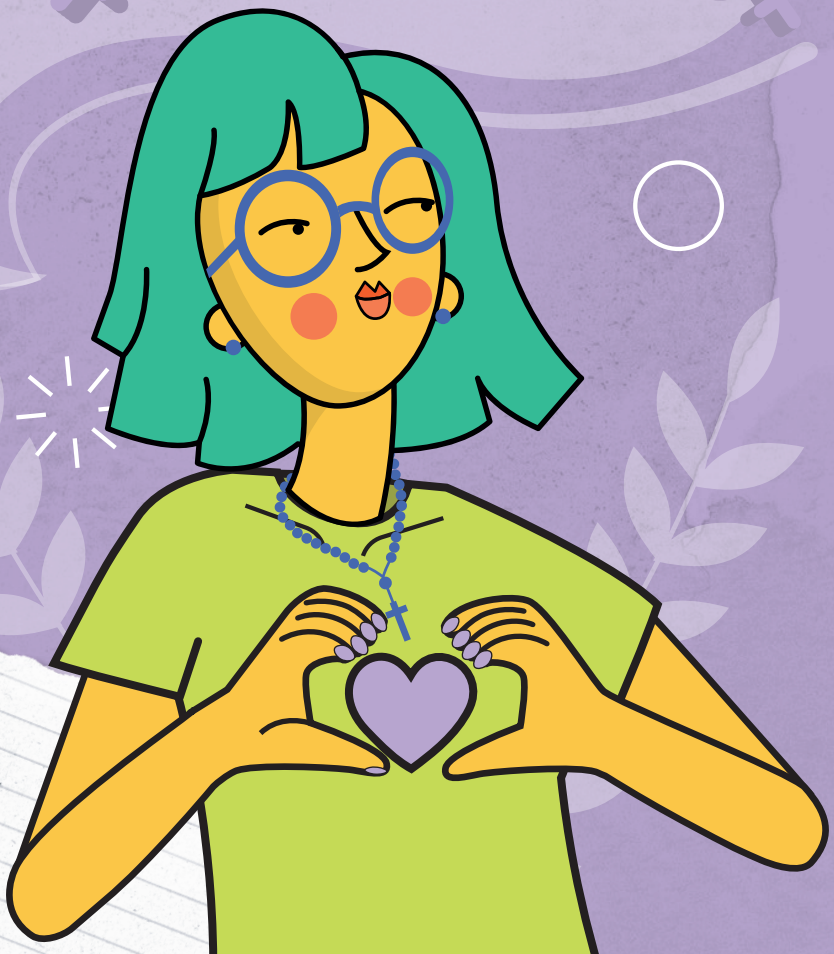
MI DIARIO

VIVIENDO MI SEXUALIDAD LIBREMENTE Y SIN PREJUICIOS



MI DIARIO. Viviendo mi sexualidad libremente y sin prejuicios*
Es una publicación de Católicas por el Derecho a Decidir/ Bolivia

CRÉDITOS

Coordinación General
Ana María Kudelka
Directora ejecutiva

Revisión de contenidos
Helen Delgadillo
Responsable de proyecto

Magalí Chávez
Coordinadora de Programas
Alianza por la Solidaridad

Coordinación de la publicación
Carlos Mamani
Responsable de comunicación

Diseño
Carlos Apaza

La Paz, septiembre de 2022

*Este material ha sido elaborado en el marco del proyecto "Fortaleciendo la participación activa de las mujeres para el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva en el sistema público", financiado por la Generalitat Valenciana.

Yo Soy mi proyecto de Vida

El proyecto de vida es el plan que una persona tiene para lograr, en un tiempo establecido y mediante pasos a seguir, sus objetivos de vida.

¿Quién quiero Ser?

¿Qué quiero tener?

¿Cómo quiero Vivir?

Son las preguntas que nos realizamos basándonos en nuestros sueños, pero que solo se pueden hacer realidad si planificamos y nos ponemos en acción.

Esta agenda te ayudará a planear tu proyecto de vida respecto al autoconocimiento y cuidados de tu sexualidad y en particular, de tu salud sexual y salud reproductiva.

Te invitamos a conocer todo lo que debes saber sobre tu sexualidad y CÓMO PUEDES VIVIRLA DE MANERA PLACENTERA Y RESPONSABLE.

Mis expectativas sobre lo que deseo aprender en temas de cuidado y conocimiento sobre SEXUALIDAD y salud sexual y salud reproductiva son:

DANOS TU OPINIÓN

LA SEXUALIDAD

"La sexualidad, al ser parte importante de tu existencia, tienes que vivirla plenamente para que puedas desarrollarte como una persona saludable y feliz. El placer es una sensación de profunda felicidad, satisfacción, algo que te hace sentir de forma positiva".

Diferencias entre Sexo, Sexualidad y coito

Sexo: Es el conjunto de características y de órganos sexuales externos e internos que tenemos desde que nacemos y que permiten diferenciar a los seres humanos en mujeres y hombres.

Sexualidad: Es la forma que tenemos de vivir, expresar y actuar como mujeres; es la forma de ser en el mundo. La sexualidad está presente en nuestras vidas, desde que nacemos hasta que morimos. No hay una sola forma de vivir la sexualidad, cada persona la vive de distinta manera, de acuerdo a su edad, sexo, valores, creencias y cultura; lo importante es vivirla sin culpa, de manera saludable y ejerciendo sus derechos.

Coito: La sexualidad también se expresa a través de las relaciones coitales. Una relación coital es un contacto genital más íntimo, es decir, la penetración del pene en la vulva - vagina de la mujer.

Por ej. cuando decimos "hacer el amor" nos referimos a una relación coital".

Conociendo algunos de mis derechos sexuales y derechos reproductivos:

DERECHOS SEXUALES	DERECHOS REPRODUCTIVOS
• Nadie puede presionarnos y obligarnos a decidir cuándo y con quién tener relaciones sexuales. • El tener pareja no significa estar obligadas a tener relaciones sexuales si no lo deseamos. • Decidir si se quiere o no tener relaciones sexuales, con quién y con qué frecuencia, es parte de los derechos sexuales. • Ejercer una sexualidad libre de violencia, es un derecho sexual.	• A la libertad reproductiva. • La anticoncepción. • A la información y educación. • Al embarazo saludable. • Al parto humanizado. • A la intimidad y privacidad reproductiva. • A la salud reproductiva. • La interrupción legal del embarazo.

DANOS TU OPINIÓN

CONOZCO MI CUERPO

"El cuerpo es un espacio propio, es un territorio íntimo que debe ser cuidado con mucho amor por cada una. Es también un territorio de lucha, en el que muchos de los derechos se hacen realidad, como el derecho a la salud, a la vida libre de violencia, los derechos sexuales, los derechos reproductivos, el derecho a la alimentación adecuada, la libertad de conciencia, la autodeterminación y otros".

El cuerpo es un espacio sagrado y de mucho valor, que debe respetarse y a su vez establecer su vinculación con la mente, el alma o la emocionalidad o corazón, lejos de la idea del pecado y de la culpa.

El cuerpo es un espacio de libertad, de autocuidado y de placer:

- Vestirte como te gusta.
- Elegir una alimentación saludable.
- Recibir caricias y besos de tu pareja.

Son algunas de las experiencias que te regala tu cuerpo, también es un espacio donde puedes decidir aspectos importantes de tu sexualidad y reproducción.

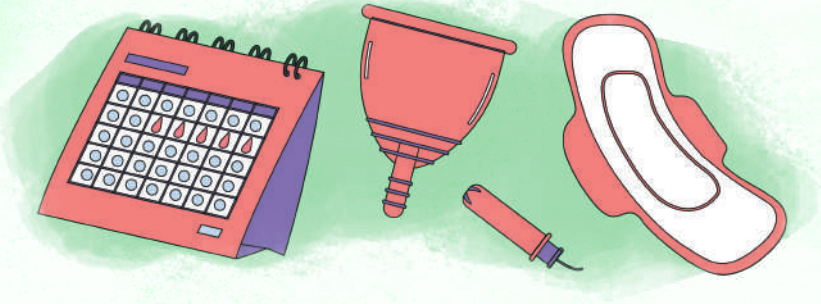
Cuando las mujeres y las niñas pueden tomar las decisiones más fundamentales acerca de sus propios cuerpos, no solo ganan en términos de autonomía, sino también de salud, educación, ingresos y seguridad. Todo ello da lugar a un mundo más justo, favorece el bienestar humano y, por consiguiente, nos beneficia a todos[1].

¿Qué compromiso puedes hacer para VALORAR y CONOCER MEJOR tu CUERPO?

DANOS TU OPINIÓN

1. UNFPA, 2021.

¿CUÁNTO CONOZCO SOBRE LA MENSTRUACIÓN?



La menstruación no es una enfermedad, es un proceso biológico normal y natural que nos sucede a todas las mujeres y no debe significar un trauma en la vida".

Muchas mujeres no recibimos información sobre la menstruación antes de tenerla, lo que ocasiona angustia, miedo e incertidumbre. A veces, como la sexualidad sigue siendo un tema tabú, no nos animamos a preguntar sobre el tema, ni a comentar con familiares y amistades que ya están menstruando.

La menstruación es uno de los cambios que ocurre con la pubertad. Es un proceso natural que vivimos todas las mujeres. Por lo general, comienza entre los 10 y 16 años de edad y se detiene alrededor de los 45 o 55 años.

La menstruación es la sangre que sale del útero de una niña y/o adolescente, a través de la vagina. Es una señal de que se está acercando el final de la pubertad. Ocurre debido a cambios en las hormonas del cuerpo. Las hormonas son mensajeras químicas. Los ovarios liberan las hormonas femeninas, que se llaman estrógeno y progesterona. Estas hormonas hacen que el recubrimiento interno del útero (lo que se podría convertir más adelante en vientre materno) aumente de tamaño. El recubrimiento interno va aumentando hasta estar preparado para que un óvulo fecundado pueda anidar en él y empezar a desarrollarse. Si no hay ningún óvulo fecundado,

se rompe el recubrimiento y el tejido uterino sale por la vagina en forma de sangre. Este mismo proceso ocurre una y otra vez cada mes.

El periodo menstrual, en ocasiones, causa dolores o cólicos menstruales, te compartimos como sugerencia algunos tips para aliviar el dolor:

- Prepárate un mate de manzanilla.
- Coloca una bolsa de agua no muy caliente en tu vientre.
- Consume una sopa de cordero.
- Consulta en la farmacia productos que alivien el dolor, puedes utilizar también remedios que ofrece la medicina tradicional.

Pero lo mejor es visitar a tu médico/a para que te sugiera lo que debes hacer.

Datos importantes:

Si una mujer, desde temprana edad, recibe información sobre este aspecto natural se preparará para no vivir, esta etapa de su vida, con angustia y miedo.

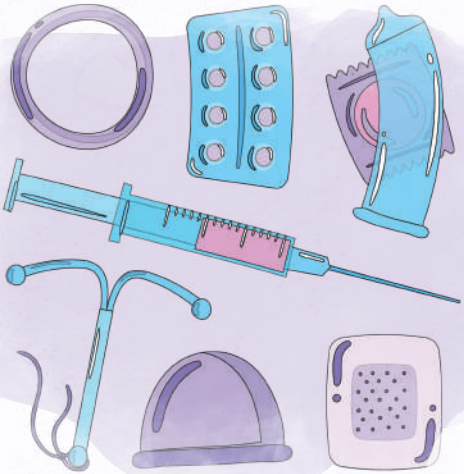
Antiguamente, se consideraba que, durante los días del periodo menstrual las mujeres no debíamos bañarnos. Ese es un mito, más bien durante esos días debemos tener una higiene más profunda, bañándonos, utilizando ropa interior limpia y eligiendo el producto más cómodo para nosotras.

Cada mujer es única y por eso, cada cuerpo funciona de manera diferente.

Describe brevemente si alguna vez te avergonzaron por tu menstruación y como te hizo sentir esto.

DANOS TU OPINIÓN

LA IMPORTANCIA DE MI SALUD REPRODUCTIVA Y EL USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



"Educación sexual para decidir".

Ejercer una sexualidad libre, placentera y responsable, es un derecho que tenemos todas las personas, porque cuando hablamos de sexualidad, nos referimos a una forma de ser en el mundo.

- Una vez que comienzas una vida sexual es muy importante visitar a tu médico, realizarte chequeos, análisis u otros estudios para revisar el estado de tu salud.
- Conoce los métodos anticonceptivos para elegir el mejor para tu cuerpo. Actualmente existen diversas opciones para protegerte de las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y embarazos no planificados.

Llevar una sexualidad sana y responsable tiene muchas ventajas, como:

- Conocer tu cuerpo.
- Saber qué te gusta y qué no.

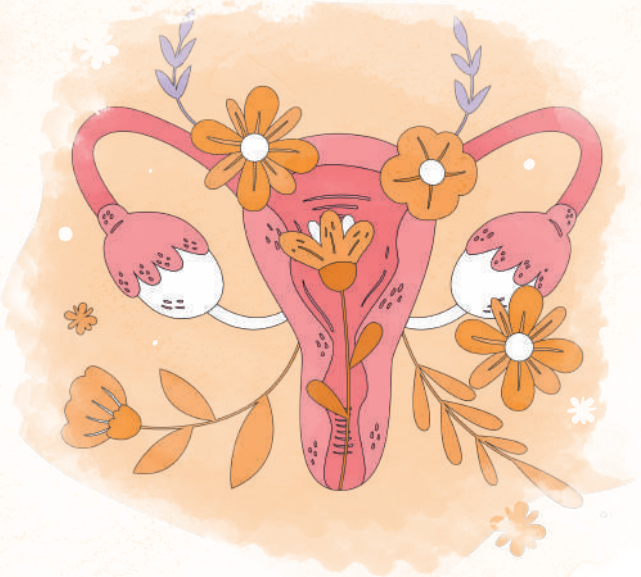
- Poder decidir qué hacer, cuándo y con quién.
- Elegir un método anticonceptivo.
- Decidir si deseas tener hijos o no.
- Aprender a decir no.
- Elegir a la persona con quien quieres estar.
- Evitar ITS.

Si ya tuviste hijos y/o hijas y deseas no tener más, habla con tu pareja, si la tienes, sobre el uso de un método anticonceptivo o elige de manera libre qué método quieres utilizar que te genere mayor confianza. Vivir una vida sexual respetuosa y responsable es tu derecho.

RECUERDA: Nadie puede presionarte, afectar tus emociones o ignorar cualquiera de tus decisiones.

¿Por qué es importante para ti, contar con información sobre métodos anticonceptivos?

EL PAPANICOLAU Y EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO



"El cáncer de cuello uterino puede ser prevenido si es que, de forma responsable, TÚ, te haces la prueba".

Desde que inicias una vida sexual activa debes hacerte la prueba de Papanicolau, 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, le quita la vida a dos (2) mujeres por día.

Si se diagnostica, el cáncer, a tiempo se puede seguir un tratamiento y puedes salvar tu vida. Para tomarte la prueba del Papanicolau debes acudir a un centro médico, sea público o privado.

Existen muchos centros privados que realizan campañas accesibles a toda la población.

El PAP es una prueba sencilla, no es dolorosa y es rápida. No debe causarte temor.

- Consiste en que la médica o el médico toma una muestra de células del cuello uterino, utilizando un cepillo pequeño o un palito de madera. Esta muestra se manda a un laboratorio para detectar a tiempo lesiones en el cuello uterino para poder recibir un tratamiento oportuno.
- Debes esperar unos días para saber los resultados y retornar al centro médico.

La captura híbrida

Otro de los exámenes que puedes realizarte es el llamado "Prueba de Captura Híbrida" que mediante la toma de muestra de células cervicales como las del Papanicolau puede, mediante tecnología computarizada, hacer un análisis de si existe una "huella" genética del Virus del Papiloma Humano.

La vacuna contra el Virus de Papiloma Humano (VPH)

En Bolivia, desde el 2017, se ha implementado el esquema de vacunas contra el VPH con un público objetivo prioritario, niñas de 10 a 15 años, antes de que empiecen su actividad sexual. La vacuna consiste en dos dosis recomendadas, con un intervalo mínimo de 6 meses entre cada dosis.
El VPH es una de las infecciones más comunes del tracto reproductivo, responsable de una variedad de cánceres y otras afecciones de alto riesgo tanto en hombres como en mujeres.

Investiga con qué periodicidad es fundamental hacerse el PAPANICOLAU.

DANOS TU OPINIÓN

¿CONOZCO TODO SOBRE EL CÁNCER DE MAMAS?

"En Bolivia el cáncer de mama se lleva la vida de una mujer por día". [2]

¿Qué es el cáncer de mama?

Es la proliferación acelerada e incontrolada de células del epitelio glandular de las mamas. Son células que han aumentado enormemente su capacidad reproductiva y pueden expandirse a otras partes del cuerpo.

¿Cómo prevenirlo?

Acude con regularidad a tus controles ginecológicos. Pídele a tu médico/a que te realice una mamografía cada año. Autoexamina tus senos una vez al mes, y si notas algo raro, visita a tu médico/a.

2. Fuente: Ministerio de Salud y Deportes (2017).

¿CÓMO REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMAS?

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

En una habitación bien iluminada y frente a un espejo, coloca tus brazos detrás de la cabeza, presta atención a ambos pechos y observa si tienes hundimientos, bultos o notes algún tipo de cambio.

2

Para el autoexamen de cada mama debes utilizar la mano contraria. La mama derecha con la mano izquierda y la mama izquierda con la mano derecha, usando las yemas de los dedos para realizar movimientos circulares en busca de cualquier bulto o hundimiento anormal.

3

Debes palpar con las manos y los dedos toda la superficie de las mamas para detectar algún tipo de masa o dolor inusual.

4

Oprime ambos pezones con las yemas de los dedos y en distintas direcciones para detecar si hay algún tipo de dolor, secreción o sangrado,

5

También es importante que revises tus axilas. Utiliza la yema de tus dedos y realiza movimientos circulares para detectar cualquier masa anormal.

¿Qué puedo hacer para prevenir el cáncer de mamas o evitar que las personas que quiero lo sufran?

DANOS TU OPINIÓN

¿DECIDO SOBRE MI REPRODUCCIÓN?

"Yo tengo derechos reproductivos".

El sistema internacional de derechos humanos y la normativa nacional reconocen que las mujeres tenemos derechos reproductivos que deben ser reconocidos y protegidos por los Estados. Estos derechos reproductivos incluyen:

- Nuestro derecho a decidir entre procrear y no procrear.
- Derecho a decidir cuándo procrear.
- Derecho a recibir información y acceso a métodos anticonceptivos seguros y eficaces.
- Derecho a recibir servicios salud de calidad.

Ser madre es un regalo maravilloso de la vida, cuando lo decides de manera autónoma e informada. A la vez es la tarea más delicada y compleja que existe. El embarazo genera varios cambios en nuestra vida, pues no solo es nuestro cuerpo el que cambia. También hay cambios en nuestra vida, en nuestros entornos, sea con las familias, con las parejas, en nuestras actividades de estudio o laborales.

En muchas comunidades el embarazo es una fiesta, tiene relación con la fertilidad y el momento de dar a luz se vive de forma diferente, debemos respetar las diversas formas de entender la maternidad.

Pero cuando un embarazo es fruto de violencia, de engaño y más si se trata de una niña o adolescente, se deben aplicar las leyes que sancionan esos hechos y las autoridades deben intervenir. Por eso es muy importante que la maternidad sea una opción y no un destino.

Ninguna mujer debería ser obligada a ser madre en contra su voluntad, pero tampoco debería negársele a las mujeres este derecho. Ninguna mujer debería ser esterilizada sin su consentimiento. Ninguna mujer debería ser señalada por la sociedad por disfrutar de su vida sexual y no querer (o por no poder) ser madre.

¿Qué compromiso me hago yo misma para decidir sobre mi reproducción?

DANOS TU OPINIÓN

CONSENTIMIENTO EN UNA RELACIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA SEXUAL

"Si no hay consentimiento en una relación sexual, se llama violencia sexual".

La violencia sexual es una de las formas de violencia más recurrentes en Bolivia. Las principales víctimas son niñas y mujeres en diferentes etapas de su vida. La violencia sexual es un delito penado con cárcel, lamentablemente en muchos lugares está naturalizada, vulnera y destruye la vida de miles de mujeres.

¿Qué debes hacer si eres víctima de violación?

No te bañes y no botes la ropa que usabas en el momento de la violación para no eliminar pruebas del delito. Se sugiere colocar la ropa y pertenencias en bolsas de papel, pero no plásticas.

¡Denuncia! Acude a cualquiera de estos lugares:

- Policía boliviana.
- FELCC, FELCV.
- Ministerio Público (Fiscalía).

Instancias Promotoras de Denuncia:

- SLIM – DNNA.
- SIJPLU y SEPDAVI.
- Autoridad indígena competente (si vives fuera de la ciudad).

Acude a un centro de salud, ahí deben brindarte:

- **Atención de emergencia** de manera inmediata en las primeras 72 horas para el tratamiento de traumatismos y heridas.
- **Anticoncepción de emergencia** para prevenir un embarazo.
- **Tratamiento** para la prevención de infecciones de transmisión sexual, el VIH/Sida y la hepatitis B.
- **Recolección** de evidencia médica.
- **Apoyo psicológico** para ayudarte emocionalmente.

En caso de embarazo

- Si como resultado de la violación existe un embarazo y decides interrumpirlo, puedes hacerlo. **Presenta la copia de tu denuncia** en el centro de salud, público o privado, y tú consentimiento informado. Ten en cuenta que no estás cometiendo ningún delito.

- El servicio de salud tiene la obligación de realizar la Interrupción Legal del Embarazo de acuerdo a lo que establece el Procedimiento Técnico para la Prestación de Servicios de Salud en el marco de la Sentencia Constitucional Plurinacional 0206/2014, en un plazo de 24 horas.

No olvides que todo servicio público es gratuito.

¿Qué puedo hacer para prevenir un hecho de violencia sexual en mi vida?

DANOS TU OPINIÓN

MUJERES, MULTICULTURALIDAD Y DERECHO A DECIDIR

"La diversidad de prácticas sociales y culturales sobre el cuidado de nuestros cuerpos deben ser recuperadas y socializadas, éstas nos enriquecen, decidir sobre nuestros cuerpos es un derecho humano".

Las mujeres viven, en general, su sexualidad de manera reprimida por imposiciones sociales, creencias culturales y dogmas religiosos, que las afectan, condicionan y restringen sus derechos sexuales, derechos reproductivos y su derecho a decidir libremente sobre todas las formas y expresiones de su sexualidad.

Así como no existe una identidad única de mujer que responda a un modelo predeterminado de comportamiento, pensamiento, emociones y sentimientos, tampoco existen patrones comunes de vivir la sexualidad.

¿Qué costumbres de tu comunidad están ligadas a las decisiones de las mujeres?

DANOS TU OPINIÓN

¿QUÉ DEBO CONOCER SOBRE LA MORTALIDAD MATERNA?

Muchas mujeres mueren por complicaciones que se producen durante el embarazo y el parto o después de ellos. La mayoría de esas complicaciones aparecen durante la gestación y la mayoría son prevenibles o tratables; otras pueden estar presentes desde antes del embarazo, pero se agravan con la gestación, especialmente si no se tratan como parte de la asistencia sanitaria a la mujer.

Las principales causas de mortalidad materna en Bolivia son:[3]

- HEMORRAGIA 50%
- HIPERTENSIÓN 19%
- ABORTO 13%
- INFECCIONES 7%
- PARTO PROLONGADO 2%

3. Estudio Nacional de Mortalidad Materna, Ministerio de Salud, 2011.

“El 14% de muertes maternas corresponde a niñas y adolescentes entre los 14 y 19 años”.[4]

¿Qué aprendí sobre la MORTALIDAD MATERNA?

DANOS TU OPINIÓN

4. Estudio Nacional de Mortalidad Materna, Ministerio de Salud, 2011.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL EMBARAZO ADOLESCENTE?

"El Servicio Nacional de Información en Salud (SNIS, 2021), reportó que se registraron en el país más de 39 mil embarazos en niñas y adolescentes, lo que equivale a un promedio de 106 por día, se estima que muchos de ellos son producto de abuso sexual".

Cuando una adolescente queda embarazada o tiene un hijo o hija, su salud, educación, potencial de obtener ingresos y todo su futuro pueden estar en peligro, y puede quedar atrapada en una vida sumida en la pobreza, la exclusión y la impotencia.

El Covid-19 y sus restricciones impidieron el acceso a métodos anticonceptivos. En 2020, el país registró 39.999 embarazos adolescentes y en los primeros 8 meses de este año ya suman 22.221. El trabajo intersectorial y articulado es necesario para atender la problemática, según UNFPA.

¿Por qué se embarazan las adolescentes?

Mitos y falsas creencias que aún existen como:

- Si hay amor, no se deben usar anticonceptivos.
- Las mujeres confían en los conocimientos de los hombres sobre la anticoncepción.
- A mí no me va a pasar.
- No puedes quedar embarazada en tu primera relación sexual.
- Durante la menstruación no puedes quedar embarazada.
- Usar doble preservativo protege más.

Causas:

- Ausencia de Educación Integral para la Sexualidad (EIS).
- El inicio de una vida coital cada vez más precoz.
- La violencia sexual.
- Ciertos preceptos culturales que imponen percepciones sociales positivas sobre ser padre o madre en esta etapa de la vida, constituyendo una presión social en la que se juegan elementos como prestigio y la aceptación comunitaria.

Efectos:

- El matrimonio infantil forzado, que muchas veces no solo se da entre niñas, niños o adolescentes, sino también entre niñas y adultos lo que es un delito, pero que es encubierto.
- El abandono de estudios u otro plan de vida.
- La discriminación o rechazo.
- Menores posibilidades de encontrar un trabajo formal y, por tanto, de tener independencia económica.
- Segundos embarazos en un tiempo breve.

¿Cómo podemos prevenir el embarazo adolescente?

DANOS TU OPINIÓN

VIVO MI MENOPAUSIA, COMO LA MEJOR DE LAS HISTORIAS DE MI 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, tu médico/a 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 centro de salud cuando tu menstruación empieza 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).

¿Cuáles son los síntomas de la menopausia?

- Pérdida progresiva o irregularidad de la menstruación (es necesario anotar las fechas de las últimas menstruaciones).
- Sofocones o calores.
- Sudoraciones nocturnas.
- Sequedad vaginal.
- Trastornos del sueño.
- Ansiedad o depresión.
- Pérdida de calcio.

¿Cómo cuidarme durante la MENOPAUSIA?

DANOS TU OPINIÓN

TIPS PARA FACILITAR UN TALLER Y REPLICAR LO APRENDIDO

Sé amable contigo misma, reconoce tus habilidades y poténcialas, identifica posibles debilidades y busca apoyo en la sororidad de las mujeres para superar dificultades .

Reconócete: Reconoce que eres capaz de compartir saberes y que puedes ser facilitadora y mediadora, posibilitando la participación de otras mujeres.

Ten seguridad en ti misma: Prepárate y prepara el proceso que llevarás adelante, manifiesta tus ideas de forma sencilla y promueve lo mismo con las mujeres que compartirás saberes.

Crea un clima de confianza: Utiliza la empatía, posibilita la participación democrática y colectiva de las mujeres intervinientes, respetando la diferencia.

Pregunta: Plantea preguntas en base a la presente guía, que conducirán la posibilidad de un diálogo horizontal siendo parte del mismo.

Conversa: Este proceso está basado en compartir saberes a través de generar una charla con mujeres diversas que comparten sus experiencias, conocimientos y sentimientos.

Organízate: Ten preparado todo tu material estableciendo tiempos, los cuales pueden ser flexibles, pero, en el marco de cumplir con los temas programados.

Promueve la sororidad: Expresa la importancia de la solidaridad entre mujeres para poder tener un grupo en el que nos podamos apoyar desde una palabra amable, un deseo de superación u otro tipo de apoyo que se pueda brindar entre mujeres.

Promueve la contención: La contención emocional es importante cuando las mujeres expresen sus emociones. Como facilitadora puedes brindar apoyo desde el escuchar hasta generar, en el grupo, un espacio que pueda comprender, apoyar y contener esas emociones.

Disfruta: Disfruta de la experiencia de compartir saberes, llénate de la energía que producimos las mujeres cuando estamos juntas.

Menciona 5 acciones que podrías implementar en tu vida cotidiana para REPLICAR LO APRENDIDO.

APRENDER PARA DECIDIR ES LA BASE DE NUESTRO PROYECTO DE VIDA

Si sientes que conoces mejor tu sexualidad, entonces elabora tu proyecto de vida para que tú y otras mujeres vivan su sexualidad plenamente, ejerzan sus derechos sexuales y derechos reproductivos libremente y sin prejuicios y para que, a través del aprendizaje, prevengan violencia y otras formas de vulneración de sus derechos.

Yo:

Me comprometo a:

Y me planteo tres metas que quiero cumplir a lo largo de mi vida respecto a mi sexualidad:

Además, planteo otras metas para compartir estos aprendizajes con mis compañeras:

1.-

2.-

3.-

4.-

DANOS TU OPINIÓN

CDD
CATÓLICAS POR EL DERECHO A DECIDIR
BOLIVIA

Alianza por la Solidaridad
actionaid

Con el apoyo de:
GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica