

K'at

Juntas, tejiendo sueños

Guía para la implementación
del programa de educación en Salud y Bienestar
para niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala.



K'at

Juntas, tejiendo sueños

Guía para la implementación del programa de educación en Salud y Bienestar para niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala.



Publicado en 2019 por la Organización de las Naciones Unidas
para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)
Oficina en Guatemala 4a. calle 1-57, zona 10
01010 Guatemala, Guatemala

Coordinación editorial: Lucía Verdugo
Asesoría técnica: Mariana Samayoa
Autoría: Karen Legrand
Edición: Mariana Samayoa y Elena González
Ilustración: Edgar Daniel Morales
Diseño Gráfico: Diana Zepeda Gaitan

©UNESCO 2019



Óscar Hugo López Rivas
Ministro de Educación

Héctor Canto Mejía
Viceministro Técnico de Educación

María Eugenia Barrios Robles de Mejía
Viceministra Administrativa de Educación

Daniel Domingo López
Viceministro de Educación Bilingüe e Intercultural

José Moreno Cámbara
Viceministro de Diseño y Verificación de la Calidad Educativa

Wendy Melina Rodríguez Alvarado
Directora General de DIGEEX

Los términos empleados en esta publicación y la presentación de los datos que en ella aparecen no implican toma alguna de posición de parte de la UNESCO en cuanto al estatuto jurídico de los países, territorio, ciudades o regiones ni respecto de sus autoridades, fronteras o límites.

Las ideas y opiniones expresadas en esta obra son de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la UNESCO, ni comprometen a la Organización.

Presentación



Estimada facilitadora:

La Guía que tienes en tus manos ha sido elaborada con el objetivo de apoyarte en la facilitación de los temas de Salud y Bienestar a grupos de mujeres indígenas. El tiempo que compartas con ellas en estos talleres será muy ameno y permitirá profundizar en algunos aspectos de la vida de cada una de ellas, a través de las experiencias y reflexiones que proponemos realizar. Recuerda que, cuando nos reunimos en grupos de mujeres, todas aprendemos.

En la sección introductoria encontrarás la explicación teórica de cómo se han organizado los temas y las actividades que se proponen. Recuerda que todas las mujeres, de distintas edades, tienen experiencias de vida y conocimientos que han adquirido a través de sus madres, abuelas, y otras personas de sus comunidades y culturas. Te pedimos siempre valorar toda esa sabiduría de las mujeres.

Cuando decimos que la Guía orienta la formación en Salud y Bienestar nos referimos a tres temas importantes para la vida: la educación integral en sexualidad, la nutrición y la prevención de la violencia basada en género. Nuestro propósito es que puedan abordar los temas para mejorar su vida, en general, y para que sus decisiones las beneficien a cada una y a todas las personas que las rodean.

Nuestra Organización, la UNESCO, y el Ministerio de Educación son aliados en trabajar para el avance de los

Objetivos de Desarrollo Sostenible y de la nueva agenda Educación 2030 en Guatemala. La UNESCO ha actualizado su estrategia para fortalecer el estrecho vínculo entre educación, salud e igualdad de género y ha puesto mayor énfasis en el rol de la educación en la promoción de los temas en la agenda global de educación, de VIH y de la salud.

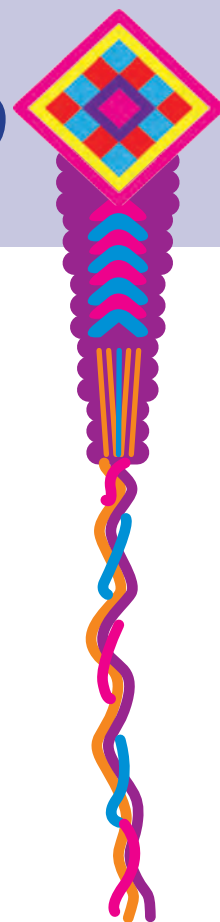
El mandato de la UNESCO es claro: apoyar a los Estados Miembros para que entreguen una educación que apoye estilos de vida más saludables. Esta educación debe apoyar la equidad de género a través de entornos de aprendizaje seguros y equitativos, y también promover el bienestar, la educación de calidad y los logros de aprendizaje para todos y todas.

En este nuevo marco la educación integral en sexualidad es imprescindible: entrega a niños, niñas y personas jóvenes el conocimiento, competencias y valores que les permitan tomar decisiones personales, sanas y responsables acerca de su vida personal y su sexualidad. Así también ayuda a las y los jóvenes a evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH, embarazos no planificados, la explotación, el abuso y la violencia sexual, la discriminación y el estigma y cualquier otro tipo de violencia.

Te deseamos una buena experiencia al usar esta guía y que aprendas, junto con las participantes, en los talleres que desarrolles.



Contenido



Presentación	
Cómo usar esta guía.....	6
Metodología.....	8
Dinámicas rompe hielo	9
Módulo I: Vida sana, tejidos fuertes.....	13
Módulo II: Hilando nuestros caminos	19
Módulo III: Caminando hacia mis sueños.....	27
Referencias bibliográficas.....	34
Anexos.....	35

¿Cómo usar esta guía?

K'AT Juntas, tejiendo sueños, es una guía desarrollada en el marco del programa de Educación en Salud y Bienestar para los Centros UNESCO-Malala-MINEDUC ubicados en el departamento de Totonicapán, Guatemala; el cual busca la promoción de la educación para niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala.

Sus objetivos principales son facilitar entornos de aprendizajes seguros por medio de procesos formativos en educación con equidad de género, inclusión, respeto, igualdad, empatía, responsabilidad y reciprocidad. Así mismo, el programa busca desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades en niñas, adolescentes y mujeres que las empoderen como sujetos clave y tomadoras de decisiones de su salud y bienestar.

- **Conocimientos**, porque proporciona la base teórica y fundamentada para el aprendizaje de las estudiantes. Permite el reconocimiento e identificación de conceptos y significados claves para aplicarlos en su vida.
- **Actitudes**, porque ayuda a las niñas, adolescentes y mujeres a formar una mejor comprensión de sí mismas y del entorno. Por medio de la reflexión, expresión y acción cuestionan lo aprendido y naturalizado por la sociedad.
- **Habilidades**, porque son aprendizajes que llevan a la acción, toma de decisiones e incidencia sobre propuestas, cambios y transformaciones en las temáticas a trabajar.

Los objetivos de aprendizaje basados en conocimientos, actitudes y habilidades; constituyen un proceso de reforzamiento mutuo, los tres procesos son interdependientes, no lineales y flexibles en su aplicación. Estos procesos permiten a las adolescentes y mujeres aprender, reflexionar y generar compromisos de acción en sus propias vidas y a nivel comunitario¹ (UNESCO, 2018).

La guía *Juntas, tejiendo sueños*, busca crear oportunidades para las niñas y mujeres por medio del fortalecimiento de redes de apoyo entre las participantes. Se divide en tres módulos que desarrollan el programa de salud y bienestar.

1. Fortaleciendo nuestros tejidos, hace referencia a la temática de salud alimentaria y nutricional, fundamental para promover el bienestar de las participantes.
2. Hilando nuestros caminos, promueve el enfoque de Educación Integral en Sexualidad como parte importante del proceso de aprendizaje para la vida, comprendiendo al ser como un conjunto integrado de dimensiones físicas, emocionales y espirituales.
3. Caminando en libertad hacia mis sueños, desarrolla acciones para la prevención de la violencia basada en género, a través de ejercicios de reflexión sobre el rol de las niñas, adolescentes y mujeres en la comunidad y la sociedad.

Cada capítulo está estructurado por medio de apartados, los cuales están detallados a continuación para una mejor aplicación de la presente guía:



¹ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad (volumen II).



Título de la dinámica:

Permite identificar el nombre de la actividad.



Tema:

Presenta el tema a desarrollar durante la dinámica.



Objetivos:

Se relaciona con lo que se pretende lograr con la dinámica. Están ligados a los objetivos de aprendizaje basados en los conocimientos, actitudes y habilidades.



Materiales:

Se refiere a los recursos y materiales necesarios para desarrollar la actividad.



Tiempo:

Indica el tiempo aproximado que dura la realización de la dinámica.



Desarrollo de la actividad:

Expone los pasos a realizar para implementar la dinámica.



Reflexión:

Este espacio permite la reflexión y el análisis de la dinámica realizada, por medio de preguntas generadoras que promuevan la expresión de ideas, pensamientos y opiniones.



Conceptos clave:

Se refiere a los conceptos teóricos que fundamentan las dinámicas a realizar. Al inicio de cada módulo se encuentra un apartado con el desarrollo de los conceptos para facilitar su uso durante el proceso.



Metodología

La presente guía está orientada a desarrollar procesos formativos para la promoción de la salud y el bienestar integral en niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas. Se desarrolla desde el enfoque de la educación popular, participativa y constructivista.

La educación popular, busca crear sociedades más justas y humanas en defensa de los derechos humanos, identidades, géneros, ambiente y todos aquellos fenómenos que expresen problemáticas sociales; este enfoque busca cambiar el rol pasivo de las actoras clave hacia ser protagonistas de su propio cambio² (Freire, 2008).

La educación constructivista, es una corriente pedagógica que toma como base a la persona como un ser holístico, constructor de su propia realidad. Los conocimientos previos son un punto de partida importante para el aprendizaje y re-aprendizaje basado en conocimientos, saberes y prácticas previas individuales y colectivas.

Cada dinámica y actividades de los capítulos de la presente guía se desarrollan por medio de los siguientes momentos principales: práctica-teoría-vuelta a la práctica. Durante los momentos de práctica se facilitan espacios reflexivos, críticos y analíticos de la propia realidad; durante el espacio de teorización las participantes amplían sus conocimientos y saberes sobre diferentes temas; y, de vuelta a la práctica permite que las niñas, adolescentes y/o mujeres jóvenes propongan cambios en actitudes y habilidades para la transformación positiva de las mujeres y de las comunidades.

Durante el desarrollo del programa de Salud y Bienestar, la metodología de educación popular promueve el desarrollo de las siguientes competencias a nivel individual y colectivo de las participantes:

- Comparten sus conocimientos, experiencias y percepciones en torno a las temáticas.
- Analizan, reflexionan sobre aspectos históricos, culturales y sociales en torno a la educación en salud y bienestar.
- Juegan un rol activo y participativo dentro del proceso formativo.
- Desarrollan procesos de sensibilización, concientización y empoderamiento de su rol como agentes de cambio comunitario y social.



2. Freire, P. (2008). Paulo Freire: contribuciones para la pedagogía. 1a Edición. Editorial: CLACSO.

Dinámicas rompe hielo



Saludo de bienvenida

Hola, hola

Yo te saludo con un hola, hola

Yo te saludo con un hola, hola

Yo te saludo así (abrazo, beso etc.)

Recibiendo la energía de la tierra y el cielo

Las participantes realizan un círculo tomando distancia entre cada persona. Al iniciar se da la indicación de respirar profundo mientras, con ambas manos, se toma la energía de la tierra y se lleva hasta el ombligo. En el segundo ejercicio la diferencia es que tomamos la energía del cielo y la llevamos al ombligo.

La telaraña

Las participantes forman un círculo donde se tendrá como objeto principal de la actividad un ovillo de hilo o lana. La primera participante dice su nombre y dice qué le gusta hacer en su tiempo libre; seguidamente tira el ovillo a otra compañera y ella repite la dinámica. Finalmente, la última persona que ha dicho su nombre le devolverá el ovillo a la penúltima y ésta repetirá el nombre de la última, y así sucesivamente. Finalmente, el ovillo de hilo tiene que llegar a la persona que inició la actividad.

Cambiamos

Las participantes realizan un círculo, se toman de las manos. La facilitadora dice las siguientes indicaciones: "Se cambian de lugar las mujeres que tienen el pelo negro". Las participantes se observan y cambian de lugar. La facilitadora va diciendo una serie de características físicas como color de ropa, zapatos, aretes etc. Y las participantes cambian de lugares de acuerdo a lo que indican. Cuando la facilitadora dice "cambiamos todas", deben cambiar de lugar todo el grupo.

Aprendiendo sobre los nahuales³

La facilitadora previamente consulta en el Calendario Maya el nahual del día del taller. Antes de iniciar cada actividad las participantes se reúnen en círculo, la facilitadora les indica el nahual del día y su significado, realizan preguntas y/o ejercicios reflexivos entorno al día y su relación con la red de la vida de las mujeres.





B'atz – Mono ¿Qué formas artísticas uso para expresarme?

Es el nahual de todas las artes, tejidos y artistas. B'atz es el tiempo, el tiempo infinito, la espiritualidad, creador de la vida y de la sabiduría, es el principio de la inteligencia.

E – Camino ¿Hacia dónde va mi camino? ¿Tomo decisiones para elegir mis caminos?

El nahual E simboliza el camino y el destino, es el viaje, la travesía y el trayecto. Es amable, trabajador, cariñoso, alegre y cuidadoso.

Iq' – Viento - Respiración profunda para la tranquilidad y armonía.

Es el viento y la vida. Se conoce como el nahual de la lluvia. Personas nobles que se involucran en los problemas de otros fácilmente, van y vienen de un lugar a otro, como el aire.

Aq'ab'al – Amanecer ¿Qué nuevas oportunidades tengo?

Es el símbolo de la mano y de la aurora formada por los primeros rayos del sol. Significa amanecer, aurora, luz, claridad, nuevo día. Es la renovación de energía.

K'at – Red ¿Qué redes o amistades tengo? ¿Cómo fortalecen mi plan de vida?

Símbolo del fuego y de la red, significa cautiverio y ausencia de libertad. Personas con mucho fuego en su ser, manejan energías positivas y negativas.

Tzi'kin – Pájaro ¿En qué momentos me siento libre?

Es el símbolo de la suerte, la fortuna y los bienes materiales. Es el nahual de las aves y la libertad, de personas que construyen su propio bienestar.

Tz'i' – Perro ¿Qué es ser lideresa? ¿Qué habilidades tengo que me permitan liderar?

Significa perro, mapache, secretario, escritura, justicia, autoridad, guardián de la ley material y espiritual. Es la fidelidad, la autoridad y la ley. Por tanto, es el guardián de la ley natural y espiritual.

Tijax – Piedra ¿Qué relación tiene la sanación con el bienestar personal, familiar y comunitario?

Es la energía de la persona que cura en la cultura maya. Es el poder del trueno y el rayo. La persona que nace bajo la influencia de este día, puede ser un gran curandero o médico con mucha energía en las manos.

Ajmaq – Valentía ¿En qué momentos de mi vida soy valiente?

Es considerado como el día para pedir perdón por los pecadores, por el espíritu de los muertos y vivos. La persona que nace en este día posee sabiduría, inteligencia, es valiente. Representa lo más oscuro de la noche y el primer rayo de luz.

Keme – Tecolote ¿En qué momentos me siento viva?

Símbolo de la disolución final de todas las cosas, buenas y malas. Significa tecolote y muerte. Puede restar fuerza a una persona o fortalecerla. Personas con habilidad para las artes y oficios.

Kan – Movimiento ¿Hacia dónde va mi plan de vida?

Es el símbolo de la Gran Energía que creó el Universo, la evaluación humana y el desarrollo espiritual. Es la sabiduría y el ciclo del tiempo, significa justicia y equilibrio.

Imox – Agua ¿En qué situaciones fluyo como el agua?

Símbolo de las fuerzas ocultas del universo, es el nombre de las cosas secretas, es la capacidad de sentir lo que otros no sienten. Es la esencia de nuestra conciencia y de nuestra mente, es el nahual o espíritu del agua.

Kej – Venado ¿Soy rápida en la toma de decisiones?

El nahual del Kej es muy masculino, tienen carácter y voz fuertes y es de alguna manera varonil. Simboliza venado, los cuatro sostenes, los cuatro pilares, es decir los cuatro puntos cardinales.

Q'anil – Semilla ¿Qué sueños y metas quiero sembrar?

Simboliza los cuatro colores del maíz existentes en Mesoamérica: rojo, negro, blanco y amarillo. Los cuatro colores de la piel de la humanidad. Los cuatro puntos cardinales del universo.

Toj – Ofrenda ¿Qué puedo ofrecer a mis compañeras, familia y comunidad?

Significa pago, ofrenda y agradecimiento. Se agradece el sol, el agua, el aire, el alimento y todo lo que nos rodea y lo que hemos recibido de la Madre Tierra. Los que nacen en Toj, algunas veces, son los que pagan la deuda de la familia, por eso es que pueden sufrir problemas de salud.

Ajpu – Luz ¿Cómo puedo ser luz para otros/as?

Es la luz y es la representación del Abuelo Sol. Significa cerbatanero, cazador, tirador y caminante. Es la fuerza regenerativa, el ciclo de la vida, la facultad para tener a toda la galaxia.

Kawoq – Relámpago- ¿Cuál es el papel de las mujeres en la comunidad?

Es la dualidad del fuego sagrado en función de la espiritualidad maya. Proporciona capacidad y habilidad para curar y orientar, mantiene la energía y la fertilidad. Facilita la unidad y el cuidado de la familia.

No'j – Sabiduría ¿Qué mujeres sabias conozco en la comunidad?

Es el nahual de la inteligencia, es el buen consejo según los abuelos y abuelas. El que nace bajo la influencia del No'j será inteligente, activo y tendrá buenos pensamientos, siempre y cuando sepa manejar las energías del día.

Ix – Madre Tierra ¿Qué estamos haciendo para cuidar de la madre tierra?

Representa los lugares o centros ceremoniales donde se llevan a cabo las ceremonias. Es el nahual de los cerros, de las fortalezas espirituales y es el guardián de la montaña.

Aj – Hogar ¿Cuál es la importancia de la familia para la comunidad?

Simboliza todo lo que se relaciona al hogar y la familia. El bastón del poder de las virtudes divinas, sensatez, la palabra sagrada. Es el nahual de las artes y la integridad de la fe. Personas que no pueden negarse para otros.

Módulo I

Vida sana, tejidos fuertes.



Objetivo general:

Concientizar a las participantes sobre la importancia de la salud y seguridad alimentaria y nutricional para el desarrollo de su bienestar integral.

Objetivos específicos:

- Desarrollar conocimientos sobre la alimentación saludable y consciente desde sus propios contextos y realidades.
- Desarrollar actitudes reflexivas sobre la nutrición y la salud integral.
- Generar habilidades asertivas para la producción y el consumo de alimentos nutritivos.

¡Aprendamos juntas! Teorización



Objetivo: Definir los conceptos clave para el desarrollo de la metodología.



Tiempo: 30 minutos divididos durante cada dinámica y actividad.

Disponibilidad de los alimentos: Se refiere al surtido, abasto o existencia de alimentos, aborda lo relacionado con la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, entregados a través de la producción del país o de importaciones⁴.

Accesibilidad de los alimentos: Se refiere a los recursos económicos, y las facilidades físicas, para que las personas puedan adquirir los alimentos disponibles para cumplir sus necesidades⁵.

Consumo de los alimentos: Es la capacidad de la población para seleccionar, almacenar, preparar, distribuir en la familia y consumir los alimentos que requiere el cuerpo. El consumo está íntimamente relacionado con las costumbres, creencias, conocimientos y nivel educativo de la población⁶.

Dieta balanceada: Se refiere a cuando todos los alimentos contienen uno o más nutrientes en cantidades distintas. Cada nutriente desempeña una función concreta, esta es la razón e importancia de una dieta variada para gozar de una buena salud y nutrición. Una buena alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente, adecuada e higiénica⁷. (FAO, 2011, p.37)

La olla familiar: Es una guía de alimentos sugeridos para la nutrición y dieta saludable de la familia. Entre los grupos de alimentos se encuentran las siguientes categorías⁸:

Grupo 1. Cereales, granos y tubérculos, se deben consumir en mayor proporción todos los días en todos los tiempos de comida, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras; estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.

Grupo 4. Leche y derivados, además de la leche, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.

Grupo 5. Carnes, en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.

Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas, deben consumirse pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas: manías, pepitoria, etcétera, fuente de grasa.

4-5. FAO. (2017). AMERICA LATINA Y EL CARIBE: panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2016.

6-7. FAO. (2011). Guía Didáctica para Docentes del Nivel de Educación Inicial. Seguridad Alimentaria y Nutricional.

8. INCAP, MSPAS & OPS. 2012. Guías alimentarias para Guatemala.

Acceso a la alimentación



Dinámica: Mi receta nutritiva.



Objetivo:

Identificar la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de la familia y comunidad.

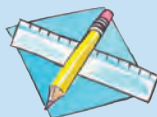


Tiempo: 60 minutos.



Tema:

Catarina es una jovencita muy especial, ella nos enseñará nuevas formas deliciosas y nutritivas de cocinar con alimentos de la comunidad. Vamos a nuestro cuaderno de experiencias Módulo I.



Materiales:

Historieta "Catarina la soñadora", papel manila o tipo periódico, marcadores, crayones, masking tape.



Desarrollo de la actividad:

Se forman grupos de 5 personas. Cada grupo conversa sobre sus alimentos favoritos y juntas crean una receta nutritiva y deliciosa tomando en cuenta la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos de su propia comunidad. Se da un espacio para socializar los dibujos con la dinámica de presentación de platillos nutritivos.



Reflexionemos:

¿Qué alimentos puedo conseguir en mi comunidad? ¿Qué alimentos son los más caros en el mercado de la comunidad? ¿Cuáles son mis comidas favoritas?



Conceptos a trabajar:

Disponibilidad, acceso, consumo de alimentos.



Alimentación sana y consciente



Dinámica: Mi olla colgante del sabor.

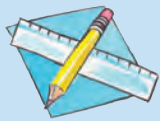


Objetivo:

Reconocer fácilmente los alimentos que debe incluir una dieta balanceada.



Tiempo: 60 minutos.



Materiales:

Cartulina o papeles de colores tamaño carta con una figura previa de la olla, láminas, dibujos o figuras con alimentos variados (verduras, frutas, carnes, granos, lácteos, azúcares) crayones, tijeras, lana, masking tape, pegamento.



Desarrollo de la actividad :

Vamos a realizar una olla nutritiva y deliciosa para nuestra familia. En la hoja de cartulina recortamos la figura de una olla y le escribimos el nombre de nuestra familia, por ejemplo: La olla Pú. Alrededor de la olla abrimos 3 hoyitos. tomamos la lámina, dibujos o figuras de los alimentos, las pintamos de los colores que nos gusten, las recortamos y las vamos a separar por las siguientes categorías:

1. En la primera lana pegamos las carnes y más abajo pegamos las verduras.
2. En la segunda lana pegamos los azúcares y aceites, y hasta abajo pegamos los granos, cereales y papa.
3. En la tercera lana pegamos los lácteos y sus derivados y un poco más abajo las verduras y hierbas.

Te quedará como una pequeña montaña de sabor.



Reflexionemos:

¿En qué forma puedo consumir los granos y cereales diariamente?
¿Cuál es mi fruta, verdura y hierba favorita? ¿Qué comida prepararemos hoy para la cena?



Concepto a trabajar:

Dieta balanceada.

Limpieza ecológica y natural



Dinámica: Mi desinfectante de frutas y verduras.



Objetivos:

1. Crear productos de limpieza naturales desde recursos de la comunidad.
2. Reconocer las propiedades antibacteriales de productos naturales.



Tiempo: 30 minutos.



Materiales:

1 frasco/botella de 500ml (medio litro), 1 cuchara sopera, 4 limones, 1 cuchillo, bicarbonato de sodio, agua pura.



Desarrollo de la actividad:

Lavamos y secamos previamente los limones, los cortamos en rodajas con mucho cuidado. Seguidamente introducimos los limones en la botella o frasco, tomamos 1 cucharada de bicarbonato y lo ponemos junto a los limones, agregamos agua purificada hasta llenar la botella, la cerramos y colocamos en un lugar fresco.

¿Cómo utilizarlo?

Podemos aplicarlo para desinfectar todas nuestras frutas y verduras. Recuerda poner 2-3 cucharadas soperas de desinfectante natural por palangana mediana y remoja las frutas o verduras aproximadamente por 10 minutos y no necesitas desaguar después.



Reflexionemos:

¿Tienes otra idea natural para compartir con el grupo? ¿Conoces las propiedades del limón y bicarbonato para limpiar nuestros alimentos?



Conceptos a trabajar:

Limpieza de alimentos, propiedades del limón y bicarbonato.





Módulo II

Hilando nuestros caminos.



Objetivo general:

Concientizar a las participantes sobre la importancia de la salud y bienestar integral de las mujeres con equidad de género, inclusión, respeto, igualdad y responsabilidad.

Objetivos específicos:

- Desarrollar conocimientos sobre la educación integral en sexualidad y su importancia en la vida de las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes.
- Desarrollar actitudes reflexivas ante la salud y bienestar integral de las mujeres y sus diferentes dimensiones.
- Generar habilidades asertivas para el empoderamiento de las mujeres en su salud y bienestar.

¡Aprendamos juntas! Teorización



Objetivo: Definir los conceptos clave para el desarrollo de la metodología.



Tiempo: 30 minutos divididos durante cada dinámica y actividad.



Valores: Son aspectos positivos que nos permiten convivir con otras personas de un modo justo con el fin de alcanzar un beneficio global como sociedad.

Valores Mayas: Son atributos y capacidades de las personas de ser y estar en relación con la naturaleza. Los valores se trasladan de una generación a otra de manera natural en las relaciones sociales, en las actividades y la vida familiar, en la espiritualidad y por medio de las prácticas educativas establecidas en la comunidad⁹.

- **Nuestra estrella, nuestra misión:** Se fundamenta en el reconocimiento de nuestra estrella, la cual acompaña nuestra misión y orienta nuestra vocación en esta vida. Esto favorece la comprensión mutua y la responsabilidad en la vida familiar y comunitaria.

- **Gratitud y agradecimiento:** El agradecimiento constituye, en la convivencia social maya, un vínculo de unidad y solidaridad. Las personas agradecen los favores recibidos, las reprensiones, la venida de un nuevo día, la tarde y la noche; agradecen también los consejos que reciben, los saludos y las participaciones de las personas en reuniones familiares y comunitarias.
- **El valor de proteger todo porque tiene vida:** Se aplica al supremo valor de la existencia humana y a la existencia de la naturaleza; al valor de los actos y las obras humanas y al equilibrio de las cosas.
- **Sentido y estado de paz, de responsabilidad:** Se refiere a la fuerza espiritual que produce tranquilidad y paz; también, es la disposición que la persona ha venido formando en su educación a través de la ayuda de su familia, para tomar responsabilidades.
- **Ayudarse mutuamente, cooperar con el prójimo y la comunidad:** Uno de los valores principales de la sociedad maya en materia de desarrollo comunitario, es la cooperación, otra manera como se manifiesta la solidaridad. La ayuda mutua es un valor de gran profundidad, pero también de gran comprensión y aprecio entre los niños y las niñas.

Desarrollo integral: Se refiere a los cambios físicos, psicológicos, sociales, emocionales, espirituales, culturales y éticos de toda persona.

Niñez: Etapa del desarrollo humano también conocida como infancia. Corresponde a las edades de 6 a 12 años, sus principales características son: desarrollo físico y cognitivo, estimuladas por la experiencia escolar¹⁰.

Pubertad: Proceso de desarrollo humano el cual involucra el crecimiento físico, cambios hormonales y cambios emocionales en los y las jóvenes. La pubertad se acompaña de un desarrollo integral físico y psicológico, incluyendo cambios y experiencias en relación a la identidad, autoestima, valores y creencias.

Adolescencia: El periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes¹¹.

Igualdad: Significa igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres, y las niñas y los niños". La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y de hombres¹².

10 Berger, K. 2007. Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia.

11 OMS. 2018. Desarrollo en La Adolescencia.

12 UNESCO. 2017. Guía para docentes para abordar temas de pubertad y violencia basada en género en el aula. 1a Edición.

¡Reflexionemos juntas! Mi familia, mis raíces



Dinámica: Lluvia de valores.

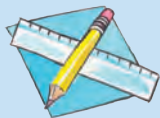


Objetivos:

1. Definir qué son los valores
2. Reconocer que los valores aprendidos de los integrantes de la familia influyen en nuestra forma de vivir.



Tiempo: 20 minutos.



Materiales:

Globos, marcadores, masking tape.



Desarrollo de la actividad:

Cada participante infla un globo de cualquier color. Con el marcador escribe uno o dos valores importantes que ha aprendido en su familia. Cuando todas tienen sus globos inflados y con los valores escritos en ellos, acompañadas de música empiezan a intercambiar sus globos jugando con ellos al aire. Al finalizar la música tienen globos con valores diferentes. Se da un espacio de socialización y reflexión. Se pegan los globos alrededor del mural "Mi ser integral".



Reflexionemos:

¿Por qué estos valores son importantes para mí? ¿Cómo aprendí estos valores? ¿Comparto valores con mis compañeras del grupo? ¿Cuáles son los valores más practicados en la comunidad?



Conceptos a trabajar:

Familia, valores, gratitud, protección, responsabilidad, cooperación, solidaridad.



Somos comunidad



Dinámica: La guía y la guiada.

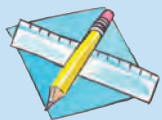


Objetivos:

1. Describir los componentes clave de las amistades (por ej., confianza, intercambio, respeto, apoyo, empatía y solidaridad).
2. Expresar maneras de mostrar confianza, respeto, comprensión e intercambio con un amigo o amiga.



Tiempo: 30 minutos.



Materiales:

1 pañuelo.



Desarrollo de la actividad :

Las participantes forman parejas, y cada una asume un rol de guía y guiada. Los ojos de la guiada son cubiertos con un pañuelo. La guía comparte con su compañera las siguientes indicaciones: Caricia suave en la cabeza=retroceder, contacto en los hombros=caminar, sin contacto= no caminar.
¡Empecemos a caminar! ¡Mucho cuidado, tu compañera confía en ti!



Reflexionemos:

¿Cuál fue mi experiencia como guía y guiada? Como guiada, ¿cómo me sentí durante el camino?, ¿fue fácil confiar en la compañera?



Conceptos a trabajar:

Confianza, respeto, apoyo, empatía y solidaridad.



Celebramos la diversidad



Dinámica: Collage "Mi ser mujer".

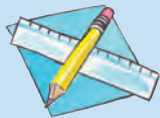


Objetivos:

1. Identificar las características que son iguales en los cuerpos de las mujeres, adolescentes, niñas; las características en que los diferencian; y cómo pueden cambiar a lo largo del tiempo.
2. Expresar cómo se sienten acerca de sus cuerpos.



Tiempo: 60 minutos.



Materiales:

Tijeras, pegamento, revistas, periódico, papel manila o tipo periódico, marcadores, crayones.



Desarrollo de la actividad :

Se forman grupos de 5 participantes. A cada grupo se le asigna una etapa de la vida: niñez, adolescencia, juventud, adultez. Cada grupo, debe dibujar una mujer según la etapa de la vida asignada. Deben recortar imágenes y escribir las características de las mujeres tomando en cuenta su integralidad: pensamiento, cuerpo, emoción, espíritu relacionado a cada etapa de la vida, se pegan en papel manila o tipo periódico y se socializa con los demás grupos.



Reflexionemos:

¿Cuáles son las principales características de las niñas, adolescentes, jóvenes y adultas en su integralidad: pensamiento, emoción, cuerpo, espíritu? ¿Qué piensan las niñas, adolescentes, jóvenes o adultas? ¿Qué emociones tienen las niñas, adolescentes, jóvenes o adultas? ¿Cómo es el cuerpo de las niñas, adolescentes, jóvenes o adultas? ¿Cómo es el espíritu de las niñas, adolescentes, jóvenes o adultas?



Conceptos a trabajar:

Niñez, adolescencia, adultez, igualdad, género.



Somos mujeres integrales



Dinámica: Mi mural de autoconocimiento.

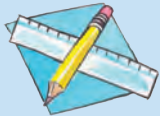


Objetivos:

1. Explicar y analizar la complejidad de la sexualidad y cómo es multidimensional e incluye componentes biológicos, sociales, psicológicos, espirituales, éticos y culturales.
2. Reflexionar acerca de su propia sexualidad y los factores que influyen en ella.



Tiempo: 30 minutos.



Materiales:

Papel manila o tipo periódico, marcadores, masking tape, fichas de colores.



Desarrollo de la actividad:

Al inicio del taller la facilitadora dibuja una mujer del tamaño de 4-6 papeles de manila o tipo periódico, y lo pega en la pared. Seguidamente, pega sobre el dibujo 4 fichas de colores por cada una de las dimensiones integrales de las mujeres: pensamiento, cuerpo, emoción, espíritu. En grupo las participantes toman 4 fichas de colores y reflexionan sobre las características físicas, emocionales, espirituales y mentales del grupo. Finalmente las pegan en el mural colectivo según cada característica integral de las mujeres.



Reflexionemos:

¿Cuáles son las características físicas de las mujeres del grupo? ¿Qué emociones experimentan las mujeres del grupo? ¿Cuáles son los pensamientos de las mujeres del grupo? ¿Cuáles son las características espirituales de las mujeres del grupo?



Conceptos a trabajar:

Desarrollo físico, social, emocional, espiritual y mental.

Somos mujeres integrales



Dinámica: Mi plan de vida.



Objetivos:

1. Crear planes de vida desde la integralidad de la sexualidad, incluyendo componentes biológicos, sociales, psicológicos, espirituales, éticos y culturales.
2. Reflexionar acerca de su propia sexualidad y su relación con el establecimiento de metas y sueños.



Tiempo: 50 minutos.



Tema:

Construyamos nuestro plan de vida! Acompañemos a Nan Tomasa por un camino de descubrimiento y aprendizaje juntas. Vamos a nuestro cuaderno de experiencias en el Módulo II.



Materiales:

Material educativo Módulo II, Papel manila o tipo periódico, hojas en blanco, marcadores, crayones, masking tape, fichas de colores, lápiz o lapicero.



Desarrollo de la actividad :

Cada participante dibuja o escribe su plan de vida correspondiente a sus sueños, sus fortalezas, cualidades y valores que dirigen sus sueños, en el material educativo del módulo II o papel manila o tipo periódico.



Reflexionemos:

¿Qué semillas de sueños quiero sembrar? ¿Qué necesito para cumplir mis sueños? ¿Cuáles son mis fortalezas y cualidades para cumplir mis sueños? ¿Qué valores dirigen mis sueños?



Conceptos a trabajar:

Valores, sueños, fortalezas.

Módulo 3

Caminando hacia mis sueños



Objetivo general:

Concientizar a las participantes sobre la importancia de la educación para prevenir la violencia basada en género.

Objetivos específicos:

- Desarrollar conocimientos en niñas, adolescentes y mujeres sobre el género y la violencia.
- Desarrollar actitudes reflexivas en niñas, adolescentes y mujeres sobre las expresiones de género y violencia.
- Generar habilidades asertivas en niñas, adolescentes y mujeres orientadas a la prevención de la violencia basada en género.

¡Aprendamos juntas! - Teorización



Objetivos :

Definir e identificar los conceptos clave para el desarrollo de la metodología.



Tiempo: 30 minutos divididos durante cada dinámica y actividad.

Género: Se refiere a las características asociadas a ser hombre o mujer, y a la relación entre hombres y mujeres, niños y niñas, así como las relaciones entre mujeres y entre hombres. Estos atributos, oportunidades y relaciones se construyen y aprenden socialmente¹³.

Sexo: Características biológicas (genéticas, endocrinas y anatómicas) empleadas para agrupar a los seres humanos como miembros ya sea de una población masculina o femenina¹⁴.

Estereotipos de género: Los estereotipos de género son generalizaciones simplistas de los atributos de género, las diferencias y los roles de las mujeres y los hombres¹⁵.
Igualdad de género: significa igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades para mujeres y hombres y para niñas y niños.

Prejuicio: es el proceso de formación de un concepto o juicio sobre alguna persona, objeto o idea de manera anticipada.

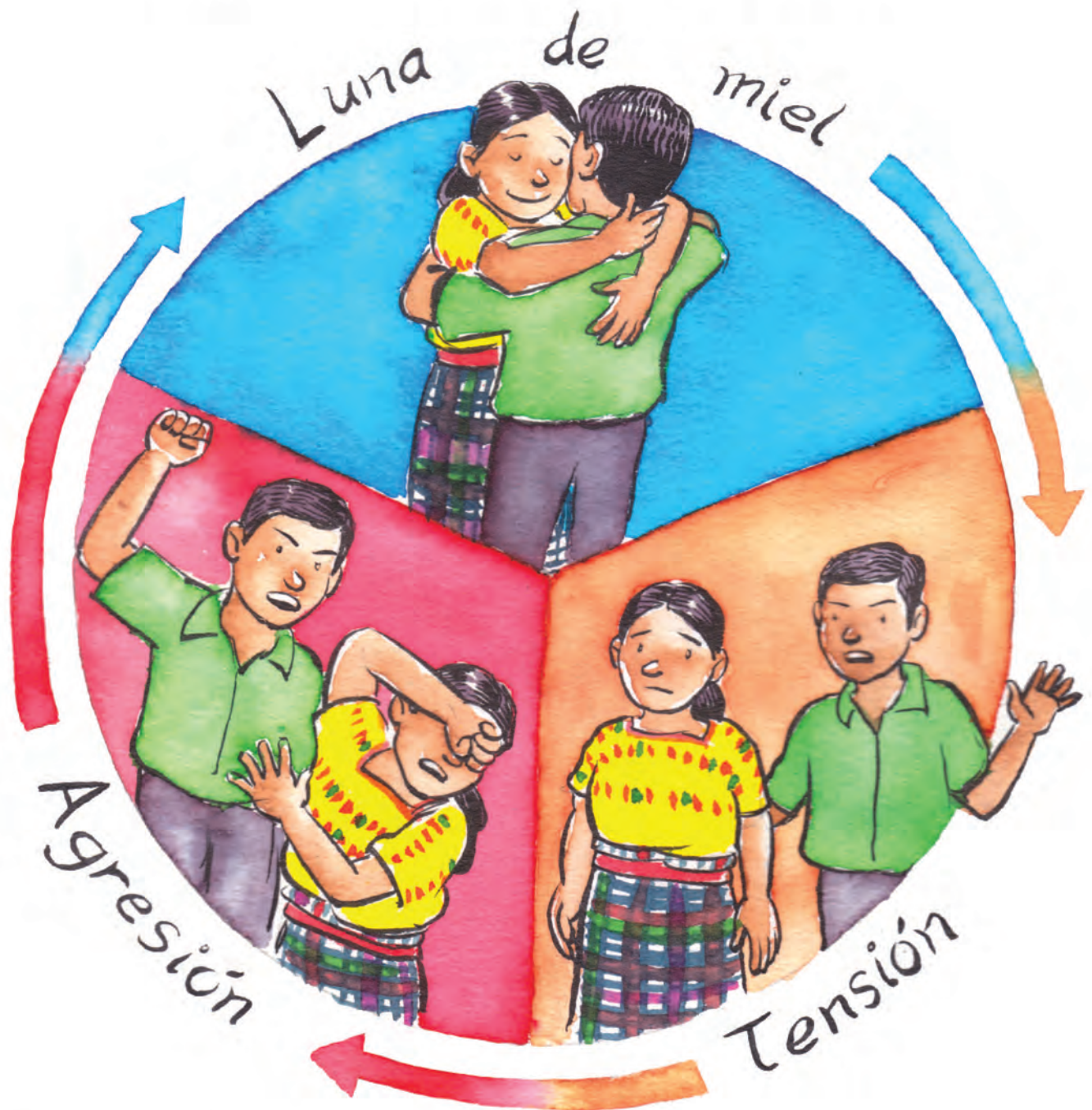
Violencia basada en género: Es un acto perjudicial y dañino en contra de la voluntad de una persona, y que está basado en diferencias socialmente relacionadas al género, entre mujeres y hombres¹⁶.

Círculo de la violencia contra las mujeres: Consiste en ciclos de tres fases seguidas, las cuales aumentan de intensidad e incluyen las siguientes etapas: Luna de miel, se da cuando las condiciones de la relación son adecuadas y en el marco de respeto; tensión, la relación presenta dificultades, el o la agresora expresa su enojo de forma verbal o por medio de lenguaje corporal y agresión, el o la agresora se expresa por medio de golpes, agresiones físicas, psicológicas, económicas y/o sexuales hacia la pareja.

13-14 UNESCO. (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad [volumen II].

15-16 ONU MUJERES. 2017. Glosario de igualdad de género.

El ciclo de la violencia contra las mujeres



¿Qué pasa en cada fase?

¿Conozco a alguien que ha pasado por este ciclo?

¿Qué pienso de cada una de estas fases?

¿Qué es la violencia para mí?

¡Juguemos juntas! Construyo mi identidad con libertad



Dinámica: El repollo preguntón.



Objetivo:

Definir la igualdad de género y sus formas de expresión.

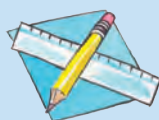


Tiempo: 20 minutos.



Tema:

Margarita siempre ha soñado con volar, pero su sueño no ha sido fácil de alcanzar. Vamos a nuestro cuaderno de experiencias en el módulo III y soñemos junto a Margarita lo que queremos lograr.



Materiales:

Historieta: Margarita y su sueño de volar, hojas de colores, marcadores, papel manila o tipo periódico.



Desarrollo de la actividad:

Se escribe una serie de preguntas sobre el rol de las niñas, adolescentes y mujeres en la comunidad y sociedad; se van uniendo para formar una pequeña bola en forma de repollo. Las participantes forman un círculo y se van pasando el repollo al ritmo del sonido de una pandereta, chinchin o cualquier objeto con sonido. Al dejar de sonar el objeto la participante que se quedó con el repollo responde a la pregunta. La facilitadora escribe las respuestas en el papel manila o tipo periódico.



Reflexionemos:

¿Qué es ser niña? ¿Qué es ser adolescente? ¿Qué es ser mujer? ¿Qué tipos de trabajo puede hacer una mujer? ¿Qué cosas puede hacer una mujer para divertirse?



Conceptos a trabajar:

Sexo, género, normas de género.

Construyo mi identidad con libertad



Dinámica: Nuestro antes y después

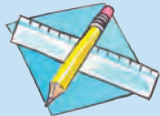


Objetivos:

1. Definir los estereotipos y prejuicios relacionados con el género.
2. Reconocer que las creencias sobre las normas de género son creadas por la sociedad y pueden cambiar.



Tiempo : 40 minutos.



Materiales:

Papel manila o tipo periódico, marcadores, crayones, tarjetas de colores, masking tape.



Desarrollo de la actividad :

Realizamos grupos de 5 participantes. En un papel manila dibujan a una mujer en la comunidad, toman las tarjetas de colores y escriben en un lado del papel manila los principales prejuicios y estereotipos que han vivido como mujeres y mujeres indígenas. Del otro lado del papel manila escriben cómo les gustaría ser vistas en la comunidad, además conversan sobre los prejuicios y estereotipos identificados y proponen maneras de poder cambiarlos promoviendo la igualdad de género. Escriben sus propuestas en tarjetas de colores y las pegan en el papelógrafo.



Reflexionemos:

¿Qué ideas generalizadas sobre las mujeres hay en mí comunidad?
¿Hay alguna opinión, idea o creencia sobre ser niña, adolescente o mujer que no me gusta? ¿Y alguna en relación a ser niña, adolescente o mujer indígena? ¿Qué piensan los hombres de las mujeres en mi comunidad?



Conceptos a trabajar:

Estereotipos, prejuicios, igualdad de género.

¡Construyamos juntas!



Dinámica: Hablemos sobre la violencia.

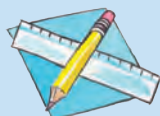


Objetivos:

1. Definir la violencia de género y reconocer que puede ocurrir en lugares diferentes (por ejemplo, la escuela, el hogar o en público).
2. Enumerar ejemplos de violencia de género por ejemplo, acoso, acoso sexual, violencia psicológica, violencia doméstica, violación sexual, matrimonio infantil, precoz y forzado; e identificar espacios donde la violencia de género pueda ocurrir, incluidos la escuela, el hogar, en zonas públicas o en internet.



Tiempo: 30 minutos.



Materiales:

Lámina o dibujo ilustrando el ciclo de violencia contra las mujeres, papel manila, marcadores, masking tape.



Desarrollo de la actividad:

Todas las participantes realizan una lluvia de ideas sobre el tema de la violencia, ejemplifican el ciclo de la violencia según sus experiencias. La facilitadora escribe las principales ideas y reflexiones.



Reflexionemos:

¿Cuáles son los principales tipos de violencia que viven las mujeres y las mujeres indígenas? ¿Conozco a alguien que vive violencia? ¿Qué situaciones describen la fase de luna de miel? ¿Cómo identificamos tensiones en una situación de violencia? ¿Qué tipo de agresiones contra las mujeres conozco? ¿Qué podemos hacer para disminuir la violencia en las comunidades?



Conceptos a trabajar:

Círculo de la violencia de género.

Construyo mi identidad con libertad



Dinámica: Floreciendo libre de violencia.

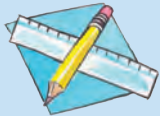


Objetivos:

1. Reconocer que la violencia entre los padres, pareja romántica, amigos no es normal ni natural.
2. Facilitar entornos seguros que alienten el trato digno y respetuoso de todas las personas.



Tiempo: 50 minutos.



Materiales:

Botella de plástico, palillos grandes de madera, papel de china o telas de diferentes colores, pegamento, tarjetas de colores, tijeras.



Desarrollo de la actividad:

Primer momento: Se realiza una lluvia de ideas de todo el grupo, en la cual las participantes exponen sus pensamientos, sentimientos e ideas de una vida y comunidad libre de violencia para las mujeres. Cada una escribe/dibuja en las tarjetas de colores pequeñas, las ideas que comparten para promover una vida libre de violencia y las pegan en las flores.

Segundo momento: Se realiza un florero con flores de papel de china o telas, a continuación, se exponen las indicaciones para realizar las flores. Se hace un compromiso de llevarse el florero, colocarlo en un lugar importante y revisar cada día el cumplimiento de nuestro espacio libre de violencia.



Reflexionemos:

¿Qué características tiene una comunidad libre de violencia de género? ¿Cómo son los hombres y las mujeres que viven libres de violencia?



Conceptos a trabajar:

Violencia de género.

Referencias bibliográficas

- Berger, K. 2007. Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia. 7ª Edición. Editorial: Panamericana.
- FAO. (2011). Guía Didáctica para Docentes del Nivel de Educación Inicial. Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- FAO. Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura. (2017). AMERICA LATINA Y EL CARIBE: panorama de la seguridad alimentaria y nutricional 2016.
- Freire, P. (2008). Paulo Freire: contribuciones para la pedagogía. 1ª Edición. Editorial: CLACSO.
- INCAP, MSPAS & OPS. 2012. Guías alimentarias para Guatemala. Recomendaciones para una alimentación saludable.
- Ministerio de cultura y deportes MCD. (2014). Cultura. Recuperado de <http://mcd.gob.gt/category/cultura/page/2/>
- ONU MUJERES. 2017. Glosario de igualdad de género.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2018). Desarrollo de la adolescencia. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad (volumen II).
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2017). Guía para docentes para abordar temas de pubertad y violencia basada en género en el aula. 1ª Edición.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO. (2017). Igualdad de género. Recuperado de <http://www.unesco.org/new/es/havana/areas-of-action/igualdad-de-genero/>
- Manualidades Cel. (2012). Margaritas de papel. Recuperado de <http://manualidadescel.blogspot.com/2012/02/margarita-de-papel.html>
- Salazar, M. 2004. Culturas e interculturalidad en Guatemala. Instituto de Lingüística y Educación. Editorial: Universidad Rafael Landívar.

Anexos



Módulo I: Vidas sanas, tejidos fuertes

Nombre _____ Centro _____

Mi olla deliciosa y nutritiva

Indicaciones: Une con una línea cada grupo de alimentos con el espacio correcto de la olla familiar de alimentos.



Programa de educación para la Salud y Bienestar de niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala

Módulo I: Vidas sanas, tejidos fuertes

Nombre _____ Centro _____

Mi olla deliciosa y nutritiva

Indicaciones: Escribe o dibuja los alimentos que consumes en la semana según la disponibilidad y acceso, en el orden correcto de la olla familiar de alimentos.



Programa de educación para la Salud y Bienestar de niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala

Módulo II: Hilando nuestros caminos

Nombre _____ Centro _____

Mi ser integral

Indicaciones: Escribe o dibuja las cosas u objetos que consideras importantes para tu salud y bienestar como mujer.



Programa de educación para la Salud y Bienestar de niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala

Módulo II: Hilando nuestros caminos

Nombre _____ Centro _____

Mi ser integral

Indicaciones: Dibuja o escribe en las nubes las cosas u objetos que consideras importantes para tu salud y bienestar, tomando en cuenta cada parte física, mental, emocional, social y espiritual como mujer.



Programa de educación para la Salud y Bienestar de niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala

Módulo III: Caminando hacia mis sueños

Nombre _____ Centro _____

Reflexiono sobre mis intereses

Indicaciones: Une con una línea hacia el dibujo del hombre y la mujer, los objetos que describen mejor a las mujeres, hombres o ambos.



Módulo III: Caminando hacia mis sueños

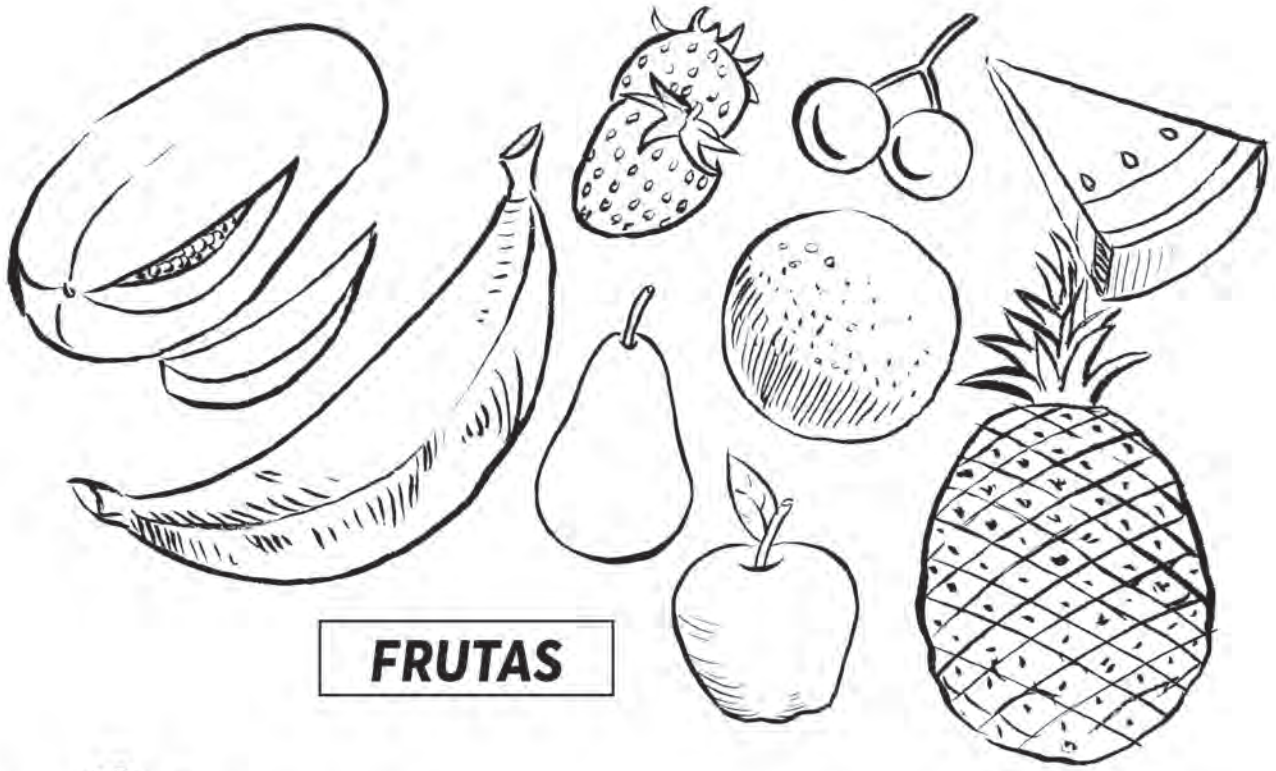
Nombre _____ Centro _____

Reflexiono sobre mis intereses

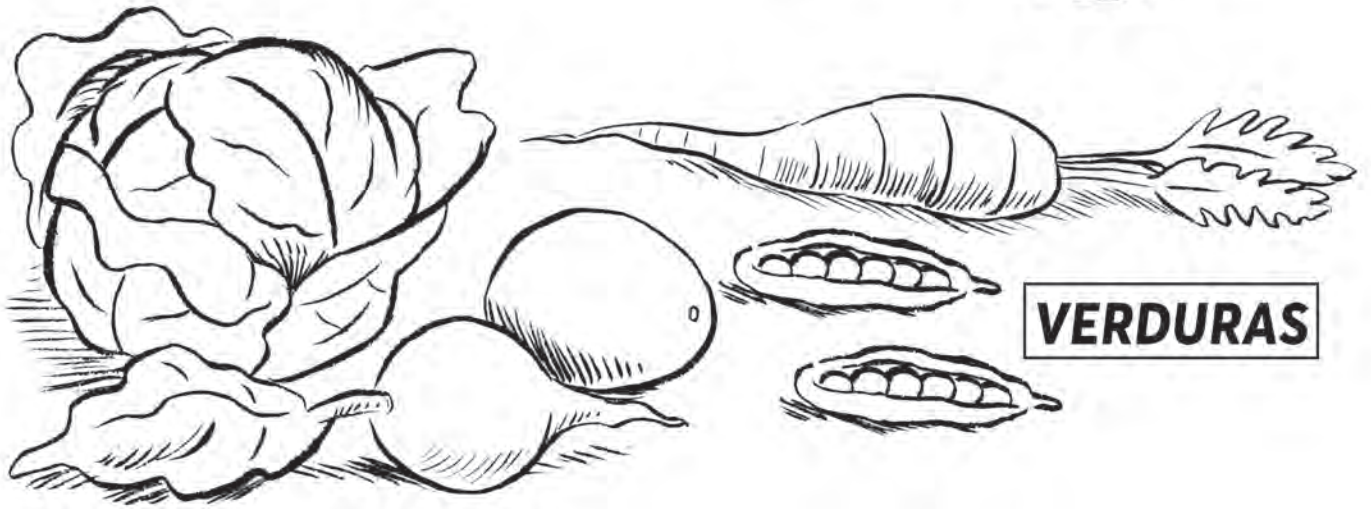
Indicaciones: Une con una línea hacia el dibujo del hombre y la mujer, los objetos que describen mejor a las mujeres, hombres o ambos; y escribe un estereotipo o prejuicio basado en género popular en la comunidad.



El prejuicio o estereotipo es:

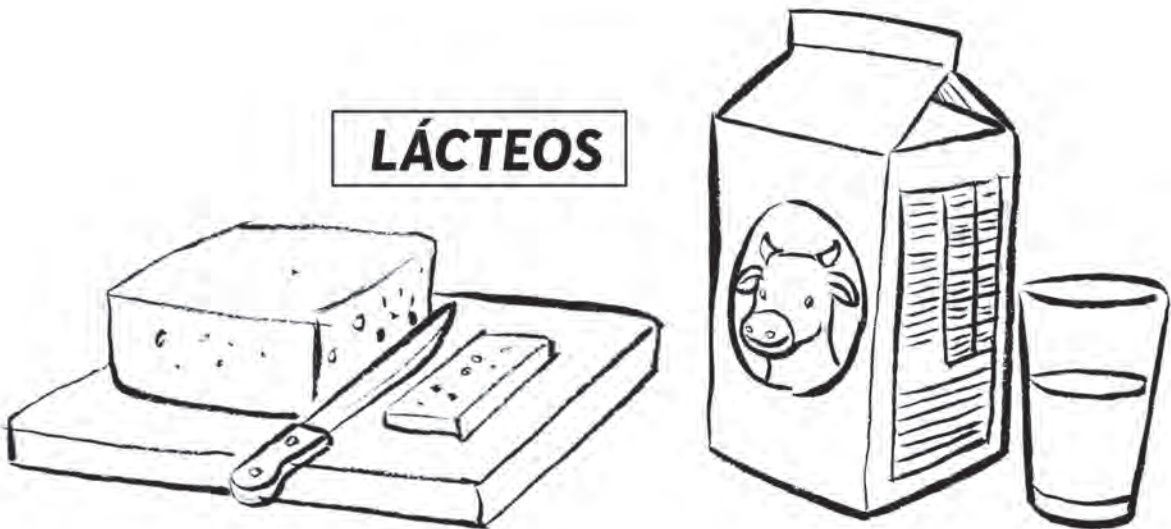


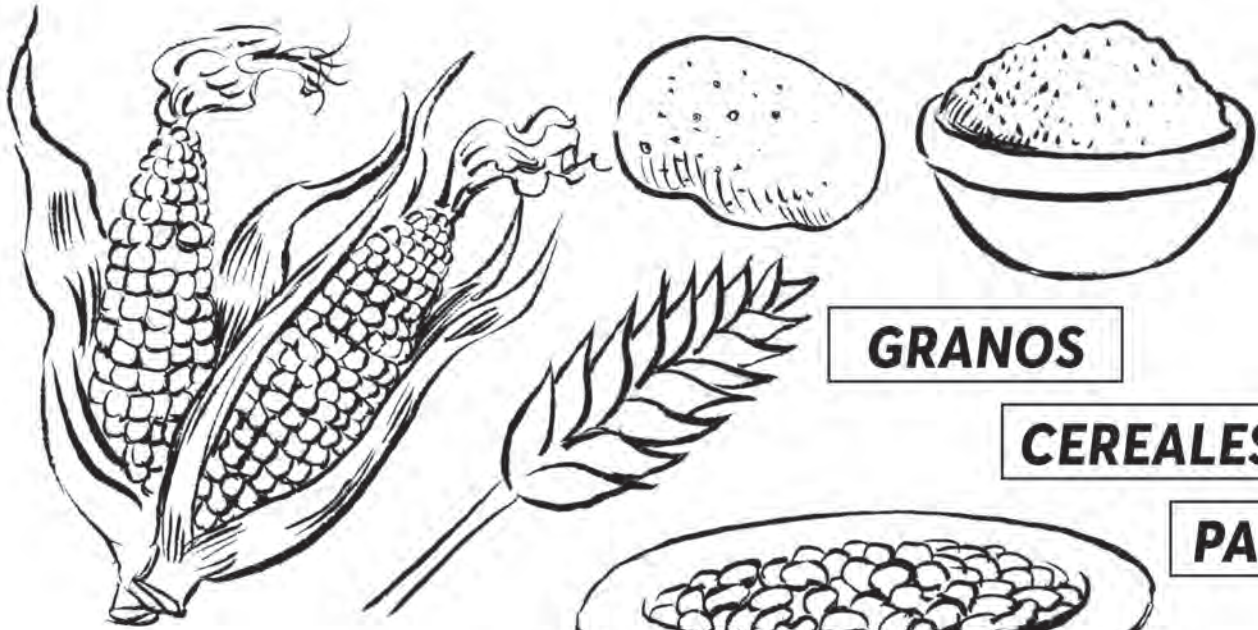
FRUTAS



VERDURAS

LÁCTEOS





GRANOS

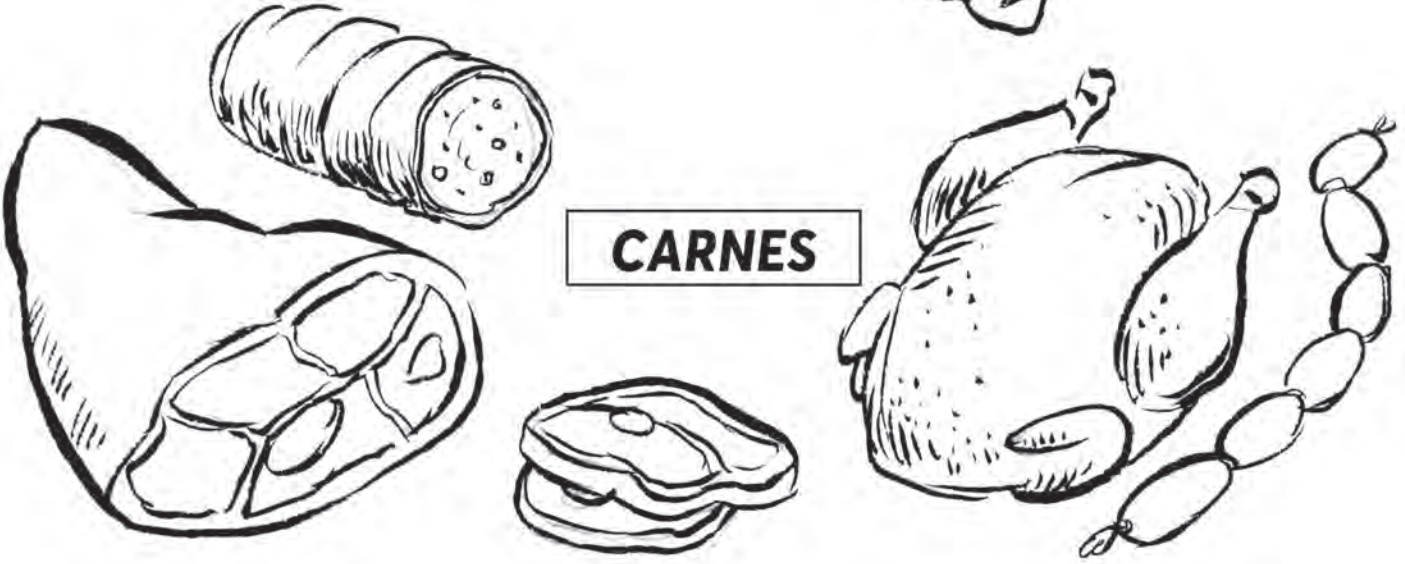
CEREALES

PAPA

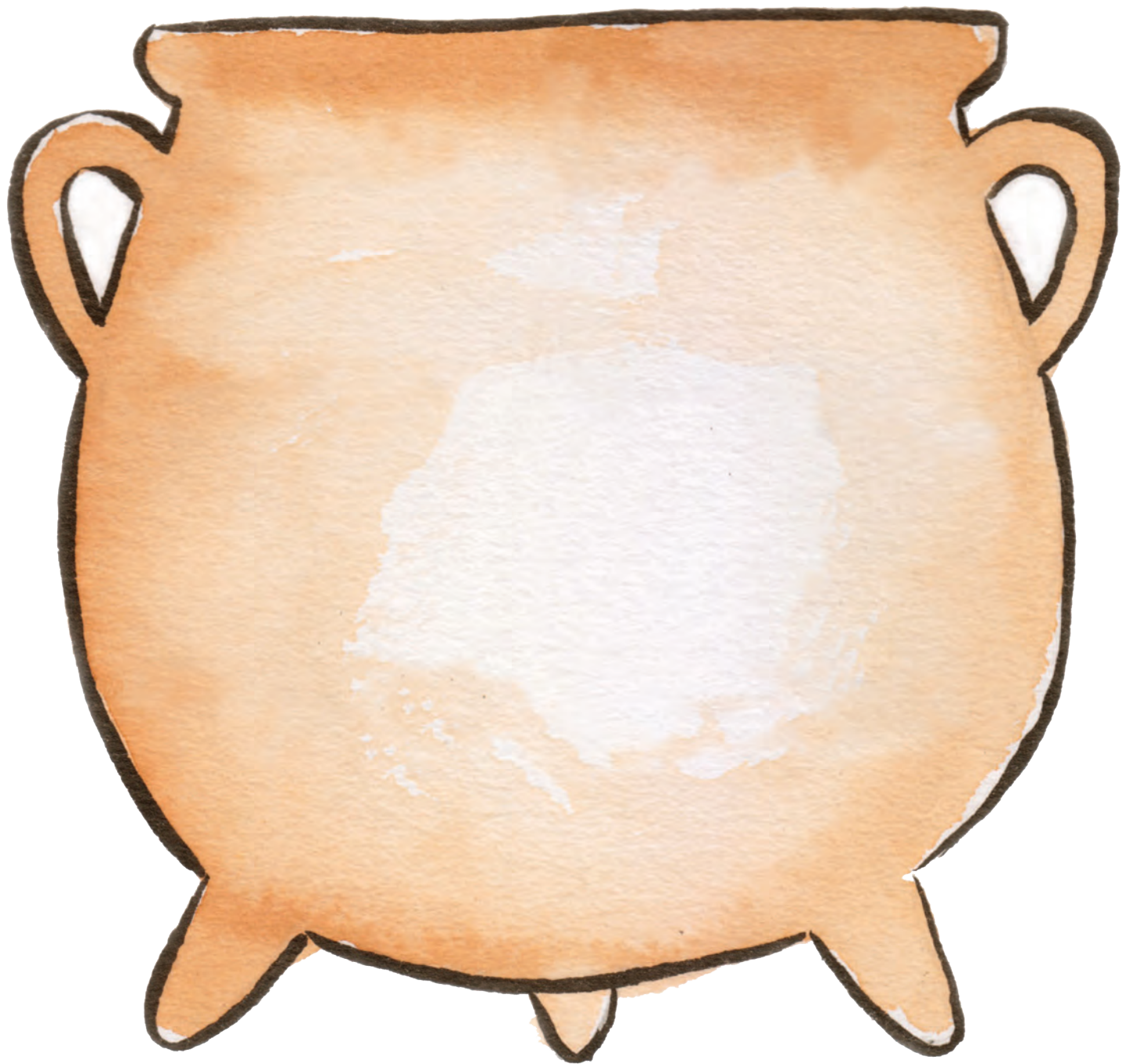


AZÚCAR

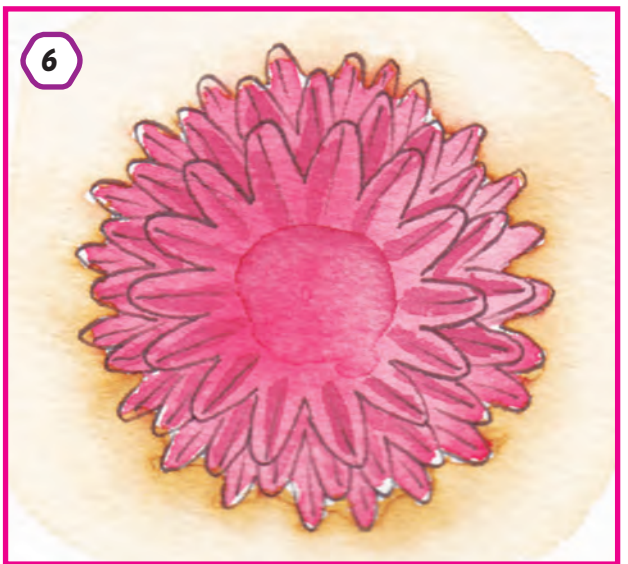
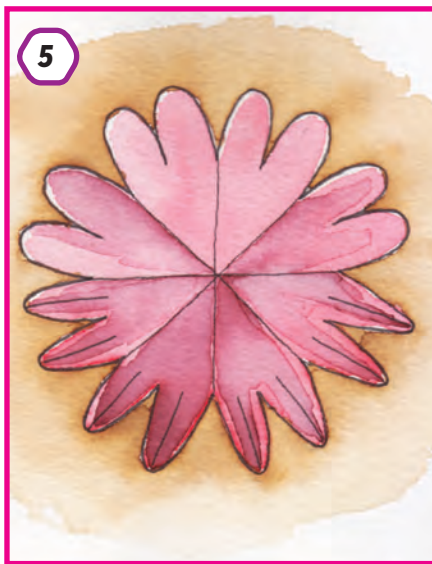
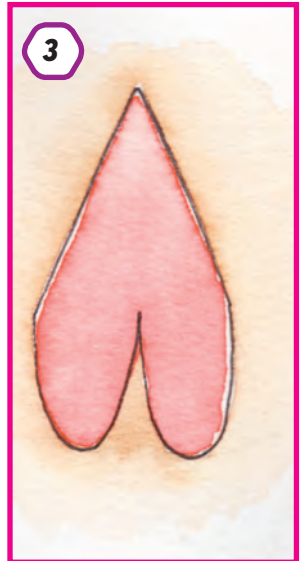
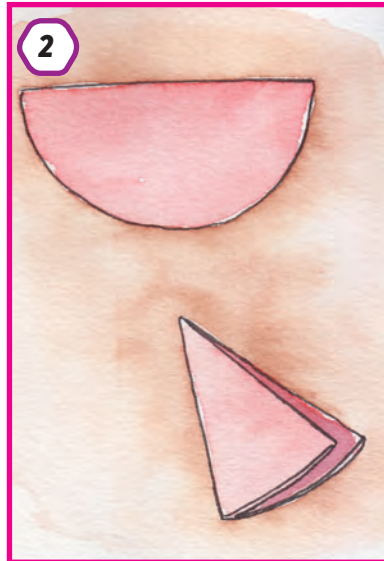
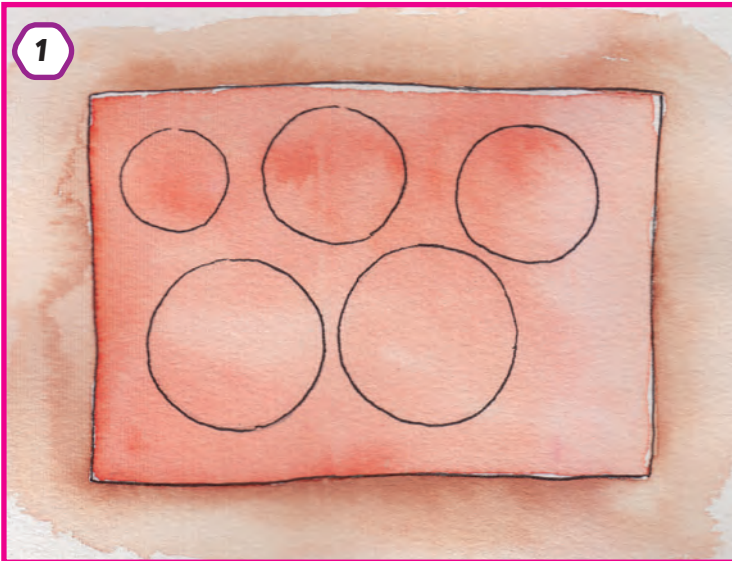
GRASAS



CARNES



Dinámica floreciendo libre de violencia.



K'AT Juntas, tejiendo sueños, es una guía desarrollada en el marco del programa de Educación en Salud y Bienestar para los Centros UNESCO-Malala-MINEDUC ubicados en el departamento de Totonicapán, Guatemala; el cual busca la promoción de la educación para niñas, adolescentes y mujeres jóvenes indígenas de Guatemala.

Sus objetivos principales son facilitar entornos de aprendizajes seguros por medio de procesos formativos en educación con equidad de género, inclusión, respeto, igualdad, empatía, responsabilidad y reciprocidad. Así mismo, el programa busca desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades en niñas, adolescentes y mujeres que las empoderen como sujetos clave y tomadoras de decisiones de su salud y bienestar.



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

