunda, deseos de llorar, ideas de que ya no es importante para nadie, que está solo, que nadie lo quiere o apoya. Se observa una, pérdida del sentido de la vida, deseos de morirse, pérdida del deseo por hacer las cosas que antes hacía y de hablar con otros, abandono de las actividades que antes hacía con placer o satisfacción.



Alertas para reconocerlo



Una persona adulta mayor que empieza a dejar de dormir, comer, hacer lo que le gusta, que ya no le interesan cosas que antes le importaban, llora frecuentemente y siempre habla de las cosas malas que le han pasado y de lo mal que la está pasando actualmente.

b. Consumo en exceso de bebidas alcohólicas

Esta problemática se presenta cuando se abusa del consumo de la chicha o el guarapo, el alcohol empieza a estar presente en todos los momentos de la vida de la persona y empieza a afectarla y a generar situaciones incómodas, discusiones, malos tratos, tristeza e intentos suicidas.



Alertas para reconocerlo



Primero hay que identificar que esto es un problema. Para prevenir esta situación, se puede controlar la cantidad de chicha - guarapo que se prepara teniendo en cuenta la cantidad y la concentración de alcohol. Darle la utilidad solo para momentos especiales, celebraciones. Es decir, evitar que sea un acto cotidiano. que la está pasando actualmente.

c. Conductas suicidas

Es cuando las personas adultas mayores dicen que quieren quitarse la vida o intentan hacerlo. Casi siempre, las conductas suicidas van acompañadas de otros problemas como la depresión o el exceso de consumo de bebidas alcohólicas, incluso cuando hay enfermedades crónicas (que duran mucho tiempo), o limitaciones físicas.



Alertas para reconocerlo



Cuando un adulto mayor hable de quitarse la vida es una señal de alarma y debe hacerse una intervención inmediata por parte de la familia, médicos tradicionales o sabedores, o del equipo de salud.



Dibujo sobre la infancia. Taller prevención de violencia basada en género. Fernanda Díaz.

Entre todos debemos velar por el bienestar emocional y buen vivir de todas y todos los miembros de la comunidad, en especial de las personas mayores, portadoras de la sabiduría ancestral de nuestros pueblos.

Trabajo con familias o comunidades.

Para reflexionar sobre los problemas de las personas adultas mayores y las repercusiones en su salud y bienestar, se recomiendan algunos talleres para ser realizados con las familias y las comunidades.

Además se pueden apoyar con el programa de radio "Guardianas de las semillas" de El Canto del Tucán que habla sobre las personas adultas mayores y donde se comparten experiencias de distintas mujeres y dan recomendaciones que nos pueden servir.

Sugerencia metodológica:

Objetivo: Identificar la situación de las/los adultos mayores/as en la comunidad y proponer formas para mejorar su bienestar

Materiales: Fotos de personas adultas mayores, preferiblemente de la comunidad

Metodología

Momento 1: Con fotos de personas adultas mayores se pide a las/los participantes que se organicen grupos pequeños y que construyan historias sobre estas personas, basándose en experiencias propias o de su comunidad. En las historias es importante que respondan las siguientes preguntas:

¿Qué siente la persona adulta mayor?

¿Qué hace su entorno cercano para apoyar a la persona? ¿Cómo se comunica con ella? ¿Qué dificultades y barreras enfrentan ella y su familia para estar bien?

Momento 2: Se invita a las/los participantes para que socialicen las historias construidas, respondiendo respondiendo a las preguntas guía.

Momento 3: Una vez socializado se pide a las/los participantes responder las siguientes preguntas: ¿qué nos gustaría que cambiara en esas historias después de lo discutido? ¿Qué barreras tiene la persona y su familia para vivir bien? ¿Cómo podríamos como lideresas/personas de la comunidad mejorar la vida de los personajes de la historia? ¿Qué necesitamos para hacerlo? ¿Qué herramientas locales se pueden usar?

Momento 4: Basándonos en las discusiones que hemos tenido, hagamos una lista de recomendaciones y cómo se pueden implementar en el día a día. ¿Qué proyectos podemos hacer para implementar estas recomendaciones? Además de este taller encontrarán aquí otros ejemplos de actividades que se pueden hacer a largo plazo incluyendo a las personas mayores y personas con discapacidad.

Taller #1: Trasmisión de saberes intergeneracionales

Importancia: El cultivo, proceso de alimento, sanación, transformación, ¿para qué sirve cada alimento?

Población: Dirigida del adulto mayor hacia los jóvenes

Idea: Creación de recetarios: por medio de la conversación se transmite el conocimiento de las recetas que el adulto mayor sabe a los jóvenes. Que van creando un libro/friso, para que en otro momento puedan dirigirse a esas recetas y tenerlas ahí.

Taller #2: Historias contadas por el adulto mayor a los jóvenes. Permitiendo el espacio de interacción entre ambos. En un espacio cómodo y cálido, como una fogata.

Taller #3: El conocimiento de la chagra, jornada en la que los niños van a la chagra a que el adulto mayor les enseñe y se practiquen los conocimientos que él les va contando.

El objetivo de todos estos talleres es reposicionar el rol de los mayores. Cuando generacionalmente se observa la importancia de alguien en la comunidad, los más jóvenes seguirán su ejemplo. De ahí la importancia de seguir inculcando en los niños que los adultos mayores son muy importantes y merecen respeto y credibilidad.

Repensando la discapacidad y cómo nos relacionamos con ella¹

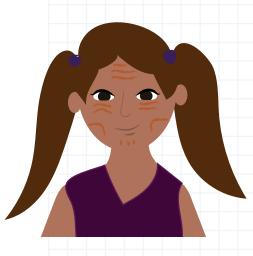
La discapacidad ha sido un tema del que no se ha hablado mucho, ni desde las comunidades indígenas ni en el mundo occidental. Esto tiene muchas razones que varían según cada cosmovisión y es importante entenderlas para saber cómo podemos organizarnos como comunidad y mejorar la vida de las personas con discapacidad y sus familias. Por esto, se propone un diálogo de saberes para que podamos identificar qué podemos aprender de cada cosmovisión (indígena y occidental) y qué elementos de nuestra cultura podemos cuestionar de forma crítica.

Preguntas que nos podemos hacer para comenzar a pensar y hablar de este tema

¿Qué es la discapacidad para usted? ¿Cómo se entiende la discapacidad en su comunidad? ¿Qué consecuencias tiene ser una persona con discapacidad en su comunidad? ¿Cómo podemos mejorar la vida de las personas con discapacidad y sus familias?

Para comenzar, es importante conocer los significados de discapacidad para la gente de la zona suburbana de Mitú, para luego saber más sobre el movimiento que empezaron las personas con discapacidad alrededor del mundo (incluyendo personas indígenas de otros países) para luchar por sus derechos. Y después, empezaremos a narrar (escribiendo, dibujando, cantando, tejiendo) la historia de la discapacidad en nuestra comunidad.

p hoyari ma hsa



La discapacidad para los pueblos indígenas tiene una relación directa con los seres sobrenaturales, debido a que todo lo que nos rodea es vida: Los árboles, los animales, los peces, los insectos y otros seres con los que nos relacionamos día tras día. De esta explicación se entiende que la naturaleza está rodeada de otras entidades que a simple vista no podemos ver y estos seres conviven con nosotros todo el tiempo. Para que exista esa relación debe haber un intermediario que facilite relacionarse con ellos. Ese intermediario es el sabedor, quien a través de prevenciones y protecciones con carayurú, caraña y breo, entre otros. El carayurú se materializa como protección en el momento en que se reza. Se utiliza en todos los grupos de edad, desde el embarazo y en todos los momentos del desarrollo hasta llegar a la edad adulta.

Recomendación para esta sección: Incluir personas con discapacidad en la conversación. Así como es importante que al hablar del manejo territorial estén presentes las autoridades tradicionales, y al hablar de los cuerpos de las mujeres estén las lideresas; igualmente, al hablar de la discapacidad es importante que haya personas con discapacidad. Sólo ellas saben cómo se vive, qué problemas y qué beneficios trae ser una persona indígena con discapacidad en el Vaupés.

Estas prevenciones generalmente se hacen para que las entidades sobrenaturales puedan reconocer a ese individuo como a una persona única, perteneciente a un grupo étnico, y en consecuencia, no se le puede hacer daño. Así como una persona impide el paso de personas raras, desconocidas en su casa por desconfianza de que algo pueda pasar, estos seres también son precavidos para defender su territorio, porque se sienten amenazados. Los daños se dan en las personas que no están protegidas, que están expuestos siempre al peligro.

Discapacidad y suicidio se relacionan cuando hablamos del castigo por desobediencia, el incumplimiento de las normas naturales o la discriminación hacia otras personas por tener situaciones diferentes o capacidades diferentes. Fuerza sobrenatural, maldición o poder de la palabra, que se materializa por falta de prevención o protección, como no usar el carayurú, o de otros rezos.

Discapacidad se entiende en lengua como (p hoyari ma ha a) que puede tener un significado aproximado a personas dañadas o algo dañado. Por ejemplo las frutas, los animales, los peces, los árboles, las hojas, las piedras, y demás objetos o seres de la naturaleza que cumplen esta condición. Lo que significa que algo tuvo que pasar en el proceso de formación, crecimiento y desarrollo para que se produzca este tipo de daño, afectando su función como un ser natural o social. El trato que recibe es dependiendo de cómo la persona se comporte con los otros seres y la conducta depende de ella

Aunque el conocimiento occidental reconozca las diferentes habilidades de persona en situación de discapacidad, para el conocimiento indígena siempre una parte del cuerpo, cualquiera que sea, hará falta ya que no va a cumplir con su función y se adaptan otras funciones. Esto se cumple para personas que nacen con discapacidad.

La historia occidental de la discapacidad²

Desde el mundo no indígena, han habido muchas formas de entender la discapacidad que han ido cambiando con el tiempo y las transformaciones sociales. Estas se han clasificado en tres categorías, que, aunque empiezan en momentos diferentes de la historia, aún nos dejan ideas, prejuicios y actitudes frente a la discapacidad.

1

El más antiguo, **el modelo de la presidencia**, se presentaba en sociedades que eran muy religiosas y creían que si una persona nacía con discapacidad era el resultado de un castigo divino por errores cometidos por la persona, sus antepasados o familia, o por maldición o brujería. Bajo este modelo, se aislaba a la persona o se dejaba al bebé con discapacidad para que muriera (3).

² Camacho, Juan David; Isaza, Federico y Montoya, María José. El Derecho a decidir. Ministerio de Justicia y del Derecho. Colombia, 2016

2

El modelo médico considera la discapacidad como una enfermedad que debe ser curada. Para esto, la persona debía pasar por tratamientos o procedimientos médicos. Un niño o niña con discapacidad no tenía la posibilidad de jugar o aprender con su familia, debía estar todo el tiempo asistiendo a terapias rehabilitadoras para corregir su deficiencia(3)

3

Cansadas de que las hicieran sentir enfermas, o que una institución tomara decisiones sobre su vida, su cuerpo y su futuro, un grupo de personas con discapacidad decidieron que el problema no estaba en ellas sino en los lugares y espacios públicos que no estaban diseñados para personas con capacidades diferentes. Así nació el **modelo social de la discapacidad** que busca eliminar las **barreras físicas** (crear rampas para personas en silla de ruedas), **barreras de actitud** y rechazo hacia las personas con discapacidad y **barreras de comunicación** (falta de intérpretes de lengua de señas) (3).

Una persona sorda no tendría discapacidad si desde que es chiquita su familia puede aprender y enseñar lengua de señas, o si en el colegio la profesora sabe esta lengua o hay un intérprete. En este caso, la persona sorda podría disfrutar de su vida sin barreras; claro, seguiría siendo sorda, pero eso haría parte de la diversidad humana, como lo sería ser una persona alta o baja o tener piel clara u oscura.

Nuestro rol como sociedad es ver qué barreras tenemos actualmente y cómo las podemos eliminar. Por esto, la discapacidad varía de lugar a lugar. No es lo mismo ser una persona que tiene movilidad reducida y puede usar una silla de ruedas en una ciudad que tiene rampas y puertas anchas a una persona con esta misma característica que viva en la selva. Desde esta visión, tenemos que buscar las soluciones para eliminar esas barreras, con soluciones que se adapten a nuestro contexto y cultura.

Como podemos ver, en el mundo hay muchas formas de ver y entender la discapacidad, pero sin importar el lugar donde estemos y nuestra cultura, podemos pensar cómo apoyar a las personas con discapacidad y sus familias para que tengan una mejor calidad de vida.

¿Cómo podemos hacer esto?

- >>> Preguntando y hablando: las personas con discapacidad y sus familias conocen muy bien las dificultades que enfrentan. Hablar con ellas como comunidad nos puede ayudar a identificar esas dificultades y descubrir en conjunto cómo solucionarlas.
- >> Sabiendo qué herramientas tenemos: en nuestra comunidad tenemos

muchas herramientas que podemos usar para apoyar a las personas con discapacidad y sus familias. Tenemos amistades, redes de apoyo, centros comunitarios, sabedores y sabedoras, medicina tradicional, entre otras. Si sabemos todas las herramientas que tenemos podemos usarlas para mejorar la vida de la persona con discapacidad y su familia.

- >>> Creatividad: Sabemos que los entornos en los que vivimos a veces son difíciles y pueden afectar a las personas con discapacidad. Seamos creativas, como comunidad ver qué recursos tenemos y usarlos para apoyar a las personas con discapacidad y sus familias.
- "> Todas las personas somos diferentes: como todas tenemos características diferentes, necesitamos cosas diferentes. Así, todas las personas con discapacidad pueden necesitar cosas distintas para estar bien. Es importante hablar con ellos y ellas para saber cómo es la mejor forma de apoyarles. Por ejemplo, no todas las personas nos expresamos de la misma forma, algunas se comunican más fácil dibujando, otras cantando, otras hablando. Podemos trabajar con la persona con discapacidad y la familia para ver cuál es la mejor forma de comunicarnos con la persona con discapacidad. Pueden ser dibujos, señas, algunas palabras.
- >> Todos las personas podemos hacer algo: las personas con discapacidad pueden necesitar más apoyo que las que no nacen con discapacidad, pero, si identificamos cómo podemos apoyarles, podemos promover que hagan labores en la casa, la familia y la chagra.
- "> Todos y todas hacemos parte de la comunidad: así las personas con discapacidad no se relacionen de igual forma con el resto de la comunidad, por ejemplo puede que se comuniquen con señas y no hablando, es importante que no les abandonemos y busquemos formas en que puedan participar en las actividades comunitarias. Esto también aplica para la familia, invitemos a la familia de la persona a que participe y ayudémosle para que pueda hacerlo si necesita apoyo llevando a la persona con discapacidad.

¿Qué otras estrategias conoces para mejorar la vida de las personas con discapacidad y sus familias?

Recomendaciones metodológicas:

Tarea: indaguen en la comunidad ¿cuál es la historia de la primera persona con discapacidad? ¿Cuál es la historia de la discapacidad en nuestras comunidades? ¿qué es la discapacidad y cómo nos relacionamos con ella? Si pueden grabar, filmar o dibujar las respuestas sería muy bueno para el taller.

Momento 0: Se comparten los diferentes resultados respondiendo ¿Qué cosas en común hay entre las diversas historias? ¿Qué diferencias? ¿qué es la discapacidad en el Vaupés?

Momento 1: Por grupos étnicos socializan la tarea y las historias que recopilaron de una forma didáctica (historias, dibujos, canciones, marionetas...). Se pueden usar imágenes de personas con discapacidad para que sean los personajes y suscitan discusión. En estos grupos se crea una historia de una persona que nace con discapacidad en su comunidad que refleje lo encontrado en la tarea. La historia puede responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué siente la familia de esta persona cuando nace? ¿Qué siente la comunidad?

2. ¿Qué siente la persona con discapacidad?

3. ¿Por qué tiene discapacidad?

4. ¿Qué hace su entorno cercano para apoyar a la persona? ¿Cómo se comunica con ella?

- 5. ¿Cómo es la vida de esta persona? ¿Cómo es su relación con el resto de individuos?
- 6. ¿Qué decisiones puede tomar frente a su vida?

7. ¿Qué dificultades y barreras enfrentan ella y su familia para estar bien?

8. ¿Qué le aporta a su comunidad?

Momento 2: en la plenaria, contarán la historia que han creado, siendo muy específicas. Reflexionarán sobre las historias que han creado ¿cómo nos sentimos al crear estas historias? ¿cómo nos afectan como mujeres lideresas? ¿en qué experiencias nos basamos?

Momento 3: Diversas historias de personas con discapacidad alrededor del mundo.

Podemos tenerlas escritas y leerlas y si tenemos acceso a videos podemos presentar algunos videos.

Momento 4: Volveremos a las historias que contamos al principio y las reescribiremos respondiendo ¿qué nos gustaría que cambiara en esas historias después de lo discutido? ¿Qué barreras tiene la persona y su familia para vivir bien? ¿cómo podríamos como lideresas mejorar la vida de los personajes de la historia? ¿qué necesitamos para hacerlo? ¿Qué herramientas locales se pueden usar?

Reflexión para la casa: ¿estamos tranquilas con la forma en que se entiende y maneja la discapacidad hoy en las comunidades? ¿qué podemos hacer para cambiarlo como lideresas?

Promotoras de cultura Mujeres y liderazgo

Cada vez vemos en nuestro territorio a más mujeres que han llegado a serlideresas, ya sea como autoridades indígenas, dentro de las organizaciones locales, las entidades públicas y sus comunidades.

¿Qué es ser una lideresa y cuál es su rol? ¿Qué significa ser lideresa indígena? ¿Cómo podemos aprender y llegar a ser lideresas? ¿Hay una sola forma de liderar?

¿Qué es ser lideresa?

El liderazgo se entiende como la habilidad que tiene cualquier persona de motivar, organizar e influir a un grupo de personas para lograr un objetivo. En este caso, es la capacidad que tiene una mujer para poder trabajar con su familia, comunidad, red de apoyo u organización por el cambio que desean.

Es importante aclarar que para ser lideresa no se necesita el reconocimiento oficial de una autoridad o del Estado, **cualquier persona puede ser lideresa**. Esto significa que puede ser formal (por ejemplo, cuando la comunidad escoge a una mujer para que sea su autoridad tradicional) o informal (como una mujer que ha luchado por el bienestar de su comunidad y familia).

Ser lideresa también significa tener control sobre nuestras vidas, decidir quién queremos ser dentro de nuestra familia y comunidad, dedicarle tiempo a nuestro aprendizaje como mujeres, valorarnos y reconocer lo que sentimos y aportamos a nuestro entorno. También implica oír a las demás personas para conocer sus necesidades y habilidades, no hacer el trabajo sola y saber tomar decisiones en conjunto por el bien del grupo.



Leticia Gutierrez. Taller prevención violencia basada en género. Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas

¿Cuáles son las características de una buena lideresa?

Buena comunicación: como parte de ser lideresa implica trabajar en equipo, es muy importante que haya una buena comunicación entre la lideresa y el grupo que lidera. Saber dar un mensaje de forma clara y directa que sea entendido por las demás y saber escuchar la opinión de las demás sin imponer la propia visión.

Hay muchas formas de comunicarse, podemos usar la palabra, la música, señas, imágenes, vídeos y otras formas de transmitir nuestro mensaje. Lo importante es que la forma que elijamos y el mensaje que demos tenga en cuenta la persona o personas a las que va dirigido. No es lo mismo hablar con nuestro grupo de mujeres que hablar con las instituciones públicas o las autoridades tradicionales.

"La comunicación es importante porque:

- >>> Crea confianza, seguridad, tranquilidad, bienestar en las personas, en los miembros de una organización
- >>> Permite que los y las integrantes de la organización se identifiquen con su líder y la visión que persiguen como grupo organizado
- "Crea compromisos de la gente con su líder/lideresa y su organización" (4)

Trabajo en barro. Taller prevención de violencia basada en género. Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas



Saber tomar decisiones: ¿Cómo construimos una visión de nuestro liderazgo y proyectos?

Una lideresa tiene que tomar decisiones en varios momentos y aprender a hacerlo es muy importante para que los proyectos y cambios que quiere hacer salgan bien. Todas las decisiones que tomemos dependen del contexto en donde estemos, pero hay algunas recomendaciones que podemos seguir:

- >>> Tener un **objetivo y una meta** clara que responda a: ¿Qué queremos lograr? ¿Cómo y cuándo lo queremos hacer? ¿quiénes lo van a hacer? y ¿dónde?
 - " La respuesta a estas decisiones dependerá de nuestra visión y los recursos que tengamos.
- **"Escuchar** y tener en cuenta las opiniones de las demás personas. Si la decisión que se toma refleja lo que sienten las personas del grupo, éstas se sentirán más comprometidas a seguir trabajando.
- Tener en cuenta las **necesidades** y problemas que nuestras familias, comunidades y grupos están enfrentando.

Sugerencias metodológicas:

Tarea: ¿qué es ser lideresa?

Piensen en una lideresa que conozcan, pueden ser ustedes mismas u otra mujer, y respondan las siguientes preguntas:

- 1. ¿Por qué sabemos que es una lideresa?
- 2. ¿Qué nos gusta de su forma de liderar?
- 3. ¿Qué habilidades tiene?
- **4.** ¿Qué tipo de lideresa es? (Puede ser formal o informal, puede ser una lideresa que le gusta cuidar mucho a las integrantes del grupo (comunidad, familia, organización), o una que le gusta escuchar todas las opiniones de las personas antes de tomar una decisión?
- 5. ¿Cómo llegó a ser lideresa? ¿Fue fácil? ¿Lo hizo sola?

Momento 1: Fortaleciendo al grupo y pensando estrategias (5).

En esta actividad de aprendizaje basada en la aventura, el reto es bastante sencillo: caminar en grupo de un lugar a otro. El grupo debe caminar todos juntos en una línea y con los pies tocando los de sus vecinas todo el tiempo.

Explica a las participantes la configuración, dónde tienen que empezar y dónde tienen que terminar. Diles también que si sus pies no permanecen juntos todo el tiempo, tienen que volver a la salida, ¡y que lo hagan! Durante la realización del ejercicio, se puede ser estricto con la regla de volver al inicio o no: depende del estado del grupo y de la cantidad de desafíos que pueda soportar.

Al terminar la actividad, discutan:

¿Qué problemas tuvimos y cómo los solucionamos?

¿Cómo fue la comunicación del grupo?

¿Planearon una estrategia? Por ejemplo, no hay ninguna regla que diga que los

participantes no pueden ponerse en círculo para discutir la estrategia, pero los participantes pueden, en cambio, permanecer en fila.

¿Cómo fue el trabajo en equipo? ¿Hubo alguien que tomara el liderazgo? ¿Cómo surgió y cómo lo hizo? ¿Fue fácil seguir sus indicaciones? ¿Cómo nos sentimos con su liderazgo?

¿Qué lecciones aprendimos? ¿Cuáles que podamos usar dentro de nuestro trabajo como lideresas con nuestras comunidades o en este grupo en el que estamos?

¿Qué necesitamos fortalecer en el grupo para llegar a nuestra meta?

Momento 2: En grupos pequeños se comparte la información que recogieron de la tarea y, basándonos en las respuestas, crear listas y definiciones para los siguientes temas:

- * Qué es ser lideresa indígena
- * Qué cualidades debe tener
- * Qué barreras enfrenta
- * Qué apoyo necesita

Momento 3: para ser lideresas debemos saber diseñar estrategias y proyectos

El cambio que queremos lograr no sucede de la noche a la mañana. Tenemos que empezar paso a paso y tener una visión clara de a dónde queremos llegar para ser exitosas.

Primero, entre todas, vamos a definir un objetivo de ejemplo (importante que sea un tema que involucre a la mayoría) como crear una red de lideresas indígenas en el Vaupés o aumentar el número de mujeres en posiciones de liderazgo en nuestras comunidades. En una cartelera escribiremos:

¿Qué queremos lograr?

¿Cuándo queremos lograrlo?

¿En dónde vamos a hacer ese cambio? ¿Con quiénes vamos a trabajar?

Esa cartelera se pondrá en un extremo del salón. Las participantes se ubican en el otro extremo. En la mitad hay un río que debemos cruzar y, para llegar a nuestro objetivo, tenemos que construir los pasos del puente. Los pasos serán platos de papel que representarán las piedras. Pero estos pasos no pueden estar vacíos o ser débiles, porque nos caeremos al río. Para fortalecerlos debemos escribir o dibujar resultados o acciones específicas que necesitamos para lograr nuestro objetivo. No puede ser algo general como "vamos a unir nuestras fuerzas con muchas mujeres"; debe ser un acto concreto como "vamos a contactarnos con 10 mujeres que tienen mucha experiencia como lideresas".



Espiral de la violencia. Taller de prevención de violencia basada en género. Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas

Entre todas o en dos grupos discutirán los pasos por una media hora. Es importante ir dando apoyo para asegurarse que sean actividades concretas y conectadas. ¿Son cosas que puedes lograr? ¿Cómo las vamos a medir? ¿Dependen de nosotras? Si no, qué debemos hacer para asegurarnos que se hagan.

Al terminar, se ponen los platos en orden, desde donde están las participantes hasta el objetivo, cruzando el río. Mientras los ponen, discutan: ¿fue fácil? ¿fue útil? ¿Cómo tomamos las decisiones? ¿podemos hacer esto solas?

Para cerrar explique que han creado lo que se denomina un "análisis del camino crítico", que es un análisis de los resultados/objetivos que deben alcanzarse para lograr un objetivo. Por supuesto, éstos pueden cambiar a medida que cambia el entorno. Pero tener una idea del alcance de una campaña o proyecto y de cómo funcionan las piezas juntas, apoya profundamente una campaña estratégica inteligente.

Además de todas las habilidades que hemos ido mencionando, las lideresas trabajan en equipo, y para ello es muy importante conocer las habilidades de todas las personas que hacen parte de un equipo, para que cuando llegue el momento se puedan distribuir las tareas de acuerdo con los talentos de cada personas.

A continuación se propone una metodología para identificar los talentos de las diferentes personas de un grupo.

Árbol de talentos

Objetivo: Conocer los talentos, habilidades e intereses de los participantes. Identificar los saberes prácticos presentes en el grupo

Materiales: papel kraft, hojas iris, lápices, marcadores, vasos (materas), tierra, semillas. **Metodología**

Momento 1: Se inicia el espacio reflexionando sobre la importancia de conocer a las personas con quienes compartimos, de reconocer quienes son, sus intereses, sus talentos y habilidades.

Reflexionar sobre esos saberes que poseemos y cómo los podemos compartir con otras personas y así ponerlos en circulación.

Momento 2: Se entrega a las mujeres una hoja de papel iris (en forma de hoja de árbol) y se les invita a escribir en ella



- "¿Cuáles son las actividades que les gusta hacer?
- "¿Cuáles son esas cosas que las hacen sentir orgullosas?
-))¿Qué reconocen las demás personas que saben hacer?
 - >>> ¿Cuáles dirían ellas que son sus talentos?

Momento 3: Posteriormente, cada una de las mujeres se presenta frente al grupo y presenta cuáles son sus talentos y habilidades. Una vez hayan sido compartidos los talentos las hojas iris son pegadas a la silueta del árbol, de forma que cada vez se vea más completo y frondoso.

Momento 4: Se hace un espacio de diálogo sobre ¿Cómo ese talento, habilidad o interés puede ayudar a fortalecer el grupo? Después de gestada la conversación, se invita a las mujeres a tomar un vaso (matera), llenarlo con tierra y cuando estén poniendo la semilla en la tierra mencionar ¿Qué esperan ellas de este grupo y frente al proceso? ¿Qué les gustaría que pasara en los espacios? Eso va a permitir conocer las expectativas de ellas y así alinear el proceso para que estas se cumplan.

Destacados:

Conocer las habilidades y talentos de las personas nos permite identificar posibles elementos de interés para el trabajo en grupo. Durante el taller, se mencionaron tres talentos que poseen varias de las mujeres: la danza (tradicional y occidental), la cocina y saberes sobre las plantas. Las mujeres reconocen que les gusta participar en actividades y aprender. Escribe aquí tus talentos y habilidades:

Habilidades sociales para la vida Resolución de conflictos

Otra de las habilidades que requerimos como lideresas, es saber cómo manejar las tensiones y conflictos que se presentan en el día a día. Para trabajar este tema de cómo fortalecer las habilidades sociales para la buena convivencia, y especialmente la habilidad de resolver conflictos, podemos iniciar reflexionando sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo resuelvo los problemas y conflictos que se presentan en mi hogar/comunidad? ¿No resolver los conflictos y problemas afecta mi bienestar, mi armonía con las personas, la comunidad y el territorio? ¿Qué tipos de actividades rituales o cotidianas usaban nuestros ancestros para estar tranquilos y contentos?¿Cuáles de estas funcionan ahora?

¿Qué son las habilidades sociales para la vida?

Son todas esas destrezas que se usan para conducirse por la vida de manera hábil y competente, dentro de las posibilidades sociales y culturales de cada una. Promueven factores de protección frente a problemas psicosociales que resultan del entorno y ayudan a saber cómo enfrentarse a las exigencias y desafíos que la vida pone delante. (6)

Para los pueblos del Vaupés, las habilidades para la buena convivencia hacen parte de la construcción de los cuerpos y se adquieren a través de los rezos, del cumplimiento de las dietas y de las palabras de consejo que brindan abuelas y abuelos para vivir en armonía.



¿Hay diferentes tipos de habilidades para la vida?

Si, quienes estudian estos conceptos nos dicen que existen tres tipos o clases de habilidades sociales para la vida: 1) Las sociales o interpersonales, 2) las cognitivas o de pensamiento y 3) las habilidades para el manejo de las emociones (como el estrés):

A

Cognoscitivas o del pensamiento: Desarrollan la capacidad para pensar en sí mismos, argumentar, expresar bien lo que se piensa y comprender diferentes puntos de vista.

- Toma de decisiones
- Resolución de problemas
- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Autoconocimiento

B

Manejo de emociones: Desarrollan la capacidad para comprender a otros , expresar de manera positiva las emociones y ayudan a desarrollar autocrítica.

- Empatía (comprensión, solidaridad)
- Expresión y control emocional

C

Sociales (para la buena convivencia): Desarrollan la capacidad de interactuar y negociar, expresar a otros emociones, sentimientos y pensamientos para la tolerancia y el respeto.

- Comunicación afectiva
- Relaciones interpersonales

En las culturas orales, como las de nuestros pueblos del Vaupés, las palabras son portadoras de poder y de eficacia simbólica (7). Así, un buen ejemplo de liderazgo y habilidades para la vida nos lo dan las mujeres cantadoras y el poder de sus cantos. Ellas orientan y organizan a las otras mujeres durante la preparación de ceremonias, y sin ellas la realización de rituales no sería posible. Asimismo, muchos de sus cantos tienen la propiedad de calmar el pensamiento y brindar consejos para la preservación y reproducción de la cultura.

Los payés también tienen una habilidad de vital importancia para la pervivencia y la buena convivencia de los pueblos. Se trata de la habilidad de mediar con otros seres del cosmos para restablecer el equilibrio cuando hay problemas, enfermedades, o situaciones de conflicto. Esta habilidad también es adquirida, se aprende a través de los rezos y con el cumplimiento de las restricciones requeridas para cada etapa de la vida.

¿Qué beneficios traen para la vida?

Las personas que fortalecen sus habilidades sociales para la vida:

- ^{>>>} Son reflexivas, escuchan las palabras de consejo de sus mayores y en estas palabras encuentran la forma de solucionar sus problemas, tomando decisiones adecuadas para ellas y sus familias.
- Desarrollan conciencia de sí mismas. Conocen sus propias fortalezas, debilidades y valores y con esto enfrentan situaciones difíciles.
- >>> Regulan y expresan sus emociones de manera positiva. Aprenden a manejar la rabia.
 - » Pueden ponerse en el lugar de otros (son empáticos).
 - » Desarrollan una escucha activa.
 - >>> Son tolerantes. Mantienen la calma en situaciones de tensión o estrés.
 - >> Saben negociar y buscar ayuda cuando es necesario.

Las mujeres chagreras, al preservar las semillas y diversificar los cultivos, desarrollan habilidades de escucha activa y de cuidado que garantizan la seguridadalimentaria y la reproducción de sus grupos, así como la transmisión de conocimientos ancestrales a sus hijos e hijas mientras las acompañan en su labor.

¿Qué nos enseña las habilidades sociales para la vida en el tema de manejo y resolución de conflictos?



Taller prevención de violencia basada en género. Puerto Golondrina. Tomada por Emilia Cárdenas

Siempre reconocer que existe un problema o un conflicto es el primer paso para empezar a resolverlo, una vez reconocido es importante verlos con otros ojos (es decir pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista).

En general no es posible ni deseable evitar los conflictos porque gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Aunque pueden generarnos malestar o incomodidad también nos pueden mostrar otras formas de ver una situación y llegar a ser una oportunidad de crecimiento.

Trabajo con familias o comunidades

Se propone trabajar con las familias y comunidades partiendo de grupos poblaciones específicos, por ejemplo niños y niñas, jóvenes o adultos, o con personas. El objetivo es el de identificar problemas y conflictos y buscar formas variadas de manejarlos o resolverlos.

Se recomiendan tres claves para gestionar problemas y conflictos:

- 1. Ser flexibles, disponerse a ver el otro punto de vista, estar abiertos a otras formas de ver las cosas
- 2. Pensar y ponerse en el lugar de la otra persona
- 3. Tener la mente abierta. Es bueno sorprenderse sin juzgar

Este tema será también discutido en el programa Canto del Tucán donde podrán escuchar experiencias de distintas mujeres y sus recomendaciones para la buena convivencia.

Sugerencia para el desarrollo de talleres:

Objetivo: Identificar los problemas más frecuentes en el entorno y encontrar estrategias para manejarlos y resolverlos.

Materiales: Papel bond, si así lo desean disfraces o vestimenta para caracterizar personajes (esto último no es obligatorio)

Metodología: juego de roles

Momento 1: Se invita a cada una/o de los participantes a pensar y escribir en un pequeño papel un problema frecuente (o importante) entre:

- a. Mi hijo y yo
- b. Mi esposo y yo
- c. Mi vecina y yo
- d. Mi compañero de trabajo y yo
- e. Mi maestro y yo
- f. Mi compañero y yo

Los problemas se escogen según el entorno en el que se esté trabajando: escuela, hogar, comunidad, organización social, etc.

Una vez todos hayan escrito su problema más frecuente o relevante los invitamos a ponerlos dentro de una bolsa de la cual estará encargada/o la/el tallerista. Invitamos a cada dupla a sacar un papel de la bolsa usada para incluir todos los problemas.

Momento 2: Se dejan unos 10 minutos para explicar la actividad y promover la comprensión del taller que se va a realizar, e invita a hacer las preguntas necesarias para facilitar la realización del taller.

Momento 3: Se invita a las personas participantes a conformar parejas de manera espontánea.

Momento 4: Se solicita a cada una de las parejas sacar uno de los papeles contenidos en la bolsa y que sugieran un problema o conflicto. Durante 20 minutos se discute el problema y se buscan estrategias para su manejo. Se invita a los/las integrantes de las duplas tener en cuenta los siguientes puntos:

- **a.** Deben ser flexibles, disponerse a ver al otro, abrirse a la forma de ver la vida del otro (para esto se invita a las/os participantes en pensar y moverse como un árbol flexible del lugar, que no se rompe ni se deforma ni con la lluvia ni con el viento, o a pensar en un elemento que funciona más cuando está abierto que cuando está cerrado: ej: paracaídas, redes de pesca, entre otros). Pensamiento crítico y flexible.
- b. Pensar en el lugar de la otra persona (¿que estaría pensando cada uno de los involucrados

en el conflicto?), con esto seleccionan el rol que van a desarrollar. Empatía.

c. Como manifiesta mi opinión y las emociones que la situación me produce. Comunicación asertiva (buena palabra), autoconocimiento, identificación y manejo de emociones.

Momento 4: Se invita a cada dupla a representar en cinco minutos, los personajes que tienen el problema o conflicto y las formas como ellos pensaron que se podría manejar o resolver esta situación. Una vez culminada la presentación de cada juego de roles, se deja cinco minutos para que los demás participantes opinen o sugieran otras formas de resolución de conflictos.

Momento 5: Una vez finalizadas las presentaciones se reflexiona sobre:

- a. La necesidad de ver en a la persona como una aliada no como una amenaza
- b. La necesidad de poner solución al problema. No imponer
- C. La necesidad de escuchar para que me escuchen

······ Y se invita al grupo en pleno a identificar los aprendizajes más relevantes de la jornada e indicar cómo podrían poner en práctica en la cotidianidad de su comunidad, colegio o familia.

Referencias bibliográficas

- 1. Cuervo Martinez Á. Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. Diversitas. 2010;6(1):111.
- 2. Bejarano Chaparro J. Procesos de construcción identitaria en jóvenes indígenas del Vaupés. 2018.
- 3. Camacho, Juan David; Isaza, Federico y Montoya MJ. Derecho y discapacidad: el derecho a decidir [Internet]. 2016 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://www.minjusticia.gov.co/Portals/0/Tejiendo_Justicia_MJD/Publicaciones/EL derecho a decidir.pdf
- 4. ONU Mujeres, CHIRAPAQ C de CI del P. Mujeres indígenas: preparándonos para un buen liderazgo [Internet]. 2015 [cited 2021 Mar 31]. Available from: http://chirapaq.org.pe/es/preparandonos-para-un-buen-liderazgo
- 5. Training for Change. Tools | Training For Change [Internet]. 2021 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://www.trainingforchange.org/tools/
- 6. Organizacion Panamericana de la salud. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. 2001.
- 7. Lepe Lira L. Cantos de mujeres en el Amazonas [Internet]. 2005 [cited 2021 Mar 31]. p. 141. Available from: https://books.google.com.co/books?id=m821Bjpj-ooC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

Otra bibliografía consultada

Bellorín D et al. Información útil, pautas y dinámicas para toda la población realizado por psicólogas y psicopedagogas. 2020 Available from: https://docs.wixstatic.com/ugd/536db9_7lbbf12ea2dd4e59afde704a4c49268e.pdf

Castellanos LM. Habilidades para la vida: Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Fe y Vida. 1999;11:4–24.

Chahín ID, Mantilla L. Habilidades para la vida. manual de entrenamiento [Internet]. 2015 [cited 2021 Mar 31]. 114 p. Available from: http://publicaciones.edex.es/todas/172-habilidades-para-la-vidamanual-para-aprenderlas-y-ensenarlas.html

Ignacio J, Sepúlveda R. La Familia: El entorno protector de nuestros niños, niñas y adolescentes colombianos. Bienestar Fam [Internet]. 2013 [cited 2021 Mar 11];(15):18. Available from: www.icbf.gov.co

Londoño JE, Ministro U, Gaviria A, Ministro U, Vera MO, Valdés CE, et al. Ministerio de Justicia y del Derecho.

Mahecha Rubio D. Masa Goro La Crianza De "Personas Verdaderas" Entre Los Macuna Del Bajo Apaporis. 2015.

Ministerio de Igualdad, España. Feminismos diversos: el feminismo comunitario. 2010 [cited 2021 Mar 31];1–19. Available from: www.acsur.org

Ministerio de Salud y Protección Social. ABECÉ Sobre los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las personas con discapacidad en el marco del derecho a la salud [Internet]. 2018 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/abece-derechos-sexuales-reproductivos.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social-Subcomisión de Salud de la Mesa Permanente de Concertación de los Pueblos y Organizaciones Indígenas. LINEAMIENTO PARA EL CUIDADO DE

LAS ARMONÍAS ESPIRITUALES Y DE PENSAMIENTO DE LOS PUEBLOS Y COMUNIDADES INDÍGENAS [Internet]. Bogotá D.C.; 2019 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/lineamiento-cuidado-armonias-espirituales-pensamiento-pi.pdf

Munist M, Santos H, Kotliarenco M, Suárez N, Infante F, Grotberg E. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes [Internet]. 2000 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://issuu.com/resilienciamed/docs/2-3-resiliencia_oms

National Institute on Aging. Maltrato y abuso de las personas mayores [Internet]. 2020 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://www.nia.nih.gov/espanol/abuso-personas-mayores

OMS. La salud mental y los adultos mayores [Internet]. OMS. 2017 [cited 2021 Mar 31]. p. 1–5. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores

ONIC. Mujeres indígenas sabias y resistentes [Internet]. 2008 [cited 2021 Mar 31]. Available from: https://www.onic.org.co/canastadesaberes/116-cds/publicaciones/mujeres-indigenas/1472-mujeres-indigenas-sabias-y-resistentes-organizacion-nacional-indigena-de-colombia-onic

Organización Panamericana de la Salud. Programa Mujer, Salud y Desarrollo Serie Género y Salud Pública Organización Panamericana de la Salud Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. 2002.

Oxfam. Encuesta De Prevalencia De Violencia Sexual. 2010.

Palacios Rizzo A. El modelo social de la discapacidad: Orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad [Internet]. Cermi. 2008 [cited 2021 Mar 31]. 1–524 p. Available from: http://riberdis.cedd.net/handle/11181/3624

Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social. Estrategia interseccional intercultural para el abordaje integral de las violencias de género y prácticas nocivas en los pueblos indígenas: Antecedentes experiencias y recomendaciones. 2019.

Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social. istematización del proceso de actualización del componente de Salud del Plan de Vida Asociación de Autoridades Tradicionales Indígenas aledañas a Mitú - AATIAM. 2020.

Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social. Propuesta para la mejora de la salud y mayor protección contra enfermedades prioritarias para mujeres, niñas, niños, adolescentes y poblaciones excluidas en situaciones de vulnerabilidad en el departamento de Vaupés. 2013.

Universidad Nacional de Colombia, -Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo. Propuesta de orientaciones para la prevención del suicidio de niños, niñas y adolescentes indígenas de Guainía, Vaupés y Amazonas. 2019.

Universidad Nacional de Colombia, Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social. Documento de descripción de los factores de riesgo individuales, familiares, sociales y culturales que influyen en las conductas suicidas de población indígena y prácticas propias identificadas que contribuyan a la prevención. 2020.

Universidad Nacional de Colombia, Sinergias Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social. Resultados de la implementación de las estrategias de validación de las orientaciones y acciones de prevención de las conductas suicidas con las comunidades priorizadas. 2019.





Con el apoyo de:





