



# Guía de salud para mujeres gitanas

Carmen Arbex Sánchez

## Colección: Serie materiales de trabajo - Nº 16

La Asociación Secretariado General Gitano agradece la colaboración y las aportaciones recibidas por parte de las siguientes personas:

Carmen González Montoya, Carla Santiago Camacho, Dolores Fernández Santiago, Ana Palacios Orueta, Nuria Serrano Rodríguez.

### COEDITAN

Instituto de la Mujer y Asociación Secretariado General Gitano  
Madrid, 2000

Colección "Materiales de Trabajo". Nº 16. Serie "Mujer".

### AUTORA

Carmen Arbex Sánchez

### ILUSTRACIONES

Jorge Arranz

### COORDINACIÓN TÉCNICA

Pilar Villalba Indurria. Área de Mujer de la ASGG.

### COORDINACIÓN EDITORIAL

Benjamín Cabaleiro Sobrino

### DISEÑO

GRAFISMO/Javier Sierra

### IMPRENTA

A.D.I.

I.S.B.N. 84-95068-05-2

DEPÓSITO LEGAL: M-16996-2000

NIPO: 207.00041-4

Los textos de las guías de la Serie Mujer están redactados intentando evitar en la medida de lo posible el uso de un lenguaje sexista, si bien en algunos casos se ha utilizado el masculino genérico para facilitar la lectura.

# Índice

Presentación de la guía

1.- La mujer gitana hoy en día

2.- Centro de interés "Mi cuerpo y yo"

3.- Centro de interés "Me siento bien conmigo misma"

4.- Centro de interés "A gusto con las demás personas"

Referencias bibliográficas

La edición de un material adaptado sobre **salud para mujeres gitanas** forma parte de las acciones contempladas en el convenio de colaboración firmado en 1999 entre el Instituto de la Mujer, en colaboración con el Fondo Social Europeo, y ésta Asociación, siendo el Área de Mujer de la ASGG quien ha asumido la coordinación y ejecución del proyecto.

Esta Guía responde a la necesidad de acercamiento y comprensión sobre la realidad de las mujeres gitanas desde la aceptación de sus valores y modos de hacer. Pretende apoyarlas en su promoción personal y social tanto en la sociedad donde se hallan inmersas como en el seno de su propia comunidad étnica. Así este material podrá servir de instrumento de trabajo educativo y de promoción de la salud a los/as educadores/as que realizan su intervención en los diferentes grupos de mujeres de los programas de acción social que se desarrollan desde la ASGG o desde otras entidades o administraciones.

Con este trabajo pretendemos iniciar una serie de publicaciones que aborden temas específicos y prioritarios para continuar avanzando en la plena participación de la mujer gitana en todos los ámbitos de la sociedad; especialmente el empleo, la educación, la participación social, etc.

Queremos agradecer sinceramente la colaboración del Instituto de la Mujer por confiar plenamente en la Asociación para realizar este material, siendo conscientes de la importancia que tiene el que se haya elaborado desde el análisis, la reflexión y el debate entre las propias gitanas, compartiendo sus inquietudes y vivencias con sus compañeras payas, fruto de un trabajo intercultural, aunando intereses en aras de un objetivo en común y universal como es la igualdad de oportunidades, sin olvidar la especificidad cultural y las diferencias en la posición social que ocupan producto del estigma social.

Esta experiencia permite, una vez más, profundizar en la idea de que el itinerario a seguir debe ser marcado desde las propias implicadas. Por tanto, esta Guía estaría dedicada a todas aquellas mujeres que han intervenido en su desarrollo; Carmen González, Carla Santiago, Dolores Fernández, Ana Palacios, Nuria Serrano. Todas han sabido extraer y volcar las necesidades de las mujeres con las que están en contacto en los barrios de Vallecas (Centro Social *Adalí Calí*), de Carabanchel (Centro Social *Pan*

*Bendito*), y en Villaverde (Centro Social Gitano *El Espinillo*); además de poder representar a uno de los colectivos con mayor vulnerabilidad como son las mujeres que se hallan institucionalizadas en prisión (Programa de Atención y Promoción Étnica Gitana en el C. Penitenciario de Soto del Real).

Agradecemos de igual forma a Pilar Villalba que desde la coordinación técnica ha asegurado que el resultado sea reflejo de la realidad concreta y ha sabido aprovechar este proceso de creación como una oportunidad para hacer avanzar el debate sobre el momento que está protagonizando la mujer gitana, identificando aquellos aspectos que están impidiendo su promoción.

Como última mención pero no por ello menos importante a dos colaboradores imprescindibles en el proyecto, a la autora Carmen Arbex que ha realizado un gran esfuerzo de adaptación en el lenguaje y en los contenidos teniendo muy presente sus destinatarias y al ilustrador Jorge Arranz, contribuyendo a aumentar las imágenes femeninas gitanas que tanto se echan de menos por su ausencia.

Además no nos olvidamos mencionar en las referencias bibliográficas a aquellos autores hombres y mujeres muchas de ellas gitanas, que con sus artículos explican la situación de la mujer gitana y nos acercan a su realidad cultural.

Esperamos que esta publicación sirva realmente de ayuda para mejorar nuestro trabajo y que las destinatarias encuentren en la Guía un instrumento con el que puedan mejorar su salud.

**Pedro Puente Fernández.**  
**Presidente de la Asociación**  
**Secretariado General Gitano.**

## PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

### **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ABORDAR LA SALUD?**

Elegir el tema de la salud como el primero de esta serie de publicaciones, responde a la necesidad de cubrir de forma urgente las carencias detectadas en relación a la información que manejan sobre determinadas cuestiones relacionadas con la salud, ofreciendo la posibilidad de cambiar sus prácticas cotidianas por hábitos más preventivos que aseguren una mejor calidad de vida.

La vida de estas mujeres gitanas esta llena de obligaciones y sufren las consecuencias de cumplir con dobles y triples jornadas laborales: cuidando a familiares, realizando el trabajo doméstico, contribuyendo al sostenimiento de la economía familiar y, además, dedicando parte del día a acudir a algunas actividades para ampliar su formación. Estos espacios están dotados de contenidos formativos y ocupacionales pero, a su vez, sirven de encuentro donde las mujeres se comunican, cuentan los que les pasa y se dedican un tiempo a ellas mismas haciendo un alto es esta cotidianidad cargada de esfuerzo y responsabilidades. Se convierte, por tanto, en un lugar adecuado para ampliar su información y formación y promover hábitos saludables en su cuidado y en el de sus familias.

La mujer gitana ocupa un papel muy importante dentro de la familia. Se encarga de educar, criar y cuidar a los hijos y familiares, (padres, hermanos, tíos...), convirtiéndose en un agente de transmisión de normas, valores y costumbres. Este rol, profundamente asumido en la comunidad, hace que las mujeres muestren interés por continuar aprendiendo aspectos relacionados con la salud, que les ayuden a mejorar los cuidados de los demás aprendiendo al mismo tiempo habilidades para resolver situaciones cotidianas que inciden en su bienestar físico y emocional.

El diseño de los contenidos de salud de la Guía se desarrollan desde una perspectiva bio - psico - social. Representa lo que vivimos en su dimensión más global, interrelacionando los aspectos físicos y psicológicos de la persona con las circunstancias del contexto familiar y social en el que se desenvuelven.

Entendemos de esta forma la salud y el bienestar desde la responsabilidad y el poder hacer; no desde la pasividad, incidiendo en los niveles de salud cuando somos capaces de cuidar nuestro cuerpo, entender nuestros deseos y emociones y dirigir nuestras acciones consecuentemente.

Abordar la salud como proceso supone aprender a reconocerse, a aceptarse y a ejercer sus derechos, incorporando como resultado hábitos y prácticas preventivas que les ayuden a mejorar sus condiciones de vida.

## **¿POR QUÉ ESTA GUÍA LA DIRIGIMOS ESPECIALMENTE A LAS MUJERES GITANAS?**

En nuestra sociedad persisten valores determinados donde se define, por una parte, el papel de la mujer con relación a la maternidad, al cuidado de los hijos y a los familiares y, por otra, al hombre con el poder, la autoridad y la toma de decisiones, protagonizando ámbitos considerados públicos. Estos valores tradicionales conviven con otros valores emergentes tendentes a considerar a la mujer en igualdad de derechos, dando lugar a nuevas formas de considerar la familia, el trabajo la educación, etc., orientados a la realización de las personas de forma integral.

La realidad, hoy en día, es que en la comunidad gitana en general los procesos de socialización se encuentran muy pautados con respecto a lo que se espera de la mujer y del hombre, presentando mundos diferenciados con respecto a las vivencias y a las conductas que conforman la identidad de género. Esto provoca, que surja la necesidad de abordar, de forma específica, temas que aún siendo generales (salud, educación, empleo, etc.) recojan aquellas particularidades asociadas a las mujeres.

En este trabajo se incorporan de forma transversal en los contenidos las consideraciones que se desprenden de un análisis elaborado desde una perspectiva de género. Se trata de identificar el impacto sobre la salud e indirectamente sobre las limitaciones de promoción que padecen a consecuencia del rol que ocupan en la sociedad como mujeres y dentro de su comunidad étnica como gitanas.

En la Guía se introduce como recurso metodológico la participación, respetando en todo momento las reflexiones individuales y grupales que surgen como consecuencia del análisis y la toma de conciencia en el propio proceso de desarrollo personal, entendiendo que es la propia mujer gitana quien tiene que marcar y elegir su itinerario personal. Es importante que se creen los espacios pertinentes para que sus reflexiones puedan llegar a ser compartidas con los demás miembros de la familia, permitiendo que del crecimiento de estas mujeres pueda beneficiarse el resto de la comunidad.

## ¿QUÉ PRETENDEMOS CON LA GUÍA?

La Guía surge de la necesidad de crear un material de apoyo específico que refleje situaciones que la mujer gitana identifique como próximas, conectando con su sistema de creencias y valores. Por lo tanto, con la Guía se pretende reforzar el trabajo que desarrollan los diferentes técnicos y mediadores que trabajan con mujeres y cuya intervención requiere un doble esfuerzo: atendiendo a la problemática específica y circunstancias personales, tales como situación de vivienda, laboral, nivel educativo, problemas judiciales... y atendiendo a la problemática añadida por ser mujeres gitanas.

Los objetivos generales que nos planteamos para el conjunto de los Centros de Interés, están referidos a lo que nos proponemos que vayan consiguiendo poco a poco las mujeres gitanas. Están planteados, por tanto, no como las metas de las educadoras, sino como lo que queremos conseguir entre todas y, sobre todo, desde ellas mismas.

Los objetivos de la Guía son los siguientes:

- Conocer y aprender a cuidar el propio cuerpo, desarrollando una actitud responsable hacia el autocuidado del mismo y de rechazo hacia prácticas que pueden dañarlo.
- Sentirse mejor consigo mismas y tomar conciencia de la importancia de tener una autoestima positiva.
- Valorar las relaciones personales como fuente de desarrollo personal y de bienestar, identificando los recursos y habilidades de relación que ya tienen y analizando críticamente las relaciones con los demás y con su comunidad que dificultan su bienestar.
- Reflexionar y favorecer, desde ellas mismas, su propio proyecto personal de vida.

Los contenidos que proponemos trabajar no son informaciones que se transmiten por la educadora sino que los aportan las mujeres de los grupos. Los temas se trabajan a través de:

- La investigación y la reflexión sobre ellas mismas y su realidad.
- La ampliación de su punto de vista y de su visión particular de la realidad.
- La valoración y la toma de decisión sobre el cambio (si lo estiman necesario).
- El análisis de los problemas, las dificultades y la búsqueda de soluciones.



## **¿A QUIÉN SE DIRIGE LA GUÍA?**

La Guía pretende servir de soporte instrumental en el trabajo con los grupos de mujeres. Se dirige a educadoras / monitoras que trabajan o quieran trabajar temas de salud y desarrollo personal con grupos de mujeres gitanas y está sobre todo diseñada para trabajar con grupos de mujeres gitanas motivadas por aprender cosas nuevas y pensar sobre su situación, que hayan adquirido ciertos hábitos sociales, aunque su nivel académico sea muy básico.

## **¿CÓMO SE PUEDE UTILIZAR?**

La Guía de salud para mujeres gitanas es un instrumento de trabajo para las mujeres mediadoras que pretende ayudar a programar y llevar a cabo un conjunto de sesiones de duración variable y con grupos de mujeres no excesivamente numerosos. Entre 10 y 20 personas consideramos que es un número adecuado, a fin de facilitar el contacto personal entre la educadora y las mujeres, así como entre las participantes entre sí.

No se trata de un instrumento de trabajo terminado, sino abierto y flexible, cuyo objetivo es sugerir ideas y facilitar la programación de actividades con los grupos de mujeres.

Se plantean diversos objetivos y contenidos para abordar algunos de los temas más relevantes relacionados con las necesidades de salud detectadas en el colectivo de mujeres gitanas y se proponen actividades variadas para trabajar los diferentes "Centros de interés".

No es preciso realizar todas las actividades de los "Centros de interés", sino aquellas que se consideren más interesantes y apropiadas para el grupo. En este sentido, la educadora / monitora seleccionará aquellas que respondan mejor a las necesidades y características de las mujeres con las que trabaja. Conviene hacer cuantas adaptaciones se consideren necesarias para adecuar al máximo la actividad a las particularidades de cada grupo de mujeres.

En muchos casos, las actividades sugeridas serán la base para inventar otras nuevas o para combinarlas con otras guías, otros materiales o con las propias experiencias.



## ¿QUÉ CONTIENE LA GUÍA?

La Guía propone **3 Centros de Interés** que nos han parecido prioritarios para trabajar la promoción de la salud con los grupos de mujeres. Pueden trabajarse todos ellos o bien solo uno o alguno de ellos, dependiendo de la dinámica de cada grupo y del criterio de la propia educadora.

Los centros de interés son:

- 1.- **Mi cuerpo y yo**
- 2.- **Me siento bien conmigo misma**
- 3.- **A gusto con las demás personas**

Cada Centro de Interés incluye los siguientes apartados:

### → **Algunos conocimientos importantes**

Contiene algunas ideas básicas sobre el tema que se va a tratar. Esta breve introducción es un punto de partida y al mismo tiempo constituye una motivación para el trabajo que se quiere desarrollar.

### → **Por qué trabajar el Centro de Interés**

En este apartado se justifica la conveniencia de abordar el tema propuesto, teniendo como referencia la situación de la que partimos.

Hemos partido de revisiones bibliográficas, análisis de situaciones y experiencias realizadas por educadoras que trabajan con mujeres gitanas en Centros de Servicios Sociales, Escuelas, Asociaciones gitanas, y otros organismos comunitarios... Recogimos información sobre las mujeres gitanas en general y sobre los grupos que van a acudir a las sesiones en particular.

Al plantearnos la realización de la Guía de salud para mujeres gitanas, consideramos imprescindible partir de un análisis de la realidad de este colectivo. Este análisis de la realidad nos ha ayudado a definir las necesidades más urgentes y a seleccionar los objetivos y los contenidos de los tres Centros de Interés.

### → **Para qué este Centro de Interés**

Recoge los objetivos específicos que queremos conseguir en este Eje temático o Área concreta de trabajo.

### → **¿Qué aspectos vamos a trabajar?**

Se señalan en este apartado los contenidos temáticos que se van a tratar en el Centro de Interés.



### → Propuesta de actividades

Se presentan una serie de actividades relacionadas con los objetivos específicos que queremos conseguir en cada Centro de Interés.

En cada una de las actividades se incluyen los siguientes apartados:

- *¿Para qué sirve la actividad?*

Expresan los objetivos más operativos que queremos conseguir con la actividad.

Son muy importantes para entender el funcionamiento, desarrollo y contenidos de cada actividad y para valorar la propuesta de intervención conforme a los resultados que se pretenden conseguir.

- *¿Cómo la vamos a hacer?*

Se describen paso a paso los diferentes momentos de la puesta en práctica de las actividades. Constituye el cómo del Centro de Interés.

- *¿Qué necesitamos?*

Hace referencia a los materiales y/o los recursos concretos necesarios para el desarrollo de la actividad. Suelen ser cuentos, fichas, supuestos prácticos... o en algunos casos simplemente lápiz y papel.

- *¿Cuánto puede durar?*

Son orientaciones sobre el tiempo necesario para la realización de la actividad. Se trata de una orientación aproximada ya que es muy difícil calcular el ritmo y la particular dinámica de cada grupo y de cada educadora.

**Carmen Arbex y Pilar Villalba**

# I.- LA MUJER GITANA HOY EN DÍA

## Identidad gitana de género

Intentar describir la situación de la mujer gitana hoy en día es difícil y es preciso hacerlo con mucho cuidado para no caer en los estereotipos más comunes.

Las realidades de las mujeres gitanas son muy diversas, al igual que ocurre con las mujeres no gitanas; sin embargo, existe un fondo cultural común, que las une y que consolida su particular identidad.

La mujer gitana sufre una doble discriminación; en primer lugar por ser mujer y en segundo lugar por ser gitana. Como mujer sufre la discriminación y las dificultades de inserción y promoción laboral que tienen la mayoría de las mujeres españolas. Pero además, se encuentra con una serie de desventajas por pertenecer a una minoría étnica poco considerada en la sociedad mayoritaria y porque su identidad femenina se sigue construyendo dentro de una sociedad patriarcal.

La organización social gitana está fundamentada en la familia. Es la institución clave y el pilar básico de su comunidad y el papel de la mujer está muy relacionado con su papel dentro de misma.

En la comunidad gitana, la autoridad de cada sexo se reconoce y se ejerce en ámbitos diferentes; lo público está asociado al varón y lo privado a la mujer. El mundo de la mujer es el mundo de lo cotidiano, el hogar, la familia, con poca participación en el espacio público.

A la moza gitana se la prepara muy pronto para el matrimonio resaltando las virtudes femeninas gitanas y los roles se aprenden y asumen de una forma natural desde la infancia.

Se le inculcan una serie de valores que se transmiten desde la educación, tales como: el respeto a la figura del hombre y del adulto, a los mayores, la castidad, y se valora notablemente la mujer astuta, espabilada y con iniciativa para sacar adelante a su familia.

El matrimonio es, para muchas mujeres gitanas, un momento muy importante en su vida. Con el matrimonio se alcanza un nuevo estatus social. La mujer se siente realizada cuando se casa y es reconocida como **mujer de respeto** por el grupo. Consigue la consideración social del grupo, sus opiniones son oídas en la comunidad, tiene cierta autonomía y cierta capa-

cidad de decisión. El matrimonio permite además afianzar las alianzas entre los linajes y facilita la cohesión entre las familias.

Con la maternidad, la mujer gitana consolida su posición dentro de su nueva familia, perpetúa el linaje asegurando la supervivencia del grupo y refuerza los lazos entre los linajes y la estabilidad del matrimonio.

Será más admirada cuanto más numerosa sea su familia y también cuantos más hijos varones tenga.

A la mujer gitana, en general y como ocurre con muchas mujeres payas, le corresponde el control de la vida doméstica cotidiana, la responsabilidad de criar, cuidar y educar a los hijos e hijas, el control sobre las conductas sociales y morales y también tiene una gran influencia en la elección de las alianzas matrimoniales. Ella dirige la economía doméstica y trabaja dentro y fuera de la casa. Es también la encargada de transmitir los valores y las costumbres de su comunidad, consiguiendo así la cohesión del grupo y el control social del mismo. Tiene, por tanto, un papel clave en el proceso de socialización.

La identidad de género viene definida por esta función social básica que ellas asumen en su comunidad.

Pero las culturas no son estáticas sino que están en constante transformación y la condición de mujer gitana está muy ligada a las características y peculiaridades de su cultura; por lo tanto, también es algo que cambia constantemente.

La comunidad gitana está en pleno proceso de transformación y, como consecuencia de estos cambios, surgen nuevas necesidades y un papel nuevo de la mujer. Aunque la mayoría de las mujeres gitanas son conscientes de que **tienen y quieren** guardar sus propias señas de identidad cultural, encontramos aspectos en los que se empiezan a producir cambios, siendo más flexibles con algunas costumbres y tradiciones.

La mayoría de las mujeres gitanas, de todas las edades, respetan sus tradiciones, sus señas de identidad, mantienen sus costumbres y las conductas que se consideran apropiadas, porque éstas sostienen "su mundo", y les da sentido, aunque en muchos casos las sientan como una carga.

La mujer gitana actual se debate entre dos frentes; la responsabilidad de contribuir al mantenimiento de los roles y tradiciones que para muchos conforman su identidad, y la necesidad sentida de su promoción social. Así, conviven los valores más tradicionales con nuevos valores emergentes de

participación y de realización de la mujer en otros ámbitos de la sociedad.

En la cultura gitana se sigue valorando el papel que la mujer ocupa con respecto a la familia, a la maternidad, al matrimonio... Pero, en la sociedad mayoritaria, el concepto de familia y el de maternidad empieza a tomar una significación diferente, valorándose la planificación familiar de los hijos y la incorporación de la mujer a los diferentes espacios de la sociedad.

Las mujeres gitanas con mayores posibilidades económicas intentan hacer compatible estas dos exigencias, dando lugar a nuevos modelos y referencias, introduciendo elementos nuevos a la identidad gitana.

En cambio, para las mujeres que se encuentran con dificultades económicas, la situación es cada vez más difícil por la creciente "feminización de la pobreza" en el conjunto de la sociedad española.

La dicotomía de valores que las mujeres gitanas viven en su comunidad, incrementa la exclusión social de muchas mujeres gitanas, porque son percibidas por la sociedad mayoritaria como responsables de su condición de pobreza al no saber o no querer decidir sobre la planificación familiar y la educación reglada de los hijos. Sin embargo, desde su cultura son reconocidas y se sienten coherentes con las expectativas que se han puesto en ellas y que han interiorizado como válidas.

La contribución que está realizando la mujer gitana al desarrollo económico y social de su comunidad está cambiando la concepción de su identidad y la comunidad gitana lo está asumiendo como algo muy positivo.

### **La educación**

La escolarización de los niños/as gitanos ha sido un proceso largo y lento. En los últimos años se ha conseguido generalizar el acceso de la población gitana al sistema educativo; sin embargo hay unos índices todavía demasiado altos de absentismo, de fracaso y de abandono escolar, especialmente entre las niñas y las jóvenes.

Las niñas y los niños gitanos se encuentran en una situación especialmente difícil en relación a su desarrollo socio - educativo. Varios son los motivos de estas dificultades, siendo las más significativas:

- La cultura gitana es una cultura sin libros. Frente a su tradicional cultura hablada y de transmisión oral, nos encontramos con una cultura mayoritaria no solamente letrada, sino cada vez más informatizada, lo cual va a actuar como un nuevo elemento discriminatorio al dificultar el acceso a

la información a un sector de la población que siempre va con retraso. Esta falta de tradición hacia la educación reglada hace que, una vez pasada la Enseñanza Secundaria Obligatoria, los padres decidan sacar del colegio a sus hijos.

- El nomadismo del pueblo gitano les ha situado siempre fuera de la red de centros educativos, siendo la oferta educativa ignorada por ellos y, por lo tanto, no están familiarizados con los instrumentos educativos.
- Las circunstancias socio - económicas les obligan en muchas ocasiones desde muy temprana edad a asumir responsabilidades de adultos, incompatibles con los horarios y las exigencias escolares. Hay un abandono temprano de la escolarización.  
La edad del abandono escolar es la misma para los varones que para las mujeres, pero los matices son diferentes asociados a la función social que la mujer desempeña en su comunidad.

La joven gitana, entre los 10 y 16 años, en muchos casos, se convierten en amas de casa y "madres" de sus hermanos más pequeños. Tienen que renunciar a su escolarización, para atender las necesidades familiares, tales como cuidado de sus hermanos/as pequeñas, ayudar a su madre en las múltiples tareas domésticas, etc.

- La poca flexibilidad del sistema educativo.  
El sistema escolar no está adaptado a los gitanos, no ha logrado integrar ni comprender la cultura gitana; por lo tanto, no ha conseguido que los niños gitanos vean la escuela también como suya. Las escuelas son payas y no están preparadas para acoger, enseñar y educar a una población "desconocida" para la mayoría de los profesionales de la educación. El profesorado no ha tenido formación específica ni preparación sobre las diversidades culturales, sobre las peculiaridades del alumnado de etnia gitana, sobre sus particularidades.... Hay pocos métodos pedagógicos y recursos didácticos adaptados a la realidad de la cultura gitana. Esto produce una falta de motivación en los niños gitanos debido al distinto código de comunicación y también a la distinta escala de valores que los niños gitanos encuentran en las escuelas.
- Problemas de racismo social. Los gitanos siguen siendo hoy en día la minoría étnica más rechazada de cuantas habitan en España.  
En algunas escuelas, conforme se van matriculando niños/as gitanos, se van marchando los niños no gitanos, convirtiéndose éstas en escuelas en las que se concentran los niños marginales o simplemente gitanos. Surgen problemas de convivencia cotidiana y de desarrollo de una educación intercultural.

- Los gitanos se resisten a un proceso de integración/absorción. A veces los padres tienen miedo a la relación de sus hijas con niños payos. Recelan de las escuelas porque piensan que se van a *apayar*, es decir, van a adoptar determinados comportamientos payos que se asocian con libertades que atentan contra sus valores morales. Además sienten miedo a perderlas por los posibles enamoramientos de jóvenes payos o simplemente por protegerlas de las posibles agresiones racistas de una mayoría que sienten con desconfianza y recelo. Sin embargo, hay una minoría con una tendencia en aumento de mujeres que se mantienen en el sistema educativo, superan los miedos y apuestan por la educación. Para ellas el acceso y el mantenimiento en el sistema educativo es un reto.

## **El trabajo**

Los trabajos que han realizado tradicionalmente las mujeres gitanas, estaban relacionados con las faenas domésticas y las ayudas a sus maridos en la elaboración y venta de objetos o en la realización de faenas agrícolas y recolectoras.

Estos trabajos tradicionales de la mujer han entrado en crisis debido a la producción industrial (la cestería, los adornos florales...) y no disponen de una preparación profesional adecuada para buscarse la vida de otra manera.

Actualmente, suelen compaginar las labores de la casa con la venta ambulante, la venta a domicilio, el servicio doméstico, los trabajos temporeros y la recogida de chatarra.

Sus opciones se limitan a aquellos trabajos que requieren mano de obra no cualificada, casi siempre mal pagada y la mayoría de las veces en el ámbito de la economía sumergida.

Además, los estereotipos sobre las gitanas persisten en el ámbito laboral. El racismo repercute a la hora de encontrar trabajo, no se las acepta o, en igualdad de condiciones, casi siempre se rechaza a la mujer gitana.

En general, sufren también los mismos problemas y las mismas dificultades de inserción social que muchas mujeres payas.

Las perspectivas de futuro no son muy esperanzadoras, ya que al tener un nivel formativo bajo, cuentan con muy pocas posibilidades de encontrar un puesto de trabajo que les permita tener ingresos económicos dignos; la mujer no tiene más remedio que dedicarse a la economía sumergida y

realizar trabajos marginales, poco remunerados y con poca consideración social.

La mujer gitana, al igual que otras muchas mujeres no gitanas, tiene una doble jornada, atendiendo a las tareas del hogar y a la familia.

El primer motivo de búsqueda de empleo es la necesidad económica que padecen sus familias, pero una vez que se incorporan lo valoran enormemente y se dan cuenta de los beneficios sociales y personales que conlleva su participación en el ámbito laboral normalizado.

Existe otro sector de mujeres, más minoritario y con mayor cualificación profesional, que optan al empleo básicamente por razones de promoción personal, sintiéndose apoyadas por el resto de su Comunidad. Ocupan profesiones que están favoreciendo a su comunidad, tales como las mediadoras, educadoras, profesoras u otras que desde diferentes disciplinas, tales como la sociología, antropología... están contribuyendo a la promoción de la comunidad Gitana.

Estas mujeres crean referencias nuevas dando lugar a un nuevo modelo de mujer gitana y demuestran que su identidad más étnica no se ve modificada por aprovechar las oportunidades.

## **La salud**

La comunidad gitana padece un conjunto de enfermedades que están agravadas por las condiciones socioeconómicas y ambientales en las que viven muchos de ellos.

Tiene una menor esperanza de vida que la población mayoritaria, un índice más elevado de enfermedades infantiles, y los adultos y ancianos padecen enfermedades que no son propias de su edad, sino de una edad más avanzada

La mayoría de la gente cree que la salud depende del Sistema Sanitario y que la propia comunidad, con sus actitudes y hábitos de vida, no tiene apenas incidencia en la promoción de la misma y en la prevención de enfermedades. La comunidad gitana no es ajena a este sentir colectivo.

Son casi desconocidas las medidas preventivas y de promoción de la salud en la comunidad gitana. Se sigue identificando salud con ausencia de enfermedad, ausencia de dolor y con medicina; la salud no preocupa hasta que no se produce algún malestar, enfermedad o incapacidad; sólo se acude a los médicos o se toman medidas en caso de sentirse enfermos.

La cultura gitana está acostumbrada a vivir el día a día y les cuesta mucho pensar en el futuro. Esta actitud conduce en muchos casos a que se realice una demanda orientada exclusivamente a curar los “males”, cuando aparecen, de la manera más rápida posible.

Se tiene poca información sobre cómo funciona el sistema sanitario y en general, se encuentran alejadas de los servicios de salud, por el desconocimiento que tienen de ellos. Los servicios de salud tampoco están adaptados a la población gitana. Se produce por tanto un desencuentro evidente. Suelen consultar con mayor frecuencia a los servicios sociales.

La información sobre salud no es escasa, el problema es que debido al bajo nivel cultural, muchas veces no es comprendida, ni asumida.

La mujer gitana se ocupa poco de ella misma y de su salud. Su familia es lo primero y normalmente descuida sus cuidados personales en beneficio de los demás.

Esto hace que, dentro de su propia comunidad, la salud de las mujeres gitanas sea especialmente precaria. Algunas características relevantes son:

- Tienen menor esperanza de vida que el hombre gitano y menor esperanza de vida que las mujeres payas.
- Hay poca prevención y poca constancia en la prevención de enfermedades ginecológicas.
- El índice de mortalidad es superior al de los hombres gitanos y al de las mujeres payas.
- La tasa de fecundidad es más alta que en las mujeres payas. Las madres gitanas empiezan a tener hijos a edades más tempranas que las mujeres no gitanas y continúan teniéndolos hasta una edad muy avanzada.
- El envejecimiento es prematuro. Desde una edad joven padecen enfermedades no propias de su edad, tales como diabetes, afecciones óseas, problemas cardiovasculares, artritis, hipertensión...



**CENTRO DE INTERÉS**  
*Mi cuerpo y yo*

## ALGUNOS CONOCIMIENTOS IMPORTANTES

Desde pequeñas a las mujeres se nos inculca una manera de relacionarnos con nuestro cuerpo bastante rígida, y con unas reglas y unos tabús muy presentes en esta relación; además tienen lugar en una sociedad que estereotipa y establece unos modelos de belleza femeninos y, cada vez más, también masculinos.

La apariencia física es muy valorada. La presión por una imagen física que se ajuste a los cánones establecidos como idóneos es muy fuerte y por este motivo la obsesión por la delgadez y el culto por mantener la línea, condicionan la salud de muchas mujeres en la sociedad actual, especialmente entre las más jóvenes.

Pero el cuerpo no es sólo apariencia, sino que lo realmente importante es que funcione bien y que sea una fuente de bienestar y de placer para las personas.

La alimentación ha tenido y tiene una influencia vital en la salud y en la vida de las personas, pero no sólo es importante mantener una alimentación equilibrada, también hay que tener en cuenta otra serie de autocuidados.

Es importante que la mujer se cuide y que saque tiempo para ella misma y para la práctica de actividades que le permitan mantener su propia vida saludable. El bienestar físico es necesario para el desarrollo personal de las mujeres.

El ejercicio físico es otra de las bases fundamentales para el buen estado de la salud. Produce sentimientos positivos sobre una misma, nos hace sentirnos en forma respecto a nuestro cuerpo, nos ayuda a sentir y liberar emociones, son un escape al ritmo de vida frenético y estresante que exige la sociedad actual, y además, algunas actividades físicas favorecen las relaciones interpersonales.

No todas las personas necesitan el mismo tipo de actividad física, a cada edad le corresponde una manera de hacer ejercicio y cada mujer debe descubrir cuál es la más adecuada para ella.

Dentro del objetivo general de avanzar con las mujeres en el autocuidado de su cuerpo, es muy importante el control y la prevención de las enfermedades ginecológicas y el uso adecuado de los medicamentos.

La consulta ginecológica es un espacio fundamental para la mujer y el cuidado de su salud. Allí se abordan los temas más relacionados con su condición femenina, tales como la planificación familiar, los embarazos y los problemas ginecológicos.

Las revisiones ginecológicas y las consultas al ginecólogo/a sobre los temas que afectan directamente a la mujer contribuyen a mejorar su calidad de vida y pueden evitar muchos deterioros en la salud.

En relación a la planificación familiar, la mujer gitana, en algunas ocasiones, tiene un déficit de información, algunos métodos no son utilizados porque no se conocen y persisten algunos mitos y algunas ideas equivocadas. La información se transmite básicamente por "el boca a boca" entre las mujeres.

En algunos grupos de mujeres gitanas, aunque conocen los métodos anti-conceptivos, no suelen ponerlos en práctica. El conocimiento, por sí solo, no afecta a la práctica y al uso correcto de los métodos. En muchos casos, se ponen en práctica, pero una vez que la mujer ha cumplido con su función social de procrear y con las expectativas de su grupo de pertenencia, es decir, cuando ya tiene un número determinado de hijos. Sin embargo, las generaciones jóvenes van tomando cada vez más decisiones sobre sus embarazos y sobre aplazar la llegada de los hijos.

La planificación familiar está condicionada, en numerosas ocasiones, por distintos factores culturales, sociales y económicos que se relacionan entre sí y que deben tenerse en cuenta. En la comunidad gitana inciden sobre todo:

- El deseo de formar familias numerosas que aseguren la supervivencia de una etnia minoritaria, en medio de la hostilidad de la sociedad actual.
- El prestigio y la valoración social que alcanza la mujer con el nacimiento de los hijos.
- El hecho de que se considera que existe una familia cuando nace el primer hijo.
- El espacio de poder que consiguen las mujeres dentro de su grupo, cuantos más hijos varones aporten a su familia.

Por último quisiéramos señalar que la propia atención personal no depende sólo de una misma, sino también de algunos factores del entorno en que viven las mujeres; el funcionamiento familiar, el trabajo doméstico y el remunerado, los recursos del barrio y de algunas variables sociales tales como recursos económicos, condiciones de vida, edad, identidad de género, estereotipos, valores, etc.... Hay que tener en cuenta la influencia de los entornos físico, social y económico y las limitaciones que estos factores imponen sobre los estilos de vida saludables.

El apoyo social y la colaboración entre las mujeres puede servir de gran ayuda para muchas. Es importante en este sentido fomentar las relaciones y los vínculos sociales entre ellas, impulsar la comunicación y los encuentros de mujeres gitanas, el asociacionismo y la participación social.

## **¿POR QUÉ TRABAJAR ESTE CENTRO DE INTERÉS?**

Es importante dedicar un tiempo a sentir nuestro cuerpo y a cuidarlo.

La mujer, en general, debido al rol de "cuidadora" que la sociedad le ha venido marcando, presta más atención a lo que le rodea y a las múltiples cosas de la vida cotidiana, que a su cuerpo y a ella misma.

Muchas mujeres se definen y se realizan en función de los demás, llevan la carga y se ocupan del bienestar de toda su familia.

La mujer gitana ha tenido y tiene un papel decisivo en el cuidado de la salud de su familia. Todos sus comportamientos son útiles en cuanto son útiles para el núcleo familiar, y esto es básico para su realización social y personal.

Ella se encarga de comprar y preparar la comida, dar de comer a los suyos, atender a los enfermos y a los incapacitados, llevar a los niños a vacunar y al médico cuando están enfermos, enseñar en la familia las nociones de limpieza e higiene..... Como todos los trabajos domésticos, todas estas tareas no son consideradas como trabajos de responsabilidad, ni se valora socialmente el esfuerzo que suponen y la importancia que tienen.

Al girar su vida en torno a su familia y a conseguir su bienestar, ellas se olvidan de sí mismas y son siempre las últimas en solucionar sus problemas de salud.

Las necesidades fundamentales de todas las mujeres son de varios tipos: adquirir determinados conocimientos, equilibrar el cuidar y el cuidarse, sacar tiempo para ellas mismas... en definitiva, desarrollar la capacidad de autocuidarse y realizar cambios para sentirse mejor, disfrutar, cuidar y fomentar su salud.

Con este Centro de Interés no pretendemos decir a nadie lo que tiene que hacer, sino procurar que cada mujer desarrolle la forma personal de cuidarse que más le convenga, favoreciendo el cuidado del cuerpo desde la autonomía personal.

Se han seleccionado algunos autocuidados básicos; por supuesto habría otros muchos aspectos interesantes que trabajar; pero el análisis de necesidades realizado con las mujeres gitanas aconsejaban dar prioridad a estos temas:

- la alimentación equilibrada
- la importancia del ejercicio físico
- la prevención de enfermedades ginecológicas
- el uso correcto de los medicamentos
- la planificación familiar

### **¿PARA QUÉ ESTE CENTRO DE INTERÉS?**

- Sensibilizar a las mujeres sobre la importancia de cuidar su cuerpo y motivar y favorecer la práctica de algunos autocuidados básicos encaminados a promover estilos de vida saludables

### **¿QUÉ ASPECTOS VAMOS A TRABAJAR?**

- La alimentación
- El ejercicio físico
- La prevención de enfermedades ginecológicas
- El uso adecuado de los medicamentos
- La planificación familiar

## **PRIMERA ACTIVIDAD:** ***¿Son dietas equilibradas?***

### **· ¿Para qué sirve esta actividad?**

Analizar algunas dietas poco adecuadas y tomar conciencia de algunas recomendaciones para una mejor alimentación propia y de la familia.

### **· ¿Cómo la vamos a hacer?**

#### **→ Primer paso:**

La educadora les pide a las mujeres que se junten por grupos de tres personas como máximo.

#### **→ Segundo paso:**

Reparte a cada grupo, unas tarjetas con diferentes comidas de un día de una familia y una ficha para que entre todas las analicen y piensen.

#### **→ Tercer paso:**

Una portavoz de cada grupo expone en alto las conclusiones a las que han llegado y se abre un debate en el grupo.

#### **→ Cuarto paso:**

La educadora recoge las conclusiones y destaca las siguientes ideas claves:

- La alimentación tiene una influencia vital en la salud de las personas y en la vida.
- Hay que ajustar la cantidad de alimentos para que sea suficiente para mantener un peso adecuado.
- Cada etapa de edad necesita mayor cantidad de unos determinados alimentos.
- Es conveniente comer todos los días frutas y verduras y productos lácteos.
- El desayuno ha de ser fuerte, especialmente en los niños.
- La dieta ha de ser equilibrada entre proteínas animales (carne, pescado...) y vegetales.
- Las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc...) se deben comer por lo menos dos veces en semana.
- Prescindir al máximo de la bollería industrial, "la comida prefabricada" y los fritos, reducir el consumo de proteínas (no es necesario comer carne todos los días), azúcares y grasas animales.
- Se recomienda beber por lo menos un litro de agua al día.
- Se recomienda preparar los alimentos con la mínima antelación, lavarlos adecuadamente, trocearlos o cocerlos y comerlos pronto.
- Es mejor para cocinar los alimentos utilizar el horno, la olla expres y el vapor. Al disminuir el tiempo de cocción de los alimentos existe un mejor

aprovechamiento nutritivo en general, se conservan más los minerales y las vitaminas.

- Guisar lleva su tiempo y me puedo organizar para tener tiempo y cocinar o pedir apoyos y ayudas por el bien de la alimentación de la familia.

• **¿Qué necesitamos?**

Tarjetas con diferentes menús.

• **¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



## TARJETAS CON MENUS

**DESAYUNO:** Un donuts



**COMIDA:** Sopa de fideos de sobre  
Salchichas de embutido con una  
bolsa de patatas fritas  
Un bollo prefabricado

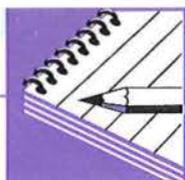
**CENA:** Foie-gras con pan de molde  
Un huevo frito

**DESAYUNO:** Café con leche y tostada  
con mantequilla y mermelada

**COMIDA:** Lentejas caseras  
Pechuga de pollo a la plancha con  
lechuga  
Una mandarina

**CENA:** Puré de verduras  
Tortilla de patata  
Yogur





**DESAYUNO:** Un vaso de leche con cacao



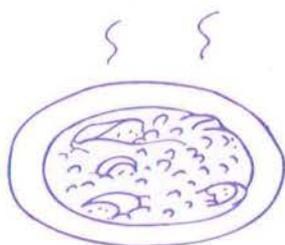
**COMIDA:** Ensaladilla rusa congelada  
Hamburguesas empaquetadas con patatas fritas

**CENA:** Croquetas congeladas y patatas fritas de bolsa  
Una tableta de chocolate

**DESAYUNO:** Un vaso de leche con cacao y cereales y un zumo de naranja

**COMIDA:** Cocido completo

**CENA:** Judías verdes rehogadas  
Filetes de pescado congelado a la plancha  
Un yogur



# FICHA PARA ANALIZAR LOS MENUS



	MENÚ N°1	MENÚ N°2	MENÚ N°3	MENÚ N°4
				
¿Por qué se hace este tipo de comida?				
¿Es adecuada? ¿Por qué?				
¿Qué le sobra o que le falta?				
Es más apetecible				
Tiempo de preparación				
Precio				

## SEGUNDA ACTIVIDAD: *Vamos a hacer ejercicio físico*

Fuente adaptada de la Guía educativa para promover la salud de las mujeres. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública, 1996.

### • ¿Para qué sirve esta actividad?

Analizar las ventajas de la actividad y del ejercicio físico y pensar en las dificultades y en las excusas que solemos poner para no realizarlo.

### • ¿Cómo la vamos a hacer?

#### → Primer paso:

La educadora introduce la actividad haciendo hincapié en los beneficios de la práctica del ejercicio físico.

Se comenta que cada mujer elige un tipo u otro de actividad física, según sus propias necesidades y también según sus gustos y aficiones.

#### → Segundo paso:

A continuación pide a las mujeres que se junten por parejas y que con la ficha que les entrega, piensen en las cuestiones que aparecen en ella.

- En la **primera columna** se trata de que seleccionen las actividades físicas que realizan y también que piensen en todas aquellas que siempre han querido probar.
- En la **segunda columna**, de aquellas actividades que realizan o las que les gustaría probar; han de pensar en los beneficios que les reportan, tanto para su cuerpo como para su mente.
- En la **tercera columna**, han de pensar en las dificultades que tienen para poder realizarlas.

#### → Tercer paso:

Una de las mujeres expone a las demás las conclusiones a las que han llegado y entre todas, con la ayuda de la educadora, van proponiendo alternativas que se podrían poner en marcha para vencer las dificultades que tienen para realizar los ejercicios físicos que les gustaría hacer.

### • ¿Qué necesitamos?

Ficha sobre "Nuestra actividad física".

### • ¿Cuánto puede durar?

Una hora aproximadamente.



**FICHA:**

## **NUESTRA ACTIVIDAD FÍSICA**

### **FORMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Caminar y pasear

Correr

Nadar

Gimnasia

Montar en bicicleta

Hacer yoga o ejercicios de relajación

Bailar

Patinar

Deportes en equipo: baloncesto,  
balón volea, fútbol...

Deporte con raqueta: tenis, frontón, palas

Ejercicios en casa: tabla de ejercicios

Esquiar en la nieve



## **TERCERA ACTIVIDAD:**

### ***Prevención de enfermedades ginecológicas***

#### **· ¿Para qué sirve esta actividad?**

Reconocer los signos de alarma y sensibilizar y motivar a las mujeres para acudir a revisiones y controles

#### **· ¿Cómo la vamos a hacer?**

##### **→ Primer paso:**

La educadora comienza la actividad preguntando a las mujeres sobre dos cuestiones:

1ª.- ¿qué crees que es una consulta ginecológica?

2ª.- ¿en qué consiste una consulta ginecológica?

3ª.- ¿por qué vamos o no vamos a este tipo de consultas?

Se extraen las conclusiones del grupo.

Este primer contacto con el tema le va a permitir a la monitora conocer el punto de partida del grupo sobre lo que saben, lo que sienten y las actitudes que tienen en relación con estas cuestiones.

##### **→ Segundo paso:**

A continuación se propone un ejercicio que consiste en señalar una serie de situaciones personales de unas cuantas mujeres y pedir al grupo que piensen si deberían acudir al ginecólogo o creen que no es necesario y expliquen por qué.

Se van analizando una a una, se discute en el grupo y la educadora va aportando la información pertinente en cada uno de los casos.

##### **→ Tercer paso:**

Se completa la sesión resaltando la importancia de acudir a la consulta ginecológica **urgentemente** en caso de:

- Una mama aumenta o reduce su tamaño o dureza en relación a la otra
- Sale líquido claro, lechoso o sanguinolento del pezón
- El pezón se retrae o tiene llagas
- Aparece un bulto en la mama o en la axila
- Una cicatriz, bulto o verruga de hace tiempo cambia de aspecto, tamaño o consistencia
- Aumenta o cambia de color o de olor la secreción o el flujo vaginal
- Picores vulvares o vaginales
- Bulto en los genitales externos
- Reglas o menstruaciones irregulares, muy oscuras, con coágulos

- Reglas o menstruaciones escasas
- Reglas o menstruaciones con dolores poco habituales
- Hemorragias anormales

Se puede completar la información con la exposición teórica, lectura individual o colectiva de algún folleto alusivo, como por ejemplo las Guías de Salud editadas y distribuidas gratuitamente por el Instituto de la Mujer: Salud I: *Guía de anticonceptivos y Sexualidad*. Salud II: *Maternidad/Paternidad/El parto y el postparto*. Salud III: *Maternidad/Paternidad/Embarazo*. Salud IV: *Enfermedades de transmisión sexual*. Salud V: *Menopausia*. Salud VI: *Consulta ginecológica*. Salud VII: *Mujer y Sida*.

• **¿Qué necesitamos?**

Situaciones de mujeres.

• **¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



## FICHA: SITUACIONES DE MUJERES



- 1)- Luisa tiene 32 años, tiene tres hijos y desde hace dos meses se ha notado un bulto debajo del brazo.
- 2)- Isabel tiene 15 años, no está casada y tiene unas menstruaciones muy irregulares.
- 3)- Ana tiene 45 años, tiene cinco hijos y se encuentra fuerte y bien. Sus menstruaciones son normales y no se nota nada que le extrañe.
- 4)- Juana tiene 37 años, tiene cuatro hijos y desde hace unos meses nota que su secreción o flujo vaginal ha cambiado de color.
- 5)- Loli tiene 25 años, tiene dos hijos y desde hace un año nota que le sale un líquido claro y lechoso del pezón de una mama.
- 6)- Pilar tiene 40 años, tiene tres hijos y su madre murió de cáncer de mama; ella se encuentra perfectamente.
- 7)- Sagrario tiene 50 años y siete hijos y desde hace tiempo tiene unas reglas muy escasas con dolores que le impiden realizar sus tareas habituales si no se toma un analgésico.

**8)-** Carmen tiene 55 años y ocho hijos, se encuentra fuerte como un toro y ella presume de no haber ido al médico nunca.

**9)-** Concha tiene 18 años y acaba de tener un hijo y le gustaría tener más, pero cuando crezca un poco el pequeño. Ha empezado a tomar la píldora por su cuenta.

**10)-** M<sup>a</sup>José tiene 43 años y tiene tres hijos. Acude al ginecólogo cada tres años más o menos para examinarse.

**11)-** Charo está embarazada de cuatro meses de su segundo hijo; no va al médico porque ya sabe lo que tiene que hacer y se encuentra muy bien.

**12)-** Carla tiene 50 años y cinco hijos y lleva cuatro meses sin tener la menstruación.

## **CUARTA ACTIVIDAD:**

### ***Un buen uso de las medicinas***

Fuente adaptada de *La educación sobre las drogas en el ciclo superior de la EGB*. Ferrer, X. y otros. Ministerio de Educación y Ciencia, 1986.

#### **· ¿Para qué sirve esta actividad?**

Analizar algunas situaciones en las que se usan las medicinas y tomar conciencia de la importancia de realizar un uso adecuado de las mismas.

#### **· ¿Cómo la vamos a hacer?**

##### **→ Primer paso:**

La educadora pide a las mujeres que formen parejas para escenificar una serie de situaciones sobre el uso de medicamentos.

##### **→ Segundo paso:**

A continuación entrega a cada mujer una fotocopia con unas situaciones y explica a cada pareja la situación que tienen que representar.

##### **→ Tercer paso:**

Las mujeres se colocan en círculo alrededor de la habitación y las que van a representar las escenas van saliendo al medio.

##### **→ Cuarto paso:**

Al finalizar cada una de las representaciones pregunta a las mujeres si creen que se ha hecho un uso adecuado o inadecuado de las medicinas y por qué.

##### **→ Quinto paso:**

Se abre un debate en el grupo y se resaltan las siguientes ideas claves:

- Las medicinas se han de tomar únicamente cuando son necesarias.
- Es preciso acudir al médico cuando se tiene un dolor que persiste varios días.
- Aunque los síntomas sean los mismos que otra mujer, todas las mujeres somos diferentes y cada cuerpo reacciona de una manera distinta.
- Las medicinas las ha de recetar el médico después de un diagnóstico.
- Se han de respetar las dosis y la frecuencia que figura en los prospectos o que aconseja el médico.

#### **· ¿Qué necesitamos?**

Situaciones en las que se usen medicinas

#### **· ¿Cuánto puede durar?**

Una hora aproximadamente



## SITUACIONES EN LAS QUE SE USAN MEDICINAS

Un niño tiene fiebre y su madre piensa que tiene lo mismo que el hijo de su vecina. Va donde su vecina y le pregunta el nombre del antibiótico que a ella le recetó el médico para dárselo también a su hijo.

Una madre lleva al niño al médico porque está enfermo y le receta una medicina. El niño no la quiere tomar porque no le gusta como sabe. La madre no se la da para lo pelear con él.

Una mujer siente un fuerte dolor de estómago. Una vecina le dice que ella toma una medicina que le va muy bien. La mujer decide tomar la misma medicina que su vecina.

Una mujer siente dolor de garganta. Se la mira con el mango de una cuchara y ve que la tiene muy irritada. Se prepara un zumo de limón con miel y hace gárgaras a menudo. Al día siguiente se encuentra mucho mejor.

Una mujer lleva un mes con dolor de cabeza casi todas las tardes. No tiene tiempo de ir al médico. Se toma una aspirina y se le pasa. Hace lo mismo todas las tardes.

Un niño tiene fiebre, su madre le lleva al médico y éste le manda una medicina. La madre compra la medicina en la farmacia y lee el prospecto que hay dentro de la caja. Le da una cucharadita cada ocho horas, tal y como viene en las indicaciones.

Una mujer tiene dolores de tripa muy a menudo y menstruaciones muy irregulares. Una amiga le dice que es normal, que a ella también le pasa por la menopausia. Le aconseja un calmante que ella toma. La mujer no se queda tranquila y decide pedir cita a su ginecólogo.

## **QUINTA ACTIVIDAD:** ***Elegimos el método adecuado***

### · **¿Para qué sirve esta actividad?**

Conocer y valorar críticamente los métodos de planificación familiar que existen, tanto los métodos anticonceptivos artificiales como los métodos naturales, desarrollando una actitud positiva y unas conductas responsables ante su uso.

### · **¿Cómo la vamos a hacer?**

#### → **Primer paso:**

La educadora comienza la actividad preguntando a las mujeres del grupo sobre lo que saben sobre este tema. Para ello lanza dos preguntas básicas al grupo.

- 1.- ¿Qué es un método de planificación familiar?
- 2.- ¿Qué métodos artificiales y naturales conoces?

Va anotando las respuestas de las mujeres en la pizarra.

#### → **Segundo paso:**

A continuación les propone completar la información que tienen y analizar y valorar cada uno de los métodos existentes.

Para ello divide al grupo en tríos y a cada uno de ellos les entrega una de las FICHAS con los diferentes métodos anticonceptivos, para que piensen en las preguntas que aparecen referidas a cada uno de los métodos.

Se debe insistir en que se trata de reconocer la información que se tiene y la que les falta y valorar adecuadamente la seguridad y los riesgos de cada método.

#### → **Tercer paso:**

A continuación cada grupo de mujeres expone en alto la valoración que han hecho sobre los métodos que les ha tocado analizar.

Se abre un coloquio con todas las mujeres y la educadora va aclarando las ideas y los mitos erróneos que se tengan y proporcionando la información que estime necesaria.

Es importante resaltar que todas las mujeres somos diferentes y no hay ningún método ideal ni aplicable a todo el mundo

→ **Cuarto paso:**

Se completa la actividad analizando algunos de los mitos existentes sobre los métodos anticonceptivos con los cuales algunas mujeres consideran que no hay riesgo de embarazo, tales como:

- La lactancia
- Las irrigaciones y los lavados vaginales
- La menstruación
- ...

También es interesante completar la actividad proporcionando una información sobre los Centros de Planificación Familiar; su accesibilidad, qué ofrecen y dónde los pueden encontrar en su entorno.

• **¿Qué necesitamos?**

Tarjetas para valorar los métodos de planificación familiar (tanto artificiales como naturales)

Información sobre los Centros de planificación familiar de la zona

• **¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



## FICHA: “VALORAMOS EL MÉTODO MÁS ADECUADO”

<b>MÉTODOS</b>	<b>El preservativo o condón</b>	<b>El preservativo femenino</b>	<b>El diafragma</b>	
	<b>La ligadura de trompas</b>	<b>El coito interrumpido</b>	<b>Los espermicidas</b>	

¿sabes qué es?

¿lo usa el hombre o la mujer?

¿es fácil de usar?

¿cómo se usa?

¿exige un control médico periódico?

¿dónde se puede conseguir?

¿qué eficacia tiene para evitar el embarazo?

¿por qué puede fallar?

¿qué inconvenientes tiene?  
(efectos secundarios, contraindicaciones)



**La píldora**

**La inyección**

**La vasectomía**

**El método del ritmo (Ogino)**

**Los métodos sinto-térmicos**

**El método de ovulación Billings**

## **SEXTA ACTIVIDAD:** **¡Tú decides!**

### · **¿Para qué sirve esta actividad?**

Para resaltar la importancia de tomar las decisiones sobre un embarazo de acuerdo a nuestros deseos e intereses, valorando las ventajas y los inconvenientes de nuestra decisión y de un embarazo no deseado

### · **¿Cómo la vamos a hacer?**

#### → **Primer paso:**

La educadora expone al grupo de mujeres un supuesto práctico para ir analizándolo en el grupo y ayudar a la mujer a tomar una decisión. A modo de ejemplificación puede servir el caso de Rosario y Antonio

#### → **Segundo paso:**

A continuación se van siguiendo los pasos para tomar una decisión

#### 1º) ¿Cuál es el dilema de Rosario?

Se trata de definir entre todas **dónde está el problema** y qué es lo más importante.

*Por ejemplo: Rosario duda entre quedarse embarazada y satisfacer las expectativas de su familia y de su comunidad o atender a sus deseos y motivaciones personales.*

2º) Pedir al grupo una lluvia de ideas con **todas las alternativas posibles**, sin detenernos en principio en el análisis riguroso de las mismas. Ir anotándolas todas en la pizarra

*Por ejemplo: Quedarse embarazada, esperar unos años y utilizar algún método anticonceptivo, hablar con su marido y pensar la decisión juntos, hablar con su familia, consultar a sus amigas...*

3º) Ir analizando una a una **las consecuencias de las alternativas** que han salido, tanto las positivas como las negativas

*Por ejemplo:*

*\*Quedarse embarazada:*

*positivo: agradaría a su familia, cumplir con las expectativas de su rol, reconocimiento social, le gustan muchos los niños, ella quiere tener hijos, cree que los métodos anticonceptivos son peligrosos para su salud, etc...*

*negativo: es muy joven, no se encuentra madura para ser madre todavía, no tienen independencia económica, no tiene una vivienda y vive con sus suegros, le gustaría acabar sus estudios y trabajar, quiere disfrutar de la libertad y del tiempo con su pareja, etc...*

4º) Una vez analizadas las consecuencias de las diferentes alternativas, **se elige aquella que resulte más favorable**, para que Rosario se sienta bien consigo misma y para que esté feliz.

Es importante resaltar que cualquier elección siempre supone perder algo a cambio, pero tomar decisiones en la vida siempre implica esto.

5º) Se valoran las estrategias para llevar a cabo la decisión.

*Por ejemplo:*

*Si Rosario decide esperar y opta por no quedarse embarazada, hay que informarse adecuadamente sobre los métodos anticonceptivos que existen y escoger aquel que más convenga a la pareja. (Consultar la actividad "Elegimos el método adecuado" de este Centro de Interés).*

### → Tercer paso:

Se acaba la actividad señalando una serie de ideas claves:

- La sexualidad nos proporciona a las mujeres muchas posibilidades de afecto, comunicación, placer físico... y la reproducción es una de estas posibilidades, pero no siempre es lo que se busca.
- Tener descendencia es necesario para la supervivencia de nuestra comunidad y una de las realizaciones más enriquecedoras que podemos hacer las mujeres en la vida, pero, por esto mismo, esta decisión conviene tomarla con responsabilidad y en las condiciones más favorables posibles
- Tener un hijo o una hija es importante, saludable y hermoso, pero en todo momento hemos de decidir consciente, libremente y con responsabilidad qué deseamos y cuándo.

### • ¿Qué necesitamos?

Supuesto práctico.

### • ¿Cuánto puede durar?

Una hora aproximadamente.



## SUPUESTO PRÁCTICO

Antonio tiene 20 años y Rosario 19 y se han casado hace unos cuantos meses. Antonio trabaja en el taller de mecánica de su padre y Rosario está terminando de estudiar Trabajo Social y cuando termine quiere buscar un empleo.



No quieren tener hijos por el momento, pero sus familias están deseando que los tengan y su suegra y su madre la presionan constantemente para que se quede embarazada. Cuando van por ahí, toda la gente les pregunta para cuando piensan tener hijos.

Rosario duda entre atender a sus deseos y necesidades o ceder a lo que le han inculcado desde pequeña y a lo que su familia y su comunidad esperan de ella.



**CENTRO DE INTERÉS**  
*Me siento bien conmigo misma*

## **ALGUNOS CONOCIMIENTOS IMPORTANTES**

El sentirse bien con una misma, tiene mucho que ver con el desarrollo de la identidad personal y de la autoestima.

Estar bien con una misma es lo contrario a desequilibrio, a depresión, a la falta de reconocimiento, al estrés... en definitiva a sufrimiento.

Los aspectos que influyen en que una mujer se encuentre bien consigo misma son muchos; en este centro de interés se ha priorizado tratar el desarrollo de la autoestima, en este caso en una doble vertiente: como personas y como mujeres gitanas.

Como **personas** es fundamental la concepción que una mujer tiene de su propia personalidad. En la "idea" que se tiene de una misma son básicos dos aspectos:

- el autoconcepto ("lo yo pienso que soy").
- la autoestima ("las valoraciones y actitudes que cada mujer tiene sobre sí misma" (me reconozco, me gusto y me quiero).

Dos componentes son claves de la autoestima; el respeto a una misma, entendido como aceptación y afirmación, y el sentimiento de confianza en las capacidades para pensar, decidir y llevar a cabo cosas en la vida. En definitiva se trata de un sentimiento de valía personal y de capacidad personal.

La imagen que tenemos de nosotras mismas empieza a desarrollarse desde edades muy tempranas y se va formando a partir de la imagen que los demás tienen y transmiten de nosotras.

Se construye a partir de las opiniones y valoraciones de las personas que son importantes para nosotras: nuestra familia, los amigos, nuestra comunidad, en definitiva las personas más próximas que nos rodean.

No hay un momento en que el concepto de una misma quede establecido de manera definitiva y permanente, sino que siempre es posible su modificación. Está cambiando constantemente y se va aprendiendo a lo largo de toda la vida.

### **¿POR QUÉ TRABAJAR ESTE CENTRO DE INTERÉS?**

En este centro de interés queremos trabajar la relación de las mujeres gitanas consigo mismas.

Las mujeres vamos aprendiendo los modelos y las normas sociales existentes en nuestra sociedad asociadas a nuestro género. Al igual que la mujer paya, la mujer gitana va aprendiendo una serie de normas y de roles propios de su género: se ha de dedicar básicamente a las tareas del hogar y a la reproducción y educación de sus hijos.

En algunos aspectos, la mujer gitana tiene una situación de desigualdad y desventajas con respecto al hombre.

En la actualidad, coexisten situaciones muy diferentes de mujeres gitanas. Entre las jóvenes, sobre todo, se produce una confrontación entre los roles y valores transmitidos por su comunidad y los transmitidos por la sociedad mayoritaria. Cada vez más, emergen otros roles y otros modelos.

Está comparando sus normas y sus comportamientos con los de la sociedad mayoritaria y se enfrenta a una situación compleja en la que las normas y los comportamientos en los que ha sido educada le parecen excesivamente rígidos y están empezando a cuestionarlos.

Tiene que compatibilizar los dos papeles; su trabajo fuera del hogar y su promoción social, y su papel tradicional como motor de la familia, para el que apenas existe reconocimiento.

En muchas ocasiones, no hay problemas entre sus valores y sus roles, los aceptan totalmente, pero sus hijas les devuelven una valoración negativa de ese modelo.

Esto produce una situación de conflicto y desorientación.

Algunas mujeres gitanas están aprendiendo a manejar las situaciones de inseguridad personal asociadas a las situaciones de cambio o transición que se están produciendo, sin querer perder su identidad gitana. En algunos casos, tener que adaptarse a los estereotipos de mujer gitana puede generar frustración y conflicto.

Por otro lado, la sociedad mayoritaria tiene muchos prejuicios sobre la mujer gitana. Tiene una imagen de ella como sumisa, subordinada al hombre, "víctima" de sus costumbres y esclava de sus normas, excesivamente protectora de sus hijos e hijas, teniendo incluso la idea de que lo único que saben hacer es casarse y trabajar para cuidar de su familia...

Estos prejuicios y también, por los roles asociados a situaciones de aislamiento y de dedicación a las necesidades de los demás, más que a ella misma y a su disfrute personal, sin apenas reconocimiento, influyen en su autoestima y contribuyen a que se infravalore y pueda llegar a tener un sentimiento global de poca valía.

Para que la mujer gitana se sienta bien consigo misma, creemos que es fundamental trabajar lo que significa ser mujer gitana en la sociedad actual, y la necesidad de reconocimiento a sus tareas, su papel en la familia, sus afectos y a sus capacidades.

### **¿PARA QUÉ ESTE CENTRO DE INTERÉS?**

- Mejorar y avanzar en el bienestar y desarrollo personal de las mujeres gitanas, a partir de los recursos positivos que tienen.
- Tomar conciencia de la importancia de aceptar nuestro propio cuerpo y reconocer y valorar nuestras cualidades, y aspectos positivos y los de las demás mujeres del grupo.
- Favorecer el sentirse bien consigo mismas, animando a las mujeres gitanas a flexibilizar los estereotipos de género e intentar ser ellas mismas con todas sus características valiosas, estimulando la autonomía personal y el control de la propia vida.
- Pensar y sentir que se tienen derechos, deseos y necesidades y reflexionar sobre la manera de poder expresarlos.

### **¿QUÉ ASPECTOS VAMOS A TRABAJAR?**

- La relación entre autoestima e imagen física.
- El reconocimiento y la valoración de las cualidades positivas de una misma.
- El reconocimiento y la valoración de las cualidades positivas de las demás.
- La incidencia de la actitud y los mensajes de los demás en el desarrollo positivo de la autoestima.
- El reconocimiento y la expresión adecuada de los sentimientos y los deseos propios.

## **PRIMERA ACTIVIDAD: ¿Cómo me siento?**

(Fuente adaptada: *Guía educativa para promover la salud de las mujeres*. Sección de promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública y Dpto. de Salud. Gobierno de Navarra, 1996).

### • **¿Para qué sirve esta actividad?**

Identificar y conocer la situación de las mujeres del grupo en relación a su bienestar:

### • **¿Cómo la vamos a hacer?**

#### → **Primer paso:**

La educadora pide una lluvia de ideas sobre lo que significa sentirse bien para ellas y va anotando las respuestas que se digan de manera espontánea en la pizarra.

#### → **Segundo paso:**

A continuación, la educadora va diciendo una serie de frases inacabadas y les pide que las vayan completando como ellas quieran.

Les pide que intenten pensar sobre todo en aspectos no materiales, (tales como dinero, un coche, una vivienda, etc) y hagan el esfuerzo en concretarlo en cuestiones que tienen que ver con su persona, con lo que hacen, con su forma de ser (cuidar de mis hijos, hablar con mi marido, salir a pasear o merendar con mis amigas, estudiar, ir a la asociación...)

Si el nivel de lecto-escritura del grupo es adecuado se pueden poner por parejas y entregar a cada una de ellas una fotocopia de la lista de Frases Inacabadas para que las piensen y comenten. Posteriormente se hace una puesta en común.

La educadora va anotando las respuestas en la pizarra.

#### → **Tercer paso:**

Se abre un coloquio y se comentan los resultados, resaltando las siguientes cuestiones:

- Cada persona se siente bien, está contenta o es feliz por diferentes motivos.
- No nos sentimos bien si no tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas en la vida, tanto físicas, como lo que nos gusta hacer, sentirnos queridas y querer, estar con la gente que nos apetece, etc.
- Hay dos elementos muy importantes que influyen en que nos encontremos bien o mal: las diferentes cosas que nos pasan en la vida y el ánimo con el que nos enfrentamos a ellas

### • **¿Qué necesitamos?**

- Listado de frases inacabadas
- Pizarra

### • **¿Cuánto puede durar?**

Una hora aproximadamente



## FRASES INACABADAS

- Para estar alegre y feliz necesito...

.....

.....

.....

- Las cosas más importantes en mi vida para estar contenta son...

.....

.....

.....

- Las cosas que me hacen estar triste son...

.....

.....

.....

- Para ser feliz en mi vida ahora mismo cambiaría...

.....

.....

.....

- Estoy contenta de mí misma porque...

.....

.....

.....

## **SEGUNDA ACTIVIDAD: *Somos diferentes***

Fuente: Adaptación del Cuento de "El problema de la calabaza". Programa En la huerta con mis amigos. AGIPAD- FAD. Gobierno Vasco, 1993.

### **· ¿Para qué sirve esta actividad?**

Tomar conciencia de la importancia de valorarse de acuerdo con las propias características personales sin compararse con los otros.

### **· ¿Cómo la vamos a hacer?**

#### **→ Primer paso:**

La educadora entrega a cada participante una copia del cuento *¡Aquí hay tomate!* y les pide que lo lean individualmente.

Si el nivel de lectura es bajo, la educadora puede leer el texto en alto mientras las participantes miran los dibujos.

#### **→ Segundo paso:**

Se abre un coloquio en el grupo sobre las siguientes cuestiones:

- ¿En qué era diferente el tomate a los demás?
- ¿Por qué se siente desgraciado el tomate?
- ¿Te parece normal que se sienta así? ¿Por qué?
- ¿Las personas son más o menos valiosas por su aspecto físico?
- ¿Os habéis sentido alguna vez deprimidas por vuestra apariencia física?
- ¿Hay un modelo físico de mujer gitana ideal? ¿cuál es?
- ¿Qué te parecen las soluciones que busca el tomate?
- ¿Es bueno dejar de comer? Hablar sobre los trastornos en la alimentación
- ¿Es adecuado hacer gimnasia? Hablar sobre la manera adecuada de hacer ejercicio físico.

#### **→ Tercer paso:**

Se acaba la actividad comentando las conclusiones más relevantes que hayan salido en la discusión entre las mujeres y se señala que:

- Todas somos diferentes. Sería muy extraño el mundo si todas fuéramos iguales. Hay que aceptarnos tal como somos, la apariencia física es lo de menos en una persona.
- Ser pequeña y ligera tiene sus ventajas, pero ser grande y fuerte también
- Todas podemos sacar partido de nuestras características físicas
- Podemos modificar algunos aspectos de nuestro físico utilizando los medios apropiados, comiendo equilibradamente o haciendo un poco de ejercicio todos los días, pero lo más importante es no poner en riesgo nuestra salud.

### **· ¿Qué necesitamos?**

Fotocopias del cuento *¡Aquí hay tomate!*

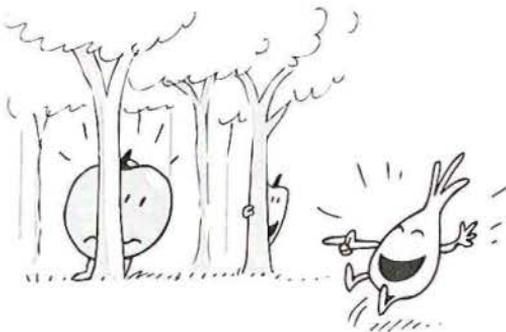
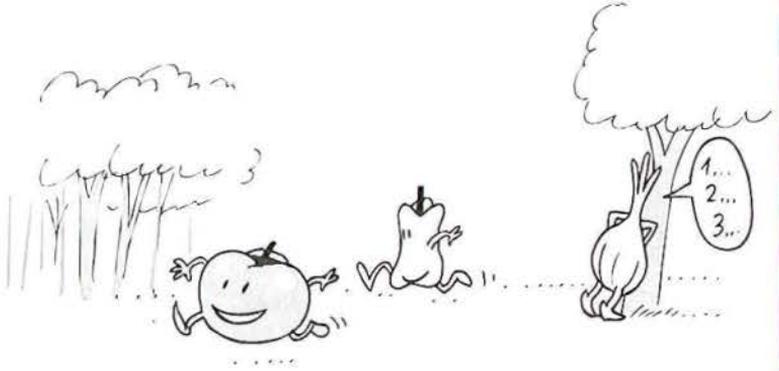
### **· ¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



# ¡AQUÍ HAY TOMATE!

UN DÍA, TOMATE ESTABA JUGANDO AL ESCONDITE CON PIMIENTO Y CEBOLLA...



- ITE HE VISTO! -DIJO CEBOLLA MIENTRAS CORRÍA Y PILLABA A TOMATE.

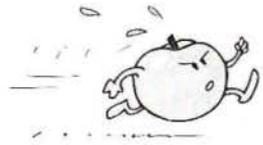


TOMATE ESTABA DISGUSTADO. ERA DEMASIADO GORDO PARA ESCONDERSE. CEBOLLA PODÍA OCULTARSE EN LA TIERRA Y PIMIENTO SE CAMUFLABA MUY BIEN GRACIAS A SU COLOR, PERO TOMATE NO ENCONTRABA NINGÚN ESCONDITE.

TOMATE DECIDIÓ APARTARSE DEL GRUPO. SE SENTÍA FATAL PENSANDO QUE TODOS SE REÍAN DE ÉL. ESTABA TAN ENFADADO CON SU CUERPO QUE DECIDIÓ ADELGAZAR.

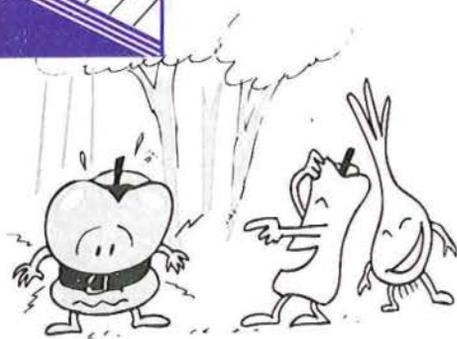


EL PRIMER DÍA DEJÓ DE COMER, PERO LE ENTRÓ HAMBRE, MUCHA HAMBRE...



AUN ASÍ, SE PUSO A HACER EJERCICIO. CORRIÓ POR TODA LA HUERTA Y HASTA HIZO PESAS, PERO CUANDO SE MIRÓ EN EL ESPEJO, COMPROBÓ QUE SEGUÍA IGUAL DE GORDO.





INCLUSO SE PUSO UN CINTURÓN PARA DISIMULAR UN POCO, PERO SUS AMIGOS SE RIERON AÚN MÁS.



NO VALE LA PENA -PENSÓ-. ME IRÉ A UN LUGAR DONDE NADIE ME PUEDA VER. Y EN ESO, COGIÓ SU MALETA Y SE MARCHÓ.

PERO SE ENCONTRÓ MUY SOLO Y SE SINTIÓ AÚN PEOR.

ENTONCES OYÓ UNA VOZ.  
- ¿QUÉ ESTÁS HACIENDO AQUÍ?  
- ERA PUERRO.



TOMATE LE CONTÓ TODA SU HISTORIA



- ¡QUÉ EXTRAÑO! -EXCLAMÓ PUERRO- TODO EL MUNDO SE RÍE DE MÍ PORQUE SOY ALTO Y FLACO.  
- ¿QUÉ QUIERES DECIR? -DIJO TOMATE- ESTÁS FENOMENAL ASÍ DE DELGADO.

PUERRO SONRIÓ:  
- Y TÚ ESTÁS FENOMENAL ASÍ DE GORDO.

- ¡QUÉ ESTÚPIDO HE SIDO! -DIJO PUERRO- TÚ ERES GORDO Y YO SOY FLACO. SOMOS DIFERENTES, ESO ES TODO. DE AHORA EN ADELANTE SI SE RÍEN DE NOSOTROS NO LES HAREMOS CASO.



Y LOS DOS SE ECHARON A REÍR.



- VAMOS -DIJO TOMATE-, VOLVAMOS A LA HUERTA.

## **TERCERA ACTIVIDAD:**

### ***Mi retrato***

#### **· ¿Para qué sirve esta actividad?**

Favorecer el conocimiento de una misma, reconociendo las cualidades personales y ser capaces de expresar a las demás las cosas positivas que nos hacen sentirnos orgullosas de nosotras mismas.

#### **· ¿Cómo la vamos a hacer?**

##### **→ Primer paso:**

La educadora pide el día o la semana anterior a cada mujer que traiga de su casa una foto suya, lo más reciente posible.

##### **→ Segundo paso:**

Cuando todas las mujeres hayan traído la foto, se explica e introduce la actividad.

##### **→ Tercer paso:**

Se entrega a cada mujer una cartulina dividida en cuatro partes y unas tarjetas que representan, mediante dibujos sencillos, diferentes cualidades tanto físicas como de la forma de ser y algunas actividades.

En medio de la cartulina tienen que pegar su foto.

En cada una de las partes han de pensar en el aspecto o cualidad positiva de su persona que consideren más importante y las cosas que creen que hacen mejor. Han de pegar la tarjeta correspondiente en cada recuadro de la cartulina y/o escribir lo que quieran.

Solamente se escriben y representan cosas positivas.

Se debe hacer hincapié en que mientras realizan esta actividad las mujeres no pueden comunicarse entre sí, ni mirar lo que están poniendo las demás.

##### **→ Cuarto paso:**

Cuando todas hayan terminado, se recogen todas las cartulinas y con unas chinchetas se colocan en la pared.

##### **→ Quinto paso:**

Se les pide que se levanten y se paseen por la habitación y miren las cartulinas de las demás mujeres.

→ **Sexto paso:**

Para terminar, se abre un coloquio con el grupo sobre:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Somos diferentes las unas de las otras?
- ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos de las demás?

→ **Septimo paso:**

La educadora termina la actividad explicando que cuando conocemos las cualidades y las cosas positivas que tenemos nos sentimos mejor; nos ayuda a sentirnos valiosas y diferentes a las demás mujeres. Cada una de nosotras somos únicas y todas las personas tienen cualidades positivas de las que se tiene que sentir orgullosa. Si estamos desanimadas porque las cosas nos salen mal, porque alguien nos critica o sentimos que no nos valoran o no nos aceptan, es importante reconocer y valorar nuestras cualidades.

Nos va a ayudar a tener confianza en nosotras mismas y a sentirnos mejor

**¿Qué necesitamos?**

- Cartulinas divididas en cuatro partes y tarjetas con dibujos que representen aspectos y cualidades positivas.
- Chinchetas.

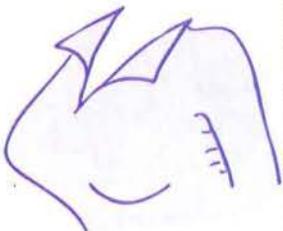
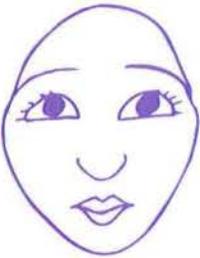
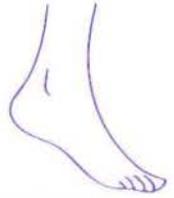
**¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



# MI RETRATO

Mi mayor cualidad es...





Lo que mejor hago es...



(simpática)



(cariñosa)



(decidida)



(reflexiva)



(observadora)



(comunicativa)



(espabilada)



(alegre)



(solidaria)



(buena compañera)





Me gusta ser como soy porque...



(sabe escuchar)



(limpia y ordenada)



(divertida)



(trabajadora)



(cuida la familia)



(educa a sus hijos)



(defiende sus derechos)



Mi familia y mis amigas dicen que lo mejor de mi es...



(me gusta aprender)



(mi alegría)



(cuido de los míos)



(defiendo  
mis opiniones)



(expreso lo que siento)



(colaboro con los demás)

## **CUARTA ACTIVIDAD:**

### ***Lo que me gusta de tí***

Fuente: Actividad adaptada *Te felicito amigo. Cuaderno nº4. El desarrollo personal.* Fundación de Ayuda contra la drogadicción y Comisión Europea, 1997.

#### • **¿Para qué sirve esta actividad?**

Descubrir los aspectos positivos que existen en las demás y expresarlos de forma directa y clara.

#### • **¿Cómo la vamos a hacer?**

##### → **Primer paso:**

Se pide a las mujeres que se sienten en círculo alrededor de una silla y una de las mujeres se sienta en la silla de enmedio.

##### → **Segundo paso:**

Se pide a todas las mujeres que miren a esa persona y traten de pensar en las cosas que más le gustan de ella.

Puede ser algo físico, algo de su forma de ser o algo que hace muy bien.

##### → **Tercer paso:**

Se pide una voluntaria para empezar a decir una cualidad de la persona que está sentada en la silla del centro. La rueda va girando hacia la derecha o hacia la izquierda, como se quiera

Para ello va a utilizar la frase: "Me gusta de ti....."

Es importante hacer hincapié en que mientras dicen lo que les gusta de ella, deben mirar a la persona que está sentada en el centro del círculo. La mujer que está sentada en el centro y que recibe el elogio debe responder diciendo "Gracias, te agradezco ese comentario" o "Te lo agradezco" sin más.

##### → **Cuarto paso:**

Cuando todas las mujeres hayan pasado por el centro. Se las pregunta:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Les han dicho alguna cualidad que desconocían? ¿Cuál?

#### • **¿Qué necesitamos?**

Sillas colocadas en círculo.

#### • **¿Cuánto puede durar?**

Una hora aproximadamente.

## **QUINTA ACTIVIDAD:**

### ***El guiso de las cualidades***

Fuente: Actividad adaptada Estofado de cualidades. Material de Prevención del consumo de drogas para la Educación Primaria. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 1997.

#### **• ¿Para qué sirve esta actividad?**

Desarrollar una imagen positiva de sí misma y de las demás mujeres del grupo.

#### **• ¿Cómo la vamos a hacer?**

##### **→ Primer paso:**

La educadora introduce la actividad, estableciendo una comparación entre una receta de cocina y las características de las personas del grupo.

Les puede hacer preguntas al principio tales como:

- ¿Habéis hecho alguna vez una receta de cocina?
- ¿Cómo se llaman cada uno de los elementos que componen una receta?
- ¿Todos los ingredientes son igual de importantes?

A continuación les propone hacer una receta de cocina cuyos ingredientes van a ser las cualidades de cada una de las mujeres presentes en el taller

Todos los ingredientes del grupo ("las cualidades") son muy importantes para elaborar la receta.

##### **→ Segundo paso:**

Cada mujer debe pensar en una cualidad o aspecto positivo de las demás compañeras del grupo y escribirla en un papel. Por ejemplo: alegre, expresiva, cariñosa, sabe escuchar, etc.

Se debe hacer un papel para cada una de las mujeres que están en el grupo.

**Nadie puede quedar excluida y no se pueden escribir aspectos negativos; sólo hay que escribir aspectos positivos.**

No hay que poner el nombre de la persona

##### **→ Tercer paso:**

La educadora recoge todos los papeles y los mete en una bolsa.

A continuación, va sacando los papeles y va escribiendo "los ingredientes" (las cualidades) en la pizarra, como si estuvieran haciendo un guiso. Por ejemplo:

*"Pongo cuarto de simpatía, un pellizco de tolerancia, un poquito de compañerismo, una cucharada de alegría..."*

→ **Cuarto paso:**

Se comenta el resultado, resaltando que:

- Todas las personas tenemos cualidades y cosas buenas que aportar a los demás.
- Todos "los ingredientes" ( las cualidades") son importantes para que los grupos sean positivos y se enriquezcan unas personas de otras.
- Merece la pena esforzarse en prestar atención a lo positivo de las otras ya que esto nos favorece a todas.

• **¿Qué necesitamos?**

Papel y bolígrafos.

• **¿Cuánto puede durar?**

Una hora aproximadamente.

## **SEXTA ACTIVIDAD:** ***Historia de Joaquina***

### • **¿Para qué sirve esta actividad?**

- Analizar los condicionamientos sexistas en la formación de la autoestima de las mujeres e identificar situaciones y mensajes que pueden dañar la autoestima.
- Tomar conciencia de la importancia de reconocer nuestras necesidades y saber expresarlas y negociar con las personas cercanas para conseguirlas.

### • **¿Cómo la vamos a hacer?**

#### → **Primer paso:**

Se reparte una fotocopia del cuento de Joaquina a cada una de las mujeres del grupo para que lo lean detenidamente y se les pide que identifiquen actitudes y mensajes que pueden dañar la autoestima de Joaquina.

#### → **Segundo paso:**

Se realiza una puesta en común y se promueve una discusión en el grupo, resaltando cómo las personas más cercanas, nuestra familia, los parientes, los amigos, etc, contribuyen a mejorar o perjudicar la autoestima con sus mensajes y sus valoraciones sobre nosotras.

#### → **Tercer paso:**

Se divide al grupo por parejas y se les pide que con su compañera extraigan las ideas más importantes que según ellas aparecen en el cuento.

#### → **Cuarto paso:**

A continuación se hace una puesta en común en la que cada pareja expone sus conclusiones.

Se abre un debate posterior con todo el grupo. La educadora puede lanzar al grupo una serie de preguntas para orientar la discusión y facilitar el coloquio entre las mujeres, tales como:

- ¿Por qué se aburre Joaquina?
- ¿Crees que Arturo valora el trabajo que realiza Joaquina?
- ¿Es verdad que solo se aburren los tontos?
- ¿Crees que Joaquina dice tonterías y disparates? ¿Por qué?
- ¿Qué actitud tiene Joaquina hacia Arturo? ¿Te parece bien? ¿Por qué?
- ¿Qué dificultades tienen las mujeres gitanas para aprender y hacer cosas que les gustan?
- ¿Arturo trata mal a Joaquina? ¿Por qué?
- ¿Es importante tener un tiempo para una misma y nuestras cosas?
- ¿Estas de acuerdo con los miedos de la suegra de Joaquina? ¿Crees que Joaquina va a descuidar a su marido y la casa?



- ¿Por qué está más feliz Joaquina?

- **¿Qué necesitamos?**

Unas fotocopias del cuento La Historia de Joaquina

- **¿Cuánto puede durar?**

**La historia de Joaquina** puede dar juego para trabajar muchos aspectos de la vida cotidiana de la mujer gitana.

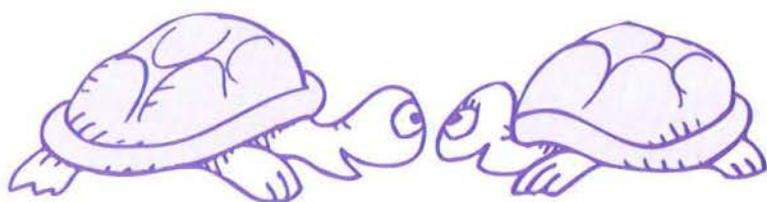
Se pueden realizar varias sesiones de una o dos horas de duración y en cada una de ellas abordar cuestiones diferentes.



## La historia de Joaquina

*Joaquina, Alegre y despreocupada, Hacía proyectos para su vida futura*

*Mientras paseaba con su prometido a orillas del estanque y pescaban alguna cosilla para cenar*



*Joaquina decía:*

- "Ya verás que felices vamos a ser, aprenderemos cosas nuevas y tendremos muchos amigos. Encontraremos otra clase de tortugas y peces y otras plantas y flores en la orilla. ¡Será una vida estupenda!"

*Arturo sonreía y decía que sí*

*Pero los días pasaban iguales uno tras otro al borde del estanque.*

*Arturo había decidido pescar él solo para los dos, y así Joaquina podría limpiar, ordenar la casa y preparar la comida. Y cuando tuvieran hijos se ocuparía de cuidarlos.*

*Llegaba la hora de comer, con renacuajos y caracoles y Arturo le preguntaba a Joaquina:*

- "¿Cómo estás cariño? ¿Estás bien?"

*Joaquina suspiraba y decía:*

- "Me he aburrido mucho. Siempre hago lo mismo y ¡Todo el día sólo esperándote!"
- "¡ABURRIDO!", gritaba Arturo indignado.



– "¿Dices que te has aburrido? ¡Será que no tienes suficientes cosas que hacer! ¡Sólo se aburren los tontos!"

A Joaquina le daba mucha vergüenza ser tonta, y hubiera querido no aburrirse tanto... pero no podía evitarlo.

Un día, cuando volvió Arturo, Joaquina le dijo:

– "Me gustaría tener una flauta. Aprendería a tocarla, inventaría canciones y eso me distraería".

Pero a Arturo esta idea le pareció absurda:

– "TÚ! ¿Tocar la flauta tú?

¡Si ni siquiera distingues una nota de otra!

Eres incapaz de aprender. No tienes oído".

Y aquella misma noche, Arturo apareció con una radio y la ató bien a la casa de Joaquina, mientras le decía:

– "Así podrás escuchar música y además no lo perderás ¡Eres tan distraída!"

Joaquina le dio las gracias.

Pero aquella noche, antes de dormirse, estuvo pensando porque tenía que llevar a cuestas aquella radio, en lugar de tener una flauta ligera, y si sería verdad que nunca podría aprender las notas y que era tan distraída.

Pero, después, avergonzada, decidió que tenía que ser así, puesto que Arturo, que era tan inteligente, lo decía.

Suspiró resignada y se durmió.

Durante unos días Joaquina escucho la música que salía de la radio.

Era de todos modos un objeto bonito y Joaquina se entretuvo limpiándolo y sacándole brillo.

Pero al poco tiempo volvió a aburrirse.



Y un atardecer, mientras contemplaba las estrellas a orillas del estanque silencioso Joaquina

dijo:

- "Sabes, Arturo, algunas veces veo un firmamento tan bonito y de colores tan brillantes que me dan ganas de llorar... Me gustaría tener una caja de acuarelas y poder pintarlo"
- "¡Vaya idea tan ridícula! ¿Es que te crees una artista? ¡Si tu no sabes pintar!"

Joaquina pensó:

- "Vaya, ya he vuelto a decir una tontería. Tendré que andar con mucho cuidado o Arturo se va a cansar de tener una mujer tan estúpida..."

Y se esforzó en hablar lo menos posible.

Arturo se dio cuenta enseguida y dijo:

- "Tengo una mujer aburrida. No habla nunca y cuando habla, no dice más que disparates".

Pero debería de sentirse un poco culpable y a los pocos días, se presentó con un paquetón:

- "Mira, he encontrado un amigo mío pintor y le he comprado un cuadro para ti. Estarás contenta ¿no? Decías que te gustaban las pinturas. Pues ahí lo tienes. Átate bien porque, con lo distraída que tú eres, acabarás por perderlo".

Otro día Joaquina y Arturo estaban mirando el estanque, observando como los patos nadaban y se zambullían en él y como iban todos en fila detrás de la madre.

- "¡Qué graciosos son estos animalitos" dijo.
- "¡Qué bien nadan! ¡Y no se separan nunca de aquel pato más grande! Me gustaría saber más cosas sobre los patos".



Arturo la miró desconcertado:

– "Ya estas diciendo cosas raras. Mira que eres tonta.. Si tuvieras un niño del que ocuparte, no te fijarías en esas cosas, ni tendrías tiempo para hablar de los patos... "

Joaquina se puso muy triste.

Y pensó: "Arturo tiene razón. No sé nada de nada, soy una torpe.

Y encima no sirvo para darle un hijo que es lo que él quiere".

Al día siguiente, Arturo debió de sentir lástima de Joaquina. Y le trajo una enciclopedia.

– "Toma, te la atas a tu casa y así podrás mirar el libro y saber lo que quieras sobre los patos"

Joaquina se la puso a su espalda y suspiró:

– "¡Si por lo menos supiera leer!"

Joaquina se aburría más y más.

Todos los días hacía lo mismo.

Cada vez se encontraba más sola y más triste.

Joaquina no podía ni moverse con la casa llena de "cachivaches" a sus espaldas.

Arturo le llevaba la comida y esto le hacía sentirse importante

– "¿Qué harías tu sin mí?" le decía,

– "Claro" suspiraba Joaquina "¿Qué haría yo sin tí?"





Una mañana de primavera Joaquina decidió que aquella vida no podía seguir así por más tiempo.

Necesitaba aprender, hablar con la gente, hacer cosas que le gustaban....

Salió sigilosamente de la casa y se dio un paseo: fue muy hermoso, pero muy corto.

Arturo volvía a casa para el almuerzo, y ella tenía que tener la comida preparada y estar esperándole.... Como siempre.

Pero poco a poco el paseito se convirtió en una costumbre. Se hizo unas amigas y se iba con ellas a merendar.

Hablaban de sus cosas.

Alguna vez incluso fue al cine con ellas.

Joaquina se sentía cada vez más contenta.

Arturo no sabía nada, pero sospechaba que ocurría algo:

– “No me gusta que salgas sola ¿adónde vas todas las tardes?”

Joaquina le dijo: “Solo voy a pasear, y poder tener un rato para mí y mis cosas”.

– “Pero...¿cómo que tus cosas? ¿cuáles son tus cosas? Además ¿qué van a decir los vecinos?, van a hablar mal de nosotros”.

Arturo la encontraba cada vez más extraña, pero Joaquina cada vez estaba más contenta y las regañinas de Arturo y lo que dijera la gente ya no le importaban.

Un día al llegar a casa, Arturo vio que Joaquina ya no llevaba encima todas las cosas que él le había regalado.

– “Arturo he decidido que voy a estudiar, quiero aprender cosas nuevas y quiero trabajar”, dijo Joaquina.

Arturo se enfadó mucho, no entendió nada y le dijo que era una ingrata ya que nunca le había faltado de nada.



*Su suegra y su madre tampoco la entendían.*

– “¿Pero quién va a cuidar de mi hijo y de la casa ahora?” le dijo su suegra.

*Joaquina aprendió a tocar la flauta y a hacer hermosas acuarelas de plantas y flores.*

*Aprendió a leer y se hizo muchas amigas.*

*Era una tortuga feliz.*

*Y Arturo se dio cuenta de que no era tan tonta como él creía y se alegró de tener a su lado a una mujer contenta y alegre.*

*Las tortugas viven muchísimos años.*

*Y si te cruzas con una tortuga que no lleva una casa a cuestas llena de “cachivaches” intenta llamarla:*

– “¡Joaquina! ¡Joaquina!”

*Y si te contesta, seguro que es ella.*



**CENTRO DE INTERÉS**  
*A gusto con las demás personas*

## **ALGUNOS CONOCIMIENTOS IMPORTANTES**

Los seres humanos vivimos en grupo, tenemos necesidad de relacionarnos con otras personas y siempre nos relacionamos con alguien.

Las relaciones con los demás son fundamentales para cubrir diferentes necesidades: de cariño, de apoyo, de atención, de comunicación, de subsistencia, de sentimiento de pertenencia a un grupo o a una comunidad....

Las relaciones para las mujeres son muy importantes, igual que para cualquier ser humano. La mayoría de las relaciones personales, para muchas mujeres, se dan en el ámbito familiar, incluso para algunas, casi en exclusividad.

Las mujeres tradicionalmente son las que se ocupan de las "tareas del bienestar" que consisten en cuidar del hogar, atender a los niños, enfermos y discapacitados, pelear por los familiares en apuros, apoyar a los jóvenes....es decir, se ocupan de los miembros mas vulnerables de la sociedad.

Las mujeres, en general, debido al tradicional papel que la sociedad les ha otorgado a lo largo de la historia, hemos desarrollado más acusadamente que los hombres ciertos rasgos, cierta identidad femenina común en la manera de relacionarnos, que nos diferencia de los hombres. Alguno de estos rasgos son: la emotividad y la afectividad, la intuición, la capacidad de ayuda, el conocer y expresar con facilidad los sentimientos, el atender más las necesidades de otras personas que las propias, la dependencia, la solidaridad... Estos valores son muy positivos y no son exclusividad de las mujeres, sino del género humano y por lo tanto no deberían descuidarse nunca.

Sin embargo, la incorporación de la mujer al mercado laboral, en algunos casos por necesidades económicas y en otros por inquietudes personales, está transformando totalmente la sociedad actual y como consecuencia ha entrado en crisis lo que se ha venido caracterizando como "la mujer cuidadora", entre otros motivos por que:

- tiene poca valoración social en la sociedad actual mayoritaria
- se reconoce poco por los demás su dedicación y entrega
- se sufre aislamiento y soledad
- hay poca igualdad en las relaciones de pareja

Las mujeres gitanas son muy diferentes unas de otras, igual que ocurre con las payas. Cada mujer es única, con su personalidad, su forma de comportarse y de relacionarse y con sus deseos y sus necesidades.

Aún a riesgo de caer en generalizaciones, podemos decir que la mayoría de las mujeres gitanas siguen desempeñando fielmente el papel de "mujer cuidadora": intentan continuamente que su familia se encuentre bien, quieren responder a las necesidades de todos ellos, están volcadas en el cuidado y la dedicación a las personas de su familia, se encargan del cuidado emocional de todo el grupo familiar, cariño, apoyo, escucha, protección, mimos, toma de las decisiones... Para ellas es fundamental el cuidado de los hijos, **todo es por ellos y para ellos**. Asume también el cuidado de las personas mayores o enfermas de la familia, tanto de la familia de origen como de las de su marido.

Para algunas mujeres gitanas, especialmente para las generaciones más jóvenes, en algún momento de su vida, comportarse como "una mujer cuidadora" exclusivamente les pueden generar conflictos, tales como:

- una excesiva dependencia de otras personas
- insatisfacción por no poder realizar sus propios deseos y no reconocer y expresar sus necesidades
- sensación de entrega absoluta a los demás y de descuido de sí misma.

Algunas mujeres gitanas se encuentran ahora mismo entre dos frentes: por un lado quieren mantener sus señas de identidad y responder a las expectativas y costumbres que su comunidad a puesto en ellas, y por otro, sienten la necesidad de una mayor autonomía.

El motivo principal para incorporarse al mercado laboral, en muchos casos, es poder aportar ingresos al hogar y ayudar en las situaciones de necesidad en la que viven bastantes familias gitanas. La mujer gitana siempre ha trabajado "fuera de casa", pero ahora demanda un reconocimiento a su trabajo. Las generaciones más jóvenes están buscando la autorrealización personal a través del ejercicio de una profesión u oficio; sienten el deseo de una mayor independencia y también los aspectos positivos de las relaciones personales fuera del ámbito doméstico que les proporciona el trabajo reglado.

Cada vez más jóvenes gitanas quieren ser autónomas y establecer otro tipo de relaciones con su pareja, su familia, sus hijos... sin perder sus señas de identidad y sus valores. Es una opción legítima de cualquier mujer y a la que se debe dar respuesta.

### **¿POR QUÉ TRABAJAR ESTE CENTRO DE INTERÉS?**

En este centro de interés queremos trabajar la interacción de las mujeres con las personas que les rodean, es decir, las relaciones personales que mantienen.

La mujer gitana posee muchos recursos y habilidades de relación. Se trata de partir de estas habilidades que ya usan en su vida cotidiana (intuición, escucha, afectividad, espontaneidad...) y trabajar a partir de ellos, resaltándolos como valores muy positivos, profundizando en ellos y añadiendo otros nuevos para mejorar.

La familia es la institución clave en la comunidad gitana y como tal debería ser un espacio idóneo para el desarrollo personal y el bienestar de todos sus miembros.

En algunas ocasiones, en la comunidad gitana, a la mujer se le exigen unos roles femeninos muy rígidos que dificultan su incorporación y su promoción social. Las mujeres ponen mucha más dedicación, cuidados, trabajos, apoyo, cariño, tiempo... en el cuidado de los demás y se olvidan de ellas mismas y de sus necesidades.

El papel de ama de casa, de llevar a cabo todo el trabajo doméstico, estar centrada en el ámbito privado; para algunas mujeres es muy satisfactorio porque tiene sus ventajas y sus aspectos positivos, y es perfectamente legítimo y respetable, si ellas se encuentran felices.

Pero para otras mujeres, puede ser insatisfactorio y generarles cierto malestar. Se pueden dar conflictos por los diferentes roles atribuidos al hombre y a la mujer según las costumbres y la tradición de la comunidad gitana.

Las realidades de las mujeres son muy diferentes y el que se produzca o no un conflicto va a depender de que :

- La mujer acepte su papel y su función en la pareja y en su familia. No existe para ella un conflicto de intereses o necesidades entre ella y su pareja, por lo tanto, no hay ningún problema
- La mujer es consciente de las desigualdades y no las acepta: siente y reconoce que necesita algo más, tiene otras necesidades, pero no sabe cómo satisfacerlas. Las consecuencias de esta situación pueden ser insatisfacción, tristeza, soledad, angustia, depresión...

Se trata de que la mujer pueda elegir lo que prefiera, disminuyendo las dificultades de cada opción posible, que la mujer pueda compatibilizar sus obligaciones familiares con otras aspiraciones, si lo desea. También que sea reconocido su papel dentro de la familia, de tal manera que consiga encontrarse satisfecha consigo misma.

Para sentirse bien con una misma, es importante que las relaciones que establezca con los demás sean positivas: unas veces yo escucho y apoyo y otras veces me escuchan a mí y me apoyan.

Unas relaciones positivas y de calidad suponen que la mujer que entra en relación con otra persona, sea su marido, su hijo, su suegra, o su vecina... pueda expresar lo que siente, lo que desea y lo que no desea, lo que necesita y lo le gustaría hacer con su vida...

Es importante que la mujer gitana, igual que el resto de las mujeres, tenga la capacidad para elegir su proyecto de vida. Pensar en sus necesidades, en sus deseos, en sus metas y que consiga expresarlas y satisfacerlas. No se trata de sustituir el cuidado de los hijos y de su familia por el trabajo externo, sino poder compaginarlos, y sobre todo que sus esfuerzos y dedicación a la familia y a los suyos sea reconocido, valorado y cada vez más compartido.

### **¿PARA QUÉ ESTE CENTRO DE INTERÉS?**

- Tomar conciencia de que las relaciones personales de calidad son muy importantes para sentirse bien y para el desarrollo personal de las mujeres.
- Valorar las capacidades y las habilidades de relación que tienen las mujeres e identificar algunos aspectos negativos de determinadas relaciones personales.
- Analizar la importancia de pensar en una misma y poder expresar las necesidades y deseos personales.

### **¿QUÉ ASPECTOS VAMOS A TRABAJAR?**

- Características más significativas de la forma de relacionarse las mujeres.
- Reconocimiento y valoración del papel de la mujer en la familia.
- La expresión de necesidades y deseos.
- Los roles adjudicados tradicionalmente a las mujeres gitanas.
- La participación social.

## **PRIMERA ACTIVIDAD:**

### ***¿Cómo nos relacionamos las mujeres?***

(Fuente adaptada: *Guía educativa para promover la salud de las mujeres*. Sección de promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública y Dpto. de Salud. Gobierno de Navarra, 1996).

#### **• ¿Para qué sirve esta actividad?**

Identificar algunas características en la manera en que nos relacionamos las mujeres y pensar en los aspectos positivos y los negativos de estos rasgos diferenciales.

#### **• ¿Cómo la vamos a hacer?**

##### **→ Primer paso:**

La educadora va leyendo, una a una, las frases que se recogen en la FICHA "¿Cómo nos relacionamos las mujeres?" y les pide que señalen si piensan que la frase la ha dicho una mujer o un hombre.

Si el grupo tiene un nivel de lecto-escritura adecuado, se fotocopia la ficha y se reparte entre las mujeres, para que en grupos de tres o cuatro la vayan pensando y marcando con una cruz si creen que es una frase típica de hombre o mujer:

##### **→ Segundo paso:**

Se comentan las conclusiones sobre las frases de la Ficha y se abre un debate en el grupo sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te parece que somos las mujeres gitanas?
- ¿Qué aspectos de cómo nos relacionamos te parecen positivos?
- ¿Os gustaría cambiar algo?
- ¿Por qué?
- ¿Le encontraréis algún aspecto negativo para las mujeres?
- Como seres humanos tenemos la necesidad de relacionarnos y de comunicarnos con otras personas ¿cómo y con quién nos comunicamos dentro de la casa?

##### **→ Tercer paso:**

La monitora comenta las conclusiones del grupo, resaltando las siguientes ideas claves:

- ❖ Las mujeres tenemos unas actitudes muy valiosas en nuestra forma de relacionarnos.
- ❖ En ocasiones tenemos que pensar en nosotras mismas y en nuestras necesidades y deseos.
- ❖ Tenemos derecho a sentirnos tristes, expresarlo y pedir ayuda y apoyo.
- ❖ Tenemos derecho a decir que "no" y no estar siempre pendientes de lo que quieran los demás.
- ❖ Es normal que en ocasiones queramos estar solas y tener un tiempo para nosotras mismas y nuestras cosas.

#### **• ¿Qué necesitamos?**

Ficha: "¿Cómo nos relacionamos las mujeres?"

#### **• ¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



## FICHA: ¿CÓMO NOS RELACIONAMOS LAS MUJERES?



MUJER

HOMBRE

Mis hijos para mí son toda mi vida

Tengo que ayudar a las personas de mi familia, por encima de todas las cosas

Mi obligación es ocuparme de las personas mayores y cuidarlas

Si hay un problema en mi familia, lo dejo todo, sin pensar en nada

Si se va mi pareja de casa... enseguida viene mi madre a ayudar

Si me encuentro triste me lo callo, para no preocupar a los míos

A veces uno quiere estar solo y pensar en sus cosas

Yo solo necesito que los míos se sientan bien

Nunca digo "no" cuando necesita algo alguna persona de mi familia

Cuando alguien está malito yo siempre me ocupo

Mi padre está en casa. Mi pareja y mi hermana lo cuidan

Mis necesidades siempre van en último lugar, lo primero son los míos

## **SEGUNDA ACTIVIDAD:**

### ***Yo doy y a Mí me dan...***

(Fuente adaptada: *Guía educativa para promover la salud de las mujeres*. Sección de promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública y Dpto. de Salud. Gobierno de Navarra, 1996).

#### **• ¿Para qué sirve esta actividad?**

Analizar la función que cumple la mujer dentro de la familia y sus obligaciones y tomar conciencia y valorar las aportaciones y dedicación de la mujer a su familia y compararlo con lo que recibe a cambio.

#### **• ¿Cómo la vamos a hacer?**

##### **→ Primer paso:**

La educadora divide al grupo por parejas o en grupos de tres mujeres y les reparte una ficha sobre lo que YO DOY A ...

##### **→ Segundo paso:**

Les pide que la vayan comentando y marcando con una cruz en el espacio correspondiente y escriban a quién ellas dan todas esas cosas. Por ejemplo; a mi marido, a mi madre, a mis hijos, al abuelo, a mi suegra, a mi prima, etc....

##### **→ Tercer paso:**

Se hace una puesta en común y se comentan los resultados

##### **→ Cuarto paso:**

A continuación se reparte la ficha sobre ME DAN DE PARTE DE....

Les pide que, igual que anteriormente, la vayan comentando y marcando con una cruz en el espacio correspondiente y escriban arriba de parte de quién lo reciben. Por ejemplo: de mi marido, de mi madre, de mis hijos, de mi suegra, de mi prima, etc...

##### **→ Quinto paso:**

Se hace una puesta en común y se abre un debate o coloquio sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué significa la familia para mí?
- ¿Es parecido lo que yo doy con lo que yo recibo?
- ¿Qué tipo de sentimientos te acompañan?
- ¿Podría mejorar?
- ¿Qué dificultades hay?
- ¿Qué podéis hacer?

#### **• ¿Qué necesitamos?**

Ficha sobre: "YO DOY A..." y "A MÍ ME DAN..."

#### **• ¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.



## FICHA: YO DOY A...



	Mi marido	Mis hijos	Mis padres	Mis abuelos	Mis tíos	Mis primos	Mis compañeros	Mis amigos
Ayuda en sus problemas								
Besos								
Consuelo si están tristes								
Consejo								
Mi opinión								
Animo								
Frases cariñosas								
Escucha								
Abrazos								
Conversación								
Tortas								
Cuidados si están enfermos								
Caricias								
Gritos								
Ordenes								
Compro la comida que necesitamos								
Comprensión								
Casi todo mi tiempo								
Preparo la comida								
Acompaño al médico								
Les lavo su ropa								



## A MÍ ME DAN...



	Mi marido	Mis hijos	Mis padres	Mis abuelos	Mis tíos	Mis primos	Mis compañeros	Mis amigos
Ayuda en mis problemas								
Besos								
Consuelo si estoy triste								
Consejo								
Su opinión								
Animo								
Frases cariñosas								
Escucha								
Abrazos								
Conversación								
Ordenes								
Cuidados si estoy enferma								
Caricias								
Gritos								
Comprensión								
Casi todo su tiempo								
La comida hecha								
Me acompaña al médico								

## **TERCERA ACTIVIDAD:** **Mis necesidades**

### • **¿Para qué sirve esta actividad?**

Para pensar en la importancia de poder expresar las necesidades propias y la manera más adecuada para hacerlo.

### • **¿Cómo la vamos a hacer?**

#### → **Primer paso:**

Se comienza la actividad con el cuento de La Historia de Joaquina.

La educadora reparte el cómic y les pide que se fijen en la forma en que Joaquina expresa a Arturo sus sentimientos y sus deseos.

#### → **Segundo paso:**

Se hace una puesta en común, intentando responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Sabemos qué necesidades tenemos como personas además de atender la casa y a los demás?
- A parte de las actividades domésticas y del cuidado de los demás ¿qué otras actividades os gustaría hacer?
- ¿Tenéis problemas para hacerlas? ¿Cuáles?
- ¿Qué soluciones hay?
- ¿Es adecuada la manera en que Joaquina expresa sus necesidades?
- Y a ti ¿te cuesta expresar tus deseos y necesidades?

#### → **Tercer paso:**

A continuación se propone a las participantes realizar la simulación de un caso práctico en el cual una mujer tenga que expresar algún deseo a alguien de su familia.

*Por ejemplo: "Tienes mucho interés en sacarte el carnet de conducir y no sabes como convencer a tu marido para poder hacerlo"*

#### → **Cuarto paso:**

La educadora sugiere unos pasos para seguir y expresar los deseos y las necesidades adecuadamente.

1°).- Decide lo que te gustaría hacer y piensa a quién se lo vas a contar

2°).- Elige el momento y el lugar adecuado en el que lo vas a plantear

3°).- Piensa en la forma en que lo vas a decir.

4°).- Comunica a la otra persona tu deseo o tu necesidad. Debes centrarte en lo que sientes, en tu punto de vista. Explica por qué crees que tu deseo o necesidad es importante para ti, para sentirte bien, porque te hace ilusión, etc.

5°).- Escucha la opinión de la otra persona, pero distingue con claridad cuál es tu deseo y tu necesidad.

6°).- Pide a la otra persona que piense sobre lo que has dicho y dale un tiempo para que te comunique su opinión o su decisión

7°).- Comprueba si con el paso del tiempo la otra persona mantiene su opinión o su decisión.

#### → Quinto paso:

Se reparten los papeles y las mujeres que van a actuar se colocan en el medio de la sala y las demás alrededor observan la situación. Una mujer hará el papel de madre, otra de marido, otras dos de hijos y una tercera será la hija.

A continuación, comienza la representación.

#### → Sexto paso:

Al terminar la representación se pregunta a las "actrices":

❖ ¿Cómo se han sentido?

❖ ¿Es difícil expresar las necesidades? ¿Por qué?

#### • ¿Qué necesitamos?

• Cuento de La historia de Joaquina.

• Un supuesto práctico en el que una mujer tenga que expresar un deseo o una necesidad para ser representado en el grupo.

#### • ¿Cuánto puede durar?

Dos horas aproximadamente.

## **CUARTA ACTIVIDAD: ¿Decídete a participar?**

### • **¿Para qué sirve esta actividad?**

Identificar las actitudes y los papeles que se inculcan a las mujeres desde la infancia y analizar la importancia de la participación social de las mujeres gitanas

### • **¿Cómo la vamos a hacer?**

#### → **Primer paso:**

La educadora cuenta la historia de *La Trini y el Nono*, sin contar el final. Si el nivel de lecto - escritura del grupo es adecuado, se puede pedir voluntarias para ir leyendo la historia.

Una mujer es la narradora, otra hace de Trini, otra de Nono y otra de suegra

#### → **Segundo paso:**

Cuando se ha terminado de leer la historia, se inicia un coloquio con las mujeres sobre las siguientes cuestiones:

- ❖ ¿Te parece real esta historia?
- ❖ ¿Qué mensajes le están transmitiendo a Trini desde pequeña?
- ❖ ¿Para qué la están preparando?
- ❖ ¿Te parece normal que Trini esté tan cansada como el Nono?
- ❖ ¿Por qué crees que el Nono le dice: ¿Cómo vas a estar tan cansada como yo?
- ❖ ¿Se siente incomprendido el Nono?
- ❖ ¿Por qué crees que se siente sola la Trini?

#### → **Tercer paso:**

A continuación, la educadora divide al grupo por parejas y lee el final 1 de la historia, y después el final 2.

#### → **Cuarto paso:**

Les pide que, en parejas, piensen en los dos finales de la historia y respondan a estas preguntas:

- ❖ ¿Por quién apostarías tú? ¿por Trini o por su suegra? ¿Por qué?
- ❖ ¿Qué ventajas y qué inconvenientes tiene cada final?

#### → **Quinto paso:**

Se hace una puesta en común, se abre un debate en el grupo y se extraen conclusiones sobre la participación de las mujeres y lo que pueden aportar en las Asociaciones.

### • **¿Qué necesitamos?**

Historia de *La Trini y el Nono*.

### • **¿Cuánto puede durar?**

Dos horas aproximadamente.

## “LA TRINI Y EL NONO”

Fuente: Pepi Ruíz Romero.- Revista *Amaró Gao*, nº 8. Edita: Asociación Gitana de Valencia.



Os presento a Trinidad González, conocida como la Trini. Tiene 32 años y desde los 18 comparte su vida con José Antonio Heredia, el Nono. Vamos a conocerlos mejor.

Cuando Trini nació la gente le decía a su madre:  
– “Una niña es la mejor ayuda para ti”.

En cambio en casa del Nono todos daban la enhorabuena al padre:  
– “Estarás orgulloso; tu mujer te ha dado un Macho”

La familia de la Trini y del Nono se conocían: las dos familias se dedicaban a la venta ambulante.

La Trini y el Nono crecieron juntos, empezaron a andar y a hablar al mismo tiempo, jugaban a lo mismo; incluso fueron al mismo colegio.



Al principio no entendían por qué los otros niños decían;  
– “No quiero jugar con vosotros: Mi papá dice que los gitanos son ladrones y sucios”

Nuestros dos personajes lloraron juntos

La Trini y el Nono van creciendo

A él no le gusta estudiar; a ella le encanta



Ella suele faltar al colegio debido a sus nuevas obligaciones como mujer:

– "Ya no eres una niña. Debes ayudarme en la casa y a cuidar de tus hermanos pequeños"

El Nono sale a menudo con sus amigos

A la Trini no le dejan salir sola con sus amigas

Mientras el Nono se hace un hombre, ha aprendido que los hombres no lloran, que deben aguantar y ser duros y que mandan sobre sus hermanas

Las vidas del Nono y de la Trini ya no son tan iguales como de pequeños. Las diferencias son cada vez mayores.



El Nono decide que es hora de ganarse la vida y deja los estudios para meterse en el negocio familiar.

Todo el mundo está de acuerdo en que la Trini y el Nono son la pareja perfecta. Así que deciden casarse.

Ahora, la Trini tiene un nuevo hogar: la casa del Nono. Son muy felices

– "¿Cuándo vas a darle un hijo al Nono?", le dice su suegra

Al poco tiempo nuestros amigos ya son padres de una preciosa niña.

– "Será como su madre"



La Trini tiene nuevas obligaciones; dar de comer, bañar, pasear, acostar a la niña... El Nono viene cansado del trabajo y ella sólo cuida de la casa y de la niña.

– "¿Cómo vas a estar tan cansada como yo?" Le dice el Nono



El mundo del Nono es totalmente diferente al de la Trini.

Ella se siente sola, pero él también se siente sólo.

El Nono emplea su tiempo libre en una asociación que lucha por los derechos de los gitanos.

Cuando la Trini le pregunta por sus cosas, él le dice;

– "No te metas; esto no es cosa de mujeres. Tu linda cabe-cita no entendería"

## FINAL I

Trini le responde;

– *"Sólo te preguntaba para que me hicieras caso. Es una tontería que en lugar de dedicar tu tiempo a mí y a tu hija, lo pierdas con esa asociación"*

Su suegra la dice;

– *"Si quieres que mi hijo pase más tiempo en casa debes traer al mundo un hijo varón"*

La Trini cree en la solución de su suegra.

De nuevo son padres y esta vez es un varón.

El Nono es muy feliz y le repite a la Trini lo mucho que la quiere.

Además, ella ahora cuenta con su hija.

– *"Podrá ayudarte"* le dicen.

## FINAL 2

Trini le responde;

– *"Estás equivocado. Yo te podría ayudar. Nos podemos apoyar uno al otro. Recuerda que en el colegio llorábamos juntos cuando nos decían sucios gitanos. No quiero que nuestra hija sufra como nosotros."*

El Nono descubre que su mujer tiene ideas muy útiles para la asociación.

Las cosas cambian: hablan y ríen más, trabajan juntos, comparten más cosas y se apoyan mutuamente, como cuando eran pequeños. Los dos son felices.

El Nono le dice a su madre que la Trini va a estudiar.

Ella le dice;

– *"Tu mujer se está volviendo muy moderna. Ten cuidado"*

El Nono no le escucha.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arbex, C. y Arranz, M<sup>a</sup> L. *Material de prevención del consumo de drogas para la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 1996.
- Arbex, C. y Arranz, M<sup>a</sup> L. *Material de prevención del consumo de drogas para la Educación Primaria*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 1997.
- Arbex, C. *Guía abierta de actividades para la prevención de drogodependencias*. Cuaderno n<sup>o</sup>4 y n<sup>o</sup>5. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y Comisión Europea, 1997.
- Asociación Barró. *Relatos de gitanas*. Madrid: Editorial Popular, 1998.
- Echaury Ozcoidi, M., Pérez Jarauta, M<sup>a</sup> J. *En la madurez... Guía educativa para promover la salud de las mujeres*. Departamento de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra, 1996.
- Fernández, M<sup>a</sup> D. "El problema del racismo en la mujer gitana". En *IV Jornadas sobre la situación de la mujer gitana*. Asociación de Mujeres Gitanas Romi, 1998.
- Fernández, M<sup>a</sup> D. "La problemática de la salud en la Comunidad Gitana". En *Salud y Comunidad Gitana*, Vol. 1, n<sup>o</sup> 2. Madrid: Asociación Secretariado General Gitano, 1997.
- Fernández, M<sup>a</sup> D. "La educación y la joven gitana". En *Revista Trabajadores de la Enseñanza*. CC.OO. n<sup>o</sup> 202, abril 1999.
- Gamella, J.F, y otros. "En sus propias palabras: Historia de vida de tres abuelas gitanas". En: *Demófilo: Revista de cultura tradicional de Andalucía*, n<sup>o</sup> 30, 1999.
- Gimenez Adelantado, A. "La mujer gitana: de la tradición a la evolución". En *I Jornadas sobre la situación de la mujer gitana*. Asociación de Mujeres gitanas Romí, 1992.
- Heredia, M. "Dar el protagonismo que merece la mujer gitana". En: *Revista Romi*, n<sup>o</sup> 2 1994.
- Leblon, B. *Los gitanos en España*. Barcelona: Gedisa, 1987.

- Moreno, C., y Osanz Juan, F. *Golipen lachi - Buena salud. Educación para la salud con una comunidad gitana*. Diputación General de Aragón. Departamento de Sanidad, Trabajo y Bienestar Social. Ministerio de Educación y Ciencia, 1991.
- San Román, T. *Entre la marginación y el racismo., Reflexiones sobre la vida de los gitanos. Compilación*. Madrid: Alianza Universidad, 1995.
- San Román, T. "Cultura y contexto de los gitanos en España". En: *Revista Trabajadores de la Enseñanza*. CC.OO. n° 202, abril 1999.
- S. Reig Majoral y otros. "Anticoncepción: gitanas frente a payas". En: *Revista Atención Primaria*. Vol.23. n° 2. Febrero 1999.
- Varios. *Conclusiones de las Jornadas de Análisis sobre la mujer gitana*. Centro Socio-Cultural Gitano Andaluz, Junta de Andalucía, Consejería de Asuntos Sociales, Delegación Provincial de Granada, 1997.
- Varios. "Ser mujer y ser gitana". En: *Revista Amaró Gao*, n° 8. 1992.
- Varios. "Mujer, joven y gitana". En: *Revista Gitanos, Pensamiento y Cultura*. N° 1. Madrid: Asociación Secretariado General Gitano, 1999.
- Vargas, L., Bustillos, G., y Marfan, M. *Técnicas participativas para la educación popular*. Madrid: Publicaciones ICCE, 1991.
- Villanueva, P. *La educación de adultos hoy. Necesidades y perspectivas de cambio*. Promolibro, 1984.