

PIXAB' - NALEB' - NA'OJ - TXUMB'AL - JELANIL - AJNUT' JORIR - K'UB'ESYAJ - PIXB'ANEEM

Guía de consejos y propuestas para la vida,
desde y para las mujeres mayas:
hilando el conocimiento de diferentes
etapas de vida de las mujeres

**PIXAB'—NALEB'—NA'OJ—
TXUMB'AL— JELANIL—
AJNUT' JORIR—
K'UB'ESYAJ —
—PIXB'ANEEM**

PIXAB'—NALEB'—NA'OJ— TXUMB'AL— JELANIL— AJNUT' JORIR— K'UB'ESYAJ —PIXB'ANEEM

Guía de consejos y propuestas para la vida, desde y para las mujeres mayas: hilando el conocimiento de diferentes etapas de vida de las mujeres

Elaborado por:

Centro para la Acción Legal en Derechos Humanos -CALDH

Responsables del proceso de construcción, implementación y sistematización

Sara Beatriz Álvarez Medrano y Rosario Jolón

Ajtz'ib'-Responsable de la sistematización y redacción

Irma A. Velásquez Nimatuj
Equipo: Aileen Ford y Rosario Tiu García

Lectura y Revisión:

Sara Álvarez Medrano
Rosario Jolón
Francisca Gómez
Edda Gaviola
Fabiola García Galán

Edición:

Mavis Irasema Herrera

Diseño, diagramación e ilustraciones:

Irma Carrera Mijangos

Septiembre 2020

Agradecemos el apoyo durante el proceso de los intercambios de saberes para la construcción del Pixab' a: Trocaire, Diakonia, Mundubat, Sigrid, Fondo de Derechos Humanos Mundiales y OSI



Centro para la Acción Legal en Derechos humanos CALDH
6ª avenida 1-71 zona 1, ciudad de Guatemala
Teléfono: (502) 22510555
www.caldh.org.gt
Correo electrónico: comunicación@caldh.org.gt

Esta impresión es con el apoyo de:



El contenido de este documento no refleja necesariamente la opinión de los cooperantes. Se permite e incentiva la reproducción total y parcial de este documento siempre y cuando se cite la fuente.

Este proceso de sistematización se construyó gracias al intercambio de saberes entre treinta mujeres que aportaron sus conocimientos, reflexiones, experiencias y, que a su vez, recopilaron las propuestas de más de trecientas cincuenta mujeres.

No.	Nombre	Comunidad sociolingüística	Organizaciones
1	María Cristina Raymundo	Ixil	Asociación Red de Organizaciones de mujeres Ixiles, ASOREMI
2	Catalina Rufina García López	Ixil	
3	Lillian Johana Tubac Camey	Kaqchikel	Asociación Grupo Integral de Mujeres Sanjuaneras, AGIMS
4	María Adriana Top Toxcon	Kaqchikel	
5	Rosa Ixtecoc Tot	Q'eqchi'	Comité de Unidad Campesina CUC
6	Paulina Caal	Q'eqchi'	
7	Jennifer Eliza Pérez Cox	Tz'utujil	Red Departamental de Mujeres Sololotecas con Visión Integral, REDMUSOVI
8	Patricia Judith García Morales	Kaqchikel	
9	Antonia Ramírez Ajtzalam	K'iche'	
10	Rosa Cecilia Sojven Ixcayá	Tz'utujil	Organización de Mujeres Estrellas Tz'utujiles, OMET
11	Paulina Culum Xajil	Tz'utujil	
12	Francisca Vásquez Velásquez	K'iche'	Organización de mujeres Uatlecas
13	María Corina Ramírez Diego	Ch'orti	ILUGUA, Iglesia Luterana de Guatemala
14	Fermina Ramírez Crisostomo	Ch'orti	
15	Fermina Quinillo Sucup	K'iche'	Mujeres Organizadas Ixcán, Comunidad la 20
16	Eulalia Andrés Diego	Q'anjob'al	Asociación para la Justicia y Reconciliación, AJR Ix Ix Xumakil China Huehuetenango
17	María Martín Baltazar	Q'anjob'al	
18	Susana Elías López	Kaqchikel	Asociación para la Justicia y Reconciliación, AJR Mujeres Flor San Martineca, San Martín Jilotepeque
19	Enma Violeta Elías Osorio	Kaqchikel	
20	Dolores Cú Ché	Q'eqchi'	Asociación para la Justicia y Reconciliación, AJR Mujeres por un futuro sin violencia, Ixcán
21	Romelia Caal Paau	Q'eqchi'	
22	María Matóm Cedillo	Ixil	Asociación para la Justicia y Reconciliación, AJR Mujeres Tx'umil, Nebaj, Cotzal, Chajul
23	Gloria Evangelina Laynez Morales	Ixil	
24	Juana Reynoso Chávez	Ixil	Colectivo de Mujeres Valientes 19 de Marzo, Tiilachaj Ixoj
25	Juana Rivera Caba	Ixil	
26	Teresa Cedillo Guzaro	Ixil	Colectivo de Mujeres Flor de Maguey, Xu'm Saj Chee
27	Ana Pacheco Ramírez	Ixil	
28	Feliciana Cobo Pérez	Ixil	Hijas y nietas de sobrevivientes Ixiles
29	Magdalena Matóm Terraza	Ixil	
30	Juana Brito de Paz	Ixil	





El derecho de **toda mujer**
a una vida **libre de violencia**



Mujeres Organizadas Ixcán
Comunidad la 20

Hijas y nietas de sobrevivientes ixiles

Organización de mujeres Utlatecas



- AJR Mujeres Flor San Martineca, San Martín Jilotepequez
- AJR Ix Ix Xumakil China Huehuetenango
- AJR Mujeres por un futuro sin violencia, Ixcán
- AJR Mujeres Tx'umil, Nebaj, Cotzal, Chajul

Flor de Magüey



Mujeres Valientes



CONTENIDO

Presentación	08
Capítulo I ¿Cómo empezó todo?	09
1. Propósitos y participantes del proceso	10
2. Un proceso de intercambio de experiencias en tres momentos	10
3. ¿Cómo intercambiamos saberes entre mujeres indígenas?	14
Enfoques teóricos	14
Metodología del proceso	16
4. ¿Cuáles fueron nuestros frutos?	18
5. ¿Por qué esta sistematización?	19

Capítulo II: pixab', reflexiones y propuestas del intercambio de saberes entre mujeres	22
1. El Pixab', intercambio de saberes para las mujeres mayas	23
1.1 Derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja	26
1.2 Derechos y responsabilidades durante la relación de pareja	36
1.3 Derechos y responsabilidades durante la maternidad	60
1.4 Derechos y responsabilidades en el cuidado de la niñez, educar sin violencias	79
2. Conclusiones	94
Bibliografía	98



PRESENTACIÓN

Con gran alegría CALDH, en alianza estratégica y política con una pluralidad de mujeres mayas de diferentes organizaciones y colectivos sociales y de mujeres, hemos logrado sistematizar nuestras reflexiones, sentires y pensamientos que compartimos en este libro que recupera el sentido del Pixab', como diálogo colectivo entre mujeres para el bienestar de la vida.

CALDH ha tenido como una de sus apuesta políticas el fortalecimiento y promoción de los derechos humanos de las mujeres, de esta cuenta hace ya varios años ha implementado estrategias de intercambio de saberes entre mujeres jóvenes, adultas, de diferentes pueblos originarios.

Hemos intercambiado saberes para abordar diferentes problemáticas estructurales y lo que ha experimentado nuestro cuerpo físico, emocional, mental, que es el territorio con el que experimentamos la vida.

Hemos recuperado parte de nuestra cosmovisión como mujeres mayas, profundizado en nuestros derechos, tomando tiempo para sanar algunas de nuestras experiencias del continuum de violencias; motivándonos todas a romper con el dolor y sufrimiento. Todas hemos aprendido unas de otras, en este intercambio interregional, así mismo las mujeres defensoras al retornar a sus regiones han generado espacios de reflexión-territoriales con mujeres de sus colectivos. De estos intercambios se han liberado emociones, creencias limitantes, así como recuperado fuerzas colectivas y un sin número de prácticas, conocimientos, sabidurías para continuar nuestras vidas. Recuperando conocimientos y prácticas ancestrales y contemporáneas, estamos aportando en nuestras familias, comunidades, territorios y organizaciones, acciones para la vida.

Reconociendo y honrando la pluralidad de mujeres, que hemos participado, durante este tiempo, hemos decidido compartir algunas de las reflexiones que hicimos alrededor de 350 mujeres durante el 2018. Ese año elegimos hablar de cuatro etapas de la vida de las mujeres, que si bien no todas las vivimos de la misma manera, no todas elegimos tener pareja o hijos e hijas; hemos compartido la experiencia vital de vivir como mujeres diversas en Guatemala. Experimentar el estar solas, con pareja, cuidando de vidas de la niñez entre otras. Con este libro, que recoge nuestro sentir, pensar, nuestras experiencias recuperamos el sentido del Pixab', como el diálogo colectivo para el bienestar de la vida, desde mujeres mayas diversas en edad, pueblos, vivencias. Queremos dejar nuestras propuestas, guías y consejos a otras mujeres, esperando que, como a nosotras, las historias de otras mujeres nos ayuden a repensarnos.

Nosotras como CALDH reiteramos nuestro compromiso y gratitud a todas las mujeres del territorio de Guatemala que participaron en este proceso, por hacer este diálogo posible y dejar que nuestras sabidurías colectivas lleguen a otras mujeres, para que cada día más mujeres puedan vivir plenamente.

**Kaqak'amowaj, tantix, gracias, matiox,
Centro para la Acción Legal en Derechos Humanos
CALDH
¡Por el derecho a un país Justo!**

CAPÍTULO I: ¿CÓMO EMPEZÓ TODO?



1. Propósitos y participantes del proceso

El Centro para la Acción Legal en Derechos Humanos (CALDH) se comprometió a impulsar conjuntamente con mujeres, hombres, jóvenes y comunidades, una acción colectiva transformadora para enfrentar la violencia sexual y las distintas formas de opresión en Guatemala.



En este marco, en 2011, CALDH creó la **Unidad de Derechos de las Mujeres, Descolonización y Análisis del Racismo**; ésta posee su propuesta política conceptual, así como una estrategia para construir comunidades libres de violencia y fortalecer el liderazgo de las mujeres.

Para avanzar en la estrategia de fortalecimiento de las mujeres, la Unidad de Derechos de las Mujeres realizó un proceso de intercambio de saberes a nivel interregional que incluyó a organizaciones y colectivos aliados. Estos colectivos delegaron a dos mujeres (defensoras, lideresas, promotoras comunitarias) para participar en actividades de formación-

sanación-sistematización; y acciones locales facilitadas por las participantes, en siete regiones del país.

Los colectivos que son parte de este proceso, representan a mujeres sobrevivientes del genocidio y crímenes de lesa humanidad cometidos en

contra de los pueblos mayas y a mujeres organizadas para defender sus derechos como mujeres y pueblos mayas. Las mujeres que han participado son diversas en edad, comunidades lingüísticas, regiones, historias.

2. Un proceso de intercambio de experiencias en tres momentos

Una estrategia de fortalecimiento de las mujeres necesariamente es de largo plazo. En el transcurso de siete años se realizaron tres fases, con sus propósitos y temáticas.

La primera fase se realizó del 2012 al 2014. El contenido de los talleres se refirió al continuum de violencias y resistencias, las necesidades humanas esenciales y el caso por genocidio del pueblo maya Ixil y sentencia condenatoria. Finalizaron todo el proceso diez mujeres como facilitadoras locales en procesos de intercambio y aprendizaje colectivo. Otras diez mujeres tuvieron participación intermitente en esta fase.



Contenidos centrales de los talleres durante los tres años:

Talleres 2012: Continuum de violencia y resistencias - Necesidades Humanas Esenciales (NHE)

1. Universo y red de la vida.
2. Nuestras historias de vida como mujeres.
3. Continuum de violencias, continuum de resistencias.
4. Revisión y evaluación del proceso.
5. Continuum de despojo y resistencias en nuestro territorio.

Talleres 2013; NHE y Caso por genocidio Ixil/ sentencia condenatoria

6. Socialización de los elementos de genocidio contra el pueblo Maya Ixil y sentencia condenatoria por genocidio contra el general José Efraín Ríos Montt.¹
7. Análisis de la sentencia y resolución ilegal de la Corte de Constitucionalidad que retrotrajo el proceso, provocando otro juicio.
8. Sanando la violencia sexual como trama de la historia de las mujeres indígenas.

Talleres 2014: Continuum de violencia y resistencias - Necesidades Humanas Esenciales (NHE)

9. Continuum de violencia sobre nuestros cuerpos de mujeres.
10. Control sobre el cuerpo y resistencias de las mujeres.
11. Comunicando nuestros saberes de mujeres.
12. Evaluación y cierre de la fase de formación-sanación.

De esta primera fase, se realizó la sistematización y publicación del libro "Las voces de las mujeres persisten en la memoria de sus pueblos", que evidencia el continuum de violencias y resistencias de las mujeres.

La segunda fase de fortalecimiento se implementó durante el 2015 y 2016. Durante ese lapso, se continuó con algunos ejes (desde el enfoque de las Necesidades Humanas Esenciales) y se priorizó la descolonización de la historia y el pensamiento de las mujeres.

Los contenidos se enfocaron en: derechos humanos de las mujeres, recuperación de la historia del pueblo maya y cosmovisión. En noviembre del 2016 finalizaron el proceso 22 mujeres defensoras de siete regiones del país: Ixcán, Huehuetenango, Rabinal, San Martín Jilotepeque, Sololá, Nebaj y Chiquimula.

¹ El "10 de mayo de 2013, el Tribunal de Mayor Riesgo "A" condenó al general retirado José Efraín Ríos Montt a 80 años de prisión por genocidio y delitos contra los deberes de humanidad." José Rodríguez Sánchez, general y ex director de inteligencia militar durante el gobierno de facto de Ríos Montt, fue absuelto por "no haber pruebas de su participación en las masacres". Ver Hemeroteca PL (2018).

Contenidos centrales desarrollados:

Módulos 2015: Diálogo de saberes-descolonización

1. Defensoras en derechos humanos, resistencias frente a la criminalización y mecanismos de autoprotección.
2. Colonización y descolonización.
3. Taller propuestas electorales en un proceso colonizador.
4. Taller sobre comunicación, aprendiendo a construir.



Módulos 2016: Diálogo de saberes-descolonización

5. Víctima/victimario, internalización de la opresión, analizando la reproducción de la opresión.
6. Fortaleciendo la Identidad desde la recuperación de la historia del pueblo maya y la cosmovisión maya.
7. Remirando los derechos humanos de las mujeres, pueblos, jóvenes, entre otros.
8. Analizando las acciones para erradicar y denunciar la violencia contra las mujeres. Evaluación y cierre del proceso.

A partir de esta experiencia (impulsar diálogos locales a nivel interregional) se revalidó la estrategia de fortalecimiento de liderazgo de las mujeres con las 22 defensoras y más de cien mujeres a nivel local, para asegurar su continuidad. Todas confirmaron la importancia y necesidad de continuar con el proceso, tanto en talleres interregionales como locales para compartir lo aprendido. Así tuvieron la oportunidad de elegir los módulos de trabajo para los dos años siguientes, de un total de 15 módulos que ellas mismas propusieron.

La tercera fase se realizó en 2017 y 2018 y se enfocó en el intercambio de saberes para la descolonización, des patriarcalización y sanación. Los primeros cuatro módulos del 2017 se enfocaron en la violencia sexual, dada la necesidad que se presenta en el contexto.

Mientras que en 2018 el proceso se enfocó en el reconocimiento de derechos y responsabilidades en la vida cotidiana de las mujeres jóvenes y adultas, en la relación de pareja, durante la maternidad, entre otras fases; se buscó recuperar elementos de las cosmovisiones ancestrales y la sanación ante las diferentes formas de violencia histórica, institucional o estatal, como mujeres y pueblos mayas:



Módulos 2017, 2018: intercambio de saberes políticos, sociales, jurídicos y psico-emocionales entre mujeres organizadas

Módulo 1 Justicia para las mujeres.

Módulo 2, taller 1 Analizando la Violencia sexual.

Módulo 3, taller 2 Violencia sexual y rutas para el acceso a la justicia.

Módulo 4, reafirmación de contenidos y evaluación intermedia.

Para el 2018² se focalizaron los talleres en derechos y responsabilidades de las mujeres en diferentes etapas de la vida.

Módulo 1. Derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja.

Módulo 2. Derechos y responsabilidades durante la relación en pareja.

Módulo 3. Derechos y responsabilidades durante la maternidad

Módulo 4. Derechos y responsabilidades en el cuidado de la niñez, educar sin violencia.

Para la tercera fase, los siguientes colectivos y organizaciones se integraron al proceso interregional:

1. Asociación Grupo Integral de Mujeres Sanjuaneras, AGIMS
2. Asociación para la Justicia y Reconciliación, AJR
 - AJR Mujeres Flor San Martineca, San Martín Jilotepéquez
 - AJR Ix Ix Xumakil China Huehuetenango
 - AJR Mujeres por un futuro sin violencia, Ixcán
 - AJR Mujeres Tx'umil, Nebaj, Cotzal, Chajul

² Esta fase es la que se sistematiza en el presente documento.

3. Asociación Red de Organizaciones de mujeres Ixiles, ASOREMI
4. Colectivo de Mujeres Valientes 19 de Marzo, Tiilachaj Ixoj
5. Colectivo de Mujeres Flor de Maguey, Xu'm Saj Chee
6. Comité de Unidad Campesina, CUC
7. Hijas y nietas de sobrevivientes Ixiles
8. Iglesia Luterana de Guatemala, ILUGUA
9. Mujeres Organizadas Ixcán, Comunidad la 20
10. Organización de Mujeres Estrellas Tz'utujiles, OMET
11. Organización de mujeres Utatlecas
12. Red Departamental de Mujeres Sololotecas con Visión Integral, REDMUSOVI

Fuente: Estrategia de fortalecimiento de liderazgo de las mujeres indígenas jóvenes, adultas. Álvarez, Sara. CALDH Intercambio de saberes para la descolonización, despatriarcalización y sanación a nivel interregional. Enero 2019.

3. ¿Cómo intercambiamos saberes entre mujeres indígenas?

Enfoques teóricos

Estos fueron los enfoques que orientaron el proceso:

Perspectiva

Holística: plantea el análisis de las diferentes opresiones contra las mujeres y pueblos indígenas-mayas, desde lo social, cultural, político, económico y en su recorrido histórico, teniendo en cuenta sus interrelaciones.



Perspectiva Integral:

busca recuperar la visión del cuerpo como algo completo y relacionado entre sí (lo físico, mental, espiritual, emocional).



Perspectiva biológica:

plantea que somos una especie más entre las especies. Que somos parte integral de la red de la vida; el ser humano no es el centro del mundo sino parte de la diversidad. Somos interdependientes por eso necesitamos a las plantas y a los animales para vivir.



Perspectiva dialógica:

busca promover el diálogo entre las personas que participan, lo cual ayuda a que de forma colectiva se generen aprendizajes. La opinión de cada persona contribuye al crecimiento, el diálogo permite reconocerse como sujetas e interlocutoras.



Perspectiva sistémica:

el pensamiento sistémico contempla el todo y las partes al mismo tiempo, estudia el todo para comprender las partes.

Ser sistémico es llegar a ser capaz de mirar las situaciones problemáticas, complejas y saber cómo resolverlas a partir de una variedad de puntos de vista y usar diferentes enfoques o combinarlos.



Perspectiva de derechos humanos

integrales: este enfoque se preocupa por la concreción o materialización de los derechos y la atención a los colectivos y pueblos originarios y mujeres. Es decir, que los derechos se cumplan.



Perspectiva de la plenitud de la vida-buen vivir- necesidades humanas esenciales:



propone que deben observarse las dimensiones del ser humano como un todo y desde allí su interacción con el entorno que le rodea. Implica usar la Perspectiva Multinivel, de Max-Neef (1993) nutrida por el Centro de Entendimiento de la Naturaleza CEN: sobre Subsistencia, Protección, Afecto, Comprensión, Participación, Creación, Recreo, Identidad, Libertad, y Trascendencia desde la autogestión y la dignidad. Asumidas como potencialidades humanas que al satisfacerlas son una posibilidad de generar bienestar y plenitud en la vida de las personas (Grupo de Mujeres Mayas Kaqla 2011).

Perspectiva de la recuperación y práctica de la cosmovisión maya:



recuperar y poner en práctica elementos de la cosmovisión maya y vincularlos a los procesos en donde se potencian las fortalezas, los poderes constructivos y dadores de vida de los seres humanos y que los acercan con el entorno circundante, son condiciones fundamentales para recuperar la espiritualidad como factor potenciador de lo mejor que hay dentro de todas las personas y establecer relaciones de paz entre los seres humanos, los diferentes entornos y la naturaleza.

Recuperar elementos de la cosmovisión maya, significa retomar los valores que hoy son coherentes y necesarios para el buen vivir y convivir.

Perspectiva feminista: los feminismos son la propuesta política, filosófica y los movimientos sociales que cuestionan desde su raíz al sistema patriarcal. La violencia sexual ha sido considerada el hilo conductor de todas las violencias contra las mujeres, en ese sentido, algunas corrientes del feminismo han planteado la necesidad de trabajar el poder de las mujeres desde el cuerpo y la sexualidad, desde los poderes construidos en el cuerpo y en la experiencia vital. Para el proceso de reflexión e intercambio, los feminismos descoloniales que analizan la inter relación de las opresiones raciales, capitalistas y heteropatriarcales son los que más nos ayudan a analizar y generar propuestas emancipatorias para las mujeres mayas y mestizas.



Perspectiva de las relaciones de poder: es importante analizar y abordar el poder desde distintas perspectivas. El poder se encuentra en toda relación social.³



³ Fuente: Estrategia de fortalecimiento de liderazgo de las mujeres indígenas jóvenes, adultas. Álvarez, Sara. CALDH Intercambio de saberes para la descolonización, despatriarcalización y sanación a nivel interregional. Enero 2019

Metodología del proceso

Al establecer los enfoques conceptuales y los objetivos de cada fase, CALDH propuso revisar, cuestionar, cambiar ideas, creencias, modos de trabajo, relaciones, comportamiento e identificar los cambios que a nivel organizacional, colectivo, comunitario o familiar se necesitan para la transformación social en los espacios en donde se puede lograr influencia. Para fortalecer el liderazgo de las mujeres y aprender desde sus experiencias, se realizaron intercambios de saberes y actividades para poner en diálogo distintas reflexiones. Desde CALDH se implementaron los siguientes procesos con las mujeres:

1. Intercambio de saberes entre mujeres mayas a nivel interregional, con diferentes experiencias y vivencias, desde siete territorios en Guatemala.

En este espacio, dos mujeres de cada organización, colectivos o comunidades con las que CALDH tiene alianzas, intercambiaron sus conocimientos. Fue un espacio intergeneracional, de diferentes comunidades lingüísticas mayas, interregional en el que convergieron mujeres de diferentes regiones, edades, idiomas, con diferentes historias y experiencias.

Cada una fue delegada para participar en el taller y luego regresó a su región/ organización para compartir y generar un espacio para mujeres e intercambiar reflexiones, conocimientos y propuestas. Desde el intercambio interregional se compartieron sugerencias metodológicas para la realización de talleres en las regiones y se brindaron los materiales para fortalecer sus capacidades como facilitadoras.

2. Intercambio de saberes locales.

En los intercambios locales, las defensoras y lideresas socializaron los aprendizajes que consideraron necesarios y pertinentes.

En su realidad comunitaria y organizativa compartieron análisis, preguntas y



reflexiones generando espacios de autoconciencia y pensamiento crítico, en los que se fortaleció el conocimiento de los derechos de las mujeres y la prevención de las violencias.

Un impacto y logro en el proceso de intercambio entre las mujeres y las réplicas comunitarias, fue que las mujeres adaptaron y trasladaron todo el contenido que recibieron en español, a sus idiomas mayas, generando así un espacio con mayor y mejor apropiación desde su cosmovisión y realidad.



También usaron herramientas visuales para generar la reflexión, dado que la mayoría son mujeres que no escriben y leen el idioma español. CALDH acompañó y dio seguimiento a las facilitadoras a nivel local para realizar la convocatoria, facilitación, administración de recursos. Así mismo, en los talleres interregionales, todas las facilitadoras locales intercambiaron la experiencia de cada sesión realizada en lo local.

3. Sanación y recuperación, kunaxik⁴

En los intercambios interregionales, cada participante parte de sus conocimientos y experiencias de vida, por el continuum de violencia personal, familiar y cultural. Se tocan muchas emociones de dolor, sufrimientos, así como recuerdos dolorosos; con ayuda de diversas herramientas psico-emocionales y desde la cosmovisión maya, se liberan las emociones para encontrar el aprendizaje y la fuerza para continuar. Este trabajo fue facilitado por terapeutas sociales, incentivando el conocimiento primario de contención y acompañamiento emocional de cada una de las mujeres.

⁴ Kunaxik sanación en idioma maya K'iche'

4. Acciones comunitarias de socialización, comunicación y sensibilización

En los intercambios locales se identificaron herramientas, propuestas e ideas de acción para prevenir o parar la violencia y defender los derechos de las mujeres. Con las reflexiones realizadas durante el 2017 las mujeres, en lo local e interregional, decidieron elaborar cinco afiches para sensibilizar sobre la prevención de la violencia sexual contra las mujeres y la niñez. Éstos fueron creados desde lo local e interregional y distribuidos en las siete regiones en establecimientos educativos, centros de salud, organizaciones locales, familias, autoridades locales entre otros. La sistematización de este documento también será socializada en diferentes regiones.

5. Sistematización de nuestros saberes a través de hilar el conocimiento de las mujeres indígenas.

Para sistematizar e hilar los conocimientos de las mujeres mayas, se utilizaron las memorias de todos los talleres interregionales. En el 2017, se elaboró un documento no publicado que contiene

reflexiones sobre la violencia sexual. Para el trabajo realizado en el 2018, se presenta el presente documento de sistematización del Pixab⁵, propuestas, ideas o consejos que las mujeres trabajaron en los cuatro módulos facilitados ese año.

La sistematización contiene información de los cuatro talleres interregionales, donde participaron 30 mujeres defensoras, lideresas, promotoras. Se sistematizaron también las memorias y papelógrafos de los 20 talleres locales realizados en las regiones donde participaron aproximadamente 350 mujeres de las diferentes regiones, provenientes de las siguientes comunidades lingüísticas: Kaqchikel, Chuj, Tz'utujil, Q'anjob'al, Q'eqchi', Ch'orti, K'iche', Ixil y español.

4. ¿Cuáles fueron nuestros frutos?

Se plasman aquí los resultados sobresalientes del proceso.

- Las mujeres mayas se fortalecieron para defender sus derechos como mujeres y como pueblos y cuentan con herramientas teóricas y jurídicas para la defensa de sus derechos.
- Las mujeres de los pueblos Kaqchikel, Chuj, Ixil, Tz'utujil, Q'anjob'al, Ch'orti, Achi, K'iche' y Q'eqchi', intercambiaron conocimientos, experiencias psico-emocionales e información sobre las siete comunidades; esto les permitió contar con herramientas para facilitar talleres y brindar asesoría a otras mujeres sobre sus derechos y para identificar violencias de género.
- Las organizaciones y colectivos a los que pertenecen, a partir de este

⁵ Pixab': en el idioma maya k'iche' también significa lecciones aprendidas, propuestas y consejos dados en diálogo.



proceso, cuentan con dos facilitadoras y defensoras de derechos de las mujeres, con capacidad de asesorar a otras mujeres en la defensa de sus derechos.

Esto comentan las mujeres:
Su procedencia:

“Nuestra diversidad es profunda, por eso, realizamos un trabajo colectivo. La mayoría somos mayas Ixil, Kaqchikel, Tz'utujil, Achi, Q'anjob'al, Chuj, Q'eqchi, Ch'orti, K'iche' y algunas somos mestizas.”

Las condiciones que deben sortear para llevar a los intercambios:

“Casi todas debemos viajar, al menos un día antes para llegar a la capital, porque vivimos en lugares lejanos. Por el esfuerzo que estamos dando, sabemos que se están encendiendo lucécitas en nuestras regiones.”

Evidencian la conciencia de su colectividad:

“Somos mujeres organizadas que pertenecemos y representamos a colectivos u organizaciones. Contamos con el respaldo de nuestras

organizaciones y somos un referente en nuestra comunidad.”

Sus capacidades para compartir e intercambiar conocimientos con otras mujeres mayas que también son diversas:

“Demostramos ganas y ánimos para facilitar los talleres a mujeres de la misma región. Y estamos comprometidas en la defensa de los derechos de las mujeres y de los pueblos mayas.”

5. ¿Por qué esta sistematización?

Para el fortalecimiento político en derechos y responsabilidades, se priorizó un trabajo de reflexión, deconstrucción, comprensión y análisis del proceso histórico

de la sociedad heteropatriarcal y racista, donde las mujeres y en específico las mujeres mayas no han tenido acceso a conocer sus derechos y menos a ejercerlos.

Todo ello ha impactado en la toma de decisiones sobre sus vidas y cuerpos. Frente a la negación de los derechos de las mujeres, el intercambio de saberes permitió que ellas reflexionaran sobre sus experiencias, identificaran lecciones aprendidas y construyeran propuestas para las nuevas generaciones.

Esto implicó construir espacios para observar y repensar el continuum de violencias y opresiones actuales, basado en los sistemas capitalista, racista y heteropatriarcal. Estos sistemas están reflejados y materializados en lo cotidiano y se reproducen en las vidas de las mujeres de múltiples formas. Por esas razones, los espacios de reflexión para aprender y desaprender juntas son urgentes e imprescindibles para las mujeres, sobre todo mayas, jóvenes, que han tenido pocos o nulos espacios para conocer y ejercer sus derechos y responsabilidades como sujetas políticas de la historia.



En estos espacios de reflexión, se abordaron distintos momentos en la vida de las mujeres, divididos en cuatro módulos de trabajo. Se intercambiaron conocimientos políticos, sociales, jurídicos y psico-emocionales entre mujeres organizadas. A continuación se describen los objetivos y un resumen de contenidos de los módulos trabajados:

Objetivo del módulo uno, 2018: Lideresas/ defensoras profundizan sus conocimientos, desinformación, experiencias y sus derechos civiles, previo a iniciar su vida sexual y de pareja.

En este módulo se trazaron los vínculos que existen entre el cuerpo de las mujeres, los territorios de los pueblos y el ejercicio de la sexualidad. Se abordó el desarrollo, cambios corporales y la sexualidad de las mujeres. Las formas de conocer el cuerpo y entender los deseos. Se reflexionó sobre las primeras relaciones sexuales, la decisión de tener o no pareja estable, novios, cuántos o cuándo tener o no relaciones sexuales, y si se quiere o no tener hijas/hijos. En este marco, el uso de anticonceptivos surgió como parte de los diálogos.

Las participantes aprendieron sobre los derechos sexuales y reproductivos.

Esta formación derivó en nuevas propuestas de información para abordar la sexualidad con las nuevas generaciones, ya que se busca orientar a las y los jóvenes, a las niñas y niños, para que puedan acceder a información adecuada y de manera libre.



Objetivo del módulo dos, 2018: Lideresas/ defensoras profundizan sus conocimientos, desinformación, experiencias, derechos y responsabilidades dentro de la unión de hecho/matrimonio y/o separación.



Este módulo se centró en informar y fortalecer los derechos antes de iniciar una vida sexual a través de la unión de hecho o del vínculo del matrimonio, para saber cómo proceder ante problemas o separaciones con la pareja por múltiples razones. Se reflexionó sobre por qué y cómo se busca una pareja, la importancia de la comunicación y diálogo antes de poder unirse. Se compartió que la mayoría no tiene la posibilidad de reflexionar sobre las decisiones en el noviazgo y cómo la familia, sociedad, comunidad influye en las relaciones.

Se abordaron las formas de unión de las parejas y se reflexionó sobre las razones que motivan las uniones de hecho y con qué información se cuenta antes de dar ese paso con la pareja. Se crearon preguntas guías como las siguientes: ¿Qué es el matrimonio, cuál es la diferencia con la unión de hecho? ¿Cómo es la vida en pareja? ¿Cuáles son los compromisos y obligaciones matrimoniales para la pareja?

Objetivo del módulo tres, 2018: Lideresas/defensoras profundizan sus conocimientos, desconocimiento, experiencias, derechos y responsabilidades durante la maternidad.

En este módulo intercambiaron experiencias sobre qué implicó el embarazo en sus vidas, desde el punto de vista físico, emocional, económico, relacional, entre otros. Se hicieron preguntas sobre ¿cómo decidimos ser madres? ¿Quién y cómo se decidió cuántas hijas/hijos tener? Se trabajó sobre el embarazo, con qué información se cuenta, qué acompañamiento existe ante las dificultades.

Se profundizó en el derecho y las leyes que protegen la maternidad y la niñez, entre otros: la pensión alimenticia que les corresponde a hijos/hijas, su tutela, el reconocimiento de hijas/hijos y las responsabilidades equitativas que implica para los padres y las madres el trabajo de cuidarlos. Se habló sobre el esfuerzo, energías, costos económicos, afectos y los cambios que conlleva para las mujeres el sustento de una hija o hijo. Los desafíos que tienen las madres solteras para cuidar a los hijos e hijas.

Objetivo módulo cuatro, 2018: Lideresas/defensoras comprenden los efectos de la violencia y se comprometen a una educación sin violencias para la niñez.

Para este último módulo se profundizó en las violencias y sus consecuencias en la vida de la niñez, en su formación y en la vida familiar, abordando sentimientos como el enojo o la ira. Se reconocieron los impactos de la educación violenta, permisiva o asertiva que las participantes tuvieron en su niñez y adolescencia. Se abordaron los impactos de la violencia en el desarrollo de la niñez y las formas en que se puede trabajar para lograr una educación sin violencias para la niñez.

Por ejemplo, adquiriendo herramientas educativas o metodologías que llevan a la resolución de conflictos por la vía pacífica. En ese espacio se reafirmó el compromiso de ser mujeres que apoyan una educación no violenta en la familia y en los espacios de la sociedad como la casa, la familia, escuela y muchos otros.

En todos los módulos se reflexionó sobre la importancia de seguir rompiendo el silencio sobre las diferentes violaciones y traumas experimentados en la niñez, en las familias, en las generaciones anteriores. Se enseñaron y se pusieron en práctica técnicas de liberación emocional y se trabajó sobre los prejuicios que existen sobre la violencia contra las mujeres. Se propusieron ideas y acciones de prevención y convivencia que eviten la violencia en la familia. Finalmente, se señaló la urgencia de ir sanando traumas⁶ para poder aportar a la prevención de la violencia en la vida de las mujeres.

Los temas abordados los eligieron las participantes y corresponden a las necesidades actuales de la mayoría de ellas. En el espacio interregional la diversidad de mujeres permitió un intercambio enriquecedor y poder abordar otras experiencias como tener o no pareja, o no desear la maternidad.

Esta sistematización se escribió colectivamente para que la usen las mujeres mayas, para que tengan “nuestra palabra en mente cuando la necesiten. Queremos compartir nuestras experiencias y conocimientos, porque puede ayudarles cuando tenga preguntas o dudas sobre qué hacer.”

A continuación se presentan las reflexiones, consejos, propuestas que surgieron de las mujeres, sobre cada etapa de la vida, van acompañadas de una breve explicación de la problemática que las mujeres viven.

⁶ Trauma, es todo aquello del pasado, que aún hoy causa emociones negativas, dolorosas y que perturba la vida, la mente, las relaciones. Trae recuerdos dolorosos en los cuerpos, las emociones, los pensamientos, consciente o inconscientemente.

CAPÍTULO II:

PIXAB', REFLEXIONES Y PROPUESTAS DEL INTERCAMBIO DE SABERES ENTRE MUJERES



1. El Pixab', intercambio de saberes para las mujeres mayas.

Dentro del intercambio de saberes, se intencionó la recuperación de prácticas y conocimientos ancestrales, dado que las mujeres de diferentes edades, experiencias y regiones, se reunieron en consejo para conversar sobre diferentes áreas de la vida. De esta manera se recuperó y se puso en práctica el Pixab'⁷ como un espacio de intercambio de experiencias, consejos, ideas o propuestas para y entre mujeres.

Esta práctica ancestral, en la actualidad, se ha perdido. Por ello, para las mujeres, resultó fundamental retomarla y trasladar la experiencia a las nuevas generaciones, para lograr los cambios que les permitan vivir plenamente los derechos desde la propia cosmovisión.

Cada módulo y tema trabajado contiene reflexiones, propuestas y consejos que las mujeres manifestaron en los talleres interregionales y locales. En este proceso se recogen algunos Pixab' que entenderemos como el intercambio de saberes, consejos y propuestas para ayudar a las nuevas generaciones.

Las participantes, siendo de distintos lugares, expresaron las formas de cómo decimos y entendemos el Pixab' en los idiomas mayas. A continuación se presentan estas formas:

**Txumb'al
Ixil**

Abrirle o alumbrarle el camino a las personas para guiarles en su caminar.

**Naleb'
Q'eqchi'**

Implica dar consejos con o junto a la comunidad. Aprender de las acciones que las personas pueden ejemplificar en base a su experiencia de vida.

**Pixab'/Na'oj
Kaqchikel**

Entendimiento, consciencia y serenidad para pensar las cosas con detenimiento, con la cabeza y el corazón tranquilos. Aconsejar a alguien que está transitando por un camino inadecuado es un proceso que lleva a pensar y luego a enmendar.

**Na'oj/Pixb'anik
Variantes K'iche'**

Dar consejos a hijas/hijos; darles ejemplos de cómo vivieron las ancestras y ancestros y explicarles la conexión entre respetar a la familia, comunidad y respetarse a sí mismas.

**Pixb'aneem
Tz'utujil**

Dar consejo a otras personas. Brindar consejo importante a otra persona sobre la vida.

**Jelanil
Wa'tx nab'alejaj
Q'anjob'al**

Implica pedir consejo a una persona que se ha ganado el respeto comunitario por sus acciones y trabajo a lo largo de su vida.

**Ajnut'jorir/ K'ub'esyaj
Ch'orti'**

Consejo, advertencia.

⁷ Pixab' en el idioma maya k'iche' también significa lecciones aprendidas, propuestas y consejos dados en diálogo



El Pixab', consejo "es una actividad de intercambio intergeneracional en donde niños, niñas y jóvenes escuchan en su idioma materno a los abuelos y abuelas sobre sus historias personales y comunitarias dando consejos, formas y maneras de convivir en sociedad" (Biblioteca Comunitaria Rija'tzuul Na'ooj 2013).

El Pixab', txumb'al, naleb', naoj, pixb'aneem, jelanil o ajnut' jorir se interpreta como el acto de aconsejar, llamar la atención y a la reflexión. El Pixab' atraviesa los distintos órdenes de la vida política, social, cultural, económica, educativa, en las relaciones, en la aplicación de la justicia y otros. Implica que los consejos se dan dentro del marco de la historia, las cosmogonías y los saberes de los pueblos.

Asimismo, puede ser una acción de las abuelas y mujeres con experiencia, de dejar un consejo a otras mujeres, a otras jóvenes. Esta práctica se da entre mujeres y hombres. Sin embargo, dado que en este documento se habla de la vida y cuerpos de las mujeres, se habla de un consejo entre mujeres. Por medio de la sabiduría de las abuelas se está dejando

un legado, una enseñanza para la vida de las juventudes que experimentan sus propios procesos.

Por ejemplo, si una pareja tiene planes de casarse, sus familiares pueden brindarles el Pixab' sobre sus responsabilidades y cómo vivir en paz juntos (Zigon 2008: 143). Por otro lado, desde lo colectivo "cuando las comunidades se reúnen para celebrar el Pixab', todos participan –en especial las personas mayores- y se comprometen en temas de interés como la introducción del agua potable o la defensa del territorio. Es aquí cuando cobra sentido y se integra la realidad del todo" (Menchú 2018). Entonces, el Pixab' no se entiende en aislamiento, sino en relación con la colectividad de la que formamos parte, con sus elementos diferentes.

Estar en un proceso de Pixab', requiere escuchar y reflexionar. Por ello, las mujeres quisieron plasmar un documento con sus reflexiones. Para retomar "la práctica de tomar consejo, para orientar proyectos y resolver conflictos, tanto personales como de la comunidad, se dan y se reciben consejos. Hay una disposición de guiar y ser guiado a través del diálogo, el



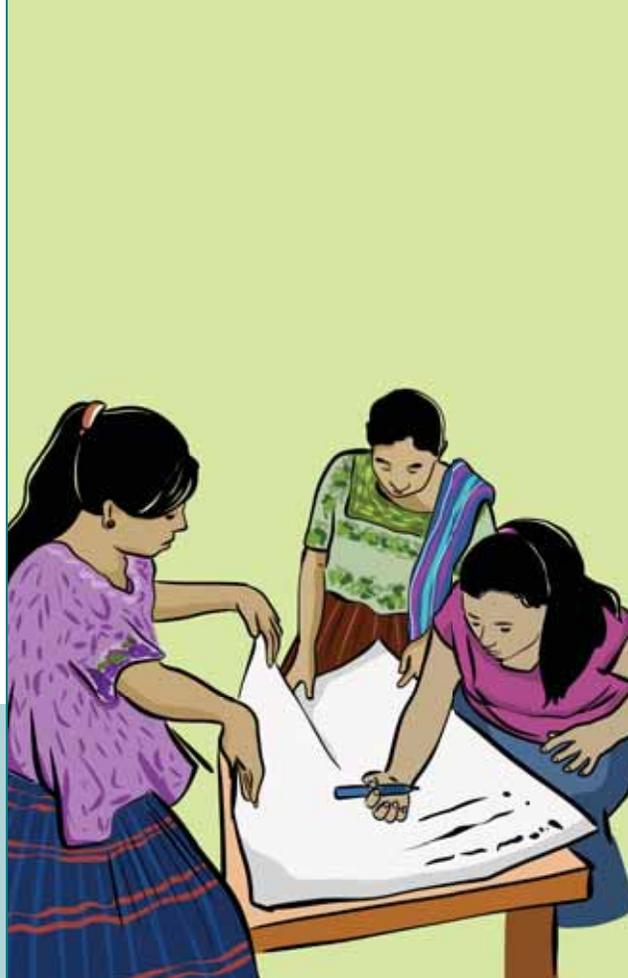
conocimiento, la experiencia y la sabiduría de la vida o la experiencia" (Comunicación 2017).

En el fondo, el consejo es transparencia porque al final cada una decide tomar su propia decisión, esto no quiere decir que tendremos una vida perfecta, pero sí implica que se desea una vida en armonía.

De ahí nace el deseo de documentar distintas experiencias del Pixab' para que las mujeres mayas se fortalezcan y tengan información para decidir sobre sus vidas y se valoren.

Reflexiones de mujeres mayas sobre algunas etapas de la vida

Se retomarán, en los textos siguientes, las cuatro etapas de la vida reflexionadas por las mujeres en los intercambios de saberes. Es evidente que en cada etapa habrá más aspectos que discutir, así como interrogantes que no se abordaron; sin embargo, muchas más mujeres podrán aportar en un diálogo con estos sentires y pensares.



MÓDULO 1

Derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja



1.1 Derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja

Al hablar de derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación afectiva o de pareja, casi todas mencionaron que no habían pensado lo que implicaba realmente tener pareja. Muchas son las preguntas que se hacen las mujeres conforme van creciendo. Y en esta sociedad patriarcal, les han negado el conocimiento del cuerpo, de sus derechos, de tomar decisiones sobre sus vidas y cuerpos. Por ello la importancia de responderse entre ellas mismas éstas y otras preguntas.



La mayoría dijo estar desinformadas, “nadie nos habló sobre el noviazgo, sobre qué significa compartir la vida con una persona”, algunas expresaron que pasaron por esa etapa siendo preadolescentes o casi niñas. “Antes, sólo nos juntábamos con nuestra pareja, no sabíamos cómo era la responsabilidad de cada una en la familia. Ahora las jóvenes deciden si van a casarse o no, porque saben lo que implica la responsabilidad frente a la familia”.

Además, las mujeres en el interregional comentaron que vivieron con mucho desconocimiento y dolor sus primeras menstruaciones, luego algunas fueron obligadas a vivir o casarse con personas desconocidas para ellas. Y algunas expresaron “no sabíamos sobre el embarazo, porque los padres no nos explicaron, y las mujeres sólo nos juntábamos o nos casábamos”. Otras mencionaron que “antes no se hablaba de eso”, mientras ahora las jóvenes, tienen novios, salen, chatean, pero antes eso era restringido para las mujeres”. “Antes solo nos preparaban para ser “buenas mujeres”, que pudiéramos cocinar, limpiar y atender la casa”. Esto como un mandato de la sociedad, respondiendo a las necesidades solo de otros, pero ahora sabemos que podemos decidir sobre nuestras vidas y ocuparnos de otras cosas.

Las reflexiones muestran los silencios en que vivían las mujeres, alejadas, explotadas, sin poder tomar decisiones por sí mismas, bombardeadas de mensajes por la sociedad, para ser mujeres obedientes, sin derechos y sin información. Por esto, es importante que las jóvenes que no han iniciado una relación puedan informarse.

Pixab’: Consejos y propuestas para las generaciones jóvenes antes de iniciar una vida en pareja

▪ Antes de empezar una vida en pareja o casarnos, ¿Qué necesitamos saber las mujeres?

En este contexto reflexionaron, individual y colectivamente, sobre la necesidad de contar con información antes de iniciar cualquier relación física, emocional o sexual con la persona que les agrada o con la que decidan estar. “Hay información que nos hubiera gustado saber antes de empezar nuestra vida en pareja, antes de irnos a vivir con él, de tener relaciones sexo genitales, de embarazarnos y antes de formar un hogar porque aspiramos a que sea como el de nuestras abuelas y abuelos, que tenga una larga vida”.

También expresaron: “Necesitamos que nos expliquen qué es, cómo y por qué se da la menstruación en nuestro cuerpo y cómo cuidarnos por dentro y por fuera, cómo atendernos durante esos días, especialmente si vivimos con recursos limitados”. Dijeron que “Hubiéramos deseado aprender qué es la virginidad y qué implica para nosotras e información sobre los cambios de vida”, reconociendo las particularidades, dado que cada una vive en lugares distintos.

Abordaron la necesidad de aprender sobre las relaciones sexuales o sexo genitales, ¿cómo ocurren, qué deben saber para estar atentas a las reacciones del cuerpo? Si llegan a embarazarse ¿cómo realmente va formándose un bebé en sus cuerpos? ¿Qué cambia para siempre dentro?, ¿cómo nace un bebé? y en ¿qué condiciones debe ser recibido? “Queremos que las jóvenes sepan que no es pecado tener relaciones sexuales, pero eso no implica que no tendremos cuidado con nuestras decisiones,

porque las relaciones sexuales van acompañadas de decisiones, responsabilidades que nos afectan, así también la importancia de tomar las decisiones con la pareja, para cuidarnos y ser responsables”.

Cómo no salir dañadas, engañadas o embarazadas sin haberlo deseado y quedarse solas con la responsabilidad de cuidar a las hijas e hijos, que es para el

resto de la vida. ¿Qué pasa con los sueños o deseos?, ¿se transforman o se apagan? Se necesita saber qué es una pareja, cómo identificar qué relación de pareja quiero construir y asumir la responsabilidad como adulta.

Algunas que fueron presionadas a casarse expresaron: “nos hubiera gustado que nos preguntaran si queríamos tener o no una pareja. Y qué tipo de pareja nos hubiera

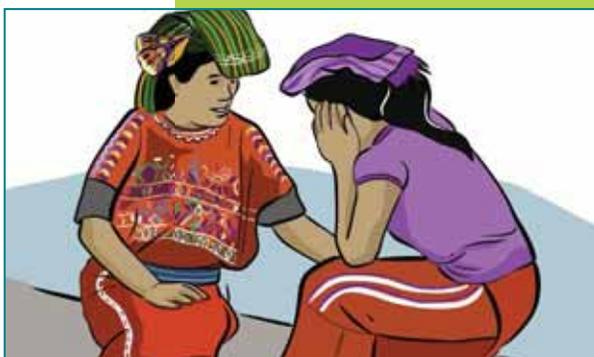


gustado, qué características debimos haber buscado". Y que esos temas vinieran de "mamá y de papá, de nuestra familia extensa, que nos hablaran con tranquilidad en vez de buscar información en espacios no adecuados".

Es importante saber que "todas nos hacemos muchas preguntas de la vida, de nuestro cuerpo, de las relaciones, del amor, del sexo, sin embargo, no tenemos con quien hablarlas, a quién preguntar, porque se piensa que está mal, pero las preguntas son parte de la vida, todas las mujeres tenemos preguntas y lo ideal sería que en nuestra propia familia pudiéramos aprender de la vida, por ello, los espacios entre mujeres son tan importantes".

Dijeron que antes de iniciar una vida en pareja, necesitan saber sobre los métodos anticonceptivos, "a cuáles podemos tener acceso en nuestro medio y cuáles son sus impactos en nuestro cuerpo ahora y a futuro, no sólo para no quedar embarazadas, sino también para cuidar nuestra salud". Conocer los problemas de posibles infecciones sexuales a las que "nos exponemos cuando tenemos una vida sexo genital con nuestra pareja, y conocer cómo son, cómo las identificamos, cuáles son sus reacciones y a quién acudimos si nos sentimos infectadas". Eso implica estar informadas para no sentirse culpables o que las hagan sentir culpables cuando no lo son, por eso, dijeron, "tiene que participar nuestra pareja en estos procesos".

Conocer a la persona con quien van a unirse es importante pero también conocer a su familia, saber cómo son, qué piensan y si existe espacio para ella, sus pensamientos y deseos es fundamental. Es importante que "las familias conozcan que ahora las mujeres sabemos nuestros derechos y los vamos a ejercer, a pesar de que mucha gente no lo quiera". Se debe reflexionar en pareja sobre los compromisos y responsabilidades que se adquieren al decidir estar juntos y no "creer que nosotras debemos asumir todo, y hacer de todo porque entonces, nos sentiremos



frustradas". Hablar del número de hija/os que pueden tener porque "queremos que nuestra descendencia sea feliz de ser parte de nuestra familia y nuestras comunidades". Además, hay que hablar de lo espiritual, lo económico y hasta de lo político, para saber si se está de acuerdo en las formas de pensar. En la vida, estar en acuerdo o en desacuerdo con la pareja puede ser algo normal en las relaciones, así que es un proceso que debe abordarse para caminar juntos.

Expresaron que: "tener pareja y relaciones sexuales no es sólo tener hijos o hijas, como algunas religiones nos han metido en la cabeza, sino implica hablar de nuestro cuerpo, de cómo estamos hechas, de qué nos gusta y de qué no nos gusta, de qué nos satisface y de qué no nos gustaría para conocer los límites de ambos". Expusieron que no es fácil, por eso, deben "hablarlo poco a poco para no sentirnos utilizadas". También hablaron de conversar "sobre tener relaciones sexuales cuando lo deseamos ambos y no sólo cuando mi pareja lo desea". "¿Cómo logramos coincidir? sin sentir que debemos aceptar cuando no nos nace el deseo". Abordaron que "es normal desear explorar a mi pareja y poder ir conociéndolo", eso implica tener una buena comunicación, aunque algunas preguntaron ¿y cómo construimos esa comunicación?, algunas ideas compartidas fueron acerca de la importancia de hablar todo desde el inicio, darse el espacio para no estar de acuerdo, respetar los límites de ambas partes, ser muy creativos y creativas en cómo resolver o responder lo que cada persona necesita.

Las mujeres más adultas animaron a las jóvenes a tomar decisiones cuando se sientan preparadas sobre sus derechos y responsabilidades. Les motivaron a dialogar entre mujeres y a generar confianza entre hijas. Las mujeres adultas compartieron que, el no haberse preparado, permitió que los hombres las golpearan o se creyeran los jefes. Y

algunos hombres aún quieren tratarlas como animales, como seres inferiores, pero ya no pueden. Por eso, recomiendan escoger a alguien que las valore, para vivir tranquilas. Así como la importancia de hablar desde el inicio de todos los temas y no esperar hasta vivir juntos.

"Desde nuestras propias experiencias, decimos que conozcan sus derechos, y así comprenderán más en la vida, porque a veces, por no conocer nuestros derechos hemos hecho algo que nos han obligado hacer sin querer y sin sentir" (Flor de Magüey).



"En mi caso, llegaron a pedirme con mi papá. Mi esposo me habló en la calle, pero yo lo mandé a que fuera hablar con mi mamá y él cumplió porque fue a pedirme a mi casa".
(Miembra del CUC y originaria de El Estor, Izabal).

Opinan que “Los valores de respeto, justicia y equidad se han perdido, es importante que nos guíen en la construcción de pareja”. Recuperar el respeto de las personas, de la naturaleza, de la espiritualidad. Reconocer el valor de cada persona en la pareja, en la familia. Recomendaron retomar la espiritualidad de sus pueblos y practicarla; esto incluye amar a la madre tierra, valorar los alimentos, respetar a las ancianas y ancianos, madres y padres.

Revalorizar la medicina de sus comunidades y practicar la sanación. Y ven de forma positiva, seguir aprendiendo entre todas como defensoras, guías, promotoras, lideresas que defienden derechos, porque es urgente que como mujeres “nos fortalezcamos para hacer valer nuestros derechos y decisiones”. Se abordó la importancia de apoyar la formación de los hombres para que sean capaces de comprender y practicar la equidad. “Solo así, romperemos el machismo y acabaremos con la violencia hacia las mujeres”.

▪ ¿Qué elementos debemos tomar en cuenta al elegir pareja?

Durante los talleres, las mujeres adultas socializaron sus experiencias. La mayoría, siendo jóvenes, no pudieron elegir libremente a su

pareja. Por presiones familiares, culturales, patriarcales o por la pobreza fueron obligadas a unirse con una pareja que no conocían bien. “Antes, los padres entregaban a sus hijas sin saber si ellas querían o no.

Cuando se daban cuenta las mujeres, ya les llevaban la ropa y tenían que irse”. Pero luego explicaron cómo fueron ganando espacios: “poco a poco nosotras empezamos a elegir a nuestros novios y ellos pedían ir con nuestros padres y nuestras madres para pedirles permiso; cuando decidíamos casarnos, se llamaba a nuestros familiares. Nuestras familias siempre desearon que conociéramos a un hombre bueno y trabajador de nuestra misma edad. Hoy pedimos lo mismo, estamos luchando por el bienestar de

“Sigán practicando nuestras costumbres. No se avergüencen de nuestra cultura, síganla heredando. No dejen de hablar su idioma y enséñenselo a sus hijos” (AJR Ixcán).





nuestras hijas y les enseñamos que no hay que elegir porque son bonitos, porque se ven bien por afuera o porque tienen dinero”.

El consejo al que concluyeron la mayoría es que antes de elegir a una pareja, las jóvenes deben darse tiempo para crecer, formarse, aprender, estudiar, trabajar, conocer sus derechos y vivir. Y cuando estén con alguien, se den tiempo para conocerlo, hablar sobre todos los temas antes mencionados, ver cómo llevarán la vida. Solo así estarán preparadas para elegir a una pareja, sabiendo que la decisión final es sólo de ellas. Nadie las puede ni debe obligar a tomar decisiones, porque son las únicas responsables de sus vidas. De la misma manera las mujeres adultas reflexionaron que ellas tampoco deben presionar a sus hijos o hijas a casarse, y la importancia de dar información previa, lo cual es un reto porque a las adultas no les enseñaron cómo hacerlo.

Se planteó que, al escoger o aceptar a un enamorado e iniciar un noviazgo, es recomendable tomar en cuenta los consejos de las personas que les rodean, porque “cuando una está enamorada a veces no ve lo que otros logran ver”. Escoger una pareja incluye observar que tenga estabilidad mental, emocional y que trabaje, que sea sincero, responsable, que sea un apoyo y que tenga metas.

Sobre todo que la persona esté dispuesta a dialogar, comunicarse, tomar decisiones en conjunto. “Las abuelas y los abuelos nos recuerdan que veamos en nuestra pareja no solo lo externo, sino que nos preguntemos: ¿Sabe escuchar?, ¿tiene buenas relaciones con los demás? ¿Cómo reacciona cuando se enoja, es violento? Estas cualidades no aseguran una buena relación, pero sí nos da información sobre el tipo de persona que es”.

Y recomiendan que, una forma de conocer a la pareja, sea a través del entorno que lo rodea, su trabajo, familia, amigos, conocidos, iglesia o grupos en los que participa. ¿Cómo vive en su casa, en su familia extensa, en su comunidad, en su sociedad?; ¿Cuida a su padre-madre y los apoya? si lo hace mostrará respeto a sus suegros. ¿Tiene creencias religiosas o espirituales y cuáles son?

Conocer su reacción en los momentos felices, pero también de crisis o enojo, evitar a los violentos o abusivos, a quienes tienen vicios o no trabajan, porque "solo nos traerán días malos y tristes. Si estas personas violentas, abusivas, que no quieren trabajar por su vida nos atraen o gustan, hay algo

que sanar en nosotras, porque al final estamos buscando a personas para complicarnos la vida. Si nosotras sanamos la violencia, la desvalorización que hay dentro de nosotras, vamos a valorizarnos más, a querer una vida sin violencias y con respeto".

Una de las participantes cerró con ésta reflexión: "la aventura de la vida no garantiza que todo será perfecto, porque la vida tiene subidas y bajadas. Sin embargo, si escuchamos consejos, éstos nos puedan ayudar a evitar violencias o violaciones en nuestros cuerpos o vidas".



En las siguientes afirmaciones estuvieron de acuerdo la mayoría de participantes y las mujeres adultas identificaron que se están dando cambios:

Todas las mujeres tenemos derecho a la información de nuestros cuerpos, de nuestra sexualidad en todas las edades de nuestra vida.

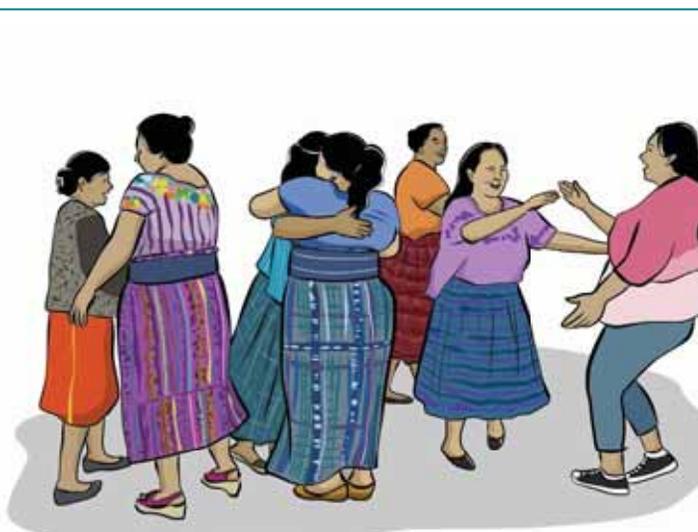


No todas vamos a buscar pareja, no todas queremos pareja. Ahora hay muchas experiencias de mujeres que somos felices haciendo otras cosas, como trabajar, estudiar, dedicarnos a nosotras mismas.



Tenemos que ayudarnos entre nosotras para trasladar la información que tenemos, entre todas podemos informarnos, contarnos lo que sucede en el desarrollo de nuestras vidas.

Las mujeres necesitamos decidir sobre nuestros cuerpos y para ello, necesitamos el conocimiento, perder el miedo, sanar nuestras heridas de las violencias, no depender ni emocional, ni económicamente, cambiar nuestro pensamiento machista, valorarnos, recuperar el saber de nuestras abuelas y ancestas; y conocer nuestros derechos como mujeres, es más fácil si estamos en grupos, colectivos de mujeres para hablar y aprender de ello. Todas necesitamos intercambiar saberes con otras y dar a conocer lo que sabemos.



MÓDULO 2

Derechos y responsabilidades durante la relación de pareja



1.2 Derechos y responsabilidades durante la relación de pareja.

Cuando se intercambiaron experiencias sobre la relación de pareja o el inicio de una pareja, las mujeres también mencionaron que simplemente muchas se juntaron o las obligaron a juntarse, pero que no se habló sobre las responsabilidades y menos sobre los derechos.

También se explicó que la pareja ideal no existe, pero hay maneras de intentar construir un camino para una relación de armonía, respeto y amor. Se habló de que la mayoría tuvo pareja sin preguntarse o responderse muchas dudas. Iniciaron una vida con otra persona sin conocerla bien, fueron haciendo su vida como pudieron. A muy pocas se les dieron consejos o se les dijo cómo sería, simplemente era algo que se hacía, pero no se hablaba de cómo. Hay muchas de las participantes que conocieron el cuerpo del otro, sin conocer el de ellas, quedaron embarazadas sin saber cómo, no se preguntaron sobre los hijos-hijas. Algunas vivieron violencia y pensaban que era parte de estar en una relación; por ello es muy importante hablar de esto a las que aún no lo han vivido.

Tener pareja -dijeron las participantes mayores- implica responsabilidad, compromiso, cuidados mutuos y mantener una comunicación sana con la pareja, que se traduce en compartir desacuerdos pero negociar con

equidad y justicia. Se requiere solidaridad, porque es un trabajo de equipo, también compartir los mismos valores para que la relación pueda funcionar.

Parte del reto es trabajar juntos para lograr los planes que se quieren realizar. Por ello es importante hablar qué se quiere, cómo van a vivir, de qué van a vivir, van a trabajar en qué, los cuidados de la casa, cómo construir una familia, se tendrán hijos/hijas, cuántos quieren, cuántos pueden asumir. Considerar cómo será la relación con la familia, con la religión; las formas de educar a los hijos/hijas, si ambos aportarán en los gastos y necesidades de hijos/hijos; si se apoyarán para estudiar, para trabajar; entre otros muchos temas.

Varias de las participantes expresaron que es importante que la pareja aprenda y cultive "el buen uso del dinero para no malgastarlo en cosas que no son prioritarias, porque el sustento de la casa, el vestir y alimentarnos es responsabilidad de ambas partes." Es muy importante tener un presupuesto de familia, para saber qué se necesita y en qué se puede gastar.



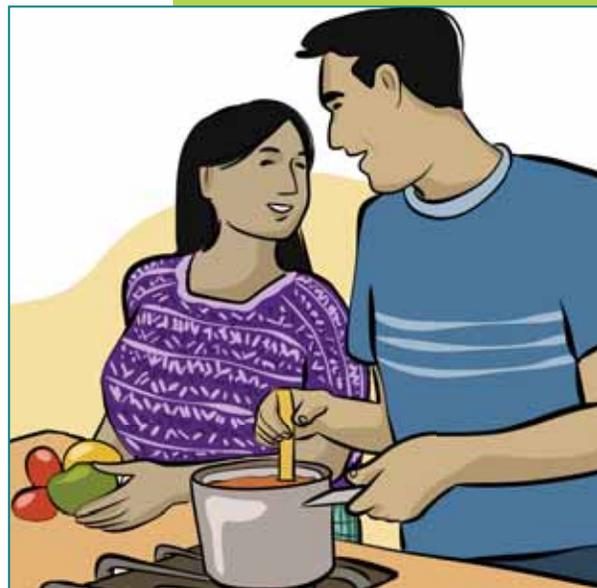
Las participantes también expresaron que la distribución del trabajo en la pareja debe ser equitativa, porque “algunas sentimos que trabajamos más que nuestras parejas y ellos no nos valoran como mujeres que aportamos. Son pocos los hombres que valoran a sus esposas, la mayoría no nos ayudan o no nos permiten descansar”. Algunas insistieron en que no se trata que “nos ayuden, se trata de que los trabajos los hagamos juntos, desde la comida, limpiar la casa, cuidar a los hijos, atender la salud, educación de todos los integrantes es responsabilidad de ambas partes, no solo de nosotras”.

Además, las jóvenes expresaron que, con la información que poseen, saben que parte de la responsabilidad implica que serán esposas, pero no esclavas ni sirvientas. Y que en la actualidad cada una tiene el derecho de tener su propio proyecto de vida, así que unirse o casarse no implica dejar de lado los planes o matar sus sueños.

En este tema, los talleres evidenciaron que la lucha por construir la equidad en la relación no es fácil, pero si lo logran darán ejemplo a los hijos e hijas y lograrán una familia con apertura, respeto y amor. Ante este reto, las mujeres adultas insistieron a las jóvenes en no confundir el amor con la búsqueda de compañía, porque a veces nos quedamos con la pareja solo por no estar solas y los problemas se agudizan.

Si una mujer desea tener una relación a largo plazo o no, hay que reflexionarlo, porque las relaciones se construyen a diario y van cambiando según las diferentes etapas de la vida. No es lo mismo cuando una tiene veinte, treinta o cincuenta o sesenta; todo cambia y hay que adecuar las relaciones de pareja a las necesidades que llegan tanto para las mujeres, como para los hombres.

Algunas de las preguntas que necesitan responderse en pareja se abordaron en las sesiones. Éstas se presentan a continuación con recomendaciones, consejos e ideas



para la vida de las mujeres. Se espera que muchas de las mujeres que no han iniciado y quieren iniciar una relación a largo plazo, puedan conversarlo con su pareja.



- **¿Dónde vamos a vivir, en qué terreno, en qué casa? ¿Dónde y en qué vamos a trabajar, qué aportamos cada uno para la economía de la casa?**

Los espacios de reflexión permitieron abordar temas como ¿dónde vivir? cuando se ha decidido vivir con la pareja o casarse. Las mujeres mayores expresaron que se debe vivir en un lugar en donde los dos estén de acuerdo, pero que esto no siempre es fácil porque a veces las familias de las parejas influyen para que vivan con ellos. Sin embargo, es recomendable que la pareja sea independiente económicamente para que puedan optar por vivir en un lugar separado de ambas familias. Aunque, reconocieron que es lo ideal, esto sólo la pareja puede decidirlo según sus condiciones.

Las recomendaciones de los talleres se enfocaron en que ambos trabajen para que aporten a los gastos y se esfuercen en ahorrar para comprar un terreno en donde vivir. Y que piensen que si deciden vivir en casa de algunos de los suegros, es importante que asuman lo que implica, porque hay suegros que interfieren y pretenden decidir cómo debe de actuar y vivir la pareja y esto

a la larga provoca dificultades. Así que como pareja, se les animó a que anhelan una casa, aunque a veces al principio no es posible, pero que no dejen de trabajar para tener un espacio propio.

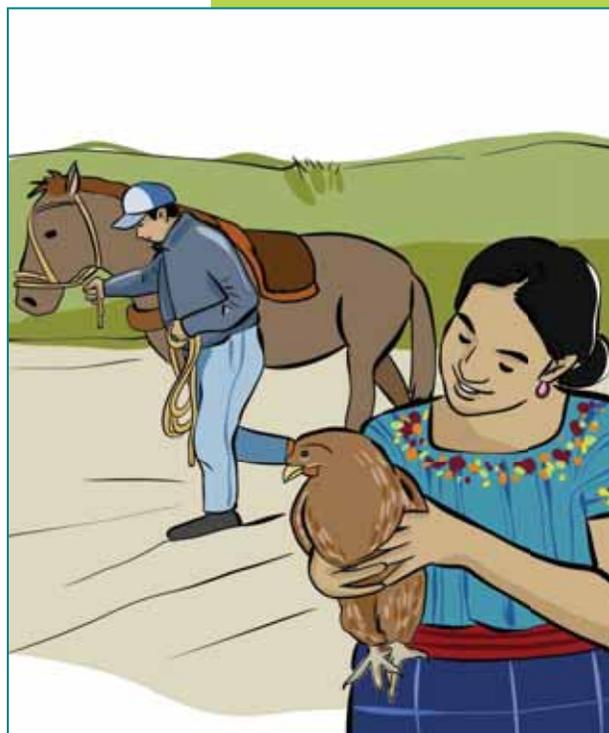
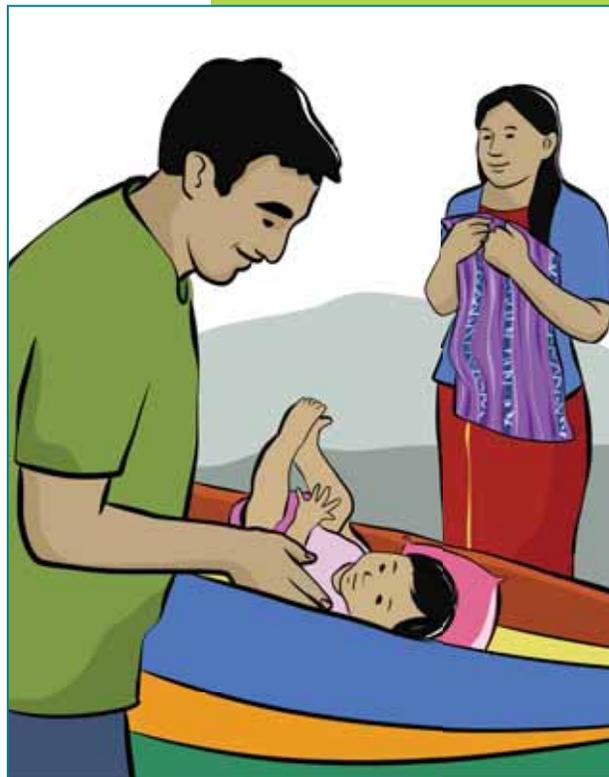
En lo que se refiere a dónde trabajar, se recomendó emplearse cerca del hogar y evitar, al inicio de la relación una separación, porque la convivencia al inicio es importante para construir la pareja. Por ejemplo, dijeron algunas participantes “en nuestras comunidades, los hombres buscan trabajo en cultivos de milpa, en la pesca, elaborando artesanías o en la construcción de viviendas. Mientras que nosotras tejemos güipiles que vendemos, lavamos ropa en casas y así ambos contribuimos a nuestro hogar”. También se refirieron a otras aportaciones que hacen “nuestras parejas que van al monte a cargar leña y la venden”. Otra forma de apoyarse -compañaron- es fomentar la ayuda mutua, que es de diferente manera dentro de la comunidad. Por ejemplo, ayudando a los vecinos que están construyendo su casa, con almuerzos para los trabajadores o de otra forma, porque después ellos les ayudarán. De esta manera, se aporta colectivamente y se avanza más rápidamente.

Una forma de aportar a la economía del hogar pasa por promover una distribución de tareas en donde “nos ayudamos entre todos para realizar los trabajos, incluyendo la atención a nuestras niñas y niños. Asignamos los oficios, las responsabilidades y obligaciones, así como los gastos, de común acuerdo con nuestra pareja”. Resaltaron como resultado que, cuando algún miembro de la pareja se enferma o se le dificulta cumplir con su responsabilidad, se le apoya para mantener el equilibrio. El secreto –dijeron- es coordinar el trabajo para ponernos de acuerdo y asegurar que todo el mundo colabore, enseñándoles a los hijos e hijas desde pequeños/as cómo trabajar colectivamente.

Muy importante para evitar que les quiten sus propiedades, o las dejen sin vivienda, es que las casas o los terrenos, si son heredados, deben estar a nombre de ellas. Si son comprados, que se inscriban a nombre de los dos, porque se ha visto que cuando hay dificultades, si las mujeres no tienen respaldo legal, pueden quedarse sin nada. “El amor es muy importante en la pareja, y a veces no le ponemos atención a estas situaciones legales, porque cuando se está en amor, damos todo, sin embargo, hay que cuidar estos temas legales, para el resguardo de la vida, en el amor o no, o para cuando seamos mayores”.

- **¿Cómo cuidar nuestra salud, nuestra comida, nuestra relación?**

La salud de la pareja está relacionada con la economía, el cuidado, la alimentación, la espiritualidad y la estabilidad emocional. La salud – insistieron las participantes- es integral, porque “refleja nuestro bienestar externo e interno.” Así que, “cuando nos enfermamos, muchas veces es resultado de algún desequilibrio en nuestra vida o cuerpo por consumir comida dañina o por relaciones violentas o complicadas que vivimos”.



Frente a esta realidad, recomendaron “ cosechar en nuestra parcela maíz, arroz, frijol, legumbres, tomate, güisquil, papa, zanahoria, ayote, hierbas, entre otros productos que la madre tierra nos regala si la respetamos. Esto ha sido parte de lo que ha mantenido a nuestras familias, también tener gallinas, cerdos y otros animales, no solo para la venta sino para el consumo de la familia”.

Coincidieron en que solo produciendo, como lo hacían sus madres-padres y abuelas-abuelos, se logrará una alimentación equilibrada que repercutirá en mantener la salud de las y los miembros de la familia. Otro aspecto que identificaron clave para la salud es la higiene y recomendaron “ser cuidadosas lavando y preparando nuestros alimentos, lavándonos y lavando las manos de nuestros hijos/hijas” como una práctica para protegerse y evitar enfermedades.

Uno de los puntos que surgieron, fue la necesidad de recuperar el conocimiento ancestral a través de las plantas medicinales para prevenir enfermedades; conocimiento que el sistema colonial les ha ido arrebatando, “ hemos perdido el conocimiento de las plantas y la utilidad que tienen en nuestra vida cotidiana” . “Hay mujeres que aún los tienen, ahora hay que recuperar el conocimiento de las plantas, tanto para medicina, como para condimento”.

Aunque también expresaron que las consultas a los médicos, en casos necesarios, deben hacerse y recomendaron que deben evitar la auto medicación. “El contacto con los ciclos de la tierra, nos hacen



a algunas conservar las prácticas o rituales de la siembra, el agradecimiento de lo que nos da la madre tierra; esto es parte de nuestras prácticas espirituales ancestrales, que ayudan a la pareja y la familia”.

Finalmente, plantearon que el arte de mantener la salud radica en resolver los conflictos de pareja, familiares, vivir sin violencias, sin sufrimiento, dado que son factores que afectan la salud. Reconocieron que las y los guías de las comunidades pueden ayudar a resolver conflictos que muchas veces son sencillos y que ellos y ellas con su sabiduría pueden acompañar para restablecer el equilibrio. Antes los guías o Ajq'ijab' de la familia ayudaban en los conflictos, los padrinos o testigas/testigos de la pareja jugaban un papel importante. Algunas parejas aún piden ayuda en la comunidad cuando hay conflicto, estas prácticas también las podemos recuperar, las parejas necesitan apoyo, ser escuchadas, buscar soluciones y para ello, será muy importante pedir ayuda a alguien que realmente quiera ayudar a ambas partes.



▪ **¿Cuándo, cómo, dónde y cada cuánto tiempo se deben tener relaciones sexuales?**

Las relaciones sexuales son elementos que cada pareja debe cultivar porque influyen en la salud integral de las persona y de la pareja. Hay decisiones que la pareja debe tomar, por ejemplo, con qué frecuencia se tendrán relaciones sexo genitales; éstas no deben ser forzadas, y si lo son, es violencia. Además –expresaron– que “debemos tener relaciones cuando nosotras queramos, siendo responsables y conscientes de lo que estamos haciendo, siempre protegidas y con seguridad. Y nuestro cuerpo, junto a nuestros sentimientos nos dirán con qué frecuencia queremos tenerlas y dependerán de la persona y la pareja, que se hable”. Las más adultas, indicaron que las relaciones sexo genitales implican estar preparadas psicológica, emocional, espiritual y físicamente. “Merecemos y

se necesita un lugar o espacio cómodo y privado, a veces nuestras casas son pequeñas, pero hay que buscar los momentos íntimos para cada pareja y la comunicación es muy importante”. Las relaciones sexuales, dijeron, “son importantes para ir nutriendo la relación física, emocional y energética”; “tienen relación con el tiempo que pasamos juntos con nuestra pareja, con la privacidad que tenemos, el afecto que nos demostramos físicamente y con la comunicación diaria”.

Aunque a veces las condiciones no favorecen el contacto sexual, que es vital para una pareja; en ocasiones, los problemas dentro de la pareja surgen porque se descuida esta área de la vida, no se le da el cuidado y la importancia que merece.



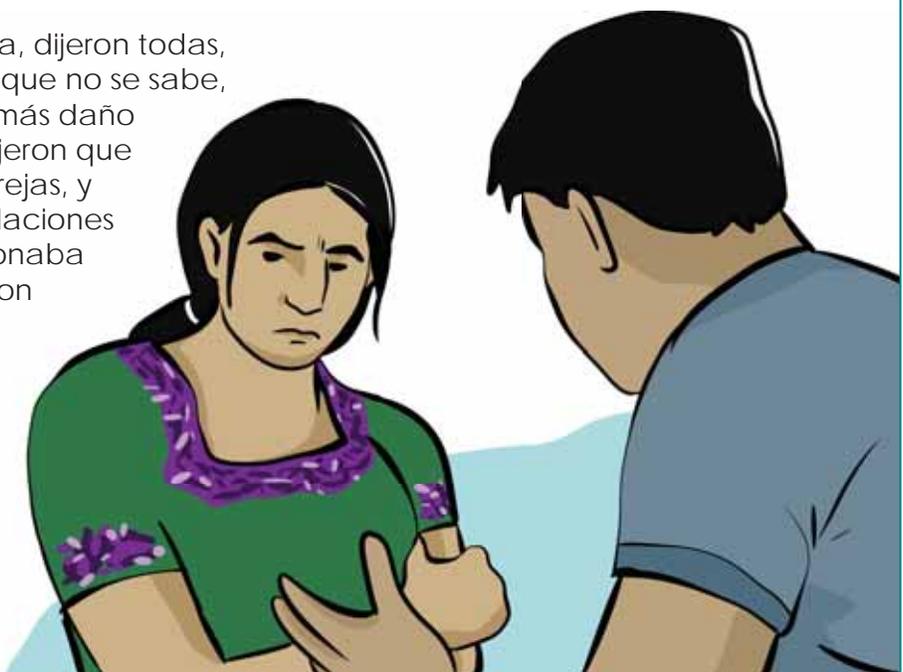
Las relaciones sexuales, con el tiempo, van cambiando (con la edad, con las fases de la vida, al tener hijos/hijas) la pareja se conoce más y se tiene más confianza. Las participantes mayores, invitaron a que todas las mujeres puedan expresarse y hablar con la pareja para construir en equidad lo que cada quien quiere en su vida sexual.



Sin embargo, hay parejas que no logran una vida sexual satisfactoria porque viven enfermas de celos "se nota que no hay felicidad, que desean poseer o controlar a la pareja y cuando hablan lo hacen sin respetar ni medir sus palabras y acciones". Factores externos han destruido la vida sexual. En otros casos los insultos son permanentes, al extremo que matan el deseo de vivir la sexualidad a plenitud.



La sexualidad en la pareja, dijeron todas, es algo que no se habla, que no se sabe, muchas veces es lo que más daño hace, algunas mujeres dijeron que no disfrutaron con sus parejas, y querían dejar fuera las relaciones sexuales. Y esto les ocasionaba problemas. Nunca supieron por qué decían que era algo agradable. Otras mencionaron que sí lo disfrutaban, pero no todas las veces.



Esto evidenció que muchas veces los hombres solo quieren satisfacerse y no hablan con sus parejas de lo que ellas necesitan y quieren. Por ello, se insistió en la importancia de construir la confianza en la pareja y poder hablarlo. Buscar formas diferentes de satisfacerse o satisfacer al otro, "tal vez hoy yo no tengo ganas, pero puedo ayudar al otro". Aquí es donde hay que abrir también el conocimiento y las ideas, porque las relaciones sexuales se pueden hacer de muchas formas.

A veces las religiones, la sociedad o la vergüenza, limitan porque afirman que todo es pecado. Sin embargo, la sexualidad es parte de los derechos y responsabilidades en la pareja. La solidez de una pareja se refleja, en parte, en la comunicación que son capaces de cultivar en temas como las relaciones sexuales, el número de hijas/hijos a tener o no, el cuidado del hogar, dónde se quiere vivir, cómo educar a los hijos/hijas y cuáles son los valores que se comparten, entre otros.



Otro elemento importante de la relación son las demostraciones de afecto, esto es más cotidiano, y se da de diferentes formas como miradas, sonrisas, conversaciones, escucha, atención, cuidado, todo esto en doble vía. El afecto en la pareja se muestra con el comportamiento a través de los gestos, del cariño y las caricias. Por ejemplo, cuando una pareja se besa, se abraza, se toman de la mano al caminar es una forma de conexión que demuestra que deciden y construyen juntos una vida. "Por eso, es tan agradable cuando el amor y el cariño son correspondidos mutuamente, porque nos permite construir una relación sana y plena", enfatizó una de las participantes.

▪ ¿Cómo nos afecta lo que dicen nuestros padres/ madres, familias, iglesia o comunidad sobre nuestra pareja?

Los padres y madres, la familia extensa y los y las ancianas de las comunidades quieren lo mejor para sus hijas, por eso, en muchos casos insisten en que no se casen muy pronto, sino que antes sepan trabajar y ser independientes. Por eso, cuando los casamientos o las uniones se dan siendo muy jóvenes, las familias no siempre aceptan a la pareja que se elige. Se dan los rechazos y las críticas porque se considera que la pareja no es una persona responsable todavía.

En otras ocasiones, a los padres/madres sencillamente no les gusta la persona que se elige y en esos casos, como dijo una de las jóvenes, "es importante saber que es nuestra elección y el hecho de que no lo acepten tendrá un efecto en nosotras y en la vida en pareja que deseamos tener".



Otra participante expresó que "A veces tienen razón, y otras veces no, sin embargo, los comentarios no nos dejan ser felices, sino que nos dañan psicológica y emocionalmente a ambos. Y nuestra familia, no respeta nuestro derecho a elegir."

En otros casos, la situación se tensa porque la familia, "sencillamente no desea conocer a la pareja que queremos, esto provoca que como jóvenes reaccionamos en contra de nuestros padres/madres y a veces terminamos tomando la decisión de huir y elegimos a la persona equivocada."

También sucede que, con el tiempo, cuando las madres o padres aceptan a la pareja lo hacen después de darse cuenta "que es un compañero que trabaja, que en el fondo acertamos en nuestra elección y nuestros padres terminan cambiando de opinión".



En lo que respecta a la religión, quienes son activas en iglesias evangélicas o católicas, expresaron que allí también reciben consejos del pastor o del sacerdote sobre la decisión de elegir a una pareja para compartir la vida. Y que al final, la decisión de casarse o no a través de la iglesia es de la pareja. Lo que sí afecta –dijeron algunas- es “si no somos de la misma religión que nuestra pareja, porque nos discrimina la familia que profesa otra religión, de hecho, hay personas que recomiendan que no nos casemos o juntemos con una persona de diferente religión, porque habrá conflicto entre madres/padres, familia y principalmente nosotras.”

Algunas participantes expresaron que la diferencia de religión sí le ha provocado conflicto a la pareja y luego a los hijos o hijas, mientras que otras dijeron que, si la pareja tiene comunicación, al final deciden respetarse mutuamente y cada quien practica su religión.

Finalmente, compartió una participante, “en la comunidad, a veces hablan mal o a veces bien de la pareja que elegimos. A veces nos apoyan, a veces no. Algunos vecinos se burlan de nosotras, pero otros nos dan consejos”. Aunque no todas las comunidades son iguales, las jóvenes deben estar preparadas para enfrentar esos actos y “como pareja debemos luchar contra la discriminación, los desacuerdos y algunas de nosotras cuando nos unimos a un hombre que no es de nuestro pueblo o si es ladino o mestizo, tenemos que saber que, lo que nos digan, no debe afectarnos como pareja, porque solo son opiniones.” Por ello, cada una al tomar su decisión debe pensarla, sentirla y afrontarla, ya que toda decisión tiene consecuencias.



PIXAB' CONSEJOS Y PROPUESTAS PARA MUJERES Y JÓVENES QUE ESTÁN INICIANDO UNA RELACIÓN DE PAREJA.

Teniendo presente la complejidad y la diversidad de las relaciones en pareja, se resume en la Tabla 1 las recomendaciones y propuestas que surgieron en los intercambios.

Tabla 1. Recomendaciones y propuestas para las mujeres que no han tenido pareja y quisieran tenerla

Cultivar la confianza mutua.	No esperar todo de la pareja, la mujer puede trabajar para generar ingresos.
Diálogo en todos los aspectos de la vida.	Durante la juventud tomarse el tiempo para crecer y madurar.
Estar en espacios de intercambio de saberes con otras mujeres, que tienen experiencia y aprender de otras personas.	Que el compañero respete los deseos, sueños y decisiones de la esposa y la respalde, así también nosotras apoyar y respaldar las decisiones para el bien de las personas y familia.
Vivir en equilibrio interno y externo.	No discriminar a nadie por ninguna razón.
Responsabilizarnos de nuestras acciones, sobre todo cuando afectan a la pareja, revisar la relación para que sea de armonía, no de disputa.	Trabajar juntos, un leño no arde solo.
Amarse y reconocerse frente a la vida.	Aprender a tomar decisiones como mujer y en pareja.
Enfrentar las fortalezas y debilidades como pareja.	Trabajar juntos por la relación, pero si no se puede, cada uno debe tomar su camino.
No dejarse llevar por deseos si hemos asumido un compromiso.	Una mujer puede ser feliz sin pareja.
Las parejas jóvenes no deben repetir los problemas de los padres.	Cada uno es libre de desarrollarse en áreas diferentes.
Al amor o al afecto, para que perduren, hay que dedicarles tiempo y trabajar en la relación.	Reconocer nuestro cuerpo y cuidarlo. Conversar sobre lo que gusta o no de la sexualidad.
Convivir con otras parejas, amistades, para tener otras enseñanzas.	Se puede usar la tecnología y buscar información; leer juntos y reflexionar.
No permitir los maltratos de la pareja. Desde el inicio hay que decir no al control, no a los diferentes tipos de violencia.	Decir no a la violencia en la pareja, No a la violencia en la familia.
PAREJA CON HIJOS E HIJAS	
Ser padres/madres no es fácil, es necesario hablar cuando sea necesario y buscar ejemplos en la comunidad.	Aconsejar a las hijas e hijos para que conozcan a su pareja y que analicen la conveniencia.
Evitar disputas frente a las niñas y los niños para que ellos se conviertan en seres fortalecidos.	Conversar con los hijos e hijas sobre la vida asumiendo con responsabilidad las dificultades.

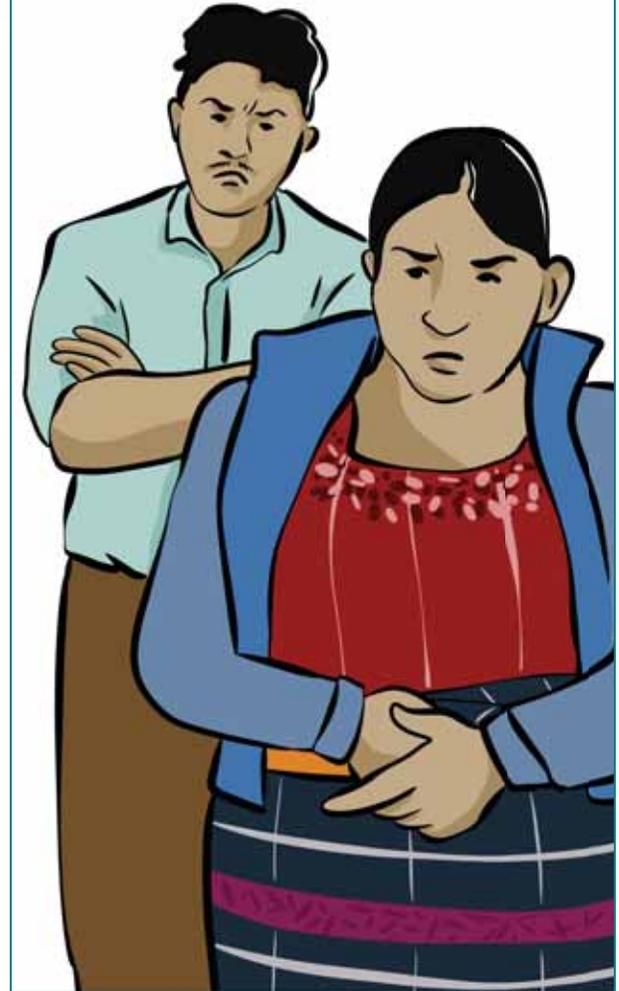
Fuente: talleres locales e interregionales.

▪ Desequilibrios en la pareja que pueden sanarse

A veces hay desequilibrio en la pareja y cuando algo no está bien, de una u otra forma se vive el desorden y esto se convierte en un conflicto. Esos desequilibrios generan problemas en la pareja y en la familia; aquí algunos ejemplos que surgieron en los talleres:

- La esposa se siente como hija del esposo.
- El esposo se siente como hijo de la esposa.
- La esposa está dando más en la relación y el esposo sólo recibe.
- El esposo está dando más en la relación y la esposa sólo recibe.
- Los desequilibrios pueden darse no sólo en lo económico, sino en lo emocional, en los cuidados y las responsabilidades con las hijas o hijos, en la sexualidad, entre otros.
- También cuando se cree que los valores de una de las familias son superiores a los de la otra. Cuando uno quiere una vida sexual activa y la pareja no quiere o no puede.
- Cuando uno de los dos desea tener más hijos o hijas, pero la pareja no quiere o no puede. Estos son solo algunos ejemplos, seguro hay muchos más.

Es importante anotar que cuando se enfrentan desequilibrios como los anteriores, hay que buscar ayuda, y eso implica tomar las riendas de la vida y no echarle la culpa a la pareja, a la familia, a la vida, a Dios, ni a nadie, sino asumir la responsabilidad. Así lo ejemplificó una de las participantes: "Cuando cargamos traumas de niñas y no los sanamos, ya de adultas dentro de la pareja algunas veces nos volvemos hijas y cedemos nuestro poder. Otras veces nos volvemos mamás del esposo".



Otras abordaron que a veces, es al contrario y "es el compañero quien se vuelve hijo de la mujer, porque ella lo cuida, le prepara todo, le sirve y hasta lo levanta en la mañana como si fuera un hijo. Cuando pasa esto, es muy probable un conflicto en la sexualidad, porque si se ve como mamá a la esposa, entonces, el esposo no va a tener deseos por ella".

Cuando una mujer a cualquier edad vive en desequilibrio, el deseo por la vida y la sexualidad se rompe. "Por eso, es muy importante ser adulta, debo reaccionar" – expresó una de las participantes- para así recuperar mi poder y mi responsabilidad; así lograré poco a poco retomar mi equilibrio."

Otras participantes concluyeron que los desequilibrios son promovidos porque “vivimos en una sociedad patriarcal, por eso, los hombres y las mujeres terminamos siendo patriarcales, pero nos cuesta aceptarlo y menos buscarle salida”. Por esto, explicaron, “terminamos siendo mujeres violentas, nos convertimos en eso que no deseamos y que son desequilibrios que no queremos aceptar”.

Aunque dijeron que en ocasiones la desestabilización es provocada por el compañero, “a veces cuando el hombre nos mantiene, piensa que tiene todo el derecho sobre nosotras y nos controla, ese control sólo nos traerá desestabilización para mí y para la relación”. Ante esto, insistieron, “aunque no trabajemos fuera de casa o no generemos un ingreso económico, nosotras tenemos valor y nuestra responsabilidad es reconocerlo juntos”.

El trabajo que se hace en casa, mantiene alimentada a la familia, cuida emocional y en salud a la familia. El trabajo de casa es vital para la vida.

Finalmente, indicaron que “asumir que mi familia es mejor que la de mi compañero o esposo también trae desequilibrios que no ayudan a cultivar una buena relación”. Ante esto recomendaron “que la nueva familia que vamos a construir se base en los valores de las dos familias, que implica no dejar atrás a nuestras familias, sino tener la fuerza para construir nuestro hogar con lo que aprendimos de ambas”.

Y ante el cuestionamiento de qué hacer cuando se pierde el equilibrio en la relación de pareja, las participantes plantearon las recomendaciones que se presentan en la siguiente tabla.



Tabla 2. Recomendaciones para alcanzar el equilibrio en la relación de pareja

Cuando se une la pareja, es importante verse y respetarse como adultos, ninguno es mejor que el otro o la otra.	En una relación de pareja, las dos partes dan y reciben, las dos partes opinan, deciden, trabajan en equipo. Nadie manda sobre el otro.
Preparar juntos el presupuesto para no malgastar el dinero que ganamos o que recibimos de la pareja.	A veces es desgastante esperar que la pareja cambie. Empecemos por nosotras. No nos detengamos.
Los gastos del hogar deben compartirse.	No ser egoísta con la pareja, comprender sus necesidades.
Las preocupaciones por el otro deben ser honestas.	Si sentimos que no estamos bien, debemos compartirlo en pareja y buscar ayuda.
No promover competencias sobre nuestras fuerzas o habilidades.	No atacarnos al saber nuestras debilidades.
Conversar sobre los acuerdos y desacuerdos. Y los acuerdos mutuos deben respetarse.	Crear espacios seguros para expresar lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
Platicar cuando uno de los dos lo necesita, esto mantendrá unida a la pareja.	Hacernos responsables de nuestras emociones, no buscar culpables.
Si nos enojamos hablarlo, decir lo que sentimos, no reaccionar desde el enojo.	Tenemos que ser responsables de nosotras mismas, así como nuestra pareja; no tratar como hijo o padre a nuestra pareja.
Una persona puede amar cuando se ama a sí misma y se valora, no puede dar lo que no tiene, porque si no, se siente vacía.	En el hogar, todos tenemos el mismo valor. Si sentimos que nuestra pareja no vale o sentimos que no nos valoran, tenemos que decirlo y cambiarlo, porque en el tiempo esto generará más problemas.
Recuperar lo sagrado del Pixab' esto nos dará equilibrio.	Fomentar los sueños y trabajar para lograrlos en la vida; esto nos dará equilibrio.
La desconfianza es el gran enemigo para una relación saludable y plena.	Las buenas decisiones no nacen espontáneamente, se construyen en conjunto.
Respetar la autonomía y las decisiones de cada uno.	No sobrecargar a ninguna persona dentro de la familia.

Fuente: Talleres locales e interregionales.



▪ **¿De qué debemos hablar antes de casarnos? ¿Cómo comunicarnos como pareja?**

Antes de casarnos debemos hablar sobre cómo se imagina cada uno que es estar en pareja y cómo van a construir la relación; cuáles son nuestros planes individuales y colectivos, cuántas hijas/hijos queremos o podemos tener según nuestras posibilidades y cuál es nuestra visión para su crianza. También hay parejas que planifican no tener hijos o hijas, y hacer vida de pareja unos años, para terminar de estudiar o disfrutar de estar juntos.

Además, abordar los temas sobre el hogar, la alimentación, el vestuario, la planificación familiar y las obligaciones que implica iniciar una vida en pareja.

Otro tema importante es reflexionar sobre nuestras creencias espirituales o religiosas. Por ejemplo, ¿qué religión llevaremos en nuestra familia? A las jóvenes, cuando deciden unir su vida con otra persona, se les olvida hacer preguntas sobre el dinero, que es un tema complejo pero necesario antes de casarse. Es importante

acordar que ambos tienen la libertad de trabajar, si así lo deciden y ambos contribuir al fondo económico familiar. El cariño y el amor en la pareja se cultivan a través de acciones y solidaridad mutua, pero también de libertad, de espacio personal y dejar que la otra persona se desenvuelva en lo que le satisface.

▪ **¿Quiénes nos guían para tomar decisiones en pareja?**

En las culturas mayas, los guías, consejeros y acompañantes de las parejas son nuestros padres y nuestras madres, abuelos y abuelas, tíos y hermanos mayores.

También las curanderas, las comadronas, los padrinos y las madrinas que nos han acompañado desde niñas, los compadres y las comadres, las personas mayores de nuestras comunidades. Las suegras y los suegros son también acompañantes y los Ajq'ijab' o guías espirituales desde la cosmovisión maya. Así mismo, las defensoras de los derechos de las mujeres que también han apoyado a que tengamos hoy derechos.

En las comunidades, las y los guías espirituales – Ajq'ijab' – son personas que brindan acompañamiento para tener una vida en pareja usando y acompañando desde los principios y valores de vida del calendario maya. También las personas que practican religiones occidentales pueden acompañar el caminar de la pareja (pastores, delegados de la palabra, catequistas o sacerdotes).

Las autoridades locales, como la alcaldía indígena u organizaciones defensoras de derechos humanos, pueden guiar las decisiones de la pareja desde el noviazgo, compromiso y matrimonio, especialmente durante los problemas o crisis por las que atraviesa toda pareja. Por ejemplo -dijeron- en la REDMUSOVI,¹⁸ orientan los k'amal b'e, así como las y los abuelos porque tienen experiencia en la vida y la han convertido en sabiduría que comparten. Y las mujeres mayores, aconsejaron que las jóvenes se fortalezcan y aprendan sobre sus derechos, eso les permitirá tener herramientas e información para defender sus derechos cuando surja la necesidad.

Actores e instituciones que influyen en las decisiones de las parejas



El cuadro anterior muestra a las personas o instituciones que pueden influir en las decisiones de las parejas. Lamentablemente, varias organizaciones promueven una cultura machista y patriarcal que busca imponer una vida sufrida, violenta y sin derechos para las mujeres, en lugar de promover una vida libre de violencias. Por ello, las mujeres deben ser sabias para saber a quién pedir ayuda. "Las mujeres estamos viendo nuestra responsabilidad, pero también velando por el respeto y ejercicio de nuestros derechos, para que la vida de las mujeres sea más plena". Por ello, al buscar ayuda, analizar que no reafirmen el machismo, la negación de derechos, sino la búsqueda del equilibrio, la equidad, la justicia y el bienestar.

¹⁸ Red Departamental de Mujeres Sololotecas con Visión Integral, Redmusovi.

▪ **La sexualidad y la vida en pareja**

Una de las decisiones que traerá nuevos sentimientos, experiencias e impactos para la vida de las mujeres jóvenes gira alrededor del ejercicio de su sexualidad. La sexualidad humana es amplia y abarca múltiples partes de la identidad. No es estática y no es de una sola forma, al contrario, se sitúa en un proceso histórico y dentro de las complejidades de las culturas. Eso significa que la percepción y el ejercicio de la sexualidad cambian a través del tiempo y cada cultura tiene sus propias formas de comprender y vivir la sexualidad.

La sexualidad es amplia porque es la forma de comunicar nuestro sentir, pensar, relacionarnos con nuestro cuerpo y relacionarnos con otras personas, desde nuestros afectos, desde lo que nos apasiona, lo que disfrutamos y lo que no nos gusta. El patriarcado ha reducido la sexualidad en lo genital, pero nosotras como mujeres podemos recuperar una visión más integral de la sexualidad, sobre todo en la pareja.

La sexualidad no se reduce a las relaciones sexo-genitales, aunque esto suele ser la primera idea que se asume. Dada la violencia contra las mujeres y la violencia racista que se ejerce en contra del cuerpo y la integridad de las mujeres mayas, así como la necesidad de información sobre esta etapa de la vida, se comparten las siguientes reflexiones, propuestas y consejos para mujeres mayas que están por iniciar su vida sexual activa.

▪ **¿Qué necesitamos saber las mujeres, antes de empezar una vida sexual?**

Como consecuencia del sistema patriarcal, no todas las mujeres han tenido la oportunidad de decidir si quieren o no tener relaciones sexo-genitales, porque muchas han enfrentado agresiones y violaciones sexuales, en su mayoría, por personas cercanas a ellas o por familiares (incesto). En los talleres, varias compartieron que la primera experiencia con su cuerpo de niñas, jóvenes o adultas fue a través de la violencia y del abuso sexual. Esto generó dolor entre las participantes, se evidenció la necesidad de sanar las heridas que esto ha dejado en la vida de las mujeres. Por ello, concluyeron en que es necesario romper



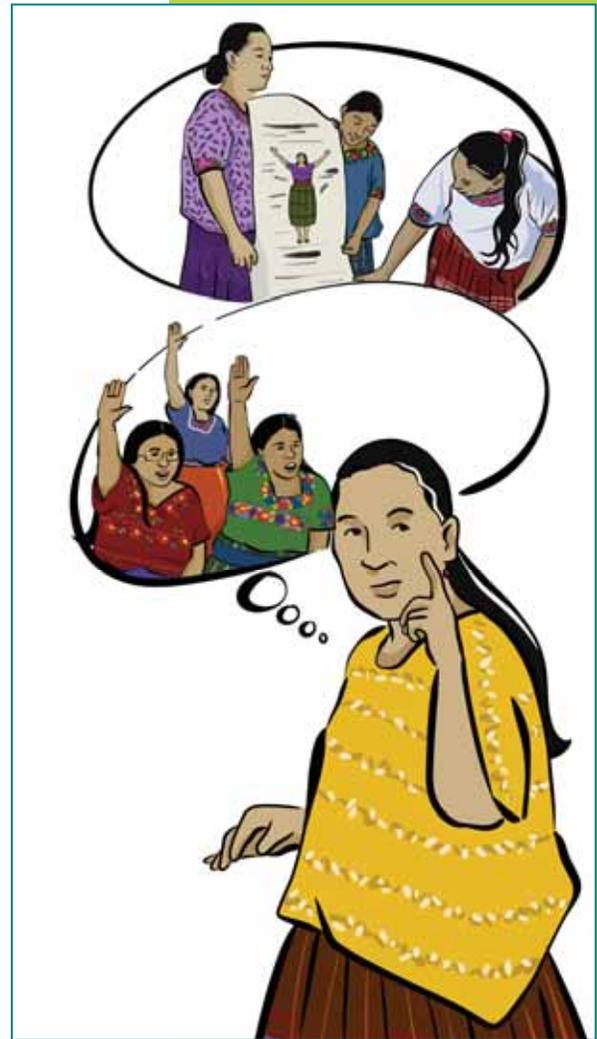
el silencio, liberar el dolor de todas, recuperar y hablar de los derechos como mujeres, es necesario cuidar a las niñas, adolescentes y jóvenes, brindarles información sobre su cuerpo y su sexualidad. Y siempre recurrir a personas de confianza para informarse y prevenir la violencia y el acoso sexual. También motivar a todas para romper el silencio, sin culpa ni vergüenza.

Las participantes plantearon que las mujeres deben trabajar por lograr justicia frente a estas violencias pero también sanación, porque solo así se transformará a las sociedades.

Las mujeres que tienen la oportunidad de decidir cuándo empezar una vida sexual, necesitan estar seguras de que eso es lo que realmente desean y estar conscientes de la responsabilidad y consecuencias de esas decisiones, todas deben de ser libres y no presionadas por la pareja.

Antes de iniciar esa etapa de la vida, se recomienda saber cómo auto cuidarse y asumir un embarazo o evitar quedar expuestas a enfermedades de transmisión sexual. Significa estar conscientes del compromiso y la responsabilidad que conlleva en lo emocional, físico y energético. Tomando en cuenta lo anterior, vivir una vida sexual sana es un derecho y una responsabilidad individual y de pareja. Por eso, debe ser una decisión consensuada y de mutuo consentimiento⁹; vivir la sexualidad conlleva que la mujer se sienta respetada, segura con la pareja, porque compromete sentimientos profundos y no sentirse usada, presionada o limitada.

⁹ Significa que toda mujer debe estar de acuerdo





▪ ¿Cuáles son nuestros derechos sexuales?

Como seres humanos y como mujeres, tenemos derechos, pero en la mayoría de los casos nadie nos enseña cómo conocerlos y practicarlos; por eso, es importante motivar a la juventud para que conozca sus derechos.

Los derechos sexuales no son lo mismo que los derechos reproductivos. Un derecho sexual se relaciona con el cuidado y la higiene del cuerpo, por ejemplo, durante la menstruación y cuando se tienen relaciones sexuales; conocer la importancia de realizar el examen de papanicolau por lo menos una vez al año. Otro derecho es el sentir placer a través de abrazos, besos, conversaciones, incluyendo el derecho a la excitación y a vivir los orgasmos¹⁰ con su cuerpo o con pareja. Es un derecho decidir cuándo tener relaciones sexuales con la pareja; también decir y decidir lo que se quiere sexualmente y lo que no.

Es un derecho conocer el funcionamiento del cuerpo, explorar la anatomía, saber cómo se llama cada una de las partes del sistema sexual y reproductivo y cómo funciona. "El conocimiento lleva a ejercer el derecho a tocarnos y excitarnos". Las mujeres tienen el derecho a mantener el control y conocimiento de su sexualidad y a decidir sobre sus cuerpos.

¹⁰ Los orgasmos son descargas de energía en la vulva de las mujeres, se puede sentir en una sola parte o en varias partes, los músculos se contraen y se relajan y se siente placer. Muchas mujeres tienen la capacidad de sentir varios orgasmos uno tras el otro, siempre y cuando tengan una buena estimulación en el clítoris, labios menores o mayores de la vulva.



Las participantes consideraron prioridad acceder a una educación sexual abierta y adecuada para vivir en armonía con su propio cuerpo y cuando quieran compartirlo con la pareja. Y el Estado es el responsable de proveer educación sexual acorde a los idiomas y contextos. Muchas veces las ideas conservadoras limitan que las juventudes sepan sus derechos, sin embargo, sabemos que mientras más informadas estemos, mejores decisiones podemos tomar. Un derecho que se

ha limitado, pero que todas necesitan, es el de la información y acceso a los distintos métodos de planificación familiar y protección que existen, para evitar infecciones sexuales o embarazos no deseados. Con base a la información, es un derecho poder elegir el método de planificación que se prefiera sabiendo cómo funcionan y cuáles son los efectos secundarios que provocan en el cuerpo a corto, mediano y largo plazo.

Aprendizajes sobre nuestros derechos sexuales



Cuidar nuestro cuerpo para tener salud sexual.



Conversar con nuestra pareja para tener relaciones sexuales con respeto y cuidado mutuo.



No es sano vivir en relaciones sexuales violentas o que obliguen a hacer lo que no se desea.



Necesitamos intimidad antes de tener pareja y teniendo pareja.



No se puede ni debe estar sujetas a controles que impiden conocernos y valorarnos.



No aceptar la violencia sexual en nuestro cuerpo. Y si ocurre buscar justicia.



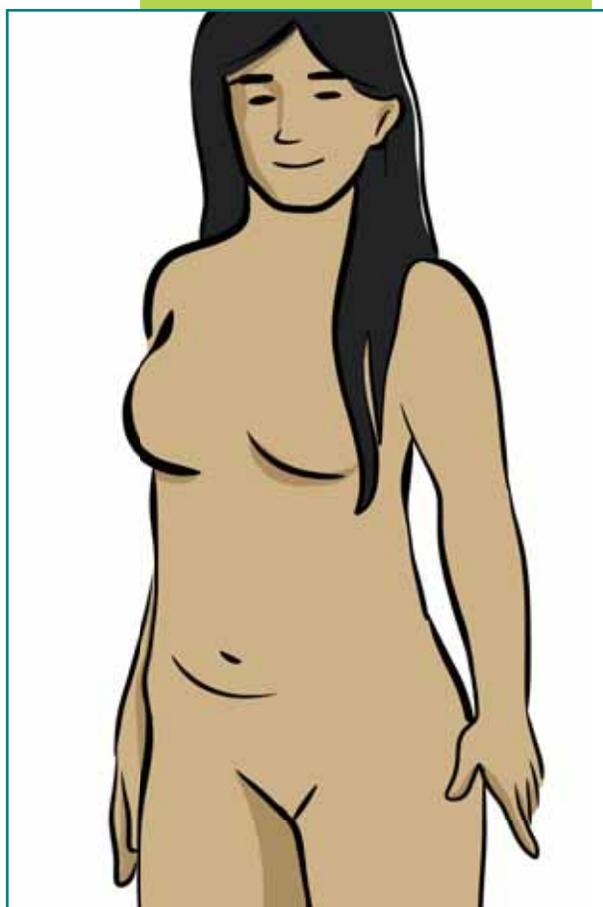
▪ ¿Cuáles son nuestros derechos reproductivos?

Por otro lado, están los derechos reproductivos que es importante conocer, si queremos y decidimos vivir la maternidad. La reproducción es un proceso natural del ser humano, pero es una decisión tener o no hijas/hijos; cada pareja debe hacerlo. Los órganos internos, útero y trompas de Falopio, son algunos de los órganos para la reproducción.

Reconocemos que si no fuera por nuestras madres y padres, abuelas, abuelos y ancestros, ancestras que nos procrearon, no existiríamos. Por eso, cuando decidamos dar vida a otros seres, debemos conocer y ejercer nuestros derechos reproductivos. Es nuestra responsabilidad decidir por nosotras junto a nuestra pareja si queremos tener hijos e hijas o no, y cuántos queremos y podemos tener, siempre que estemos preparadas física, económica y mentalmente.

Aunque puedan parecer similares, los derechos sexuales y reproductivos son diferentes, por lo que no deben asumirse como sinónimos o desde una misma perspectiva. El acceso a ambos es un derecho que poseemos para evitar enfermedades sexuales o embarazarse sin desearlo.

Las iglesias y otras instituciones enseñan que la sexualidad sólo sirve para tener hijas/ hijos; por la influencia de ideas conservadoras se fomentan los tabúes, la doble moral, el silencio, la idea del pecado, la vergüenza o las prohibiciones. Por eso, las mujeres no logran disfrutar de su sexualidad; sin embargo, cada vez más mujeres están buscando el derecho a informarse, formarse, expresarse y saber las partes de su cuerpo, por ejemplo, que la vulva no es lo mismo que la vagina.



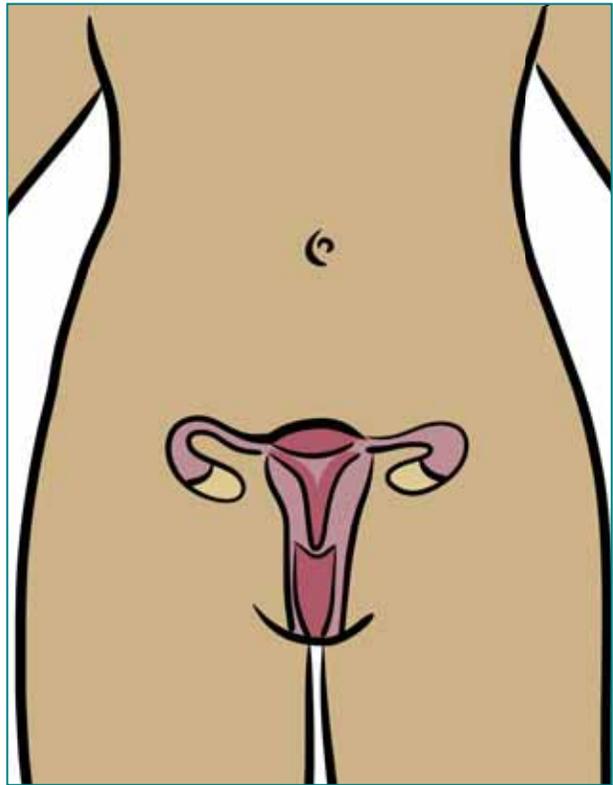
La vagina es solo una parte interna que está dentro de su cuerpo y la vulva son los labios mayores, menores, clitoris¹¹, pubis, todos las partes por fuera, que vemos y nos hacen sentir placer.

Frente a esto, las mujeres deben ser las únicas dueñas de sus cuerpos, sexualidad y reproductividad de acuerdo con sus principios, cosmovisión, objetivos o sueños. Como derechos reproductivos se mencionan los siguientes:

- El derecho a decidir informada, libre y responsablemente si se quiere ser padre-madre o no, así como el número de hijos e hijas que se desea tener y el intervalo entre ellos.



¹¹ El clitoris es una parte importante de los genitales de las mujeres que proporciona placer sexual y que posee ocho mil terminaciones nerviosas; el doble de las que tienen los hombres. Esto permite sentir muchas sensaciones de gozo. Además, no pierde vitalidad al pasar los años, entonces, no es cierto que pierda fuerza o energía a los 40 o 50 años, o que no se pueda tener o sentir placer, eso es falso, el clitoris permite la masturbación y/o el autoerotismo a cualquier edad de nuestra vida.



- El derecho a decidir libremente el tipo de familia que se quiere formar.



- El derecho a acceder a métodos anticonceptivos seguros, aceptables y eficaces (incluyendo la anticoncepción de emergencia).



- El derecho de las mujeres a no sufrir discriminaciones o tratos desiguales por razón del embarazo o maternidad, en el estudio, trabajo y dentro de la familia.



- El derecho a tener acceso a servicios de salud y atención médica que garanticen una maternidad segura, libre de riesgos en los periodos de gestación, parto y lactancia y se brinde las máximas posibilidades de tener hijas e hijos sanos.



- El derecho a contar con servicios educativos e información para garantizar la autonomía reproductiva.



Con base a lo anterior, en los talleres se pasó a abordar los derechos y responsabilidades durante la maternidad. Ser madre no es una obligación por el hecho de ser mujer, pero muchas mujeres desean tener la experiencia de dar a luz y de criar hijos e hijas; sin embargo, todavía hay desconocimiento sobre el embarazo y la maternidad. A continuación se presentan las perspectivas sobre este derecho y responsabilidad.

MÓDULO 3

Derechos y responsabilidades durante la maternidad



1.3 Derechos y responsabilidades durante la maternidad.

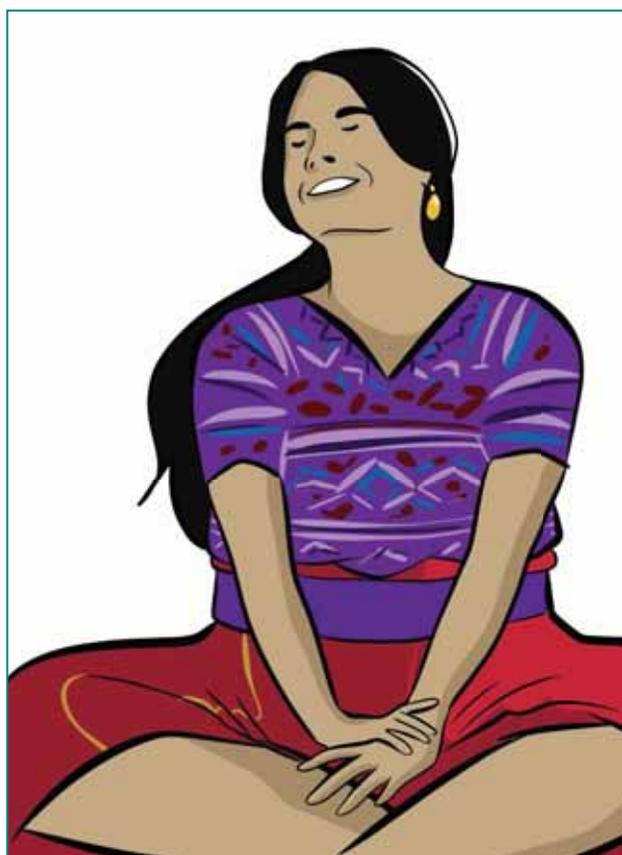
Sobre la maternidad cada mujer decide vivirla o no vivirla, es un derecho ser madre así como es un derecho no ser madre. En algún momento de su vida, algunas van a querer ser madres; esto no es un requisito para ser mujer. Hay mujeres que se sienten realizadas teniendo hijos/hijas, mientras otras no quieren tenerlos, otras no pueden y otras prefieren adoptar. Las mujeres y parejas tienen derecho a planificar y decidir sobre las hijas e hijos para disfrutar una vida plena.

En los talleres surgieron algunas recomendaciones para quienes desean ser madres. Una de las reflexiones, fue que la mayoría no se preguntó si iba o no a ser madre, muchas se juntaron por estar embarazadas, otras solo se juntaron y quedaron embarazadas, sin planificación. Hoy muchas de las mujeres opinan que hubiera sido bueno para ellas tener más información y poder decidir.

Por ello, alrededor de la maternidad se plantearon preguntas, propuestas, reflexiones, esperando que otras mujeres puedan pensarlo y decidirlo antes.

PIXAB' CONSEJOS Y PROPUESTAS PARA LAS MUJERES QUE DECIDEN VIVIR LA MATERNIDAD

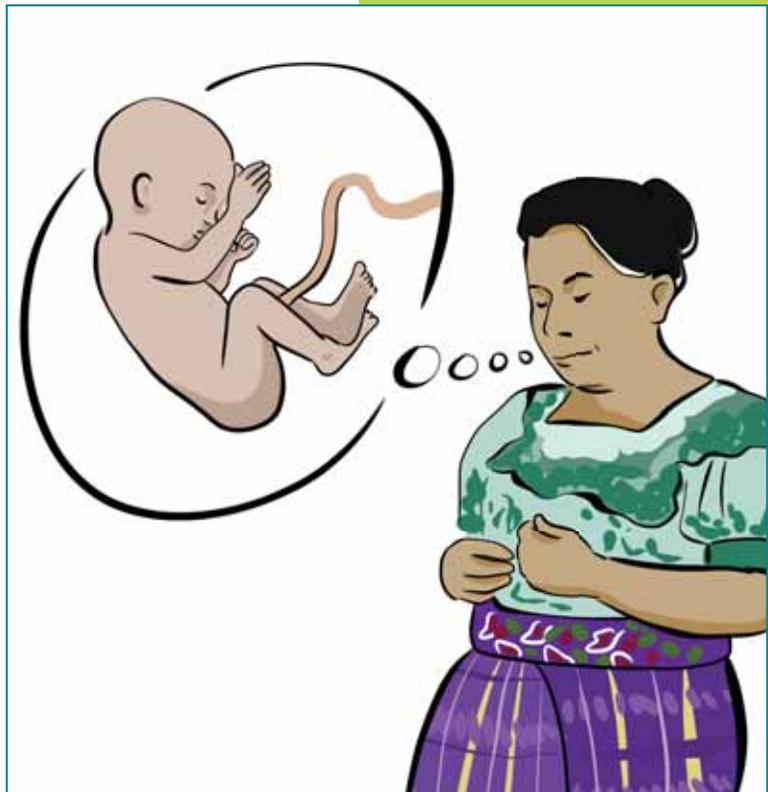
A pesar de las múltiples presiones para casarse y ser madres, las mujeres pueden ser felices sin pareja y con o sin hijas/os; esto no las hace ni más ni menos mujeres. Las mujeres pueden aprender y disfrutar de la soledad y cómo vivirla, para que ésta no les lleve a tomar decisiones irresponsables. La soledad puede enseñar a disfrutar de otras cosas y fortalece la autonomía.



En la soledad aprendemos más de nosotras, de lo que nos gusta, lo que no nos gusta, de nuestros tiempos, de nuestras necesidades, aprendemos a saber de nosotras; para que, cuando queramos compartir, no nos perdamos o nos volvamos dependientes de otras personas.

Para las mujeres que desean ser madres o que ya son madres, se recomienda espaciar los embarazos, para que, como mujeres, puedan disfrutar de otras cosas y no sólo dedicarse a la crianza de las hijas e hijos. Por ejemplo, no es saludable tenerlos seguidos ni embarazarse a temprana edad. Lo que aconsejaron las mujeres mayores es tener 2 o 3 para que se acompañen y las madres y padres puedan dedicarles tiempo para el afecto, cuidado, educación, salud y alimentarlos adecuadamente. Y lo ideal es tener hijas/hijos entre los 25 a 35 años, para evitar riesgos, aunque cada vez, más mujeres deciden tener hijos/hijas teniendo más edad. Ante esto la pareja debe dialogar y planificar de acuerdo a sus proyectos y economía.

Antes de tener hijas/hijos debe recibir orientación sobre cómo se gesta un bebé, cómo dar a luz de manera natural, cómo cuidarse, entre otros temas. Es importante conocer los cambios que sufre el cuerpo y mantener hábitos alimenticios, ejercitarse, cuidarse emocional y físicamente, durante y después del embarazo. Es recomendable decidir si será una comadrona, un médico o una combinación de ambos quienes ayudarán durante esta etapa y en el nacimiento. En el ejercicio de la maternidad, se toman muchas decisiones que afectan

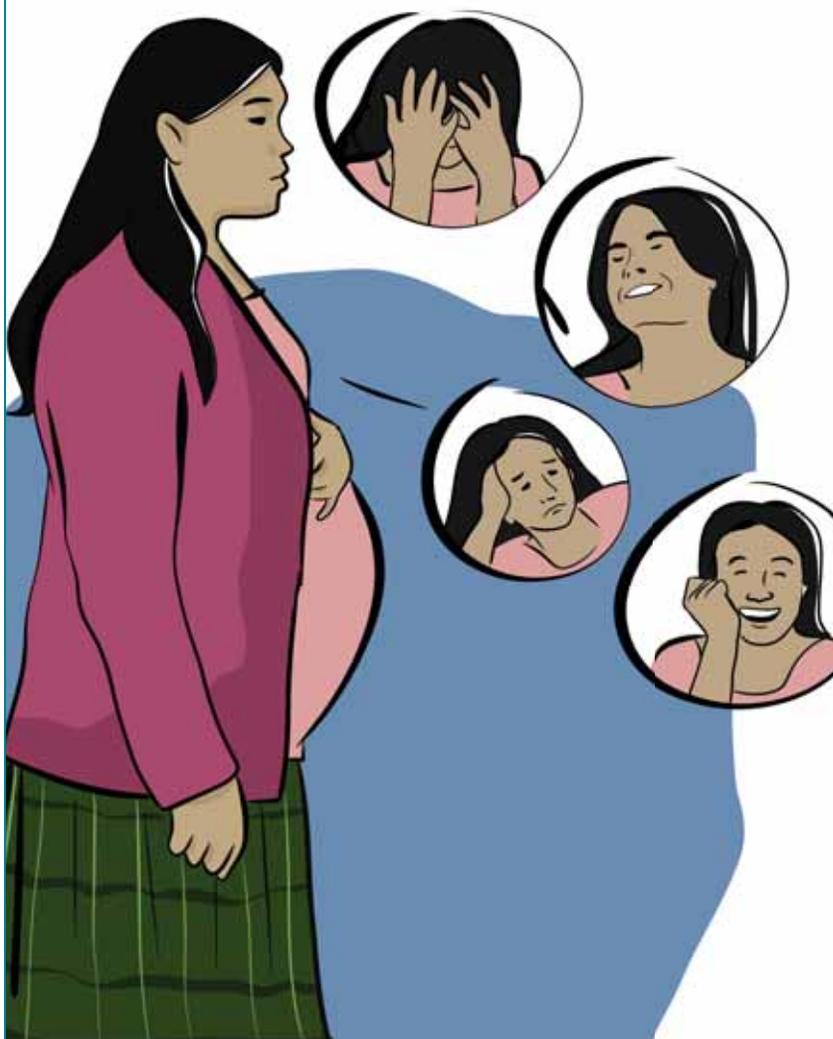


la vida, el cuerpo, las relaciones, y también la vida de la persona que viene. Por ello, es tan importante que las mujeres se informen e intercambien experiencias y conocimientos sobre esta etapa.

Nadie tiene una receta, todas las mujeres han hecho su mejor esfuerzo frente a la maternidad, sin embargo, algunas de las reflexiones a continuación pueden ayudar a una mujer que está iniciando el proceso de ser madre.



▪ ¿Qué emociones genera ser madre?



En los talleres las mujeres expresaron que quienes están en el proceso del embarazo, especialmente “si somos jóvenes, nos sentimos nerviosas y preocupadas deseando que todo salga bien. Aunque en momentos, algunas nos hemos sentido feas, por los cambios que se han producido en nuestro cuerpo”, y también por “los calambres en varias partes del cuerpo, hinchazón de las piernas y dificultad para dormir”. Además, los embarazos no son iguales en las mujeres, las emociones y sensaciones son muy diferentes, van de acuerdo a las circunstancias en que transcurre el proceso, la vida que cada mujer lleve y las relaciones que tenga. Por ejemplo, cuando el embarazo no fue planificado, “es difícil decir que se siente amor por él bebe, porque lo que se experimenta son

sensaciones a veces de desprecio o de rechazo...” dijo una de las participantes. Mientras otra agregó, “si es un embarazo que no ha sido aceptado por la pareja eso nos genera preocupación, porque no sabemos cómo decirles a nuestros papás y esto nos puede hacer caer en una tristeza que afecta al bebé”.

Cuando el caso es lo contrario y el embarazo es decidido y recibido con amor por la pareja, “se siente una alegría que no se puede describir”.

Una participante agregó que “cuando las mujeres tenemos gemelos es difícil porque son dos bebés y surgen preocupaciones, desde lo económico hasta el cuidado”. Otras mujeres mencionaron haber vivido solas la maternidad, sin pareja, esto lleva otros grandes desafíos, miedos, preocupaciones, pero lo que es seguro es que también pudieron hacerlo y salieron adelante. Aunque siempre es mejor compartir la responsabilidad y que sea de dos personas el cuidado, afecto, costo físico, emocional, económico.



Mientras que para las mujeres solteras, la maternidad la ven con diferentes ojos, para algunas es una aspiración que desean realizar; mientras que para otras es una responsabilidad que hay que pensar porque ser madre implica límites en lograr lo que desean, “porque ya no pensamos en nosotras mismas, la preocupación pasa a ser cómo cuidar a las hijas/ hijos.”



Para las mujeres que ya son abuelas expresaron que “sentimos alegría al ver que nuestras vidas continúan reproduciéndose a través de nuestras nietas y nietos. Por eso, nos emociona ver cuando nuestras hijas o nueras están esperando un bebé. Y cuando nacen las nietas o nietos, se pierde la tristeza y el dolor que genera el paso del tiempo en nuestro cuerpo y viene la alegría por la nueva vida que llega”.



Las abuelas juegan un papel fundamental durante el embarazo, apoyan con remedios, consejos, con sobar el vientre mientras crece el bebé. Una abuela que participó explicó: “nosotras, estamos dispuestas a apoyar en el proceso del cuidado de los recién nacidos y algunas deseamos enseñar a la nueva mamá cómo atenderlos, porque sabemos que no es fácil, es una responsabilidad tener un bebé, se necesita cuidado para bañarlos, dormirlos, levantarlos, cambiarlos y darles atención. La mayoría tuvo alguna mujer, sea madre, abuela, tía, comadrona que estuvo con ellas para enseñarles, sobre todo en los primeros meses. Esto es algo importante para las nuevas madres, tener a alguien con quien dejarse acompañar y luego tener su propia experiencia”.



▪ ¿Qué implica educar a un hijo o hija, darle atención, amor, poner reglas?

Para las madres que participaron y que están cuidando a sus bebés, dijeron que, “todos los días son parte de la maternidad: dar cariño, amor, afecto, atención y dedicación”. Además, es un compromiso y responsabilidad que deben equilibrar para cumplir con su bebé y con ellas mismas. Reconocieron que es un desafío manejar sus emociones, enojos, tristezas y enfermedades cuando tienen que velar por un bebé día y noche. Por ello la importancia del cuidado en colectivo, para tener tiempo de descanso y cuidado de ella misma, pues los y las bebés tienen necesidades todo el tiempo.

Mientras que las madres que tienen a su cargo hijos o hijas que están en la niñez o la adolescencia, expresaron que los

retos son permanentes porque deben ser madres y además esposas. Y que los problemas, por más difíciles que sean, es responsabilidad de madres y padres solucionarlos “porque nuestros hijos o hijas no tienen que enterarse de las dificultades entre pareja o familia, eso evita tener una familia que viva en caos o en permanente temor, porque nuestros comportamientos como madres/padres se los transmitimos a nuestros hijos/os”.

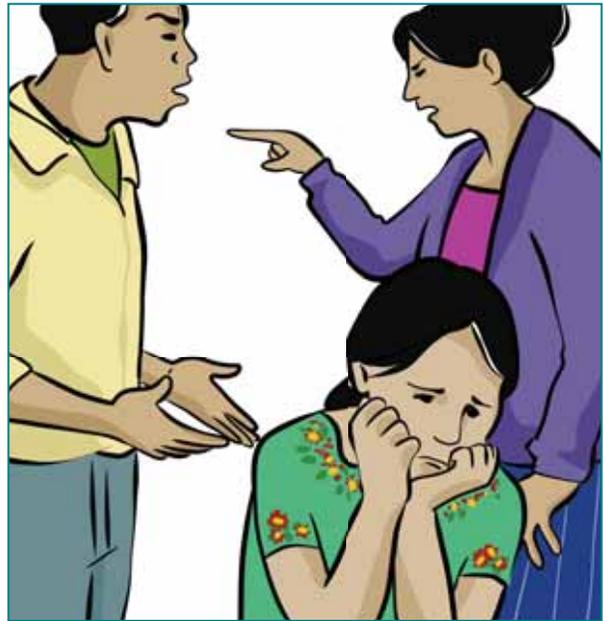


Enfatizaron que hay que heredar a las hijas/os los principios familiares y culturales. "Es importante compartir nuestros conocimientos y sabidurías con nuestras hijas e hijos para que se sientan orgullosos de sus raíces y tengan confianza en sus habilidades, su origen y su linaje".

Insistieron en que "debemos enseñarles los valores de nuestras abuelas y abuelos, así como apoyarles a forjar su identidad y autoestima". Reconocieron que ser madres implica "hablarles sobre respeto, equidad, justicia, co-responsabilidad y trabajo compartido para generar relaciones sin violencia. Esto les ayudará a tomar decisiones que les permitirán construir una vida plena y enriquecedora."

La mayoría de participantes reconoció que es un reto ser madre en una sociedad en donde los hijos y las hijas "no quieren tener o seguir reglas como nosotras lo hicimos". Sin embargo, dijeron, "debemos encontrar la manera de explicarles que esos lineamientos son para lograr una vida en equilibrio, no son lazos que amarran, sino guías para evitar caídas graves de las que no podamos levantarnos".

También reconocieron que "ahora, nosotras podemos educar a nuestras hijas/hijos con la información que recibimos en las capacitaciones, mientras que nuestras madres no tuvieron ese apoyo". Como madres valoraron los espacios de formación "porque nos ayudan a ser diferentes como mujeres, madres y seres humanos, y a nuestras hijas e hijos les sirve para amar a su familia para no discriminar a sus hermanas, esposas, sino para aprender de ellas y para que puedan compartir el trabajo de la casa, que es responsabilidad de quienes la integramos".



Las participantes que eran abuelas expresaron que, "el haber educado a nuestros hijos e hijas implicó un triple trabajo, porque teníamos varias actividades sobre nuestras espaldas, como ser educadoras, productoras, comerciantes, enfermeras, cocineras, proveedoras y otros". Recordaron que "era nuestra responsabilidad total hacernos cargo de su educación y formación, además asear la casa, preparar los alimentos de la familia, cuidar a otros miembros y a veces trabajar en el campo, en alguna casa o en un negocio".





En medio de tanta responsabilidad, dijeron, “estábamos conscientes que la educación que inculcábamos a nuestras hijas/hijos era para la vida, por eso, les enseñamos con el ejemplo para que respetaran la casa y amaran su cultura, les enseñamos nuestros idiomas y les transmitimos valores para que, a donde fueran, los practicaran y tuvieran una vida en equilibrio”.

Es importante recordar que en los primeros siete años de educación, se siembran los valores de la educación en una hija o hijo. Hicieron referencia a lo

difícil que era que sus esposos reconocieran el trabajo que hacían; es un trabajo que no se valora, pero sustenta la vida en todo sentido.

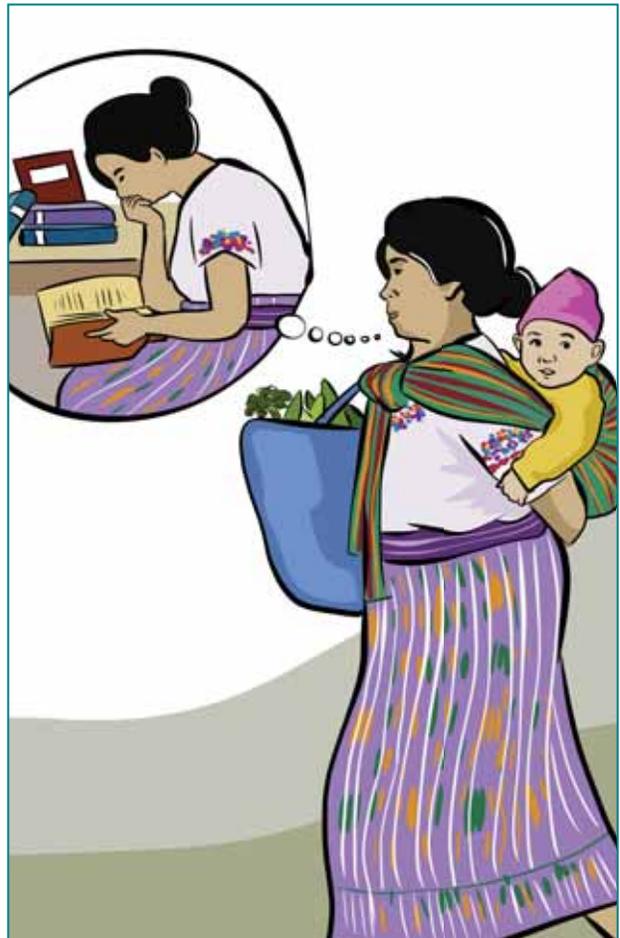
Finalmente, las mujeres que no son madres, resaltaron que la maternidad no es para todas. Y que muchas de ellas se han enfocado en lograr la equidad y la justicia para las mujeres, especialmente mayas, como una línea de trabajo que debe continuarse y acentuarse por todos los medios y espacios posibles para construir autonomía y una vida plena.



▪ ¿Qué exige la familia, otras mujeres y la sociedad al ser madre?

Las mujeres que son abuelas expresaron que la sociedad les exigió ser una buena madre y cumplir con los roles establecidos. "En nuestras épocas las mujeres debíamos estar en la casa sin posibilidad de cumplir nuestros sueños, mientras a los hombres se les permitía estudiar, trabajar y muchas veces no asumían ser padres. Además, nuestros suegros se oponían a que trabajáramos y decían que si nosotras generábamos ingreso, entonces mandaríamos en nuestra casa, ellos querían que fuéramos solo mamás". Otras expresaron que en algunos casos, las mamás presionaron a sus hijos para que no permitieran que sus esposas trabajaran fuera de casa o estudiaran; y esta influencia frustra el camino.

Mientras que las mujeres que tienen bebés, expresaron que se les exige dedicarse a tiempo completo "a criar a nuestras hijas e hijos y cuando asistimos a capacitaciones nos acusan de descuidar a la familia". Algunas expresaron que las culpan de ser un mal ejemplo para la familia y la sociedad, que han olvidado su responsabilidad. "No ven que lo que hemos aprendido lo hemos usado para tener una mejor vida como mujeres y



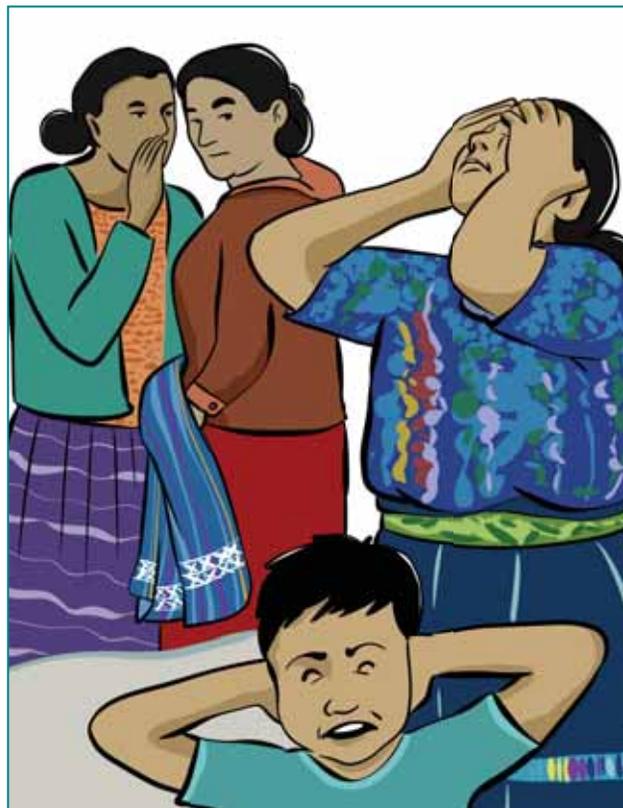
como madres. Se nos exige ser madres perfectas, sin fallos". Y cuando salen, se les presiona para dejar preparada la alimentación, la ropa y la casa limpia, porque de no hacerlo se les califica como "malas madres". Aquí otra vez pareciera que el cuidado de las hijas e hijos y el cuidado de la familia no fuera también responsabilidad de los hombres.

Las que son madres solteras, expresaron que la sociedad les exige y les asigna más roles, además, "nos juzgan con dureza, las críticas vienen de todos lados, el control es fuerte al extremo que la sociedad exige que nuestras hijas e hijos sean perfectos. Y si alguno de ellos o ellas tiene algún vicio dicen que es nuestra culpa". Ahora se reconoce que "hay diversas formas de familia, incluyendo las que tienen una mujer que está sola con sus hijos o hijas y aunque es más común, aún es difícil, por la presión social".



Es claro que no se podrá cumplir con la exigencia de la gente o la familia, las mujeres hacen lo mejor que pueden, cada una con sus condiciones y realidades. Es importante escuchar, pero no dejarse presionar por prejuicios y exigencias que les afectan, cada una puede seguir su sabiduría para guiar su propia experiencia de ser madre.

A las mujeres solteras, por su lado, se les refuerza que “debemos aspirar a ser madres y no se respeta que tenemos diferentes motivos para querer ser o no madres”. Por eso, algunas mujeres se embarazan para no quedarse solas, porque eso se ha enseñado. “No nos han enseñado a vivir solas, así que algunas pensamos que los hijos o hijas serán nuestra compañía, si los tenemos; por esta razón inconscientemente les transmitimos esa carga”.



Mientras otras, por la presión social se embarazan para casarse o juntarse. Aunque también, explicaron, hay hombres que usan esa presión para embarazarlas. Las mujeres reflexionaron sobre el poder que tiene la presión de la familia y la sociedad sobre ellas y sus vidas. Por eso, las nuevas generaciones deben reflexionar sus decisiones y no dejar que las presiones las arrastren. Para quienes deciden no ser madres, esto tiene un costo social y cultural por la presión y los prejuicios, pero podrán experimentar la vida de otras formas. Al igual que ser madre tiene un costo, como lo hemos visto y seguiremos reflexionando; por eso, es importante que cada una asuma sus derechos y sus responsabilidades.

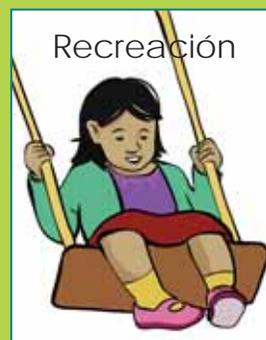
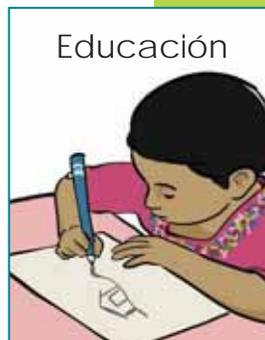
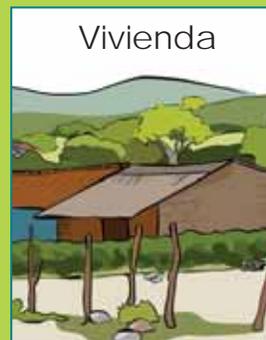
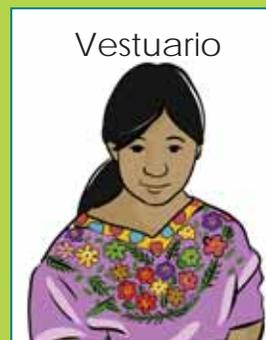
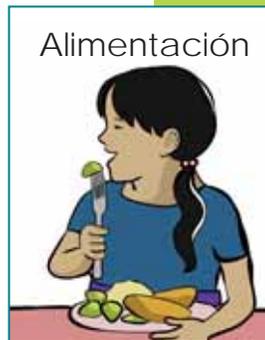


▪ Responsabilidades y obligaciones con nuestros hijos e hijas¹².

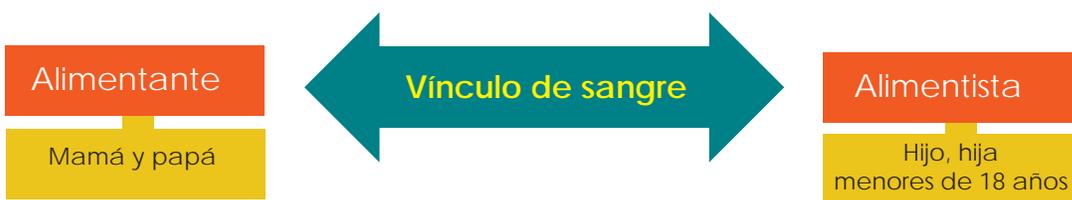
Tanto las madres como los padres tienen derechos y obligaciones hacia los hijos e hijas. Cuando éstos son menores de edad, ambos tienen la obligación de cuidarlos acorde a su cultura, contexto y posibilidades. El no velar por las hijas/os trae consecuencias sociales y legales. Por eso, es clave conocer las leyes sobre la maternidad y paternidad.

Derechos y obligaciones de quién puede pedir o dar una pensión alimenticia.

De acuerdo con la legislación de Guatemala, la pensión alimenticia implica: la alimentación, vestuario, salud, vivienda, educación y recreación, que es responsabilidad de los padres y madres proveer a los hijos e hijas menores de edad (18 años), independientemente si viven con ambos o solo con uno de los padres. Por ejemplo, si el padre vive lejos debe proveer la pensión alimenticia, aunque no tenga relación con la madre. El vínculo sanguíneo, en el caso jurídico, es el que hace posible la vinculación y demuestra el parentesco. Es decir, no importa si la pareja está casada o unida, el padre y la madre tienen obligaciones y derechos frente a hijas/hijos. Dado que los derechos nacen del parentesco, solo debe haber una vinculación sanguínea para solicitar la pensión alimenticia, como se muestra en la figura.



RESPONSABILIDADES EN LA PENSIÓN ALIMENTICIA



Padre y madre: no importa si están casados, unidos o si no viven juntos
 Materna = madre
 Paterno = padre
 Mater-nidad = crianza de hijos, hijas
 Pater-nidad = crianza de hijas e hijos

Fuente: Sistematización con base en memoria talleres CALDH, 2019.

¹² Información legal brindada por el Lic. Esteban Celada

La persona **alimentante (padre-madre)** es la obligada a dar una pensión, mientras que la persona **alimentista (hija-hijo)** es la que recibe. En el núcleo de la familia tradicional, la mamá y el papá son alimentantes y las hijas/hijos son los alimentistas, pero también pueden serlo por separado, solo el papá o la mamá. Las hijas/hijos tienen derecho a la pensión alimenticia hasta cumplir 18 años, luego de ello, ya son mayores de edad ante la ley.

En una separación, toda hija o hijo menor de 18 años tiene derecho a una pensión alimenticia. Es una responsabilidad que se debe pedir y asumir por parte del padre y la madre. La mamá o esposa tiene el derecho a solicitar una pensión hasta que fallezca, pero tiene que existir documentos de por medio. En el caso de un divorcio la mujer tiene derecho a recibir una pensión, a menos que se case de nuevo. Sin embargo, eso no implica tomar decisiones contra su voluntad solo por recibir una pensión. Esto también depende mucho de las condiciones del hombre o la mujer, y de los acuerdos a los que se lleguen en la separación legal.

Algunas mujeres comentaron que las pensiones pueden ser un medio de presión para tener relaciones sexuales o ser obligadas a servir al papa del hijo o hija a la hora que él quiera. Pero la pensión es un derecho de los menores, no genera relación obligatoria de la madre. Así también, recibir una pensión por divorcio o separación es un derecho.

El esposo o compañero no puede quitarle las hijas/hijos a la madre; el código civil establece que ellos tienen prioridad de quedarse con la madre, si ella posee las condiciones para cuidarlos y si acepta. El padre tiene derecho de educar, cuidar, estar con sus hijos e hijas. De igual manera, cuando existe riesgo de violencia hacia la esposa o ex esposa, ella puede solicitar medidas de seguridad, para estar protegida ella y los hijos/hijas. Esto también se debe tomar en cuenta



cuando se comparte el cuidado de los hijos e hijas por parte de ambos, para que no vivan violencia con el padre o con la madre.

■ Responsabilidades con hijas e hijos fuera del matrimonio

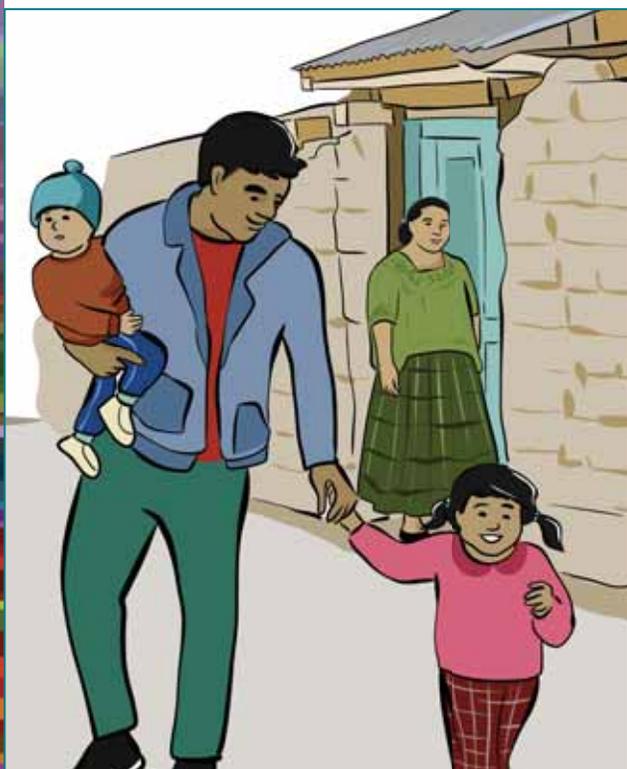
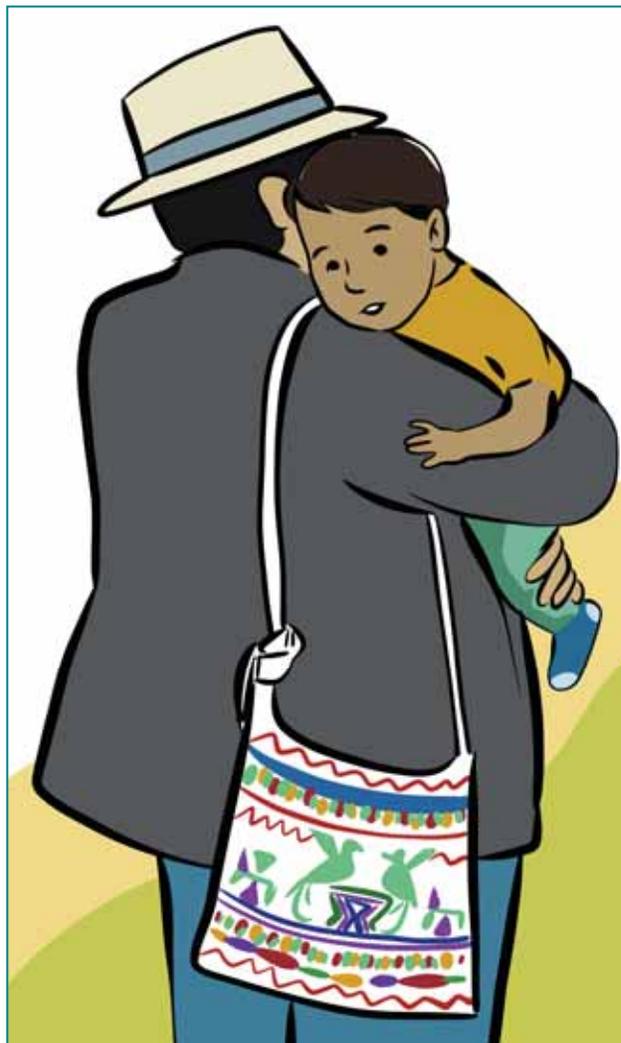
La ley indica que el hombre está obligado a proporcionar una pensión cuando tenga una hija/hijo fuera del matrimonio. De ser necesario se puede hacer una prueba de ADN¹³ para comprobar la paternidad, así que, no estar casados no es un impedimento para solicitar la pensión

¹³ Sigla de ácido desoxirribonucleico, proteína compleja que se encuentra en el núcleo de las células y es el principal constituyente del material genético de los seres vivos.

alimenticia. Si un hombre reconoce a su hija/hijo y le otorga la pensión, también tienen el derecho de tener contacto y disfrutar de su paternidad. Cuando hijas/hijos no son reconocidos, la ley les garantiza derechos.

Cuando hay separaciones o divorcio, se mueven emociones, como el odio y hasta la violencia. Por eso, es necesario tomar precauciones. Cuando existe una separación, para que la ex-pareja tenga comunicación con las hijas/hijos sin caer en problemas, se establece una hora, día y lugar para las visitas a través de una audiencia de conciliación, cuando se lleva la separación a nivel legal. Hay casos en donde la separación se da de común acuerdo y se deciden en armonía las pensiones, responsabilidades y derechos entre el padre y la madre. Sin embargo, en la mayoría de los casos hay incumplimientos, por ello, se plantean procesos legales.

Ser padre y madre implica un conjunto de derechos y obligaciones. Y no se trata sólo de exigir una pensión alimenticia. En realidad, la pensión es sólo la parte



económica; también está el cuidado, la educación y el acompañamiento. Es una responsabilidad fortalecer la identidad, estima y forjar un ser humano con capacidades y autonomía; esto es parte de las responsabilidades que se dejan de lado. Asimismo, la maternidad no solo es dar lactancia o preparar los alimentos, lo ideal es que los cuidados físicos, emocionales y el sustento vayan de la mano, en la que ambos, padre-madre, asuman sus responsabilidades y disfruten de sus derechos.

▪ ¿Cómo gestionamos una pensión alimenticia?

Una pensión alimenticia integral debe cumplir con 6 rangos:

Alimentación	Vestido	Salud	Vivienda	Recreación	Educación
1	2	3	4	5	6

Al gestionar un caso de pensión alimenticia hay que evidenciar todos los gastos del cuidado de los hijas/hijos mejor aún si se tienen respaldos, para demostrar los gastos. Eso implica preparar: recibos, facturas, presupuesto semanal, quincenal o por mes y llevar las constancias del ingreso del padre como evidencia para el juzgado de familia.

Es recomendable agregar el costo de un viaje al mes, aunque no se haga, como gasto de emergencia que puede ser por salud u otras razones, pero sabiendo que las niñas/niños siempre están propensos a enfermarse. Hay que recordar que los demandados (responsables de dar la pensión) buscan ser asesorados por abogados, muchas veces irresponsables, que pueden recomendar a los hombres que escondan sus ingresos con el objetivo de pagar lo menos a sus hijas/hijos y esposa. Cambiar la actitud de los hombres llevará un tiempo e implica generar una cultura en la cual, sin presión jurídica, se responsabilicen por el cuidado y acompañamiento de sus hijas/hijos.

Documentos para solicitar una pensión

a. Certificaciones de nacimiento / sangre

b. Ingresos

c. Certificaciones de matrimonio

d. Necesidad de alimento

Fuente: sistematización con base en memorias de talleres CALDH, 2019.

El esposo por ley está obligado a dar el 50 por ciento de sus ingresos. Es recomendable pedir la mayor cantidad, porque siempre dejan el mínimo. Si las mujeres cultivan la equidad, también es su responsabilidad como madres apoyar a las hijas e hijos. La pensión alimenticia es responsabilidad hasta la mayoría de edad. Puede ser de por vida cuando las hijas/hijos tienen alguna discapacidad y no pueden valerse por sí mismos. Para esto se necesita una declaratoria de interdicción, esto significa que la persona tiene dificultades para valerse por sí misma.

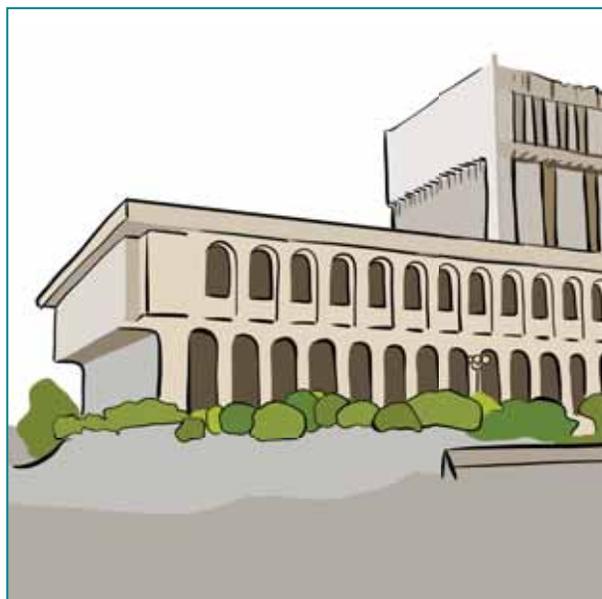
¿Qué instituciones intervienen en el proceso de gestionar la pensión alimenticia?

<p>Instituciones que intervienen en el proceso de gestión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juzgados de familia • Juzgados de paz • Abogados/abogadas • Defensa Pública Penal (unidad de atención a la víctima), no en todos los departamentos existe esta unidad. • Organizaciones de apoyo a mujeres • El RENAP donde se gestionan las constancias de nacimiento y matrimonio que deben presentarse. Si no existe reconocimiento del hijo o hija, prueba de paternidad del INACIF con orden de Juez de Familia. • Alcaldía/Alcaldía Indígena, han actuado en las comunidades, hay ejemplos con éxito sobre todo en casos donde los padres no tienen un ingreso formal.
<p>Instituciones en las que NO se gestiona la pensión alimenticia:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ministerio Público • Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH) • Juzgados de paz (sí y no, porque allí se pueden lograr acuerdos y convenios)

Fuente: sistematización con base en memoria de talleres CALDH, 2019.

Una vez establecida la pensión ya no se puede rebajar, pero se puede pedir aumento con el crecimiento de hijas/hijos comprobando que las necesidades han ido aumentando. Cuando una pensión no llega, son las hijas/hijos y su crecimiento los afectados, por eso, hay que hacer que los padres cumplan.

En los juzgados de familia se llega a acuerdos de conciliación entre los padres-madres. Aunque para muchas mujeres esto no se cumple, porque es difícil acceder a la justicia, sobre todo cuando los servidores públicos no conocen o no quieren reconocer los derechos de las mujeres.



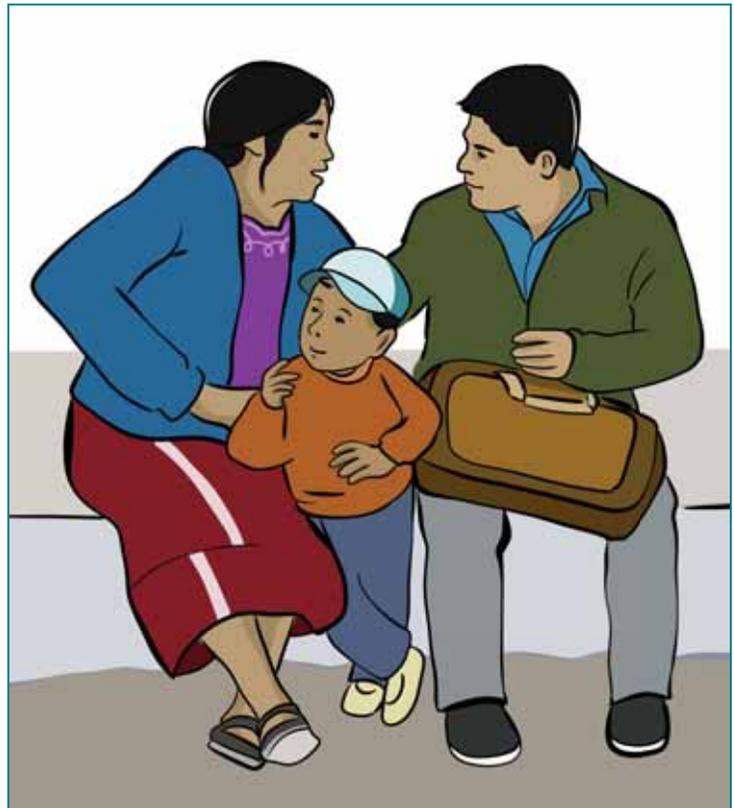
En los talleres, las mujeres dijeron que hay que reflexionar sobre los desequilibrios que pueden ser de doble vía; porque los hombres no siempre son los que incumplen sus obligaciones de padres. Las mujeres también lo hacen cuando no usan el dinero de la pensión en las necesidades de hijas/hijos.

Por otro lado, expresaron que hay mujeres que por diferentes razones tienen hijas/hijos de diferentes padres y, a veces, reciben la pensión de todos y a veces de ninguno. Por esto, es importante “reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones”. Finalmente, dijeron, hay algunas mujeres que no quieren trabajar y eso hace que su vida sea dependiente y arrastran a hijas/hijos. Todo esto lleva a reflexionar sobre cómo construir nuevas maternidades y paternidades con responsabilidad y equidad.

▪ **Maternidad y paternidad responsable ¿Cómo construirlas?**

La maternidad y paternidad se han construido en Guatemala en condiciones de desigualdad y, en la mayoría de los casos, bajo relaciones de violencia y empobrecimiento. En muchos casos, la experiencia de las mujeres ha sido criar a sus hijas/hijos solas, se ha visto a los padres solo como proveedores económicos, pero no como educadores, acompañantes, guías en el camino. Hay pocas experiencias donde los padres han sido cuidadores, guías y referentes para ellos y ellas.

Tomando en cuenta el dinamismo de las culturas patriarcales y la complejidad de los sistemas de opresión de raza, género y clase, estas opresiones ayudan a explicar por qué la maternidad y paternidad en Guatemala han sido tan complejas, con falta de oportunidades para el desarrollo pleno de la niñez. Por eso, se busca que las mujeres y los hombres puedan ejercer sus derechos y proveer los cuidados a sus hijas/hijos. Esto pasa por reflexionar cómo vivir desde el inicio la relación de pareja, dialogar acerca de los embarazos, la educación que darán, y cómo asumir



la maternidad y la paternidad cada uno con hijas/hijos.

La maternidad y paternidad, cuando se asumen, implica acompañar la vida de un ser humano en lo emocional, afectivo, educativo, identidad, estima, recreación; así como atender las necesidades vitales (como alimentación, vestuario, salud, vivienda, entre otras). Por eso, dijeron, “una niña no puede cuidar a otra niña” porque como joven no está preparada para esa responsabilidad. Nuevamente, se resalta la importancia de que hombres y mujeres no tengan hijos e hijas siendo muy jóvenes,

sino que esta decisión sea cuando estén preparados y preparadas para el cuidado de otro ser humano.

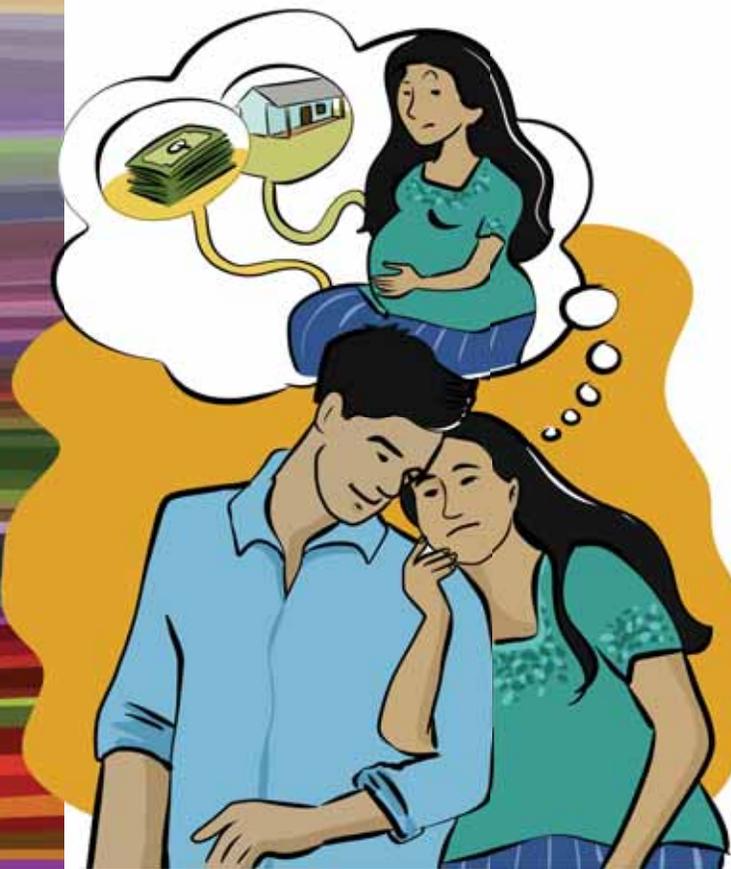
Un elemento que afecta a la maternidad y paternidad responsable es el sexismo, que asigna roles de género diferentes a hombres y mujeres. Es importante romper con esta división del trabajo, porque en la crianza de un ser humano se necesita el amor, el cuidado, la guía de papá y mamá; se necesita la presencia de cada uno, para que hijas/hijos se sientan acompañados y sean criados por ambos, esto les dará fuerza y seguridad. Que vea a padre y madre realizar el trabajo de cuidado; así como a ambos realizar trabajos productivos. Es decir, comprender que la vida se cuida entre ambos; esto será uno de los mejores ejemplos que se pueden recuperar para una mejor crianza.



En ocasiones, los hombres no quieren cambiar pañales, cocinar o lavar la ropa, porque consideran que esto es "trabajo de las mujeres". Sin embargo, hay pruebas científicas que muestran que, cuando los hombres hacen trabajo de cuidados, como parte del sostenimiento de la vida de su hijo o hija, las relaciones pueden ser más cordiales, sin violencias, porque los hombres le dan más valor al trabajo de los cuidados y esto fortalece el vínculo paterno.

En los intercambios de Pixab' indicaron "estos procesos de reflexión entre mujeres, surgen para que eduquemos desde el amor y no desde la violencia, que rompamos los abusos en nuestras familias, que como padre o madre aprendamos a dialogar para que hijas/hijos vivan sin violencias".

Se preguntaron: ¿cómo construir nuevas maternidades y paternidades? Una manera es empezar temprano y en el seno de la familia. Una decisión que ayuda, dijeron algunas, "es no darles teléfono a los niños/niñas, porque la tecnología limita el desarrollo del cerebro en los primeros años de aprendizaje".



Otras recomendaron “poner límites a las y los niños para evitar que vean programas de televisión o películas que sean violentas” o que reproducen desigualdades. Agregaron, “hablar con ellos y ellas sobre lo que es mentira o verdad porque en los primeros años copian todo y no tiene filtros”. Otra manera es crear una escuela de formación de maternidad y paternidad para que se hable sobre las mejores formas de cuidar y educar a hijas/hijos, un espacio participativo, donde se forme a las personas para promover una maternidad sin culpa o vergüenza, una paternidad responsable, donde se conozcan las responsabilidades con respecto al cuidado y educación de una nueva persona en sus diferentes etapas.

“No existen lugares donde podamos aprender de otras experiencias, una es madre o padre, como puede. Muchas veces con lo que aprendió de su padre y madre, hay cosas positivas, pero hay cosas que se pueden mejorar”.

Las mujeres mayas, “queremos construir una maternidad en la que nadie nos obligue a asumirla si no queremos; que nadie nos discrimine por nuestra identidad o posición social y sobre todo queremos una maternidad que sea compartida, y que no esté solo sobre nuestros hombros.” Además, “antes de ser mamá, necesitamos sanar nuestras heridas para ser madres comprensivas y amorosas, para manejar mejor los conflictos”. Eso pasa por “recuperar las sabidurías,



conocimientos e ideas de nuestras abuelas y abuelos, así como los elementos de nuestra cosmovisión maya que ayuden a guiarnos y a cuidar nuestras vidas que incluye el respeto hacia los mayores y la valorización de la vida”. Y también “recuperar las plantas medicinales, la medicina de nuestros pueblos, enseñar cómo usarla, y sembrar nuestros alimentos para tener una mejor salud de mamás a hijas/hijos.”

También dijeron que una maternidad dentro del contexto maya implica, retomar “nuestros idiomas para hablarlos con hijas/hijos, el uso de nuestra indumentaria. Saber escuchar los consejos y practicarlos. Y enfrentar el consumismo que se logra amamantando a nuestros hijos en vez de comprar leche en bote.”





Coincidieron en que desean “padres responsables, que den el ejemplo de cómo trabajar en equipo, compartiendo los cuidados de la casa. Los padres que queremos en nuestras vidas dan afecto a sus hijas/hijos con respeto y sin violencia. Son dedicados y dan tiempo a su familia. Pasan tiempo con nosotras para trabajar nuestra relación, ayudan a tomar decisiones y a resolver sin violencia las diferencias, aprenden a negociar juntos”.

Finalizaron expresando que “nosotras como mujeres mayas, a pesar de los desafíos, tenemos el poder de impulsar estos cambios. No estamos solas, contamos con nuestras familias, amistades y otras mujeres para apoyarnos, sin recargar la crianza de nuestras hijas/hijos pequeños en las hijas mayores, ya que ellas no decidieron ser madres y sobre todo, dejando tiempo libre para nuestra diversión y nuestro cuidado.”

Esta información es muy importante que se hable desde el inicio con la pareja, para que se tomen acuerdos; por ello la importancia de pensar y decidir, cuántas hijas/hijos se va a tener, según sean las

capacidades económicas, de cuidado, de espacio, de tiempo. Al cerrar con este diálogo de la maternidad, hubo la necesidad de hablar de los tipos de crianza y educación que se ha dado a hijas/hijos.



MÓDULO 4

**Derechos y responsabilidades en
el cuidado de la niñez, educar sin
violencias**



1.4 Derechos y responsabilidades en el cuidado de la niñez, educar sin violencias.

¿Cómo educamos a la niñez, cómo fuimos educadas?

Al iniciar el diálogo entre mujeres sobre el cuidado y la educación que se da a la niñez, fue muy importante hacer la pregunta, ¿Qué tipo de educación recibe la niñez en nuestras comunidades? ¿Es violenta?, **¿qué tipo de educación recibimos nosotras, qué tipo de educación estamos ejerciendo nosotras?** Todas estas preguntas llevaron a cuestionamientos grandes entre las mujeres, dado que si no se quiere vivir violencias, es importante ver cómo se está educando a las nuevas generaciones. Para prevenir la violencia es muy importante que todas y todos contribuyan para eliminar las violencias en las propias personas, en sus vidas, porque cada quien es responsable de prevenirla.

Las participantes expresaron que la niñez no tiene acceso a la educación porque en la mayoría de comunidades no cuentan con escuelas; y cuando las hay, la educación es muy deficiente. Así que, las y los niños crecen en una situación de violencia estructural promovida por el Estado, que les niega derechos básicos. A pesar de estos límites, hay familias que luchan por educar a sus hijas e hijos en el marco de su cultura e idioma; por ejemplo, usan el diálogo para resolver los problemas y evitar la violencia.

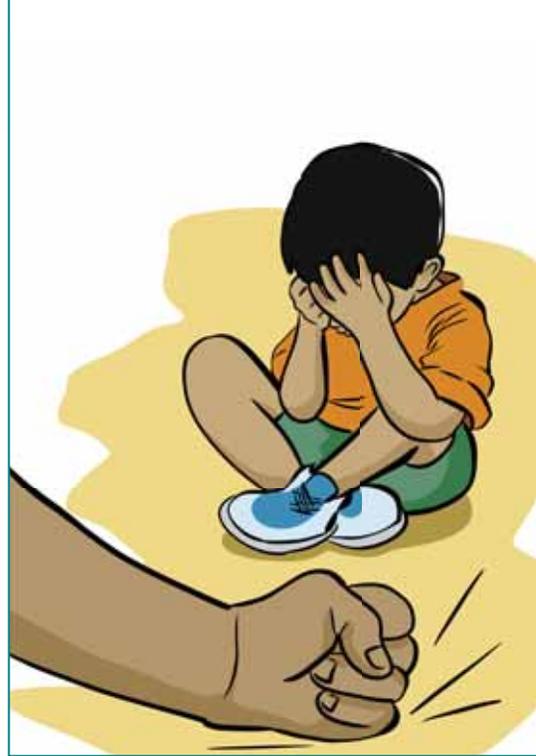
Sin embargo, reconocieron que la mayoría de familias educa con golpes, castigos o humillaciones. Entonces la violencia se aprende y transmite



desde la niñez, que crece pensando que la violencia es normal. Además expresaron que el maltrato infantil también se promueve desde las maestras/os; en la escuela la niñez es discriminada y violentada por ser pobre, por usar su indumentaria, hablar sus idiomas o por no hablar bien el español. Fuera de la escuela las y los niños enfrentan múltiples violencias; algunos viven acoso sexual y violaciones sexuales dentro de su familia, mientras en otros casos las madres maltratan a sus hijos e hijas porque son producto de violación sexual o educan con violencias, como ellas mismas fueron educadas.

Esta niñez, durante su crecimiento, va aprendiendo cómo se comportan sus padres-madres y lo reproducirán en sus relaciones familiares, sociales, laborales y comunitarias. La violencia es algo que va de generación en generación, es muy importante reconocerla para poder romperla.

Para disminuir la violencia infantil las madres y padres deben planificar su familia, porque a más hijas/hijos menor calidad educativa, cuidado, cariño y atención pueden darles. Varias de las participantes se cuestionaron: "¿cuántos abrazos recibe cada hijo/hija diariamente? ¿Cuántas veces a la semana conversamos con ellas y ellos? nosotras debemos decidir con nuestra pareja cuántos hijos e hijas podemos tener para proporcionarles lo que necesitan material, emocional y psicológicamente. Hay que amar, cuidar y educar sin violencia, parar la violencia de exigirle a las hermanas que sirvan obligatoriamente a su padre y hermanos, estamos reproduciendo la desigualdad". Otra violencia es preferir a los varones quitando el valor de las hijas. Sin embargo, expresaron, "ahora los niños y niñas saben sus derechos y, a veces, acuden a la policía". Ante esta complejidad de las violencias, el reto es trabajar juntos padres, madres e hijas/hijos para no crear personas violentas, la responsabilidad más grande es de los adultos y adultas, porque los hijos e hijas están aprendiendo de ese modelo.



Formas de violencia que viven las niñas y los niños:

Violencia física

Violencia emocional

Violencia psicológica

Violencia verbal

Violencia sexual

Incesto

Negligencia del padre, madre o responsables

En los intercambios de saberes se explicitaron otras formas de violencia que vive la niñez en Guatemala.

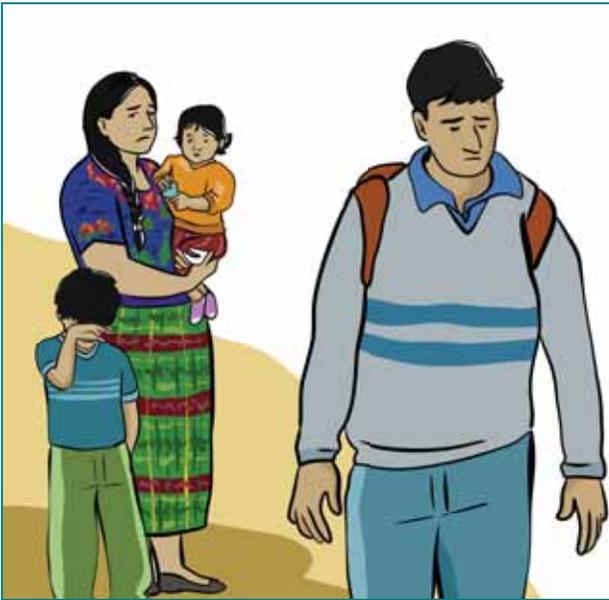
Fuente: sistematización, 2019.

Negligencia: Niñas y niños sufren negligencia cuando la adulta o el adulto que los cuida incumple sus responsabilidades. Por ejemplo, un bebé al que dejan con un mismo pañal durante 8 horas o no lo alimentan a la hora que le corresponde, o un niño o niña que se quema porque nadie lo cuida. Negligencia son descuidos de madres-padres o cuidadores.



Maternidad forzada: Niñas menores de 15 años que son madres por violación o abuso sexual. Una niña no puede ser obligada a ser madre, ella tiene derecho a decidir sobre su cuerpo y su vida.



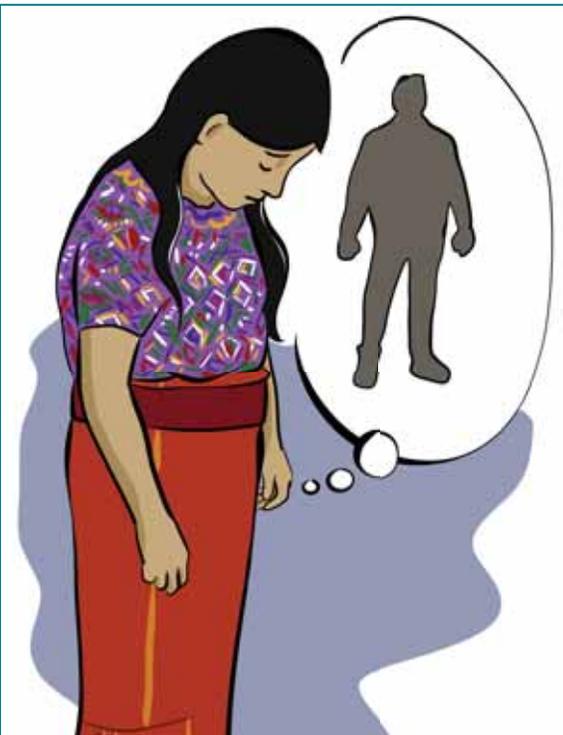


Migración: Los niños y niñas obligados a migrar solos o acompañados sufren violencias, no comen, soportan calor, enfermedades, se pierden y enfrentan múltiples peligros. En otros casos, los padres o madres se van a Estados Unidos y dejan a sus hijas/hijos con familiares; pero esto no sustituye la presencia de los padres y madres. O sea, la ausencia es otro ejemplo de violencia estructural cuando por falta de oportunidades para construir una vida digna en las comunidades, las personas son obligadas a migrar para sobrevivir.

En resumen, expresaron que “la mayoría de la población en nuestras comunidades educa con violencia a la niñez de menos de 10 años. La mayoría de nosotras, como mujeres mayas, hemos sido educadas en ambientes violentos. Hemos experimentado la violencia o hemos sido testigas de ella en nuestras casas, hogares y comunidades. La mayoría la hemos vivido durante la niñez y aunque hoy somos adultas, necesitamos sanar las heridas de la violencia del pasado.”



Fue muy importante para iniciar la reflexión, reconocer que la educación con violencia deja heridas, que aun siendo mayores siguen afectando sus vidas; esta es una de las razones por las que se necesita educar sin violencias.



Las participantes expresaron la irresponsabilidad de algunos padres y maestros en la educación que vive la niñez; no hay respeto, porque “se usan cinchos, se les trata con palabras duras o insultos como no servís para nada, eres bruto, idiota o burro”. Algunos maestros abusan de sus alumnas a cambio de un mejor punteo.

Aún no se comprende que, si los niños y las niñas tienen un comportamiento difícil en la escuela, es consecuencia de problemas entre sus padres-madres o en su entorno familiar. En la mayoría de los casos cuando tienen un comportamiento difícil se les castiga, en lugar de buscar las causas.

La educación en la familia y en la escuela tiene fallas; por eso las niñas y los niños están sufriendo la trata de personas, prostitución, incesto, embarazo forzado o migración. Hay violencia verbal, emocional que va desde la cantidad de apodosos discriminadores con que se les llama y “luego nos asustamos cuando reaccionan violentamente contra otros niños/as, contra sus maestra/os o sus propias familias, pero ellos solo están respondiendo a lo que reciben diariamente.”

Es complejo reflexionar que la educación que se da en la casa, en la escuela y otros espacios para la niñez es violenta para ellos y ellas; sin embargo, reconocerlo es importante para poder cambiarla. La violencia contra las mujeres es muy grande y la violencia que aprendemos empieza desde muy temprana edad. Por ello, la necesidad del compromiso y responsabilidad de todas y todos, empezar a educar a los hijos, hijas, sobrinos, sobrinas, nietas, nietos, a todas y todos sin violencias.



▪ ¿Qué entendemos sobre la disciplina desde nuestra cosmovisión?

El concepto de disciplina incorpora diferentes elementos de la cosmovisión maya y está expresada en los idiomas. Disciplinar tiene que ver con orientar, a veces se le pide a la niña que se tome un descanso para pensar bien las cosas y se dice kewi en Q'anjob'al. En Kaqchikel disciplina se comprende como q'oru tz'ij que significa la persona que cumple y tiene orden. En el idioma K'iche' es ilb'al que se entiende en relación con los demás y también significa “te estoy observando”. K'ub'esyaj es en Chortí y representa el conjunto de reglas que deben cumplirse.

La buena formación de los niños y las niñas se valora como un bien y se dice b'a'níl en Ixil. Finalmente, la disciplina en Q'eqchi' es q'usuk y el castigo es tojok maak. Las

perspectivas sobre el concepto de disciplina concuerdan con estos significados de los idiomas mayas. Para nosotras – dijeron- “ como mujeres mayas, la disciplina es dar nosotras el ejemplo, poner normas, no dar siempre lo que quieren, ni dejar que hagan lo que desean. Nosotras debemos dar un consejo, a su debido tiempo y hablar en confianza”. Además, agregaron, “enseñar a trabajar con amor, a respetar, ser responsable y puntual en las tareas”. Expresaron, que la disciplina conlleva normas pero también que las madres y padres reconozcan las cosas positivas y los logros de los hijos e hijas.



La guía que dan las madres busca el equilibrio en la vida de la niñez. “Como hijas, reconocemos que la guía que recibimos nos ayudó a formarnos, nos enseñó a respetar y a honrar a nuestros padres-madres y sin importar nuestra edad les obedecemos. Y cuando cometemos un error, lo arreglamos, porque nuestro objetivo es armonizar lo que se desequilibró” .

Aquí algunos consejos que dieron para ayudar a las niñas y los niños en su educación:

- Aprender a controlar las emociones por medio de la respiración.

- Al enojarse buscar la calma, respirar profundo, sacar el enojo, la tristeza o la ira.

- Decirles a hijos/hijas qué comportamientos se esperan de ellas y ellos.

- Nunca negar emociones o decir que son malas, sino buscar canalizarlas.

- Explicar qué está bien y qué está mal.

- Aprender a solucionar problemas y conflictos por medio del diálogo.

- Establecer una relación positiva entre madres/ padres-hijas/hijos.



La disciplina se diferencia del castigo porque le explica al niño/niña sin violencia, con sensibilidad y dentro de su contexto. Se quitan privilegios o se les reconoce con abrazos o palabras cuando hacen cosas positivas. O sea, es un desafío pero también un regalo ser padres o madres, porque nosotras tenemos que saber manejar nuestras emociones, enojos, frustraciones; así podemos ser modelos para la niñez.

¿Qué entendemos sobre el castigo, cómo una supuesta forma de educación?

Una de las conclusiones que se dio en el intercambio de saberes, es que la mayoría de padres y madres usan el castigo como el modelo de educación, porque han creído que ha funcionado, sin darse cuenta de las consecuencias que dejan a largo plazo en la vida de una persona. El castigo

no solo es golpear, sino también humillar, avergonzar, hacer que la persona se sienta culpable, en lugar de ayudarlo a ver la responsabilidad, asumirla y corregir las acciones.

En los pueblos mayas existen otras formas de educar que se han perdido, pero que se pueden recuperar: existe la palabra para explicar las consecuencias de las acciones, los efectos y los límites. A un niño o niña, se le puede explicar cuándo comete un error o un delito. Esto se explica en el marco de los principios de cada cultura, para que repare lo realizado, para que nunca más lo vuelva a hacer. Es una oportunidad para que aprenda.

Cuando se comete un error y se reflexiona colectivamente, con ejemplos desde el contexto, es más fácil aprender. En las comunidades todavía pueden observarse algunas prácticas, "en

nuestras cosmovisiones, cuando se comete un error o falta, puede hacerse sentir mal o incómodo al niño/niña o joven/señorita, pero no hay crueldad. Se le evidencia el error y los efectos que causó. Se promueve que atienda el daño que causó de manera inmediata y se busca una reparación acorde al daño provocado, ni más ni menos."

Este proceso se realiza desde la familia y la colectividad sin costo. Por eso, "para nosotras, es un sistema efectivo, aunque cada vez se realiza menos y se opta por el sistema de justicia occidental que es violento, dejando daños y nos quita la libertad. Mientras que en nuestras comunidades, nos pide realizar una tarea en donde aprendemos del error o falta que cometimos."

El castigo se basa en que los niños y las niñas sientan humillación y vergüenza para aprender a comportarse. Esos castigos hacen que la niñez reaccione de forma contraria, lo que busca el castigo en la niñez es:

1

Controlar el comportamiento por medio del miedo y el poder.

2

Enseña a los niños y niñas a esconderse o a mentir cuando cometen errores o se portan mal.

3

Hace que los niños y las niñas sean rencorosos y agresivos.

4

Enseña a la niñez a evitar consecuencias o a buscar un soborno.

5

Hace que los niños y las niñas quieran alejarse de quienes les castigan.

Fuente: Equipo de sistematización, 2019.

El castigo cada vez está en discusión porque su metodología no muestra logros. Ha dejado heridas, "a nosotras dijeron las mujeres, nos castigaron, violentaron cuando fuimos niñas, esto nos dejó mucho dolor, miedo, vergüenza, baja estima, no supimos qué era lo bueno que teníamos".

El castigo fuerte y frecuente:

Castigar de manera fuerte no es efectivo para cambiar el comportamiento a largo plazo. Puede detener algún tipo de comportamiento por un momento, pero no puede evitar que vuelva a repetirse una y otra vez.



Al detener el comportamiento temporalmente los padres y las madres piensan que es efectivo seguir practicándolo. Esa rutina tiene un efecto negativo en las madres y padres, pues caen en la trampa de castigar cada vez más fuerte y cada vez más seguido. Y el efecto negativo también está en los niños y las niñas a largo plazo, porque se acostumbran a ser castigados, a sufrir cada vez que comente un error, y ven el sufrimiento como parte normal de la vida. Por ello, al ser adultos aceptan la violencia

como algo normal.

Uno de los efectos es que la niñez se adapta al castigo y los padres y madres necesitarán usar castigos cada vez más severos para detener el comportamiento por un corto tiempo. Los castigos duros les enseñan a los niños y las niñas lo que no tienen que hacer, en vez de enseñarles lo que tienen que hacer. El castigo no permite saber lo bueno y bien que hacen las cosas, piensan que solo hacen cosas que no sirven. No fortalece las capacidades, solo muestra las debilidades.



El problema con esta estrategia de castigo es que, según estudios en niños y niñas que han sido castigados físicamente de manera fuerte y constante, han demostrado que ellos y ellas tienden a ser agresivos y problemáticos en sus vidas. Muchos adolescentes y adultos que abusan de sus esposas e hijas/hijos fueron castigados o abusados en sus casas cuando eran pequeños. “Esto es lo opuesto a lo que queremos para nuestros hijos e hijas en nuestras comunidades”.

Una consecuencia de estos castigos es que no permiten el bienestar de hijas/hijos. La niñez puede sentirse confundida porque las personas que se supone los aman y protegen terminan golpeándolos y castigándolos. Por eso aprenden a vincular el afecto con la violencia. Pierden la confianza en una madre o un padre violento, dado que el castigo resalta lo que han hecho mal y no saben cuáles son sus cualidades o fortalezas, sino sólo sus debilidades. Además aprenden a mentir sobre lo que hacen y sienten, y esto se alarga en su vida adulta, en donde normalizan la violencia como la única forma de relacionarse o resolver conflictos o diferencias.

PIXAB' CONSEJOS Y PROPUESTAS PARA LOGRAR UNA EDUCACIÓN SIN VIOLENCIA

▪ ¿Por qué es importante una educación sin violencia?

Las madres de familia son las primeras que deben vivir sin violencias, su lucha es construir un ambiente sano para sus vidas y para sus hijas/hijos. Los padres deben evitar repetir el círculo de historias de dolor y sufrimiento que sus abuelos, padres y ellos vivieron. Por eso, tanto padres y madres como maestros/as deben recibir capacitación sobre cómo enfrentar la



violencia para no seguir dañando vidas. La primera responsabilidad está en la familia, es responsabilidad del padre y madre que no se permita una educación violenta y discriminatoria en los establecimientos educativos. De igual manera se necesita aprender sobre como expresarse para “así medir nuestras palabras para que no hieran y ayudarnos a pensar antes de actuar para no llegar al castigo, violencia física o emocional que causa dolor y daño”. “Nosotras como madres necesitamos sanar nuestras heridas, para reaccionar mejor frente a las niñas y niños”.

Además es importante que las escuelas revisen sus pensum de estudios para analizar qué acciones violentas o de castigo tienen y sustituirlas por otras que propicien la reflexión, el aprendizaje y asumir consecuencias de los actos. En estos espacios deben participar todos los actores de las comunidades para que guíen estos procesos con su sabiduría. De igual manera, se espera que en el ámbito nacional las instituciones responsables revisen los programas de estudio; éstos sean puestos al día y prevalezca una educación basada en el respeto, equidad y valoración a la diversidad. Aunque esto parezca ideal, necesitamos cambiar las formas de educación en todos los niveles, para que la niñez crezca fortalecida, aprendiendo a relacionarse en libertad, ejerciendo sus derechos y responsabilidades. Sin duda el reto de

las mujeres madres de todas las edades es retomar los valores y ponerlos en práctica para que en un futuro se tengan generaciones de jóvenes sin violencia.

▪ ¿Cómo podemos educar a la niñez sin violencias?

Como madres o quienes queremos ser madres, necesitamos reconocer el tipo de educación o tipo de crianza que vamos a dar; se han identificado al menos 4 formas; cada una de nosotras puede ver reflejada a su madre y también a ella misma, en el tipo de crianza que dio a sus hijas/hijos o que está dando.



CON AUTORIDAD Y SENSIBILIDAD:

Bajo este estilo los padres son cariñosos y sensibles, ofrecen su apoyo pero al mismo tiempo establecen límites firmes para sus hijas e hijos. Tienen expectativas claras de sus hijos e hijas y están pendientes de sus conductas.

Cuentan con buena comunicación, animan, prestan atención a hijas e hijos y les ayudan a expresar sus pensamientos y sentimientos. Escuchan la opinión de sus hijos e hijas aunque no siempre estén de acuerdo. La niñez criada bajo este estilo tiende a ser amistosa, enérgica, alegre, autónoma controlada, curiosa, cooperativa y con muchas posibilidades de tener una vida en armonía.

PERMISIVO

En este estilo las madres y los padres son cariñosos, pero relajados y no establecen límites firmes, no controlan de cerca las actividades de sus hijos e hijas ni les exigen un comportamiento maduro adecuado.

La niñez criada bajo este estilo tiende a ser impulsiva, rebelde, sin rumbo, dominante, agresiva, con baja autoestima y bajo auto-control, lo cual los puede llevar a problemas en su conducta en diferentes etapas de su vida.

PASIVO

Bajo este estilo las madres y padres son indiferentes, poco accesibles y tienen poca comunicación con sus hijos e hijas. Tienen también pocas exigencias.

Se ocupan de las necesidades básicas del niño y la niña pero se mantienen alejados de sus vidas. En casos extremos pueden ser negligentes con las necesidades del niño o la niña.

La niñez criada bajo este estilo, tiende a tener poca autoestima, poca confianza en sí misma, poca ambición y busca, en ocasiones, modelos inapropiados para sustituir a los padres y madres negligentes.

AUTORITARIO

En este estilo de crianza, las madres y padres son inflexibles, estrictos, exigentes y severos cuando se trata de controlar el comportamiento.

Tienen muchas reglas. Exigen obediencia y autoridad. Están a favor del castigo como forma de controlar el comportamiento de sus hijos e hijas.

La niñez criada bajo este estilo tiende a tener problemas de conducta como la depresión y ansiedad. Tienden a ser personas irritables, aprensivas, temerosas, temperamentales, infelices, irascibles, poco amistosas, malhumoradas, vulnerables al estrés y sin deseos de realizarse.

Fuente: Insumos se tomaron de manual del instructor, programa de ACT (raising safe kids) educando a niños en ambientes seguros, 2011 y los otros insumos se incorporaron por Sara Álvarez.

En el cuadro anterior, se evidencian cuatro estilos de crianza o formas de educar, el recuadro verde es el más positivo, es una crianza con autoridad y sensibilidad: las otras tres: permisiva, pasiva o autoritaria, dejarán huellas dolorosas en la vida de las personas. La mayoría de mujeres desea realizar una crianza más positiva, pero reconocen que necesitan sanar heridas para acompañar a las niñas y niños.

Las sugerencias que se dieron en los intercambios de saberes relacionados con la educación, son: que las madres sean capaces de manejar sus propias emociones, capacitarse permanentemente para atender los vacíos que tienen como madres, saber cómo conversar con los hijos e hijas, compartirles las historias personales que vivieron de niñas y adolescentes, tanto las positivas como las dolorosas y violentas, prestando atención a sus reacciones.

También recomendaron abrazar a los hijos al menos 10 minutos al día para que sientan el calor y amor de madre; acompañarles en que les guste hacer a hijas/hijos como dibujar, leerles cuentos; enseñarles canciones en sus idiomas maternos; ir al campo. Además, darle a hijas/hijos su propio espacio y reconocer cuando se han sobrepasado.

Recomendaron explicarles a hijas/hijos que enojarse es normal, pero que hay que saber canalizar y sacar el enojo, para no lastimar a otras personas. Recurrir a la medicina de las ancestras preparando bebidas o comidas que ayuden a bajar la tensión de los hijos e hijas. También llevarlos al temascal que es parte de la cultura, llevar hierbas que ayuden a la relajación, a bajar la tensión y afrontar de otra forma los problemas, mediante el diálogo o el Pixab'.



La disciplina es algo muy importante para la educación, pues ayuda a los niños y las niñas a:

- Calmarse
- Aprender a solucionar problemas y conflictos
- Aprender a controlar su enojo y emociones
- Aprender qué comportamientos se espera de ellas y ellos
- Establecer una relación positiva entre madres/padres-hijas/hijos
- Entender qué está bien y qué hace daño

Para finalizar se ve la importancia que todos los padres y madres puedan conocer las diferentes formas de educar a sus hijos e hijas, ya que no es lo mismo educar a un bebé, a una niña o niño de tres años, a una/uno de siete años o a una/uno de diez años; cada edad tiene sus diferentes necesidades y esto es lo que muchas veces no conocemos. Por ello, se volvió a enfatizar en la importancia de tener una escuela para padres y madres, que les acompañe en las diferentes etapas, es una necesidad en las comunidades y en las familias, para la evitar la violencia. Finalmente, "buscamos que nuestras hijas o hijos no se queden en silencio ante las injusticias o repriman sus sentimientos cuando pasan momentos de tristeza o indignación, sino que aprendan a manejar sus emociones sanamente para vivir con tranquilidad interna y en armonía con las demás personas".

Por ello, se recomienda que se aprendan otras formas de educación y disciplina, a continuación se evidencian algunas opciones de una disciplina positiva, tomado de ACT (raising safe kids) cuaderno para padres/madres, programa educando a niños y niñas en ambientes seguros, 2011.

DISCIPLINA POSITIVA PARA UNA CRIANZA SIN VIOLENCIA



Como hemos visto en el transcurso de las diferentes fases de vida compartidas por las mujeres, ser madre es una de las decisiones que más cambia la vida, y el ejercicio de la maternidad conlleva una gran responsabilidad. Aunque solo se tocaron algunos elementos de las implicaciones de una crianza con violencia y la importancia de una educación sin violencia, las mujeres jóvenes, adultas, mayas, mestizas, que intercambiaron reflexiones, vivencias y pixab' en este proceso, están convencidas que quieren un mundo sin violencias, para ellas, para las otras, para las nuevas generaciones y todas están dispuesta a construir el mundo que sueñan.



2. Conclusiones



reflexiones, comprensiones. Por ejemplo, que las mujeres pueden y deben decidir sobre su cuerpo, porque son quienes sienten y saben lo que poseen. En la medida que decidan sobre su cuerpo, su vida y su historia, podrán construir su propio camino.

A lo largo de este proceso aquí sistematizado, se ha buscado intercambiar pensamientos, experiencias, aprendizajes y se ha tratado de compartir diversas lecciones sobre cómo las mujeres mayas aprenden sus derechos y cumplen sus responsabilidades en las diferentes etapas de sus vidas. Este intercambio dejó grandes aprendizajes en las que participaron y se busca ayudar a las generaciones de mujeres y jóvenes a que tengan en cuenta sus derechos y responsabilidades al momento de tomar decisiones.

Las mujeres reconocen que viven en un sistema de opresiones que explota, subordina y mata; aun así, reconocen que tienen valor y están dispuestas a defenderse, pero sobre todo están dispuestas a realizar cambios para no reproducir y educar con violencia. Por eso, cada día hay más mujeres mayas que están recuperando su identidad, conocimientos ancestrales, aprendiendo de lo nuevo, viendo todo aquello que sea útil para una buena vida para las mujeres y las nuevas generaciones, asumiendo la responsabilidad de manejar sus vidas y asumir con alegría sus derechos.

Estos espacios de intercambio de saberes interregionales y locales evidenciaron lo que ellas pueden enseñar a otras, por medio de sus propias vivencias,

Las mujeres saben de los cuidados que necesitan tener, como una buena salud, alimentación, vestuario y un hogar seguro para tener una buena vida, porque se la merecen y porque las mujeres han sostenido la vida de la humanidad. Hoy ven la necesidad de que los cuidados de la vida deben ser una responsabilidad de todas y todos. Cada vez más, cuidan su cuerpo y deciden, porque sin él no hay vida y de él depende que tengan fuerzas para continuar buscando el ejercicio de sus derechos. Ante esto, ya no aceptan ningún tipo de violencia y enseñan a sus hijas que "nadie tiene derecho de tocar su cuerpo, porque mi cuerpo es solo mío". Así también, ven la importancia de cambiar la forma



en que educan a sus hijos e hijas, para que las nuevas generaciones puedan tener una vida más equitativa.

Colectivamente discutieron y aprendieron a tomar decisiones y ser responsables “porque nadie lo va a hacer por nosotras”. Frente a esto las participantes afirmaron que “nadie nos debe manipular, y si lo intenta, debemos alzar nuestra voz, debemos parar todo aquello que limita nuestra vida. Y sabemos que si es necesario podemos acudir a la justicia y pedir ayuda. Por eso, nos cuidamos individual y colectivamente. Somos dueñas de nuestras vidas, así que nuestro destino depende de nosotras mismas y de nadie más. Somos las autoras y tejedoras de nuestros ideales y del futuro que deseamos. El derecho y la responsabilidad que tenemos de tomar decisiones sobre nuestra vida es beneficioso para nosotras, porque cuando alguien decide por nosotras, no lograremos alcanzar nuestros sueños. Hay decisiones que son solo de nosotras, de nuestra vida y del contexto que estamos viviendo; por eso, las tomamos. Somos seres pensantes, con inteligencia y podemos analizar, razonar y decidir lo que creemos conveniente para nosotras y nuestra familia”.



Así mismo, insistieron en la capacidad de poder decidir con quién estar, con quién compartir su vida, cuándo tener sexo y con quién, la edad para tener hijos e hijas, cuántos tener, dónde trabajar, a que profesión dedicarse, que amistades tener y cualquier otro aspecto de la vida. Deciden valorar sus

culturas, disfrutar sus idiomas y lucir sus indumentarias regionales.

Construirse una vida buena, aunque eso no evita que experimenten sufrimiento, tristeza o desilusión al caminar en la vida.

Sin ignorar los retos que enfrentan, se cuidan, se aman como personas y se aceptan tal y como son con fortalezas y debilidades.

Además respaldaron los intercambios de saberes entre mujeres a través de este proceso, porque las mujeres mayas cada vez más necesitan herramientas para ejercer sus derechos y responsabilidades. Por eso, alimentan los sentimientos que quieren y que las mueven.

Eso implica que si no desean tener pareja, no pueden ser obligadas, esto es una decisión propia cuando se sientan preparadas emocional, intelectual y físicamente. Además se aprendió que las mujeres pueden unirse o casarse y decidir tener o no tener hijas/hijos o tener solo uno o dos. En otras circunstancias, pueden casarse por segunda vez si lo desean y a pesar de lo que diga su familia, ellas tienen la responsabilidad de sus decisiones.

De igual manera tienen el derecho de decidir libremente si desean tener una pareja sin casarse o tener hijas/hijos sin esposo. Han visto que las mujeres han vivido diferentes experiencias y que todas



las formas de elegir de vida tienen pros y contras, así como consecuencias.

Como mujeres provenientes de culturas mayas, buscan enseñar a hijas/hijos a tomar decisiones responsables, aconsejándoles en el marco de sus valores espirituales, emocionales, para el buen vivir de todas y todos y formando para que sepan tomar caminos en su vida íntima y familiar.

Para que sus hijas/hijos se sientan capaces de ocupar cargos políticos, públicos, ser autoridades ancestrales, protectoras/es de los bosques, de los ríos, de los territorios, aprender sobre las diferentes formas de justicia que tienen los pueblos.

Además, como mujeres no se rinden ante la crítica o el intento de limitar sus derechos como mujeres y sus derechos como pueblos originarios. Tienen cada vez más herramientas para enfrentar el machismo, el racismo, las violencias. De igual manera, no permiten que el racismo y la discriminación las anulen como seres y como creadoras. Ellas saben cómo enfrentarse a las opresiones poco a poco, no solo porque ahora existen leyes, sino porque, además, se han fortalecido y les sobra valor. Porque además han visto que la vida de los pueblos sigue, sigue viva la cosmovisión, los calendarios mayas y la alimentación maya no desaparecieron; los pueblos mayas han logrado resistir a todas las formas de exterminio.

Reconocieron que para tomar decisiones y para tejer el camino que aspiran, como mujeres mayas necesitan valor, fuerza,



conocimiento y acompañamiento. Por eso, tratan de dejar atrás el miedo y trabajar por realizar sus propósitos. Buscan organizarse para cultivar el apoyo y la ayuda mutua entre mujeres, para seguir fortaleciéndose y aprendiendo juntas, para detener las violencias que las limitan y para acuerparse en el ejercicio de sus derechos como mujeres. Ellas necesitan y desean que sus vidas y cuerpos florezcan sin violencia.

A manera de conclusión, anotan lo urgente que es seguir hablando sobre los temas que aquí reflexionaron y compartieron con más de 350 mujeres mayas de siete comunidades lingüísticas; para que esta experiencia llegue y ayude en el aprendizaje de sus comunidades, familias, esposos, compañeros, hijas, hijos, nietos, nietas y a todas las mujeres.

También es urgente hablar con las y los jóvenes en riesgo para que se retiren de la violencia, porque ellos son la continuidad del futuro como pueblos, por eso, pensando en ese futuro compartieron esta sistematización de sus experiencias sobre el pixab'; compartieron luces y mensajes para

que los herederos y herederas elijan un camino plano, para que no pierdan sus valores ni el respeto para ellos y ellas, para que no entierren su cultura ni el respeto



a la madre tierra. Con mucha fuerza, sus principios y conocimientos ancestrales deben seguir siendo transmitidos a través de sus descendientes.

Compartieron su Pixab' para animar a otras mujeres indígenas mayas, garífunas, xincas y mestizas, para que defiendan su integridad y dignidad y sigan ejerciendo sus derechos.

Las motivan a no dejar de aprender, dejar atrás el miedo de hablar y las animan al trabajo colectivo. Solo la colectividad permitirá compartir los dolores históricos, sanar las heridas colectivas, aprender de las abuelas y romper el silencio para que no cese la generación de pensamiento crítico, análisis y teoría desde la diversidad de las mujeres. Para que las acciones de cambio sigan floreciendo de generación en generación, que cada vez haya más mujeres experimentando la plenitud de vida.

Y finalizaron afirmando

“somos lideresas y somos rebeldes, somos mujeres que también conocemos la alegría, la fuerza, la valentía. Tenemos derechos y los vamos a ejercer. Sin importar la edad que tengamos, sin importar nuestra identidad lingüística, nuestra cultura o el color de nuestra piel, nosotras las mujeres indígenas somos agua para el mundo, somos agua para nuestro país, sin nosotras no hay fuerza, no hay comunidad y no hay vida”



Bibliografía

ACT (raising safe kids) Manual del instructor, programa de ACT educando a niños en ambientes seguros, 2011

ACT (raising safe kids) cuaderno para padres(/madres), programa educando a niños y (niñas) en ambientes seguros, 2011

Biblioteca Comunitaria Rija'tzuul Na'ooj. (2013). Pixab'. Biblioteca Comunitaria Rija'tzuul Na'ooj. Recuperado de <http://bibliotecarijatzuulnaooj.blogspot.com/2008/06/pixab.html>.

Comunicación. (2017, 16 de mayo). Pixab' - Coloquio "Arte Maya y su sostenibilidad en el mundo globalizado". Movimiento de Artistas Mayas Ruk'u'x. Recuperado de http://www.artistasriakux.org/sitio/index.php?option=com_content&view=article&id=402:pixab-coloquio&catid=1:noticias.

Grupo de Mujeres Mayas Kaqla. (2011). Tramas y Trascendencias: reconstruyendo historias con nuestras abuelas y madres. Ciudad de Guatemala: Magna Terra Editores.

Hemeroteca PL. (2018, 1 de abril). Efraín Ríos Montt es condenado por genocidio en el 2013. Prensa Libre. Recuperado de <https://www.prensalibre.com/hemeroteca/efrain-rios-montt-fue-condena-condenado-genocidio-2013/>.

Max-Neef, M. A. (1993). Desarrollo a escala humana: conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. Montevideo, Uruguay: Editorial Nordan-Comunidad.

Menchú, J. D. (2018, 25 de abril). La cosmovisión maya va más allá de saber cuál es el nahual del día. Nómada. Recuperado de <https://nomada.gt/blogs/la-cosmovision-maya-va-mas-alla-de-saber-cual-es-el-nahual-del-dia/>.

Vega, P. G. (2018, 18 de febrero). Los 90 mil embarazos de las niñas. El Periódico. Recuperado de <https://elperiodico.com.gt/domingo/2018/02/18/los-90-mil-embarazos-de-las-ninas/>.

Zigon, J. (2008). Morality: An Anthropological Perspective. Oxford U.K.: Berg.

Documentación interna trabajada para la sistematización:

Agradecemos a todas las mujeres que nos han aportado en la construcción de las estrategias de trabajo y a las que elaboraron las memorias de los talleres, que aportaron sustancialmente para este libro.

Estrategia de fortalecimiento de liderazgo de las mujeres indígenas jóvenes, adultas. Álvarez, Sara, CALDH. Intercambio de saberes para la descolonización, despatriarcalización y sanación a nivel interregional. Versión enero 2019.

- Propuesta construcción de estrategia de trabajo hacia la generación de condiciones para visibilizar prevenir y erradicar el continuum de violencia contra las mujeres a lo interno y externo, Alvarez, Sara, CALDH, 2011.
- Recuperando y enlazando códigos históricos de las mujeres y pueblos mayas para construir comunidades libres de violencia, apuesta político conceptual unidad mujeres, Aguilar Yolanda y Alvarez Sara, CALDH, 2011.
- Memoria 5 taller, derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja. Orozco, Mayra, CALDH, 2018
- Memoria 6 taller, derechos y responsabilidades durante la relación de pareja, Álvarez, Flor, CALDH, 2018
- Memoria 7 taller, derechos y responsabilidades durante la maternidad, Álvarez, Flor, CALDH 2018
- Memoria 8 taller, derechos y responsabilidades en el cuidado de la niñez, eduquemos sin violencia, Tiu, Rosario, CALDH 2018
- Memoria 5 taller local derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja, REDMUSOVI, 2018
- Memoria 5 taller local derechos y responsabilidades durante la relación de pareja, REDMUSOVI, 2018
- Memoria 5 taller local derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja, ILUGUA, 2018
- Memoria 5 taller local derechos y responsabilidades durante la relación de pareja, ILUGUA, 2018
- Memoria 5 taller local derechos y responsabilidades antes de iniciar una relación de pareja, Red de Mujeres Ixil, 2018
- Memoria 5 taller local derechos y responsabilidades durante la relación de pareja, Red de Mujeres Ixil, 2018
- Documentos en físico de los talleres locales, fichas, papelógrafos, hojas, entre otros CALDH 2018

