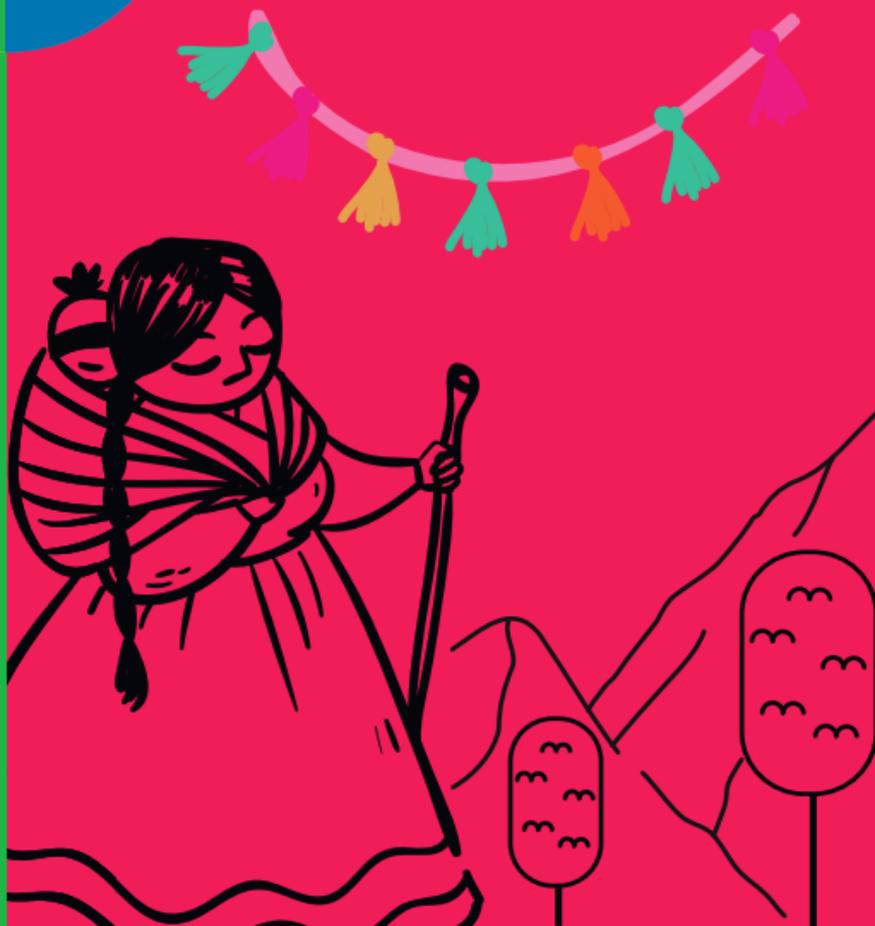


“ PORQUE ME QUIERO... ME CUIDO ”

sexualidad • reproducción • laicidad • multiculturalidad



LAICIDAD

¿Qué es la Laicidad?

Es un principio constitucional que plantea que un Estado debe actuar de manera independiente, separada de las religiones o iglesias, ya que, en un determinado país, hay gran cantidad de personas que tienen diferentes religiones, e incluso hay, quienes han decidido no tener una religión o creencia, por lo que no sería correcto que se dicten leyes o se diseñen políticas públicas, en base a las reglas de una sola creencia o religión, sino para todas y todos, para creyentes y no creyentes.

Un Estado que cumple y respeta el principio de laicidad, avanza hacia lo que es un Estado laico, que en realidad no es un Estado ateo, sino es el mejor modelo en el que la democracia se fortalece, de forma real.

En las iglesias, es donde se deben respetar, las propias reglas o creencias de la religión. Cada persona en su interior, también debe hacerlo, si sigue una religión y la mejor forma de hacerlo



es respetando a las otras personas y haciendo de éste un mejor mundo.

En Bolivia, hay además una gran cantidad de creencias y/o espiritualidades, tanto andinas como amazónicas, en las que los apus, la Pachamama y los achachilas, son actoras/es fundamentales y las cuales se encuentran vigentes hasta el presente, las cuales guían el accionar espiritual de muchas personas en las comunidades. Siempre y cuando esas creencias no vayan en contra de los derechos humanos, deben ser respetadas.

Cuando líderes políticos manipulan lo ancestral o las religiones en época de campañas electorales, nuestra reacción debe ser de repudio y reclamo, ya que además de incumplir el principio de laicidad, están jugando con nuestro sistema de creencias y espiritualidad, por lo tanto, también con nuestra fe.



MENSTRUACIÓN

¿Por qué las mujeres menstruamos cada mes?

Cada mes el organismo de las mujeres se prepara para un posible embarazo, desde que los cambios hormonales ocasionan “la primera menstruación, regla o periodo”. Esto generalmente sucede desde los 12 años, pero puede darse antes, desde los 9 años, o después, depende de cada mujer.

Si ese posible embarazo no se hace realidad, el útero expulsa el óvulo no fecundado mediante sangre por la vagina... por eso cada mes menstruamos.



Muchas mujeres, llegan a la adultez mayor sin saber por qué se menstrúa cada 28 días (también la cantidad de días puede variar).



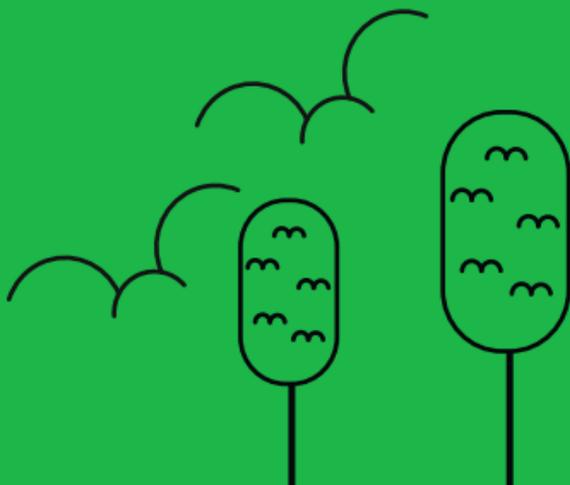
A todas las mujeres que no han recibido información antes de la primera regla, este fenómeno corporal, les causa mucha angustia, miedo e incertidumbre. A veces, como la sexualidad sigue siendo un tema tabú, nadie se anima a preguntar sobre el tema, ni a avisar que ya está menstruando. Ocultamos la menstruación como si fuera algo malo, algo vergonzoso, porque así nos lo han hecho creer.



El periodo menstrual, en ocasiones causa dolores o cólicos menstruales, los cuales pueden pasarse con un mate de manzanilla, con una bolsita de agua en vientre, una sopita de cordero o varios otros remedios que ofrece la medicina tradicional. También, en las farmacias hay pastillas que calman esos dolores; lo mejor, es visitar al médico, para que sea él quien sugiera qué hacer.

Lo cierto es que, si una mujer desde los 8 años recibe información sobre este aspecto tan natural, se preparará para no vivir con angustia, con miedo, pero sobre todo aprenderá a cuidarse de posibles violaciones sexuales, que le puedan ocasionar embarazos no deseados.

Antiguamente, se consideraba que, durante los días del periodo menstrual, las mujeres no debíamos bañarnos. Ese es un mito, más bien durante esos días, debemos tener una higiene más profunda, bañándonos, utilizando ropa interior limpia y eligiendo las toallas higiénicas que más cómodas nos hagan sentir.



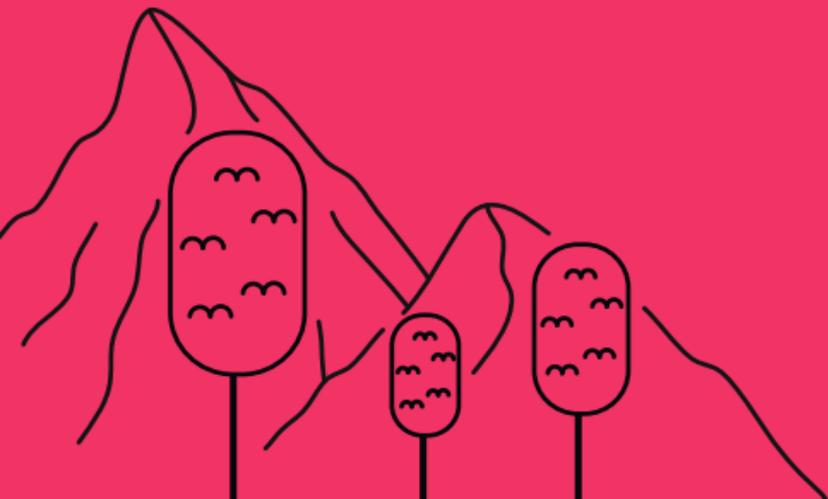
ANTICONCEPCIÓN - MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MODERNOS

¿Por qué es importante negociar el uso de un método anticonceptivo con tu pareja?

Ejercer una sexualidad libre, placentera y responsable, es un derecho que tenemos mujeres y hombres, porque cuando hablamos de sexualidad, nos referimos a una forma de ser en el mundo. Desde que despiertas y saludas a tu pareja, cuando abrazas a tus padres, al saludar a tu maestra, al saborear tu comida favorita, si lees un libro que te gusta o si bailas una alegre morenada, todo eso es parte de un ejercicio de sexualidad.



Diferente es cuando una mujer y un hombre deciden de forma voluntaria tener una relación coital. Cuando el pene ingresa a la vagina de una mujer se produce el coito y eso puede producir un embarazo si es que no se utiliza un método anticonceptivo. Por eso es preciso, que cuando decidas iniciar tu vida sexual activa o cuando ya hayas tenido la cantidad de hijos que querías, negocies o hables con tu pareja, sobre la necesidad de utilizar un método anticonceptivo. Esto solo es posible, cuando dentro de tu vida de pareja, exista una apertura para llevar adelante una vida sexual afectiva y respetuosa; pero si no es así, tienes todo el derecho de tú, decidir cuál método quieres utilizar. No se requiere de ningún tipo de permiso.



Hay una variedad de métodos anticonceptivos y su elección depende de las necesidades de cada persona. Aquí citamos algunos:

Métodos anticonceptivos de barrera



- **Condón masculino (preservativo):** Consiste en una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto, impidiendo así el paso del semen y reteniéndolo.
- **Condón femenino:** De uso vaginal que brinda protección durante el contacto coital.

Métodos anticonceptivos hormonales



- **Píldoras:** Son hormonas y se deben tomar a diario sin fallar.
- **Inyección trimestral:** Durante tres meses, previene el embarazo; se necesita que la inyección sea aplicada por un médico capacitado. durante solo 3 meses.

Métodos anticonceptivos intrauterinos.



- 
- ◆ DIU o T de cobre: Pequeño dispositivo que se inserta en el útero de la mujer. Debe ser colocada por un médico.

◆ Métodos anticonceptivos permanentes (definitivos)

- Vasectomía: PARA HOMBRES: Es una cirugía sencilla en la que se cortan o bloquean pequeños conductos en el escroto que transportan el espermatozoides del hombre, por lo que ya no puede salir del cuerpo y generar un embarazo.
 - Ligadura de trompas de Falopio: Es una cirugía para cerrar las trompas de Falopio que conectan los ovarios con el útero de una mujer por lo que ya no podrá quedar embarazada.
- 

PAPANICOLAOU

¿Cada cuánto tiempo debes hacerte el papanicolaou?

Desde que inicias una vida sexual activa, debes hacerte la prueba de Papanicolaou, al menos una vez al año, aunque lo deseable es que te la hagas dos veces por año.

Este examen, tiene como nombre corto PAP y es el que detecta a tiempo el cáncer de cuello uterino, un mal que en Bolivia, les quita la vida a dos (2) mujeres por día. Este cáncer puede ser prevenido si es que de forma responsable, TÚ MUJER, te haces la prueba.

Si como resultado del PAP, se diagnostica el cáncer, a tiempo se puede seguir un tratamiento y puedes salvar tu vida.



Para tomarte la prueba del Papanicolaou debes acudir a un centro médico, sea público o privado. De hecho no tiene un costo elevado en los centros privados, además con frecuencia se lanzan campañas para que a costo muy accesible, las mujeres nos realicemos este examen.

El PAP es una prueba sencilla, no es dolorosa y es rápida. No debe causarte temor. Consiste en que la médica o el médico que es la persona encargada de tomar una muestra de células del cuello uterino, utilizando un cepillo pequeño o un palito de madera, toma esta muestra y luego se manda a un laboratorio para que vean si son células sanas o enfermas.



Después de unos días recién se sabrá la respuesta, por lo que sin falta, se debe retornar al centro médico para que la médica o el médico nos informe sobre los resultados.

Para evitar el cáncer de cuello uterino, hoy en día también existe la llamada “Prueba de Captura Híbrida” que mediante la toma de muestra de células cervicales como las del Papanicolaou se puede mediante tecnología computarizada hacer un análisis de si existe una “huella” genética del Virus del Papiloma Humano. La Prueba de Captura Híbrida permite que se detecte el Virus del Papiloma Humano causante del cáncer de cuello uterino para que se pueda a tiempo y mediante exámenes adicionales establecer un procedimiento de atención preventiva.



AUTO EXAMEN DE MAMAS

Cuando sientas cambios o irritación en la piel de los pechos, dolor o secreción en el pezón (que no sea leche materna) o alguno de los pechos haya cambiado de tamaño, debes acudir al médico de inmediato, pues podría ser algo riesgoso, relacionado con las mamas, incluso cáncer. Debes estar atenta!

Puedes realizarte un autoexamen de mamas, que es una prueba que, te puedes realizar en casa, como medida preventiva. También puedes realizarte una mamografía en algún centro de salud.



¿CÓMO REALIZARSE EL AUTOEXAMEN?

Lo mejor es realizarse el autoexamen una vez al mes, una semana después de haber menstruado, y en mujeres en la etapa de la menopausia se recomienda que el autoexamen se realice el mismo día de cada mes.



PASOS:

1. Párate de frente a un espejo y desnúdate de la cintura para arriba.
2. Con los brazos sueltos y pegados al cuerpo, revisa si ambas mamas son similares y fíjate si la piel no está excesivamente arrugada o presenta áreas enrojecidas o bultos o incluso hoyuelos. Comprueba que tus pezones no estén retraídos o hundidos. Tomar en cuenta que, hay mujeres que, desde que nacen, tienen pezones invertidos, en ese caso, salvo que el médico diga lo contrario, está todo bien.

3. Obsérvate con los brazos levantados, identificando si existe alguna de las señales antes mencionadas.
4. Entrelazando las manos, ponlas detrás de la cabeza, para revisar la forma inferior (la parte de abajo) de tus mamas, con la intención de notar algo irregular.
5. Realiza la palpación, que es parte importante de este autoexamen, levantando el brazo izquierdo y poniéndolo sobre tu cabeza. Con las yemas de los tres dedos del medio, de la mano derecha, tocar la mama izquierda con firmeza, de tres maneras: vertical: de arriba hacia abajo; en círculos desde los lados hacia el pezón; de costado a costado, horizontalmente, llegando hasta la axila. Haz lo mismo en el otro pecho. Si sientes algún bultito, no debes esperar para ir al médico de forma inmediata.





El autoexamen justamente sirve para eso, para alertarte a tiempos sobre alguna posibilidad de un tumorcito, pero si lo tratas a tiempo, salvas tu vida.

Sin embargo, es ideal hacerse otro diagnóstico mucho más completo llamado mamografía, una vez por año. Lo puedes hacer en un centro público o privado, que brinde este servicio.



Método radial



Método espiral



Método vertical

RUTA PARA DENUNCIAR LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

La ley N° 348, reconoce 16 tipos de violencia contra las mujeres. Las principales formas y manifestaciones de la violencia son la física, la psicológica y la sexual; en ocasiones estos tres tipos se dan al mismo tiempo y hasta pueden terminar en la muerte de las mujeres, a lo que se llama feminicidio.

En Bolivia, 9 de cada 10 mujeres son víctimas de violencia. Es una problemática que va en aumento cada día y nos pone en una situación de vulnerabilidad y desprotección. En los primeros dos meses del 2020, 26 casos de feminicidios se han reportado; el feminicidio es un delito que sanciona al agresor con 30 años de prisión, sin derecho a indulto, por haber matado a una mujer, solo por el hecho de ser mujer.





La mujer en situación de violencia, tiene el derecho de denunciar estos actos y sus familiares, vecinos, amigos, profesores y personal de salud tienen la obligación de hacerlo cuando conocen estos hechos.

ANTE QUIÉN DENUNCIAR:

- Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia hacia las mujeres - FELCV (Policía Boliviana)
 - Fiscalía (Ministerio Público)
 - Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA)
 - Servicio Legal Integral Municipal (SLIM) para que brinde apoyo
 - Autoridades indígenas originarias campesinas
- 



QUÉ LLEVAR:

- Documento de identificación, solamente. (Cédula de identidad o similares).

Ten en cuenta que, la denuncia y las actuaciones policiales, no tienen costo alguno, incluso si precisas hacerte pruebas en el Instituto de Investigaciones Forenses (IDIF) éstas son gratuitas. Puedes denunciar cobros irregulares.

Recuerda que, hay instituciones de la sociedad civil que, pueden ayudarte en el proceso o en las actuaciones, para verificar si no se están cometiendo irregularidades en el procedimiento y sobre todo haciendo que los plazos se cumplan, para lograr un debido proceso.

No olvides que... ¡la violencia no se concilia!

INTERRUPCIÓN LEGAL DEL EMBARAZO (ILE)

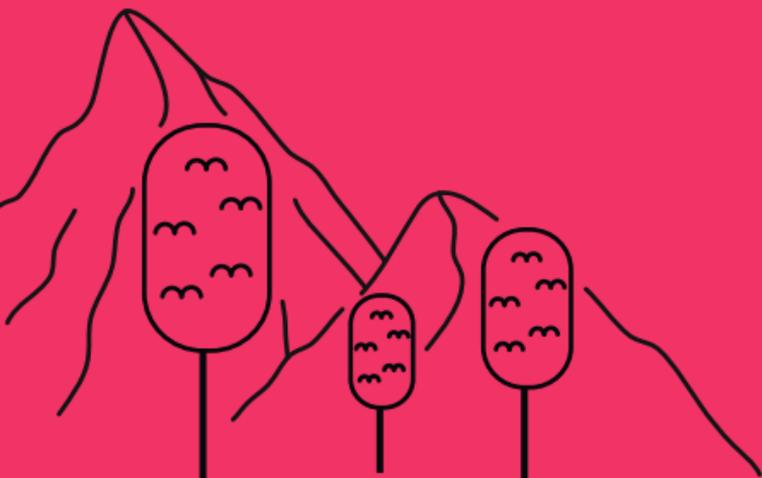
En Bolivia, no existen políticas públicas o acciones de los gobiernos nacional, departamentales y municipales, que nos guie para tener un ejercicio de nuestra sexualidad y reproducción consciente y responsable, pero a la vez libre y plena.

Eso ocasiona serios problemas, como por ejemplo, los embarazos en adolescentes, los cuales llegan a 246 por día, de los cuales muchos son embarazos no deseados; elevada cantidad de hijos/as en mujeres de áreas rurales, pero también en ciudades. Las mujeres tienen un promedio de 5 hijos/as cada una y cuando son consultadas sobre, cuántos hijos/as les hubiese gustado tener, responden que máximo 3, ya que la mayoría de



ellas no cuentan con los recursos suficientes para mantenerlos y además enfrentan el reto de ser jefas de hogar, ante padres irresponsables, que las abandonan; alarmante cantidad de casos de violencia sexual, siendo las víctimas mujeres desde la niñez y hasta la adultez, acabando muchos de esos casos en embarazos, la mayoría de las veces los agresores son parientes muy cercanos.

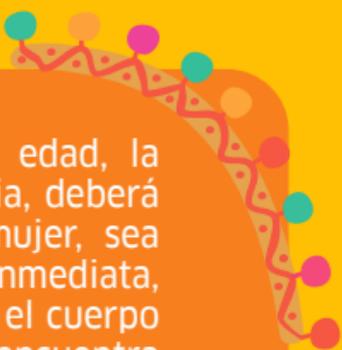
Desde la década de los 70's, el Código Penal boliviano y con mejores elementos el año 2014, la Sentencia Constitucional 0206/2014, han establecido que el aborto, no será sancionado, en los siguientes casos:



- Violencia sexual (violación, estupro, incesto) solo se precisa la copia de la denuncia del hecho ante instancias competentes
- Cuando la salud de la mujer se encuentre en riesgo
- Cuando la vida de la mujer se encuentre en peligro

El requisito más importante, es el consentimiento de la mujer, que ella quiera interrumpir el embarazo y que no sea obligada por nadie.





Cuando se trate de una menor de edad, la Defensoría de la Niñez y Adolescencia, deberá apoyar a que la decisión de esa mujer, sea respetada y realizada de forma inmediata, considerando que ante un embarazo, el cuerpo de una niña o adolescente, se encuentra además en alto riesgo, poniendo en peligro su salud y su vida, ya que no se encuentra preparado. El hecho de que una trabajadora/or social, psicóloga/o o abogada/o, impida u obstaculice esa decisión, se constituye en un delito y hay que denunciar.

De la misma manera, en un centro médico público (gratuito) o privado, la solicitud de aborto legal, debe realizarse en 24 horas. Si un médico se declara objetor de conciencia, debe pasar el caso de manera urgente a otro profesional del centro, para que la obligación establecida en la Sentencia Constitucional 0206/2014 y otros protocolos y guías del Ministerio de Salud, se cumplan. Si dilatan el hecho, deben ser denunciados de forma inmediata.





MENOPAUSIA

**QUE NO TE CUENTEN HISTORIAS...
VIVE TU MENOPAUSIA COMO LA MEJOR
DE LAS HISTORIAS DE TU VIDA**

La menopausia o climaterio es un proceso natural que marca el final del ciclo reproductivo de las mujeres y los tratamientos se enfocan en el alivio de los síntomas. Es un momento en la vida que puede aparecer, generalmente, entre los 45 y 55 años de edad, pero en ocasiones se puede adelantar. Se da por un cambio en el equilibrio hormonal ocasionado por una menor producción de estrógeno y progesterona (hormonas sexuales) y eso produce que nuestro período menstrual, o sea muy largo o sea muy corto, hasta que desaparezca. Recuerda que, todas las mujeres llegaremos a esta etapa.





Nos han presentado a la menopausia, como un castigo, un momento feo en la vida de las mujeres, como el término de nuestra feminidad y nuestra sexualidad, cuando en realidad no es así; si bien en algunas mujeres se presentan algunos síntomas incómodos, éstos desaparecen con el tiempo y con buena actitud, puedes aminorar los efectos. Lo cierto es que, el médico te ayudará a superar los inconvenientes y la otra parte, depende de ti, de cuidarte y mimarte, como nadie más lo hará. Por eso acudir al médico cuando tu menstruación empiece a ser irregular, es la clave.

Esta etapa es el inicio de una nueva fase en nuestras vidas, en la que podemos planear, pensar, realizar y disfrutar de diferentes actividades y prácticas de manera más plena y con mucha más seguridad, sin miedo a los deberes y las preocupaciones del ciclo reproductivo (como por ejemplo la planificación familiar, o la crianza de hijos/as).



ALGUNOS EFECTOS DE LA MENOPAUSIA

En algunas mujeres, pasa sin síntomas o efectos, en otras en cambio se presenta alguno o más de uno:

- ◆ Calores o sofocones
- ◆ Tristeza muy profunda o angustia
- ◆ Taquicardia
- ◆ Dolores de cabeza
- ◆ Insomnio





Por eso es necesario conocer nuestro cuerpo, para que sepas qué cambios estás experimentando y le cuentes a tu médico a tiempo. Lo importante es que, no sientas vergüenza por estar viviendo esta etapa de tu vida, más bien, siéntete feliz de haber llegado a una madurez personal que te brinda la posibilidad de sentirte y vivir como una mujer plena.

Compartir información con otras mujeres, es importante, puedes ayudarle a recuperar tranquilidad, libertad y no sentirse sola en esta historia llamada “menopausia”.



RECETITAS DE LA ABUELA

Te compartimos unas recetas caseras que, te ayudarán a aliviar algunos síntomas, pero lo más importante es que acudas a tu médico:

AGUA DE GARBANZOS



Remoja 10 garbanzos en agua, dentro de un vaso, durante toda la noche. En la mañana siguiente, toma el agua en ayunas y te sentirás más aliviada, de los calores por ejemplo. Esto sucede porque los garbanzos son fitohormonas, que están reemplazando tu falta de hormonas. Hazlo durante un mes seguido y al siguiente mes descansa. Retoma la práctica luego del mes de descanso.



JUGO DE LINAZA

Muele linaza y prepárala con agua caliente, deja reposar unos minutos y échale jugo de un limón y si gustas endúlzalo un poco, pero lo mejor es que disminuyas el consumo de azúcar y lo disfrutes de manera natural; puedes tomarlo caliente o frío. Este preparado te ayudará muchísimo a bajar los calores o sofocones y a regular tus cambios de humor. También te sugerimos espolvorear la linaza en ensaladas o sopas. Lo bueno de la linaza además es que, tiene mucho colágeno y eso pondrá tu piel, uñas y cabello, mucho más saludables y hermosos.



KIWI

El kiwi es una fruta verde, que contiene mucha vitamina C, pero sobretodo contiene fitoestrógenos, por lo que es una fruta amiga en la etapa de la menopausia, ya que de manera natural te ayudará a calmar los síntomas de ansiedad, calores o sofocones y estrés. Además la vitamina C que contiene protegerá tu sistema inmunológico para evitar resfríos, le dará un aspecto de luminosidad a tu piel y retendrá mejor el colágeno. Hoy en día es una fruta de costo accesible en nuestros mercados.

Semillas de lino, girasol y sésamo, alfalfa, nueces, frutas, verduras y mucho ejercicio y agua, te ayudarán a sentirte y verte, cada día mejor.



COMIDA CONSCIENTE O INTELIGENTE

La frase “somos... lo que comemos” hay que tomarla en cuenta, porque la comida puede convertirse en nuestra peor enemiga si es que no tenemos hábitos saludables, que cambien nuestra forma de cuidarnos.

Pero hablar de comida consciente, también tiene que ver con crear una actitud responsable con el medio ambiente, esto implica bajar los niveles de contaminación del planeta, buscando productos más naturales, sin pesticidas u hormonas, que son dañinos para la salud;

consumiendo alimentos producidos por productoras/es locales, logrando un impacto positivo en el desarrollo del país y también en nuestra salud.





Se trata entonces de dos cosas:

1. Buscar directamente a productoras/es, hoy en día hay ferias barriales agro naturales, donde ellas/os venden “del productor/a al consumidor/a” a mejores precios. Los colores y los tamaños de los productos, son la demostración de que hay una plantación y cosecha consciente, amigable con el medio ambiente.
2. Incorporar cada día, en nuestras comidas, más verduras y frutas, quitando de a poco el excesivo consumo de carbohidratos (arroz, papa, panes, fideos) azúcares y grasas nocivas para el organismo.



UN MENÚ SALUDABLE CONSCIENTE

DESAYUNO

- Un vaso de jugo de fruta (evitando plátano, uvas, mango ya que estas frutas solo deben consumirse idealmente una vez por semana o máximo dos).
- Un pancito negro con media palta.
- Una taza de té, café o leche.

ALMUERZO

- Un caldito de verduras (sin huesos o carne hervida, solo verduras hervidas).
 - Una ensalada (cada día puedes variar; remolacha, lechuga, tomate, rabanitos, vainitas, zanahoria, tomate, cebolla, quirquiña, pepino, zukini, espinaca, berro, etc.) un pedazo de carne de res, o pollo, o pescado, o atún al agua.
 - Una fruta.
 - Un vaso de agua o jugo natural de alguna fruta (sin azúcar en lo posible).
- 



Puedes en tu plato de segundo comer algún ají (ají de panza, sajta, saice) pero acompañar eligiendo ya sea solo con arroz, o con fideo o con una papa, pero evitar mezclar estos alimentos.

TECITO

Té, café o leche.

Un pancito negro o 4 galletas con queso.

CENA

Una fruta.

Un vaso de yogurt o leche.

Si tomas de 8 a 10 vasos de agua por día, además que tu organismo se limpiará, verás que tu digestión mejora y te sentirás hidratada y con más ganas de llevar adelante tu día.

El autocuidado es una parte importante para el empoderamiento de las mujeres, si cuidas tu salud, podrás perseguir todos tus sueños y metas. Si cuidas el medio ambiente, tu lucha será completa.



TIPS PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE:

- ◆ Lleva tu bolsa de tela al mercado.
- ◆ Evita el uso de bolsas plásticas; si tienes algunas en tu casa, reutilízalas.
- ◆ No utilices bombillas, bajo ningún motivo.
- ◆ Evita el uso de platos y cubiertos de plástico.
- ◆ Lava tu vajilla con reducida cantidad de agua.
- ◆ Adopta el hábito de separar la basura en orgánica e inorgánica.
- ◆ Que tus duchas sean rápidas y cortas.
- ◆ Recoser la ropa, está de moda, en lugar de comprar sin sentido.
- ◆ No eches basura en la calle, bajo ningún motivo.



TIPS PARA CUIDARTE

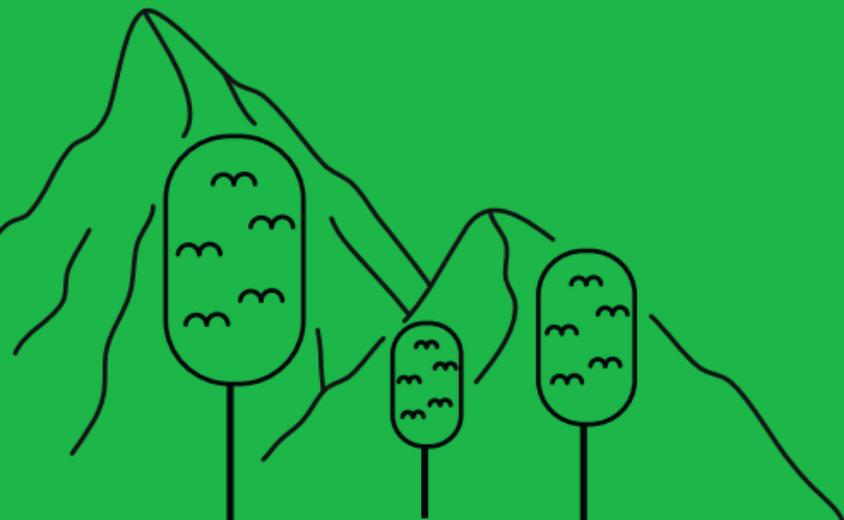
- ◆ Camina 30 minutos al día.
- ◆ Toma 8 vasos de agua por día.
- ◆ Respira profundamente 5 veces, cuando salgas de tu casa.
- ◆ Escucha tu música favorita, al menos 10 minutos al día.
- ◆ Respeta tus 8 horas de sueño, cada día.
- ◆ Evita fumar o consumir bebidas alcohólicas.
- ◆ Mientras tomes el desayuno, almuerzo, té y cena, conversa con tu familia, amigos, y si estás sola, disfruta ese momento, olvidándote del resto de cosas.
- ◆ Esfuérzate en tu higiene personal, cada día y vístete como más te guste, pues eso te hará sentir bien a ti misma.
- ◆ Piensa en que TÚ eres la prioridad para ti misma.
- ◆ Disfruta, un día a la vez.





MÁS RECETAS

Tenemos en Bolivia, maravillosos vegetales, verduras, cereales, granos y frutas, para tener una adecuada y consciente alimentación. La comida es un elemento multicultural que nos identifica en cada zona del país. Además tenemos todavía la suerte de que conseguir alimentos orgánicos, está a nuestro alcance y a un costo accesible.



JUGO VERDE

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 tallo de apio
- 1 limón
- 1 pedazo de pepino o de achojcha
- 1 cuchara de avena

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora y tómalo de inmediato. Puedes tomarlo durante una semana, cada mañana y verás que los resultados son muy favorables para tu organismo o idealmente tómalo al menos una vez por semana, en ayunas. Además de ser barato, ayuda a desintoxicar tu organismo.



ENSALADA DE QUINUA

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 1/2 taza de queso fresco picado
- 2 cucharas de perejil o cilantro picado
- 2 cucharas de cebollín picado
- Un pedazo de pimiento morrón picado

Preparación:

Haz cocer la quinua solo en agua, sin sal. Cuando esté bien cocida, pon el resto de ingredientes y ajusta la sal para darle un delicioso sabor. Si gustas puedes poner un poco de pimienta. Sirve frío o caliente. Puedes comer la ensalada sola o con pedazos de pollo o pescado.



¡NOS ALEGRAREMOS COMADRE!

¿Cuánto sabes de la canción kollita?

Tú sabes que a quienes nacimos en el departamento de La Paz, nos llaman kollas, debido a que históricamente, este territorio era llamado Kollasuyo y en ese sentido a las mujeres paceñas, así diversas como somos, nos dicen... kollitas.





La canción Kollita, fue escrita por un artista boliviano llamado Fernando Román Saavedra, quien si bien era cochabambino, se inspiró en una hermosa mujer paceña llamada Elena Salazar, de quien se enamoró y el día que fue a pedir a sus padres su mano para casarse, le cantó esta hermosa canción, en ritmo de taquirari.

El año 1954 Román la presentó grabada en disco vinilo y el año 1984 el grupo Wara la interpretó, haciéndola conocer dentro y fuera de nuestro país. Hoy en día Kollita, es parte de la identidad de los paceños y hace referencia a la belleza y ñeque de la mujer paceña y de la majestuosidad del Illimani.



LETRA

Lindas montañas te vieron nacer
El Illimani tu cuna meció
Y la Kantuta su alma te dio
Kollita tenías que ser.

Linda silueta de bella mujer
Ojos muy negros de hondo mirar
Y labios rojos que incitan a amar
Kollita tenías que ser.

Tu llégate a mi vida que fue
Solo sombras sin tu querer
¡Ay Kollita de mi ilusión!
Que llegaste a mi corazón.

Entre todas, la reina eres tú
¡Ay Kollita de mi amor!
Paceñita linda mujer
Yo sin ti ya no puedo vivir.

No puedo seguir, viviendo así
Pensando solo en tu amor
Tú me haces reír, me haces llorar
Cuando no estás junto a mí.





CATÓLICAS
POR EL DERECHO
A DECIDIR BOLIVIA



FONDO DE
MUJERES
DEL SUR

