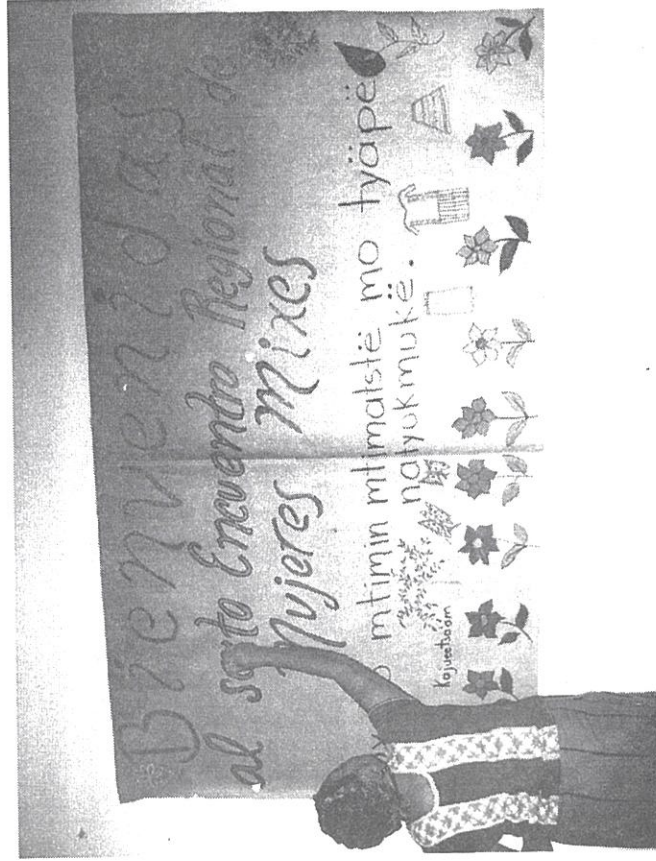


## VI Encuentro Regional de Mujeres Mixes

“Fortaleciendo Nuestra Red y Cuidando Nuestro Cuerpo”



Oaxaca de Juárez, Oaxaca  
1 y 2 de marzo de 2008.

## Presentación

El proceso organizativo de las mujeres mixtes significa retos y obstáculos, pero también significa entrelazarnos y compartir experiencias, comunicarnos, reír, esto nos ayuda a fortalecernos como mujeres a nivel personal y como RED DE MUJERES MIXES. Por eso es necesario seguir hilando nuestra historia y dejarla escrita para que le sirva a las futuras generaciones e impulsen su participación en sus comunidades y reconozcan nuestras palabras y experiencias que vamos teniendo en los encuentros regionales, un espacio para nosotras como mujeres mixtes, en donde podemos expresarnos, proponer, escuchar y abrir nuestro camino desde nuestra mirada y sueños para un vida plena sin violencia y discriminación.

A este encuentro asistimos 40 compañeras de las comunidades de San Juan Gulchicovi, Sta. María Alotepec, Zompantepec, Totontepec Villa de Morelos, Jaltepec de Candayoc, San Isidro Huayapan, Santa María Mixistlán, Tlahuitoltepec, Duraznal Ayutla, Tepuxtepec y Santa Cruz Condoy.

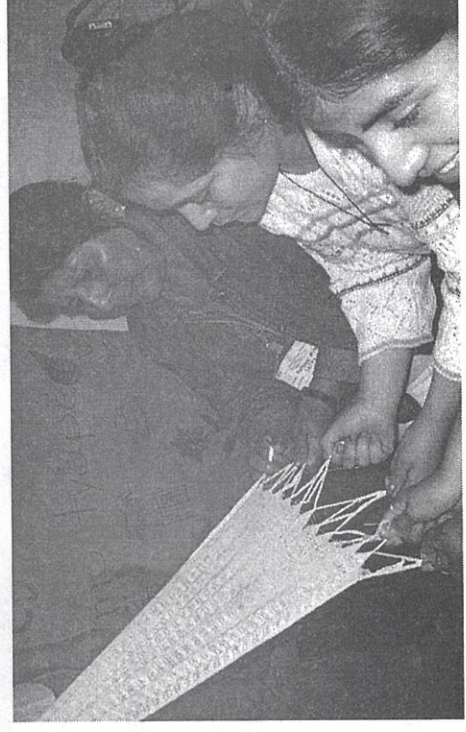
En el marco del Sexto Encuentro Regional de Mujeres Mixtes se celebró el Día Internacional de la Mujer, y también el V aniversario de la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México, que ha venido apoyando estos encuentros desde que se iniciaron además de que realiza capacitación con jóvenes mixtes y huaves. Nos alimenta mucho que las mujeres vayamos avanzando y también es bueno que podemos acompañarnos en las tristezas por que somos eso, alegrías y tristezas. Gracias por parte de las organizaciones que participamos en este encuentro, Servicios del Pueblo Mixte, Consorcio Para el Dialogo Parlamentario y la Equidad Oaxaca A. C. y la Red por los Derechos Sexuales y Reproductivos en México (Ddeser).

## ¿Qué hicieron en sus comunidades?

Algunas compañeras realizan pláticas sobre la violencia en la familia, reparten folletos en sus comunidades, se ha hecho invitación a otras compañeras para compartir los trabajos de los encuentros, también se hicieron proyecciones de películas.

No en todas las actividades que realizan las compañeras les va muy bien, siempre hay obstáculos, pero se pueden vencer. De las que han hecho invitación a nuevas compañeras, se enfrentan a que algunas lo ven como una pérdida de tiempo y otras lo primero que dicen es “cuánto les van a dar por asistir a pláticas”, también hay casos positivos de las compañeras que ya han participado en los encuentros, ven una cierta confianza en las mujeres que han asistido, entonces, cuando las mujeres observan a su compañera con cierto “empoderamiento” (fuerza), acuden a ellas para platicar.

Ha sido importante el hecho de platicar con nuestras parejas, parientes y amigos acerca de la Red, de lo que hacemos y de lo que aprendemos, “Hemos generado una confianza con los familiares y se acercan a pedir consejos, lo cual significa un avance.



## Construyendo nuestra identidad como Red de Mujeres Mixes:

En esta etapa del Sexto Encuentro se trabajó la identificación de la Red, como seguimiento de una de las tareas pendientes en el V encuentro realizado en Totontepec.



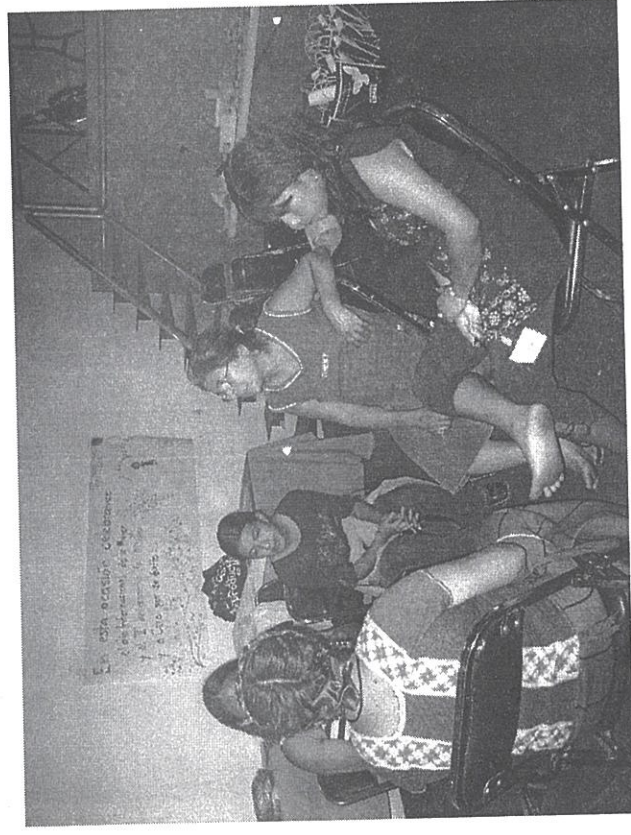
Se propuso la creación de un logo de la Red, para lo cual se formaron tres equipos, surgiendo las siguientes ideas:

- Un grupo de mujeres tomadas de la mano una de pie y otras abajo como agachadas. En una trenza de las que todas se agarran, representando a todas las comunidades que estamos en la red.
- Manos, mujeres, trenzas, red, montañas, mapa de la región, unión/apoyo, ojos, etc.
- Colores: verde, amarillo, azul cielo (color de la bandera mixe).
- Dos mujeres, una sumisa y otra ayuda a la otra. Una esta de pie y otra de rodillas. La imagen iría adentro del marco del territorio mixe. Remmi: red de mujeres mixe

Como era difícil llegar a concretar el logo se tomó el acuerdo de empezar su diseño con todas las ideas que surgieron de este encuentro.

Se continuó con el trabajo de los tres talleres: Autoexploración: La importancia del cuidado del cuerpo; Encontrando confianza a través del teatro y SIDA: mitos y realidades.

La participación en los talleres fue de manera voluntaria, cada quien eligió el grupo al que quería ir.

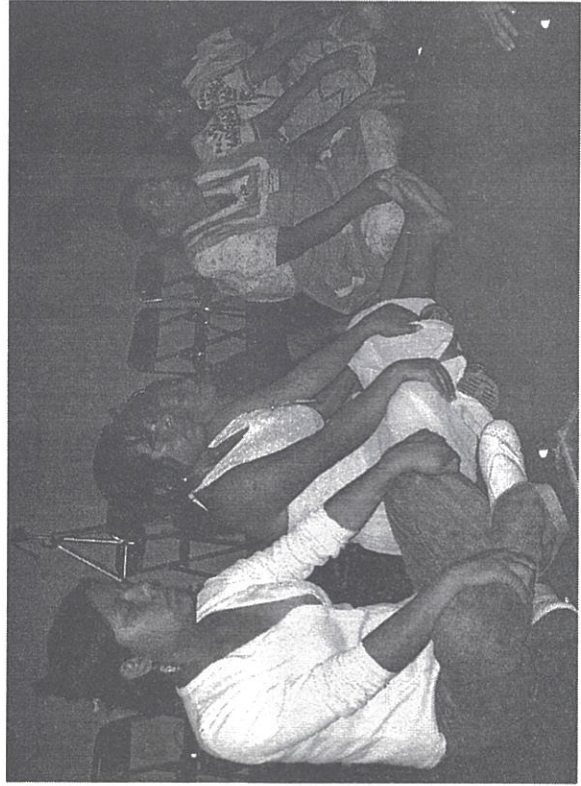


## Compartiendo lo aprendido y escuchado en los talleres

**AUTOEXPLORACIÓN:** La importancia del cuidado del cuerpo

“A veces nosotras mismas nos olvidamos de nuestro cuerpo, nos preocupamos por nuestros hijos, trabajos y no cuidamos nuestro cuerpo, no vamos al médico para chequear la salud del cuerpo”.

“Nos da vergüenza que nos toquen el cuerpo, hay miedo que nos quiten la ropa, para que se cheque la enfermedad, por eso es importante que conozcamos la autoexploración”.



En este taller aprendimos la autoexploración de nuestro cuerpo, también se compartió sobre lo importante que es cuidarnos nosotras mismas, querer a nuestro cuerpo. A veces tenemos un dolor y decimos se nos va a pasar, y a veces se puede convertir en una enfermedad grave porque la dejamos pasar. En la actualidad hay dos enfermedades muy fuertes por las que se mueren muchas mujeres: cáncer de mama y cervicouterino. En el taller nos enseñaron cómo detectar alguna anomalía que tengamos en los pechos (senos). Entonces se trata de que nosotras mismas nos exploremos cuando no queremos que una persona ajena nos toque o entre mujeres nos ayudemos a la autoexploración.

Entonces cuando estemos solas o con la gente con la que convivimos nos vemos en el espejo, nos tenemos que quitar el brassier, la blusa para observar, tenemos que alzar los dos brazos y ver de que tamaños tenemos nuestros pechos, hay una pequeña diferencia un pecho es mayor que el otro, pero no es motivo de alarma, si lo es si se deforma o es muy grande entonces si es una alarma para que acudamos al médico.

## TEATRO Encontrando la confianza a través del teatro

“A mi me gusta mucho este taller. Es bueno confiar entre nosotras. Hay que confiarnos no hay que tener temor o vergüenza”.

“Nos sirve para relajarnos, encontramos. Este tipo de actividades nos permite relajarnos y también conocer a la otra persona”.

En este taller las compañeras aprendieron a expresar sus sentimientos e ideas sobre temas importantes en la vida de las mujeres: la salud, amor, cuidado del cuerpo (reflejando ideas de la autoexploración), la alimentación, la solidaridad y la ayuda mutua entre mujeres.

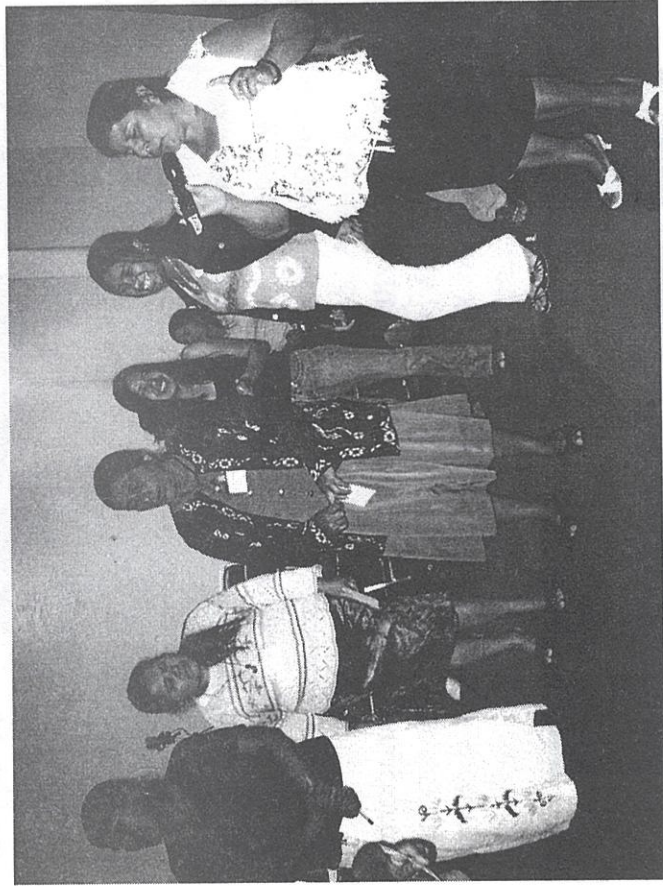
Con el movimiento del cuerpo se expresó la importancia del cuidado y de dar consejos a otras compañeras, ofreciendo opciones de cuidado en la salud.

El teatro permite que reflexionemos, tengamos emociones: “aporta relajamiento, donde se olvidan los dolores, nos sentimos más alegres y relajadas en el cuerpo y ayuda sentirnos bien”.



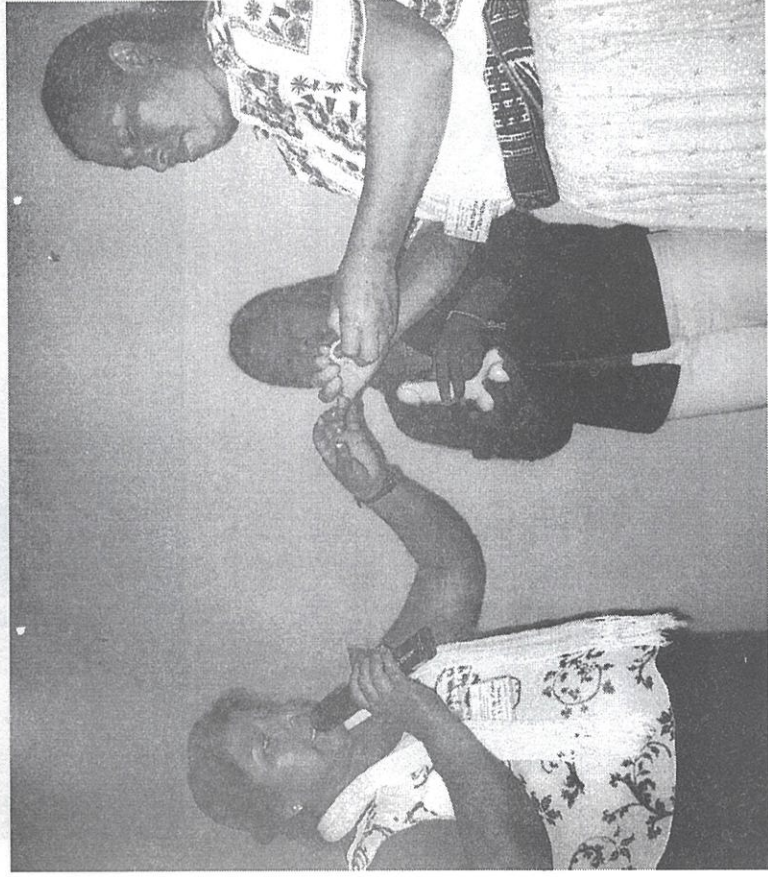
### **SIDA: mitos y realidades**

Varias de nosotras ya sabemos qué es el SIDA, pero es importante seguir platicando sobre esta enfermedad, sobre todo porque teniendo información podemos prevenirla. Sobre todo es importante reflexionar que tenemos que aprender a decidir sobre las relaciones sexuales, nadie nos puede obligar. Tenemos que estar preparadas para no contagiarnos y eso solamente lo lograremos con información.

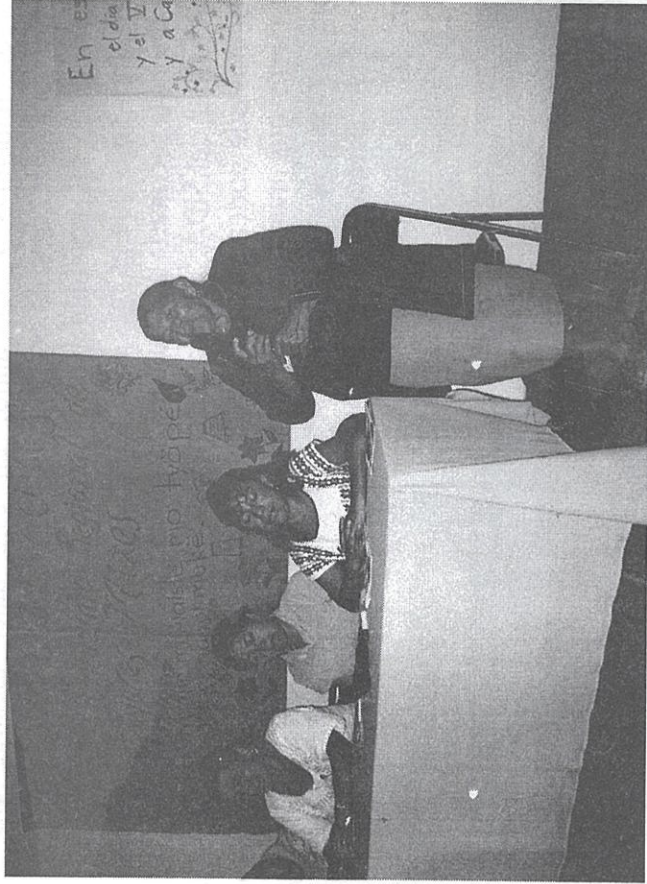


El tema del SIDA es muy importante conocerlo porque es una de las enfermedades que no abordamos en nuestras comunidades, por eso, en este espacio es necesario platicar de que manera nos afecta como mujeres; hay varias dinámicas que nos permiten conocer si son mitos o realidades sobre las formas de contagio del virus, también para detectar el VIH en la vida de las mujeres y hombres.

Para prevenirla existen medidas de prevención como el uso del condón femenino y masculino. En este taller hicimos una demostración de cómo colocar el condón masculino, que es el más accesible en las comunidades, también hablamos del condón femenino, sólo que es más caro y aunque ya es un método que reconoce la secretaría de salud, en las clínicas casi no las manejan. En el taller del SIDA: mitos y realidades concluimos que aunque sabemos que podemos contagiarnos cuando no usamos condón, es cierto que muchas veces tenemos temores para el uso del condón y también que muchas veces dependemos de la decisión de nuestra pareja, por eso es importante que vayamos conociendo para decidir sobre la salud de nuestro cuerpo.



## Acuerdos y conclusiones



Reafirmamos que la Red de Mujeres Mixes es un espacio para entrelazarnos como mujeres y también es un proceso de formación y aprendizaje para nosotras, que nos ayuda a participar en diversas actividades, en cada una de nuestras comunidades, pues nuestra palabra y acciones son muy importantes en el desarrollo de las mismas.

- Proponemos contar con una hoja informativa sobre la RED DE MUJERES MIXES y el logo correspondiente.
- En el sexto encuentro regional de mujeres mixes se plantearon los siguientes temas que necesitamos seguir trabajando:
  - Talleres de jóvenes Ayuuk sobre sexualidad.
  - Violencia de las mujeres hacia los hijos. y/o alumnos y/o pareja.
  - Talleres de problemas comunitarios.

- Taller de manualidades, artesanía, repostería.
- Temas de planificación familiar.
- Actividades infantiles para los niños y niñas que acompañan a las mamás al encuentro.
- Conocer a fondo los derechos de las mujeres.
- Fortalecermos con campañas sobre violencia hacia mujeres y hombres.
- Contar con materiales sobre el encuentro para difundirlos en las comunidades (discos, cassette, folleto).
- Que se tenga cuidado en la información que se da en los folletos de tal modo que no se mal interprete y que sirva para animar a otras mujeres.
- El siguiente encuentro se realizará el 22 y 23 de noviembre de 2008, proponiendo como sede Santo Domingo Tepuxtepec y Santa Cruz Condoy.

A nombre de las organizaciones impulsoras agradecemos a todas las mujeres mixes por su valentía y disposición de su tiempo para seguir fortaleciendo los Encuentros regionales y la RED que es muy importante fortalecer para que fortalezca nuestro desarrollo como mujeres y para nuestras comunidades, porque podemos mejorar nuestros conocimientos, experiencias y sueños estando unidas y comunicadas.





Auspiciado por:

edd

Comité Alemán del  
Día Mundial de la Oración  
Equidad de Género: Ciudadanía, Trabajo  
y Familia, A.C.

