



la Boletina

Edición No. 93
Nicaragua, marzo 2014

Un aporte de Puntos de Encuentro a la comunicación entre mujeres
www.puntos.org.ni

26 mil ejemplares

8 de marzo:
Seguimos conectadas
por nuestras luchas

Somos creadoras
de tecnologías

El bullying en
la escuela



Índice

<i>En nuestra opinión</i>	1
<i>Midiéndole las costillas</i> Elecciones regionales de la Costa Caribe: nuestras voces y demandas	3
<i>Todas hacemos historia</i> Las creadoras de tecnología, hechos que cambiaron el mundo	10
<i>Mi cuerpo es mío</i> La diabetes o azúcar	17
<i>Toma Pulso</i> No más impunidad	22
<i>Todas hacemos historia</i> 8 de marzo: conectadas por nuestras luchas	28
<i>Somos diferentes, somos iguales</i> Bullying o acoso escolar	36
<i>Trajín nuestro</i> Obreras de las maquilas denuncian condiciones laborales	40
<i>Los libros no muerden</i>	46
<i>Lo que cocinamos</i>	48
<i>El horóscopo feminista de Madame Prosilapia</i>	56

Edición distribuida en marzo del 2014.

Amiga lectora, te invitamos a contactarnos para incluir una experiencia que valga la pena compartir, por el beneficio que le ha traído a las mujeres de tu barrio, comunidad o municipio. Podés llamarnos al teléfono 2268-1227 o escribirnos a: labolenica@gmail.com

Amiga lectora:

Rebeldes y transgresoras: ¡hacia la libertad y la emancipación! fue el lema con el que en febrero más de doscientas mujeres nos juntamos en Matagalpa para realizar el Encuentro Nacional Feminista, donde compartimos visiones, análisis y propuestas sobre el contexto nacional, así como experiencias y estrategias del movimiento de mujeres. Celebramos este logro colectivo en la historia más reciente del feminismo en Nicaragua y queremos compartirte, amiga lectora, algunas de las reflexiones que surgieron.

Cumplimos con el objetivo de reflexionar colectivamente sobre la situación de los derechos de las mujeres y el feminismo en el nuevo escenario nicaragüense en un ambiente de análisis crítico, indignación y demanda, al mismo tiempo que nos permitió disfrutar del gozo de estar reunidas.

Fue un enriquecedor ejercicio de escucha, diálogo y reconocimiento de la diversidad como una fortaleza ante un contexto que atenta contra nuestros derechos y limita nuestra autonomía. Fue un espacio para reivindicar y celebrar el camino recorrido y para hablar de estrategias frente a la situación actual de las mujeres del movimiento y del país.

Mujeres de distintas edades, procedencia e identidades de género retomamos el sentido de "unidas en la diversidad" que nos ha convocado a lo largo de todos estos años y honramos a las ancestras feministas por la herencia que nos dejaron con su valor.



Caravana de mujeres participantes del Encuentro Feminista en Matagalpa, febrero 2014.

Se analizó el cierre de espacios como los Cabildos, Comités o Comisiones interinstitucionales donde las mujeres organizadas llevaban sus propuestas para mejorar sus condiciones en las comunidades. También la repercusión que más radios, canales de televisión y periódicos están en manos de una sola persona o familia porque hay menos posibilidades de divulgar nuestras propuestas y análisis.

Preocupan los cambios que el Estado realiza sin consultar ni consensuar con la ciudadanía, como lo hizo con las reformas a la Constitución, reformas tributarias y la construcción del Canal Interoceánico. Todo esto deteriora la institucionalidad y la legitimidad, niega los derechos de la población y genera un ambiente de inestabilidad.

Se analizó que el empobrecimiento refuerza la dependencia económica y emocional, limita la autonomía de las personas, promueve las lealtades al recibir beneficios de programas sociales, que se viven como bondades o favores y no como obligaciones del Estado.

Se concluyó que las alianzas del Gobierno con líderes religiosos afectan las decisiones sobre nuestros cuerpos y establecen un modelo único de familia que desconoce la diversidad y asigna a las mujeres únicamente el rol de madres.

Se destacaron las distintas maneras en que el movimiento de mujeres ha sido consistente, se ha mantenido presente y se ha convertido en un actor relevante ante el Estado y otras instituciones sociales, a nivel nacional e internacional. Se llamó a fortalecer una ética feminista basada en el reconocimiento, valoración y empatía que facilitarán acercarnos y aliarnos desde donde estemos trabajando por la equidad y los derechos de las mujeres.

Con este alentador inicio de las acciones del movimiento en 2014 aplaudimos la voluntad política de las mujeres y cuerpos colectivos que se dispusieron a organizar y participar de este esfuerzo, que consideramos marcará el tono de la conmemoración de este 8 de marzo.

En sororidad,

la Boletina

Elecciones regionales de la Costa Caribe: nuestras voces y demandas

Foto: La Boletina/ Fide Ávalos

Shirlene Green Newball

Con colaboración de Ileana Lacayo y Jenniffer Chávez

Estamos iniciando un nuevo año. Eso significa una lista de logros y retos para nuestra vida personal y comunitaria. Para las y los costeños es un año de reto electoral, este dos de marzo habremos elegido a nuevas autoridades regionales.

Al cierre de esta edición, a mediados de febrero, se tenía registro que en estas elecciones regionales participarían 11 partidos políticos y se contaba con 752 personas que se postularon para concejales y concejalas. Tal como manda la ley, la mitad, o sea, 376, son mujeres. De ellas, 105 ocupan la primera posición como concejalas.

Seguramente, muchas nos preguntamos: ¿por qué se realizan elecciones regionales?, ¿qué significa para nosotras tener un mayor porcentaje de

mujeres participando?, ¿eso nos beneficia, resuelve nuestros problemas? Hablaremos de esto en el artículo, y también las invitamos a reflexionar sobre el tema desde sus espacios.

La Ley de Autonomía Regional de la Costa Caribe

La Ley 28 es el Estatuto de Autonomía para las Regiones Autónomas de la Costa Atlántica de Nicaragua: la Región Autónoma del Atlántico Norte, RAAN, y la Región Autónoma del Atlántico Sur, RAAS. Establece el funcionamiento político administrativo de toda la Costa Atlántica, reconoce los deberes y derechos propios de las personas de todas las etnias que viven en la Costa: ramas, garífunas, mayangnas, sumos, misquitos, creoles y mestizos, respecto a su educación, salud, agua, bosque, tierra, cultura, religión, idioma y organización social.



Foto: La Boletina/ Fide Ávalos

Esta Ley de Autonomía, como la conocemos popularmente, fue aprobada el 7 de septiembre de 1987 y publicada en *La Gaceta, Diario Oficial* No. 238, el 30 de octubre del mismo año. Por eso en la RAAN y la RAAS celebramos en esa fecha el Día de la Autonomía.

Elecciones regionales

El artículo 7 de la Ley de Autonomía dice que en la RAAS y la RAAN elegirán sus propias autoridades, para que las decisiones importantes para la vida de la población sean tomadas por personas que conocen de cerca las realidades de la Costa y en quienes tenemos confianza.

Cada cuatro años en las elecciones regionales se eligen 45 concejales para cada región autónoma. Con las reformas constitucionales recién aprobadas esto cambiará, pues las elecciones nacionales y regionales se harán al mismo tiempo. Entonces, ahora las votaciones serán cada cinco años.



Foto: La Boletina/ Ileana Lacayo

Edificio del Gobierno Regional de Bluefields, RAAS.

Las personas electas como concejales conforman el Consejo Regional Autónomo del Atlántico Norte, CRAAN, cuya oficina central se ubica en Bilwi, y el Consejo Regional Autónomo del Atlántico Sur, CRAAS, que tiene su oficina central en Bluefields. Las y los diputados de la Costa Caribe ante la Asamblea Nacional también son miembros de sus respectivos Consejos Regionales.

Así queda constituido lo que se conoce como Gobierno Regional Norte y Gobierno Regional Sur, que son la máxima autoridad en ambas regiones. Ambos Consejos Regionales Autónomos tienen entre sus obligaciones regular mediante estatutos y resoluciones los asuntos regionales, elaborar, planificar y ejecutar programas económicos, sociales y culturales y promover la participación de las mujeres en todos los aspectos de la vida.

Ahí se toman importantes decisiones sobre los recursos naturales de la zona, como el bosque, la tierra, el agua, las minas; el sistema educativo, salud, economía y todo lo que tiene que ver con el desarrollo de nuestra población.

A lo interno de los Consejos Regionales se elige una Junta directiva y a una persona que ocupará el cargo de Gobernadora o Gobernador de la región. Es su responsabilidad nombrar a funcionarias y funcionarios de la administración regional y gestionar asuntos ante las autoridades nacionales. Este cargo equivale a representante de la Presidencia de la República en la región.

Las demandas

Nosotras nos fuimos a las calles y foros a platicar con líderes de organizaciones de mujeres, representantes de las autoridades regionales y candidatas y candidatos. Encontramos que desde el río Paiwas hasta el río Coco las mujeres tienen demandas comunes, están haciendo foros y presentando agendas.

Utilizan la radio y otros medios para informar a la población y sensibilizarla para que ejerza su voto. Todas tienen planes y retos tanto para ellas como para concejales y concejales regionales que resulten electos.

“Hay una gran demanda de crear fuentes de trabajo que involucren a las mujeres y de proyectos con equidad de género en los que ellas puedan participar, con el propósito de mejorar su calidad de vida”, nos comentó Ivania Mendoza Rugama, responsable de la Secretaría de Género de la Alcaldía de Bluefields, RAAS.



Por su parte, Salvadora Moreno Cruz, promotora de la casa de la Mujer de Bocana de Paiwas, nos dijo que les urge que den respuesta a las denuncias de violencia contra las mujeres y que las autoridades ya no propongan mediación para solucionar los casos. “También queremos que no se otorguen concesiones mineras, ni se construya la represa Copalar. Si este proyecto se lleva a cabo, obligará a la población de Bocana de Paiwas a mover a todo el pueblo a otro lugar y nos dejará sin agua para beber”, expresó la líder.

La visión de los pueblos indígenas

“Demandamos la atención de emergencia integral desde la perspectiva y visión de los pueblos indígenas, respetando nuestros modo de vida, nuestros intereses y creencias”, nos dijo Rose Marie Cunningham Kain, directora de la organización indígena Wangki Tangni Mairin Asla Takanka Ta Upla del municipio de Waspam, RAAN. En misquito, el nombre significa Centro de Mujeres Flores del Río.

Foto: La Boletina/ Shirlene Green Newball



Rose Marie Cunningham de Waspam al centro.

"Necesitamos que los partidos que están en contienda consideren que si no tenemos actividad económica tampoco podemos salir de la pobreza. Queremos cero violencia, cero corrupción, cero embarazos de adolescentes. Necesitamos tener seguridad humana y alimentaria, cero depredación de bosque y minería", explicó Rose Marie, añadiendo que estas demandas fueron expresadas por las mujeres en el Quinto Foro de Mujeres Indígenas, realizado en octubre de 2013 en Waspam.

Reflexiones y retos

Las mujeres entrevistadas anunciaron que quieren trabajar en conjunto con las mujeres que sean electas para los Consejos Regionales.

"Creo que la cantidad de mujeres que están ahí no resuelve las cosas. Tenemos que ir más allá, debemos tener mujeres conscientes que realmente quieran luchar por los derechos de todas y representen a cada uno de los pueblos y etnias", señaló Berna Dixon, directora del Centro de Estudios e Información de la Mujer Multiétnica, CEIMM, de la Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense, URACCAN.

Lograr que las mujeres ocupemos la mitad de los cargos públicos ha sido un primer paso alcanzado, y nos llevó años lograrlo. Ahora el reto es alcanzar que esa participación sea efectiva, o sea, que las opiniones de mujeres electas sean escuchadas y sus propuestas, tomadas en cuenta. Es importante que las mujeres organizadas y ciudadanas en general apoyemos a esas concejales, que las invitemos siempre a nuestros foros y reuniones para que sepan de



Berna Dixon de CEIMM.

Foto: La Boletina/ Ileana Lacayo

nuestra propia voz cuáles son nuestros problemas y propuestas.

"Algunas mujeres que fueron electas para cargos importantes se han ocupado de cumplir con orientaciones partidarias, olvidándose de los compromisos con su comunidad.

Como mujeres organizadas vamos a estar muy de cerca para que estas futuras autoridades nos representen a como se debe", nos aseguró Salvadora.

"Uno de los mayores problemas de la participación de las mujeres en la política es lograr que los hombres respeten su pensamiento y su palabra", dijo Rose Marie, recalcando que uno de los principales retos, tanto de las autoridades como de las mujeres, es luchar contra el crimen organizado en la zona del Río Coco.

Los resultados electorales y la instalación de los nuevos Gobiernos Regionales crean una nueva oportunidad tanto para las personas electas como para las mujeres y la ciudadanía. El diálogo abierto y el verdadero compromiso político de las autoridades con la ciudadanía son clave para que la autonomía sea una realidad.

¿Qué pasará después del 2 de marzo?

Nuestra tarea no termina con las elecciones y la instalación de los Consejos Regionales. Cada una de nosotras tenemos derecho de exigir a las y los integrantes de los consejos que cumplan con lo establecido en la Ley de



Foto: La Boletina/ Fide Ávalos

Autonomía, que aprueben disposiciones que beneficien a la población y que nos tomen en cuenta para la planificación y decisiones importantes.

Cuando las autoridades públicas no cumplen con sus deberes, podemos y debemos denunciarlo. Tenemos que medirles las costillas para verificar si cumplen con su trabajo. Esto es lo que se llama auditoría social que hay que hacer cada tanto, con el fin de velar porque los presupuestos se ejecuten en beneficio de nuestras comunidades.

Lo que esperamos las costeñas

Para mí, la autonomía es algo único que vivimos en la práctica y en lo cotidiano. Espero que estas elecciones se realicen en paz y tranquilidad, que sean limpias y que la gente salga a votar.

Neida Dixon, periodista



Foto: Cortesía de Neida Dixon



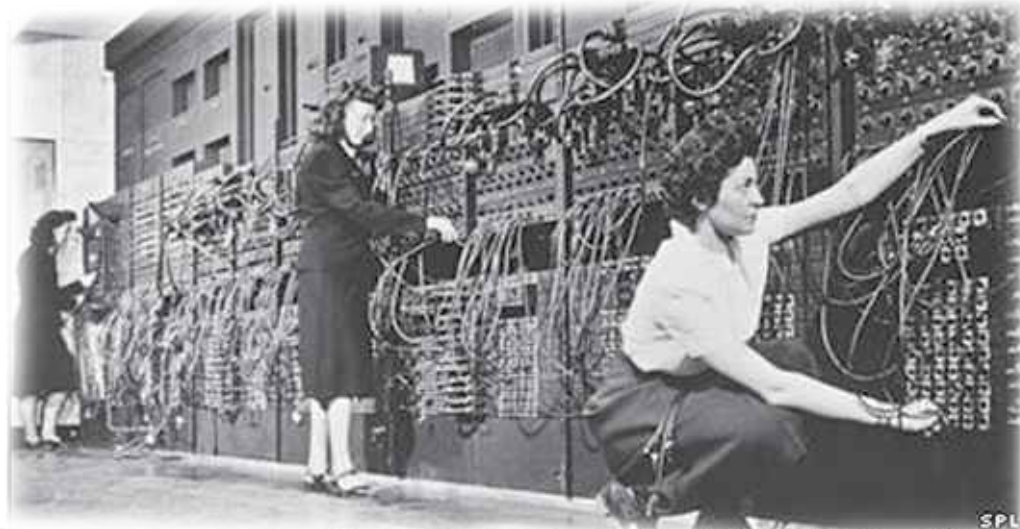
Foto: La Boletina/ Ileana Lacayo

Esperamos que cuando las nuevas autoridades, en especial las mujeres, lleguen a sus cargos, no se olviden de todo el empoderamiento que un día obtuvieron de las organizaciones o de las universidades que les dieron capacitaciones.

Perla Wilson, integrante de Voces Caribeñas y la Red Afrocaribeña

Las creadoras de tecnologías, hechos que cambiaron el mundo

Foto: Tomada de internet



La historia oculta de grandes aportes hechos por mujeres

María Martha Escobar

Como una foto de grupo donde los rostros de las mujeres se ven borrosos y solamente destacan los hombres, es el mundo de la tecnología. Pero siempre ha habido matemáticas, inventoras, científicas y técnicas que a lo largo de la historia han hecho grandes aportes a la tecnología.

Las tecnologías son todos esos conocimientos y aparatos que se han creado para facilitar nuestra vida diaria. Desde la radio donde escuchamos música y noticias, hasta la lavadora, pasando por el carro y el celular, nos encontramos con artefactos de diversa complejidad y utilidad, que fueron creados por hombres y también por mujeres, estas últimas menos visibles, pero reales.

La computación y el Internet son parte de esos grandes inventos, y si nos ponemos a escarbar, nos vamos a encontrar no con una, sino con un montón de mujeres que han hecho importantes contribuciones.

Mentiras y verdades en la tecnología

Desde la visión machista del mundo, nos han hecho creer que los hombres son más inteligentes, buenos para las matemáticas y las grandes ideas, mientras nosotras nos ocupamos de cosas menos importantes. Parte de esas mentiras machistas es que las mujeres no entendemos la tecnología y por eso la odiamos.

Esta es una idea sexista que a veces las mujeres también repetimos y hasta la creemos. En realidad no hay diferencias en nuestras capacidades por el sexo con que nacemos, sino que depende de cómo nos educan, cómo aprendemos a ser mujeres y hombres, y cómo nos dejamos llevar o logramos superar esas injusticias y exclusiones.

A pesar de las desigualdades en el mundo tecnológico, a lo largo de la historia encontramos a muchas mujeres que superaron las barreras para defender su vocación de científicas.

Creadoras de tecnologías

Hay mujeres que han sido amantes de las máquinas, de las matemáticas, de las computadoras, de la programación y por eso podemos decir que han sido transgresoras, eso significa que a pesar de las prohibiciones, no dejaron que apagaran sus ideas, convirtiéndose en ingenieras e inventoras de grandes creaciones tecnológicas.

Tenemos a Ada Lovelance, la primera persona que describió un lenguaje de programación, que es un conjunto de códigos que para guiar procesos y programas ejecutados por las computadoras. Ada se definía a sí misma como analista y metafísica, algo muy avanzado para su época.



Foto: Tomada de Internet

Ada Lovelance, primera programadora.

En 1843 publicó una serie de notas sobre la máquina analítica, que fue la primera computadora de la historia, y sólo firmó con sus iniciales para no ser censurada, pues en esa época no se les daba credibilidad a las mujeres.

Mucho tiempo después, en los años 40 del siglo pasado hubo un importante proyecto estadounidense, que trataba de programar una computadora a la que llamaron ENIAC. Parte del equipo de trabajo fueron seis mujeres: Betty Snyder Holberton, Jean Jennings Bartik, Kathleen McNulty Mauchly Antonelli, Marlyn Wescoff Meltzer, Ruth Lichterman Teitelbaum y Frances Bilas Spence.

Eran mujeres brillantes en matemáticas y lógica, crearon las bases para que la programación de computadoras fuera sencilla, diseñaron el primer grupo de rutinas, las primeras aplicaciones de software y las primeras clases de programación.

Su trabajo evolucionó la programación entre 1940 y 1950, pero en ese entonces fueron clasificadas como subprofesionales, por ser mujeres y aprovechándose de eso para pagarles menos dinero por su trabajo.

Cuando la ENIAC se convirtió en leyenda, los ingenieros se hicieron famosos y nunca se les otorgó crédito a las expertas. Muchas fotos de la época muestran la ENIAC con mujeres de pie frente a ella de las que se decía que sólo eran modelos. Hasta en los años 80 se conoció la verdadera historia.



Foto: Tomada de internet

Ellas son cuatro del equipo de 6 mujeres que trabajaron en Eniac.

Foto: Tomada de web ANIDE



Marisela Quintana.

La innovación nica

En Nicaragua también hay ingenieras que han hecho grandes aportes a la tecnología, pero que al igual que en otras partes del mundo y en otras épocas, casi no las conocemos.

Marisela Quintana es licenciada en matemáticas y doctora en educación y computación. Fue catedrática de la

Universidad Nacional de Ingenierías UNI, actualmente asesora programas de tecnología para la educación. Además es una reconocida escritora, ha publicado tres libros de cuentos y una novela y es parte de la Asociación Nicaragüense de Escritoras, ANIDE.

En 1998 la Universidad de Ingeniería, UNI, fue la primera universidad nicaragüense en línea, esto permitió que maestras y maestros impartieran sus clases a los estudiantes que pueden estar en diversos lugares, e incluso diversos países. Todo a través de la computadora conectada a Internet. Marisela fue quien creó la plataforma para estudiar a distancia a través de Internet, sin embargo, como les ha pasado a otras, su trabajo no ha sido reconocido.

"Viendo las nuevas tecnologías, me interesé en combinarlas para promover un aprendizaje más ameno donde las y los estudiantes disfrutaran aprendiendo", nos dice Marisela. "Me interesé en esto como educadora y como no habían cursos ni nada por el estilo, decidí estudiar Ingeniería en Computación, así podía combinar ambos mundos", nos cuenta esta Ingeniera de 61 años.



Foto: Tomada de internet

Hacer valer nuestro nombre

Foto: La Boletina/ Fide Avalos



Marisela Quintana.

Marisela muchas veces preguntó a sus estudiantes si sabían quién había hecho posible esa modalidad de estudio y siempre mencionaban nombres de hombres, ignorando su aporte y la posibilidad de que una mujer impulsara esa iniciativa.

A partir de entonces, ella solicitó a las autoridades de la UNI que la reconocieran oficialmente como la fundadora de ese sistema de enseñanza en Intenet.

Una vez una compañera de trabajo le dijo: "Vos no tenés que pedir nada, dejá que ellos te reconozcan". Ella le respondió: "No pipita, si yo me pongo a esperar, nunca me reconocerán nada. Lo más seguro es que me borren de la historia en cuanto me muera. A las mujeres nos borran de la historia y antes que hagan eso, por lo menos que quede en Internet porque ahí todo queda".

La ola ciberfeminista

Y justamente con el ánimo de registrar en la Internet lo que pasa con nosotras, nuestros logros y luchas, en los años 90 surge el ciberfeminismo, un movimiento formado por miles de mujeres que utilizan el Internet y los celulares para crear nuevas herramientas y formas de promover y defender nuestros derechos en Nicaragua y el resto del mundo.



Foto: La Boletina/ Marvin Castro

No hay una definición única de lo que es el ciberfeminismo, hay quienes lo entienden como poesía, protesta, creación artística, conexión entre mujeres, lo que se sabe es que son un muchas mujeres que en diferentes partes del país y del mundo utilizan las nuevas tecnologías como el Internet, el video, el audio, la fotografía para compartir con otras mujeres y posicionar nuestro pensamiento en la red o sea, en el Internet.



En nuestro país también hay ciberfeministas que están utilizando y creando cosas nuevas en Internet. Están escribiendo blogs para difundir el trabajo de sus organizaciones y colectivos, están en facebook publicando mensajes contra el machismo y la violencia o haciendo videos y fotos con imágenes que proyectan mujeres más libres.

Todas somos capaces de crear ideas e inventar cosas para facilitarnos la vida, así que ahora nos toca ocupar los espacios por los que hemos luchado, hacer visibles nuestros aportes y aprovechar los avances que nosotras mismas hemos procurado.

Ancestras de antes y de hoy

Conozcamos a otras mujeres que han realizado grandes aportes al Internet:



Radia Perlman, doctora en ciencias de la computación, creadora de software e ingeniera de redes. Conocida como la Madre de Internet.

Grace Murray Hooper, matemática, pionera en el mundo de la computación, desarrolló un lenguaje de programación orientado principalmente a los negocios, que todavía se utiliza de manera masiva.



Hedy Lamar, ingeniera y actriz, hizo valiosos aportes al mundo de las telecomunicaciones. Más famosa por su carrera en Hollywood, es conocida como la mujer más hermosa de la historia del cine y como la inventora de la tecnología que permite transmisión de voz y datos a través del celular, así como las video llamadas o el intercambio de correos electrónicos y chats.



Rosalind W. Picard, profesora de computación y comunicaciones, trabaja el concepto de la informática afectiva. Reconoce la importancia de la afectividad humana y su influencia en la manera que nos relacionamos con la tecnología.



Sadie Plant, profesora, investigadora y ciberfeminista. Trabaja sobre la idea fundamental de que la tecnología es femenina, pensando sobre el problema de las identidades virtuales.



La diabetes o azúcar

Una enfermedad
que podemos
prevenir
y controlar



Foto: La Boletina / María Martha Escobar

Ana Leonor Paiz

La idea que tenemos de la diabetes o azúcar es que es una enfermedad que nos va minando día tras día, y eso es cierto si no tomamos las medidas adecuadas. A veces se cree que es una enfermedad de gente de mayor edad, pero la realidad es que hasta una niña o niño pueden padecerla por varios factores: herencia de los padres, por mala alimentación y falta de ejercicios. La buena noticia es que esta enfermedad se puede prevenir y que una persona con diabetes puede controlarla si sigue los consejos y recomendaciones médicas.

La diabetes es la elevación de los niveles de glucosa en la sangre. La glucosa es un componente que naturalmente todas las personas llevamos en la sangre, es necesaria para que la sangre cumpla su función, pero cuando se sube el azúcar provoca una serie de síntomas y malestares a la persona.

Alimentos como el pan, el arroz, la tortilla, el plátano y las pastas como los tallarines, al ser procesados en nuestro cuerpo por el intestino se convierten en glucosa o azúcar.

“La gente piensa en azúcar de mesa cuando habla de diabetes, pero no es así”, nos explica la doctora Paula Andrea Arce, especialista en diabetes y nutrición.



Foto: La Boletina /María Martha Escobar

Factores de riesgo

Hay condiciones físicas que como mujeres nos hacen más propensas a desarrollar diabetes, como el hecho que las nicas somos rollizas, rellenitas porque consumimos muchos alimentos grasosos.

Uno de los factores de riesgo importantes es la historia familiar, es decir, si tu mamá o tu hermana tienen azúcar, vos también tenés posibilidades de desarrollarla. “La herencia se da de madre o padre hacia la hija o hijo y entre hermanos y hermanas”, nos indica la doctora.

Tener colesterol alto, ser hipertensas y estar muy pasadas de peso, son otros factores para desarrollar azúcar en la sangre. “En el caso de las gorditas hay dos cosas que además inciden, tener quistes en los ovarios y haber tenido diabetes provocada por el embarazo o que parimos un o una bebé que pesara más de 8 libras”, apunta Paula Andrea.

Si a estos factores naturales sumamos el hecho que andamos pendientes de todos los demás menos de nosotras, eso nos expone más frente a esta y otras enfermedades.

¿Cómo prevenirla?

Es importante conocer si nuestras abuelas, madres o tías tienen azúcar para saber si estamos propensas, pero aunque ningún familiar cercano la padezca, hay que cuidarnos.

Podemos prevenir la diabetes llevando un estilo de vida sana que significa hacer ejercicios diarios y comer sanamente. "Caminar de 30 a 45 minutos diarios a buen paso, de 3 a 5 veces por semana es un buen ejercicio, que además nos ayuda a controlar la presión arterial y mantener controlado el colesterol", nos dice la doctora Paula.

Las mujeres no paramos de caminar haciendo mandados, jalando agua del río o en el trabajo, pero la doctora aquí se refiere a darnos un tiempo de media hora para salir a caminar sin andar precisadas, para cambiar de ambiente, distraernos, levantar los brazos mientras caminamos y respirar profundamente para que el aire llegue a nuestros pulmones. Un tiempo para nosotras mismas.



Foto: La Boletina / María Martha Escobar

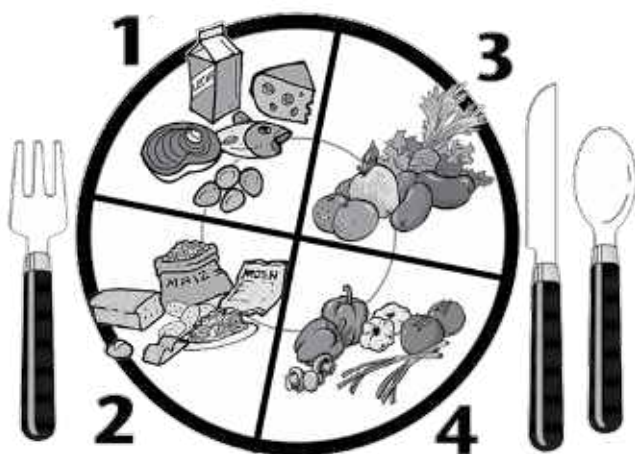
Si los resultados de los exámenes determinan que somos prediabéticas o definitivamente tenemos diabetes, es importante que sigamos al pie de la letra las indicaciones de la doctora, tomando puntualmente los medicamentos; también es necesario que llevemos un control de cómo andamos el nivel de azúcar. Esto nos lo pueden hacer en el centro de salud más cercano mediante exámenes de sangre que no son dolorosos.

Siempre tenemos que hacer ejercicios a diario, tomar adecuadamente los medicamentos y comer sano, nos indica Paula Andrea. Ser prediabética o tener azúcar en la sangre *no es chiche*, significa que tenemos que darnos tiempo para nosotras mismas, para cuidarnos, comprometernos con cumplir con los consejos que nos da la doctora, pero el beneficio es grande, pues nos ayudará a mantenerla controlada.

¿Qué es comer sano?

Es comer las cosas que nos alimenten el cuerpo y el espíritu y no es solo comer para quitarnos el hambre.

La doctora Paula nos recomienda combinar adecuadamente los carbohidratos, proteínas y los vegetales para dar a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para que funcione bien. En la siguiente gráfica nos explica de qué se trata:



Imaginamos que nuestro plato lo dividimos en cuatro partes iguales para servir la comida de la siguiente manera:

- 1. Es la proteína:** carne de res, pollo, cerdo o pescado, huevos, queso
- 2. Son las harinas o carbohidratos:** arroz, plátanos, tortillas, pan, guineos, tallarines
- 3. Son vegetales:** zanahorias, chayote, ayote, batata, pipián
- 4. Ensaladas:** de tomate, pepino, apio, lechuga

Foto: La Boletina / María Martha Escobar



La alimentación saludable también implica evitar o limitar el consumo de caramelos, cajetas, reposterías y gaseosas y refrescos con grandes cantidades de azúcar, así como no abusar del consumo de los cereales, como pinol o pinolillo.

A comer frutas

Alimentarnos bien no es un lujo ni hay que ser millonaria para hacerlo. En vez de bebernos una gaseosa que anda por los diez córdobas, podemos chuparnos un par de naranjas o hacerlas en fresco. Con los mismos 10 pesos podemos comprar una docena de naranjas. En esta temporada están dulcitas y jugosas, ni necesitan que les pongamos azúcar.

Las sandías, papayas y mangos están en temporada. La doctora nos recomienda que con el desayuno nos comamos una fruta y después merendar, a mitad de la mañana y a mitad de la tarde, también algo de fruta. "Podemos comer frituras una vez a la semana porque las grasas son necesarias. Lo malo es abusar de su consumo", nos explica Paula.

Cuidar de nuestra salud es un derecho, pero también es una responsabilidad con nosotras mismas.

Diabetes en Nicaragua

- Un estudio realizado en el año 2010 por la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN, reveló que en 5 años ha habido un incremento del 50 por ciento de la diabetes. De cada 10 personas, 5 la padecen.
- El Ministerio de Salud dice que la diabetes es la segunda causa de muerte, después de las enfermedades cardiovasculares.

**Fuente: Iniciativa de Ley de Prevención, Protección y Atención Integral de las Personas que padecen Diabetes presentada a la Asamblea Nacional el 3 de marzo de 2013.*

No más Impunidad

**Dina, Militza y Diana
esperan justicia**



Foto: Cortesía Familia Carrión

Martha Vásquez

Tres años y nueve meses han pasado desde que le arrebataron la vida a Dina Carrión González, el 3 de abril del 2010, en la casa donde habitaba con su ex pareja Juan Carlos Siles Saravia, sin embargo sigue en espera de justicia.

El Ministerio Público, institución que representa a la víctima y debe garantizar la persecución del agresor, tardó un año en reabrir el caso a insistencia de la familia de Dina, que argumenta que existen más de 27 inconsistencias en las investigaciones de la Policía Nacional que inicialmente desestimó la denuncia y dijo que era un suicidio.

En la ampliación de la investigación, la Fiscalía encontró múltiples trabas en la Policía y Medicina Legal, luego en febrero del 2013 acusó por parricidio al ex esposo de Dina, Juan Carlos Siles Saravia sin que aún se realice juicio en el Juzgado Séptimo Distrito Penal de Juicio de Managua.

Actualmente el proceso está suspendido por orden de la Sala Civil Uno del Tribunal de Apelaciones de Managua, quien admitió un recurso de amparo a favor del acusado. Antes de la suspensión, el juez Abelardo Alvir Ramos reprogramó tres veces la audiencia inicial a petición del abogado del señalado.

Más casos sin castigo

Ahora el juicio depende de la resolución de la Sala Constitucional de la Corte Suprema de Justicia, CSJ, donde el expediente permanece engavetado; aunque el artículo 49 de la Ley de Amparo establece que la CSJ deberá dictar la sentencia definitiva dentro de los 45 días posteriores a la recepción de las diligencias. A la fecha lleva seis meses de retraso.

“El asesinato de mi hermana sigue en la impunidad porque todo el sistema penal se presta a obstaculizar el proceso por influencias del agresor”, nos dice Aída Carrión, hermana mayor de Dina y quien ha mantenido la batalla por la justicia.

La falta de justicia se repite con Militza Matute Martínez, joven blufleña que viajó becada a Venezuela en el 2010 y regresó casi en estado vegetativo en el 2011. Meses después y con mucha dificultad, logró decir que fue víctima de violación de parte del monitor Luis González en la Escuela Latinoamericana de Medicina Dr. Salvador Allende, en el Estado de Miranda de ese país.

El Estado de Nicaragua a través de la Procuraduría General de la República, PGR, no ha realizado las gestiones debidas ante el Estado de Venezuela para esclarecer el delito ocurrido en ese país contra Militza, afirma Ana María Martínez, mamá de la joven de 23 años, quien sigue afectada de salud.

“Uno se siente en este país que no tiene derecho a nada. Tenemos un Gobierno que es pura mentira, es el principal violador de derechos humanos, revictimiza diez veces más a las sobrevivientes de violencia”, dice con indignación Ana María, quien busca justicia desde hace dos años.



Aída Carrión, hermana de Dina continúa con su familia demandando justicia.

Foto: Tomada de Web Corriente Feminista

Violación a derechos humanos

En ambos casos el Gobierno de Nicaragua a través de sus instituciones ha mostrado un mal desempeño y una clara violación a los derechos humanos, como el acceso a la justicia pronta y oportuna, explica María Elena Domínguez, abogada y directora del Centro de Mujeres Isnim.



Foto: Cortesía de Familia Martínez.

También violenta los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, como la Convención Americana de Derechos Humanos, que en el artículo 8 dice que toda persona tiene el derecho a que su causa sea escuchada dentro un plazo razonable por un juez competente, independiente e imparcial. Esto aplica en cualquier caso, sea penal, obligaciones de orden civil, laboral, etc.

La Ley 779 en su artículo 4 es clara en decir que el Estado tiene la obligación de actuar con diligencia para investigar y sancionar la violencia contra las mujeres.

El Estado debe garantizar que las autoridades del sistema judicial atiendan sin obstáculo, de forma gratuita y dentro de los plazos establecidos por la ley a las víctimas de violencia, recuerda María Elena, abogada feminista.

“Se percibe claramente la falta de beligerancia de la PGR en el caso de Militza, nunca hizo los trámites a través de Cancillería para perseguir y sancionar al agresor sexual. En el caso de Dina son innumerables las barreras que los mismos funcionarios públicos han puesto”, dice María Elena.

Funcionarios cometen delito

Con la retardación de justicia en los casos de Militza y Dina, los funcionarios cometen delito en el ejercicio de la función pública contra la mujer, explica la abogada María Elena.

Según el artículo 16 de la Ley 779, comete este delito “quien en el ejercicio de la función pública, independientemente de su cargo, de forma dolosa, retarde, obstaculice, deniegue la debida atención o impida que la mujer tenga una oportuna respuesta en la institución a la cual acude para gestionar algún trámite relacionado con los derechos que garantiza la presente ley”.

La sanción para las y los funcionarios es de 200 a 500 días multas y serán retirados del cargo por un período de tres a seis meses.



Militza se ha recuperado poco a poco pero continua exigiendo justicia.

Foto: Cortesía Familia Martínez

“Se puede denunciar ante la Corte, pero quedás en lo mismo, por eso es mejor hacerlo públicamente”, recomienda la abogada. Agrega que la ley puede ser la mejor, pero no hay voluntad de aplicarla, favoreciendo al agresor. “Acceso a la justicia no es que te reciban la denuncia y hagan un expediente, sino que abran el proceso y culmine en el tiempo establecido con sentencia satisfactoria para la víctima”, dice la directora del Isnim.

Poder Judicial manipulable

También preocupa la falta de independencia del Poder Judicial, aunque la Constitución Política de Nicaragua diga que las instituciones son independientes, "nos sentimos burlados, decepcionados de la justicia de Nicaragua, no sabemos qué más hacer para esclarecer la muerte de mi hermana, porque ha prevalecido la influencia del papá del agresor, quien fue secretario de la Asamblea Nacional y es miembro del Partido Liberal Constitucional", denuncia Aída, hermana de Dina.

Otra denuncia reciente que acompaña la Red de Mujeres Contra la Violencia es la de Diana Castro, quien denunció a su ex esposo Ardeshir Asgari, por violencia física, psicológica y patrimonial desde el 2009 en la Comisaría de la Mujer del Distrito Cinco de Managua, pero fue hasta cuatro años después, a insistencia de la víctima y sus familiares, que la Policía y Fiscalía trabajaron

Foto: Tomada de La Prensa.



Familiares y amistades de Diana Castro exigen justicia frente a los Juzgados centrales de Managua.

en el caso y en diciembre del 2013 acusó por intimidación y amenazas al agresor de origen iraní. La denuncia la realizó Diana en el Juzgado Sexto Especializado en Violencia de Managua.

“Después de esperar cuatro años esta audiencia la suspenden complaciendo una vez más al agresor que ha movido todo tipo de influencias como presidente de la Federación Nicaragüense de Lucha; me siento impotente, ya no se qué hacer”, dice Diana. Para enero de 2014, todavía no existía fecha para la audiencia.

Para María Elena Domínguez, los funcionarios del Estado son los principales violadores de los derechos de estas mujeres. Cuando los casos duran más tiempo, representan un costo económico alto para las denunciantes que deben ir y venir a los juzgados y muchas veces se cansan y abandonan los procesos.

“Los agresores, los femicidas siguen sin castigo porque las autoridades son negligentes y lamentablemente los funcionarios son manipulables”, asegura la abogada.

A pesar de las circunstancias, los familiares de Dina, Militza y Diana con el apoyo de las organizaciones defensoras de nuestros derechos, siguen perseverantes en la lucha por encontrar justicia.

Redes de apoyo

Ante el silencio de las autoridades las víctimas buscan solidaridad y acompañamiento en los organismos de derechos humanos y defensores de los derechos de las mujeres donde han recibido apoyo, además de la denuncia pública a través de los medios de comunicación.

“El silencio del Estado me llevó a hacerlo público, la falta de respuesta era inaguantable”, dice Ana María, mamá de Militza.



8 de Marzo: Conectadas por nuestras luchas

Foto: Tomada de Internet



El origen y significado de esta fecha

Helena Ramos

La celebración del Día Internacional de las Mujeres se estableció a inicios del siglo 20 al calor de las luchas por los derechos de la clase obrera. En ese tiempo, muchas niñas y mujeres trabajaban en las fábricas. Las jornadas eran largas, a veces hasta de 14 horas y los salarios, bajos. Pero si los hombres ganaban poco, a mujeres y niñas se les pagaba todavía menos. En ese entonces, las y los trabajadores empezaron a organizarse en sindicatos para demandar jornadas más cortas y salarios más justos.

Muchos estudios relacionan la celebración del Día Internacional de la Mujer con la conmemoración de un gravísimo desastre laboral: el incendio de la fábrica de camisas Triangle Shirtwaist de Nueva York el 25 de marzo de 1911. Murieron más de 100 mujeres, la mayoría jóvenes inmigrantes de origen judío e italiano. Algunas de las muchachas fallecidas tenían apenas 14 años.

En las primeras conmemoraciones del Día Internacional de la Mujer las trabajadoras denunciaban las condiciones laborales que condujeron al desastre.

Lucha y protesta desde el inicio

Otro hecho histórico importante es que el 8 de marzo de 1917 las mujeres rusas iniciaron una protesta masiva debido a la falta de alimentos que azotaba a la gran mayoría de pobres de ese país, mientras la familia del zar, que era como el rey de Rusia, vivía en opulencia. Aquel levantamiento inició el movimiento revolucionario que culminó en la Revolución Rusa en octubre de ese año.

Después del triunfo de la Revolución de Octubre, la feminista rusa Alexandra Kollontái consiguió que el 8 de marzo fuera proclamado fiesta oficial en la Unión Soviética. Sin embargo, muchas demandas de las mujeres de entonces no fueron tomadas en cuenta por las autoridades.

Luego comenzó a celebrarse en cada vez mayor número de países en distintas fechas, hasta que en 1977 la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas, ONU, proclamó el 8 de marzo como Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional.

Una celebración combativa

Algunas investigaciones vinculan el origen del 8 de marzo a una manifestación de trabajadoras del sector textil en Nueva York que supuestamente ocurrió el 8 de marzo de 1857 o ese mismo día de 1908.

Sin embargo, las historiadoras feministas Liliane Kandel y François Picq afirman que el mito se creó para eliminar el carácter comunista que más tarde adquirió el Día Internacional de la Mujer



Foto: Tomada de Internet

Alexandra Kollontái, feminista rusa.

con las rusas al frente.

Ahora no a todo el mundo le gusta recordar que el Día Internacional de la Mujer surgió como una fecha muy politizada, ligada tanto a la lucha por el derecho al voto como a las demandas de una jornada laboral de ocho horas y salarios dignos.

A veces se cree que aquellas luchas no tomaban en consideración las demandas ligadas a lo que ahora llamamos igualdad y equidad de género, que significa las mismas oportunidades y beneficios para las mujeres que para los hombres. Eso no es cierto.

Muchas de las dirigentes obreras de ese tiempo fueron también defensoras de los derechos de las mujeres, apoyaban la equidad salarial y las campañas por los derechos reproductivos. Sabían que el machismo era uno de sus grandes enemigos.

Luchando en dos frentes

Mientras las obreras demandaban a los dueños de las fábricas y al Estado mejores salarios y mejores condiciones en el trabajo, a lo interno de esos centros laborales los sindicatos de trabajadores ni siquiera permitían la afiliación de mujeres, inmigrantes y personas afrodescendientes. Entonces las mujeres tuvieron que luchar por el derecho de luchar.

Triangle:
Remembering
The Fire

Marks the 100th anniversary of
the Triangle Shirtwaist Factory
Fire in which 146 garment

Synopsis

Foto: Tomada de Internet



“Las mujeres trabajaban en las fábricas por un salario más bajo y además tenían que hacer todo el trabajo de la casa y cuidar de los niños. La vieja actitud de los hombres de ‘amo y señor’ era fuerte...”, así lo escribió Elizabeth Gurley Flynn, una sindicalista que dirigió una de las más grandes huelgas de obreras textiles en 1912 en Lawrence, Estados Unidos.

En su escrito dice:

“El hombre llegaba a la casa y se sentaba, mientras su esposa hacía todo el trabajo, preparar la comida, limpiar la casa, etc.

Hubo una oposición masculina considerable a que las mujeres vayan a las reuniones y marchen en los piquetes. Combatimos resueltamente estas nociones. Las mujeres querían luchar”. Y lucharon contra la patronal y contra el machismo en las fábricas y en sus casas.

En la Unión Soviética, el 8 de marzo se volvió un feriado nacional a partir de 1966. Por un lado, significó un reconocimiento para las mujeres, pero, por el otro, la celebración perdió su relación con las luchas por la igualdad de género y se convirtió en algo parecido al Día de San Valentín.

El 8 de marzo los varones les regalan a las mujeres flores y confites y, como si fuera un favor especial, se encargan de cocinar y limpiar, cuando lo justo es que todos los días hombres y mujeres compartamos por igual los oficios de la casa, el cuidado de hijas e hijos, así como el trabajo en la calle.



Elizabeth Gurley Flynn. sindicalista estadounidense.

Foto: Tomada de Internet

En Nicaragua la celebración del 8 de marzo también estuvo relacionada al inicio con el movimiento obrero. Para 1924 ya existía una organización de obreras que participó en la celebración del Primero de mayo, Día Internacional de los Trabajadores y el 8 de marzo.



Foto: Archivo La Boletina

Diversas obreras nicaragüenses en 1992.

Somos mujeres diversas

Quienes somos parte del movimiento amplio de mujeres decimos “Día Internacional de las Mujeres” porque no hay una sola manera de ser mujer, sino muchas, que somos diversas, diferentes y eso nos enriquece. Nos une el hecho de ser mujeres trabajadoras, estudiantes, desempleadas, amas de casa, comerciantes, jóvenes, adultas, ancianas... y que luchamos por una vida mejor para todas.

Rosibel Avendaño, de la Red de Jóvenes de Malpaisillo, departamento de León, nos comparte:

El Día Internacional de la Mujer es un espacio de reflexión sobre el lugar de las mujeres —en especial, de las jóvenes— en la sociedad. Nos da una ocasión especial para discutir los papeles que desempeñamos, lo público y lo privado. También nos da la oportunidad de tomar decisiones, ser protagonistas... Para mí, el 8 de marzo es, antes que todo, compartir todas como hermanas, en sororidad.

Rosibel Avendaño.

Una revelación

Finix Castillo, joven organizada en Voces Caribeñas de Puerto Cabezas, RAAN, nos dice:

Cuando supe del Día Internacional de la Mujer fue como una revelación. Para mí no es una fiesta cualquiera, es para celebrar nuestros logros, en especial los de jóvenes multiétnicas.

También me interesa la historia del 8 de marzo, porque nunca dejamos de aprender de las experiencias de nuestras ancestras... las sentimos presentes, aunque hayan vivido hace mucho tiempo.

Dentro de poco celebraremos 27 años que tenemos la Ley de Autonomía... y ahora las mujeres nos hemos organizado para promover una reforma a esta ley, esta vez con enfoque de género.



Foto: Cortesía de Finix Castillo

“El 8 de marzo nos convoca”

Athiany Larios, promotora de la Asociación Nicaragüense de Mujeres Trans, INIT, nos cuenta:



Foto: Cortesía de Athiany Larios

Empecé a prestar mayor atención al tema desde 2009, influenciada por el movimiento feminista. Somos mujeres, el 8 de marzo nos convoca.

A la medida que empezamos a organizar nuestro grupo, comenzamos a profundizar y nos dimos cuenta de que no es solo un día grato para las mujeres, día de regalitos y palabras dulces, sino de lucha continua.

Para que los hombres nos acepten, las mujeres transexuales queremos ser “muy

femeninas" y por eso a menudo reciclamos lo que otras mujeres más bien van desechando: la aceptación de ser sumisas, el fijarse mucho en la belleza física, en el maquillaje... Para mí, celebrar el 8 de marzo no significa retomar la forma tradicional de ser mujer, sino luchar por los derechos de todas.

Todos los derechos, todos los días

Imara Largaespada, coordinadora del Grupo Lésbico Feminista Artemisa, nos relata:

Esta fiesta surgió relacionada a las demandas y denuncias, su parte más importante son las reivindicaciones sociales, en un marco amplio, con el hincapié en los derechos de las mujeres... necesitamos el verdadero respeto a nuestros derechos, y no una vez al año, sino siempre.

Como lesbianas reivindicamos todos los derechos y, en especial, nuestra visibilización en las políticas públicas. Celebramos lo que hemos logrado, demandamos lo que nos falta por lograr.

En Nicaragua algunas personas también tratan de convertir el 8 de marzo en un día panfletario para ganar simpatía felicitándonos y con grandes discursos a favor de nuestros derechos, pero lo dicen del diente al labio. Tal es el caso de políticos, partidos y los gobiernos de turno.

Las felicitaciones no bastan

Para demostrar un verdadero compromiso con las mujeres, quienes gobiernan deben escuchar y responder positivamente a nuestras demandas como el real cumplimiento de la Ley 779, la legalización del aborto, el aborto terapéutico cuando la vida de la mujer esté en riesgo, trabajos y salarios dignos, castigo para los feminicidas y abusadores sexuales, entre otras.



Foto: Cortesía de Imara Largaespada

Imara Largaespada.

Nuestras Ancestras, que son las que estuvieron antes que nosotras,
nos heredaron logros que hoy disfrutamos; nosotras
retomamos esa aspiración de un mundo
verdaderamente igual para todas,
por eso decimos que

**el 8 de Marzo seguimos conectadas
por nuestras luchas.**



Foto: Tomada de Internet



Foto: Tomada de Internet

Klara Zetkin, política alemana.

En agosto de 1910, en Dinamarca, se realizó la Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas. Ahí la política alemana Clara Zetkin propuso crear el Día Internacional de la Mujer Trabajadora, y las más de 100 mujeres delegadas de 17 países apoyaron la propuesta. Al sumarse más mujeres de todo el mundo con la propuesta de reivindicar todos los derechos de todas las mujeres, pasó a llamarse Día Internacional de la Mujer.

Bullying o acoso escolar

Foto: Tomada de Internet



**Cuando tu hijo
o hija es víctima
de agresiones
en la escuela**

Ana Leonor Paiz

Hay una escena de cuando era niña que nunca olvidaré. Tenía una compañerita de clases que era la más grande y recia del aula, siempre andaba con otras dos niñas que hacían lo que ella decía. La llamaremos Lucía, ella siempre nos estaba molestando y hasta los niños mayores le temían.

Lucía y sus amigas se burlaban de mí, porque la maestra era mi mamá. Un día me arrinconaron en el baño y Lucía me dio un golpe en la boca que terminó arrancándome un diente. Además de agredirme, me llamaba 'chintana' delante de toda la clase, que terminaba riéndose a mis costillas y si la maestra ponía castigo, la cosa era peor para mí.

En ese entonces no se conocía del bullying o acoso escolar, que es algo que siempre ha existido. Pero hasta ahora con esta palabra de origen inglés que en español se pronuncia buling y significa acosar, molestar, hostigar y agredir físicamente a alguien, se ha tomado conciencia sobre la violencia en las escuelas.

El bullying o acoso escolar es una forma de tortura o maltrato que un grupo de chavalos o chavalas ejerce sobre un estudiante en las aulas, pasillos o patios de la escuela. "Esa es su característica principal. Si no ocurre dentro de la escuela, no es acoso escolar", explica Nicole Mendoza Tijerino, sicóloga clínica especialista en adolescencia, que trabaja en Profamilia.

Víctimas aterrorizadas

Al preguntarle a Fernando, un niño de 10 años, si sabía qué es bullying, me dijo que es el maltrato que algunos estudiantes dan en la escuela a niñas y niños "que no son iguales".

Según Fernando, ser un niño o niña gordita o muy flaquita, usar lentes o aparatos en los dientes, por tener piel oscura o simplemente por no caerle bien a algunos compañeros de clase, es "no ser igual" y es motivo para ser víctima de bullying.

Las víctimas de este tipo de violencia viven aterrorizadas, con miedo de ir a la escuela, en algunos casos se deprimen y pueden llegar a tener pensamientos suicidas, quieren quitarse la vida para no seguir sufriendo, dice la sicóloga Nicole.

Tipos de acoso escolar

El bullying es un acoso frecuente y persistente, algo de todos los días, con diversas formas de agresión que pueden ser verbales, psicológicas, físicas, sexuales y racistas, dice Nicole.



Cuando un grupo dice chismes de un compañero o compañera de clases, como decir que la fulanita es esto o aquello, cuando le dicen cosas feas e hirientes, ejercen bullying o acoso verbal. Si le hacen sentir miedo para que les dé sus cosas personales, sus reales o lo que sea, contra su voluntad, es agresión psicológica.

Un niño o niña que regresa de clase con sus camisas, cuadernos o mochilas rotas o con golpes que justifica diciendo que se los hizo jugando, puede estar siendo víctima de agresiones físicas. Otra forma de acoso es aislar a un niño o niña, haciendo que el resto deje de hablarle.



Con el uso de teléfonos celulares y redes sociales como Facebook, pueden difundir rumores de carácter sexual que hagan sentir incómoda o humillada a la persona que acosan. En otros casos utilizan insultos racistas.

Detectando víctimas

Sufrir acoso en la escuela es traumático. Muchas veces como personas adultas nos olvidamos de eso, no les creemos y hasta los regañamos cuando nos dicen que alguien los agrede. Les decimos: 'defendete, ponle queja a la profesora, no te dejés', las dejamos solas y solos.

Otras veces ni les preguntamos cómo se llevan con sus compañeros y compañeras. Solamente nos preocupamos por las tareas y las notas, olvidando lo importante que son para ellos y ellas las relaciones con quienes les rodean.

Como familia podemos saber cuándo están hostigando a un niño, niña o adolescente en la escuela, por eso es importante observarlos, saber cómo es su manera de ser para que podamos notar los cambios.

Debemos empezar con el respeto a nuestras hijas e hijos desde la casa, tanto de parte de las personas adultas como entre chavalas y chavalos de la familia. Demostrar con hechos el respeto que se merecen.

Señales cuando son agredidos en la escuela

No quieren ir a clases. Les cuesta concentrarse o hacer las tareas. Están tristes, temerosos y pasan muchos tiempos solos. De repente están enojados y todo les molesta. Les cuesta dormir y tienen pesadillas.



Casi no hablan, no salen a jugar con sus amistades del barrio, ni hacen las cosas que antes les gustaban o pelean con sus hermanos y hermanas.

Descubriendo agresores

Además de preocuparnos porque nuestros hijos e hijas no sean víctimas de acoso escolar, debemos preguntarnos si son posibles agresores.

Un niño, niña o adolescente a quien le cueste reconocer sus errores, que no puede ponerse en el lugar del otro, que no sabe pedir disculpas, que no respeta las reglas, que es impulsivo y que siempre le gusta mandar, podría ser un agresor, explica la psicóloga Nicole.

Si recibimos constantes llamados del colegio por su conducta es necesario que hablemos con él o ella, revisar los límites dentro de la familia y ayudarlo a reparar sus errores. Reflexionar sobre ese comportamiento y escuchar por qué actúa así, ayudará a establecer reglas de convivencia y promover el respeto de las diferencias, también debemos pedirles que cooperen y sean solidarios.

¿Qué hacer?

Si creemos que tenemos un posible acosador o una víctima de bullying, debemos establecer un plan con la escuela para ayudarles a salir de esa situación. Es importante mantener la comunicación con las maestras, la directora y consejeros escolares para darle seguimiento.

Hay que respaldar a la víctima, explicarle que no es culpable, que ha estado sometido a una situación de tortura y apoyarle para que restaure su autoestima. A quien agrede hay que hacerle entender que lo que hace no es correcto, es necesario para los dos la ayuda psicológica, finaliza la psicóloga.



Ilustración: Quino

Obreras de las maquilas denuncian condiciones laborales

Foto: La Boletina /Jairo Cajina

Organizan concertación regional para el trabajo digno

Silvia Membreño M.

Las mujeres que trabajan en las maquilas y talleres textiles en Centroamérica, México, Chile, Uruguay y Argentina viven los mismos problemas laborales: bajos salarios, altas metas de producción, acoso laboral, no tienen seguro social y son despedidas sin justificación cuando están embarazadas o enfermas.

Este fue el tema central de discusión durante un encuentro que sostuvieron en noviembre del año 2013 mujeres líderes del sector textil y de maquilas de toda Centroamérica, México y algunos países de América del Sur, con el propósito de crear una estrategia de trabajo regional.

Pero la situación de explotación de las trabajadoras tiene algunas variables según el país donde se vive, por ejemplo, en los últimos años en nuestros

países se habla de *emprendedurismo* que es cuando las personas llegan a tener su propio negocio con dinero propio o con préstamos, en Nicaragua se les ubica en el sector informal.

¿Cuál es el problema con esto?

Ser emprendedora es soñar un proyecto y hacerlo realidad, se tiene que ser dinámica y arriesgada, ya que implica sacrificios, pero la recompensa luego de varios años de trabajo es tener tus propios ingresos, ser tu propia jefa o jefe e incluso ofrecer plazas de trabajo. De hecho, las mujeres nos caracterizamos por ser emprendedoras, somos buenas a tomar la iniciativa para generarnos ingresos y poder vivir de ellos.

Sin embargo, muchas veces las mujeres no contamos con los recursos para convertirnos en empresarias y simplemente nos convertimos en mano de obra barata y hasta pagamos de nuestro bolsillo las máquinas de coser, la factura de la luz y otros gastos para cumplir con los pedidos de las empresas.

En Chile sucede que las grandes empresas en vez de contratar a las mujeres y que trabajen dentro de las fábricas, hacen acuerdos con ellas para asignarles una máquina de coser y que elaboren la ropa desde sus casas, y les dan el nombre de emprendedoras. Esta situación origina que no se les reconozca como trabajadoras, y por lo tanto, no gozan de sus derechos laborales como seguridad social, vacaciones o aguinaldo.

“No tenemos contrato laboral, sin derecho a negociar precios y no se pueden organizar sindicatos”, nos explica Patricia Coñoman, vicepresidenta de la Confederación Nacional de Trabajadoras Textiles en Chile.



Foto: La Boletina/ Silvia Membreño



Patricia Coñoman de Chile

“Nuestro objetivo es visibilizar a las mujeres que trabajan con una máquina de coser desde su casa y luchar contra lo que se dice que estas son pequeñas empresarias, pero que no tienen ningún derecho como trabajadora”, comenta Patricia.

En Centroamérica y México

Las empresas textiles se han apoderado de la mano de obra de jóvenes a quienes someten a extensas jornadas de trabajo y a condiciones laborales difíciles, como la ubicación de pocos baños en fábricas

donde hay una gran cantidad de trabajadoras y el cumplimiento de altas metas por día o por hora.

En El Salvador y Nicaragua los dueños de las fábricas o zonas francas, a como le decimos, han montado sus propias clínicas médicas que son consultorios donde la trabajadora recibe atención médica. Apparentemente es un beneficio, pues la atención es rápida y la persona no tiene que trasladarse a otro lugar para ver a una médica, pero el problema es que la atención es limitada.

“Lo más que te dan son pastillas para el dolor”, comentan las líderes para quienes estas clínicas se han convertido en otra traba del empleador para no dar permiso a la trabajadora para ir a una clínica del Seguro Social donde podría recibir atención especializada, nos dice Carmen Urguilla, representante de la Organización de Mujeres Salvadoreñas, ORMUSA.

Durante el encuentro de trabajadoras de las maquilas y talleres textiles, Magdalena Izquierdo expuso que en México se reformó la Ley Federal del Trabajo y se legalizó la práctica de los contratos temporales cada 3 meses, negándose así a las mujeres trabajadoras su derecho a pertenecer a un sindicato y a defender sus derechos.



Carmen Urguilla de El Salvador.

Foto: La Boletina/ Silvia Membreño

Esfuerzos de cambios

La coordinación y articulación de todas las organizaciones que trabajan por los derechos de las trabajadoras de las maquilas es el principal reto que tomaron las 40 asistentes al encuentro, así como la construcción de una agenda regional donde se vean los derechos de las mujeres como derechos integrales.

Otra de las metas es participar en espacios regionales como el Sistema de la Integración Centroamericana, SICA, Parlamento Centroamericano, Parlacen, Corte Centroamericana de Justicia y Corte Interamericana de Derechos Humanos.

“Queremos que en estos espacios se hable de las mujeres en general, de las que trabajan en la casa y en la calle y así eliminar las brechas de desigualdad de las mujeres, la violación a los convenios colectivos y códigos del trabajo de los diferentes países”, nos dice Andrea Morales, coordinadora del Comité Nacional de Mujeres Sindicalistas en Nicaragua.

En Nicaragua, nos explica Andrea, ya hay algunos avances con el acercamiento entre Gobierno, empleadores y las y los trabajadores y se logró que el Gobierno designara al viceministro del Trabajo, Enrique Espinoza, como enlace para dar respuesta a los problemas en las maquilas.



Foto: La Boletina/ Silvia Membreño

Andrea Morales de Nicaragua.

La unión hace la fuerza

Ante las constantes violaciones e incumplimiento de los derechos humanos laborales por parte de las empresas y para incidir en la actuación de los gobiernos de Costa Rica, Honduras, Guatemala, El Salvador y Nicaragua, las obreras de las zonas francas se organizaron en un espacio llamado *Concertación regional de mujeres por un trabajo digno* integrado por sindicatos, asociaciones, fundaciones y federaciones.



Foto: La Boletina/ Silvia Membreño

“La concertación es un espacio donde los grupos de mujeres están entrelazados para hacer reclamos a nivel regional. En todos los países hay mucha mano de obra migrante, por lo tanto nos tenemos que apoyar y empezar a visibilizar los derechos humanos de las mujeres sin importar su origen”, expresa Ileana Morales, coordinadora de la Asociación de Trabajadoras Domésticas, Astrodome, en Nicaragua.

El Movimiento de Mujeres Trabajadoras y Desempleadas María Elena Cuadra, en una nota de prensa, señala que hay evidencias que en nuestros países existe una falta de



Foto: La Boletina/ Silvia Membreño

Ileana Morales de Nicaragua.

voluntad de los gobiernos para imponer medidas legales, políticas y sociales que respeten y hagan valer los derechos humanos y laborales de los diversos sectores económicos como la maquila, las trabajadoras del hogar y el sector agroindustrial, entre otros.

“Las lideresas han asumido el compromiso de trabajar unidas a fin de fortalecer la articulación del Movimiento Mesoamericano de Mujeres, para la construcción de procesos económicos, sociales y culturales que garanticen el ejercicio de los derechos de las mujeres”, dice la nota publicada y concluyen que continuarán luchando para lograr mayores espacios donde las mujeres seamos sujetas visibles y se reconozca nuestro aporte económico.

**Organizaciones nicaragüenses
que trabajan por los derechos
de las obreras textiles y de maquilas:**

**Coordinadora del Comité Nacional
de Mujeres Sindicalistas**

Dirección: Casa del Obrero,
Managua. Teléfono: 2222-6096

**Coordinadora de la Asociación de
Trabajadoras Domésticas
ASTRADOME- Nicaragua**

Dirección: Granada, del campo de
aterrizaje de Escuela Nacional Unida,
2 cuadras al oeste y media cuadra
al norte. Teléfono: 2552-1881
y celular 8764 - 0139

**Movimiento de Mujeres Trabajadoras
y Desempleadas María Elena Cuadra**

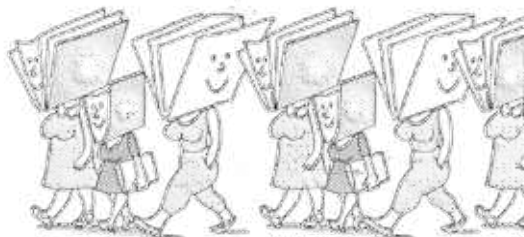
Semáforos de la Asamblea Nacional
1 cuadra abajo. Tel: 2222-5393
Correo electrónico: mec@ibw.com.ni



Foto: La Boletina/ Silvia Membreño

**Los libros
no muerden . . .**

**¡el feminismo
tampoco!**



Las publicaciones que te presentamos podés descargarlas en formato PDF de la Biblioteca virtual de *Puntos de Encuentro*, en el link que aparece al final de cada resumen.

Pueblos indígenas y afrodescendientes, legislación básica en Nicaragua

Sistema de las Naciones Unidas y Asamblea Nacional, Nicaragua, 2012

Esta es una compilación de las normas de la legislación nicaragüense sobre los pueblos indígenas y afro descendientes. Algunas de estas leyes fueron extraídas de nuestra Constitución Política y son las que reconocen los derechos sociales, económicos y culturales de nuestros pueblos ancestrales. También recoge los principales instrumentos internacionales relacionados con esta población. Es una herramienta útil para juezas y jueces, magistradas, abogadas, funcionarias y funcionarios de distintos poderes del Estado. Recomendable para líderes de los pueblos indígenas y afro descendientes, personas académicas, estudiantes y ciudadanía en general.



Descargar en: http://sidoc.puntos.org.ni/isis_sidoc/documentos/14119/14119_00.pdf

Apuntes para una política de prevención de la violencia juvenil

*Instituto de Estudios Estratégicos y Políticas Públicas,
Nicaragua, abril, 2012.*

Aporta elementos a considerar al momento de elaborar políticas públicas dirigidas a la prevención de la violencia juvenil en Nicaragua. Apunta que estas acciones preventivas deben ser contextualizadas al entorno y su éxito depende de la voluntad política de las y los gobernantes



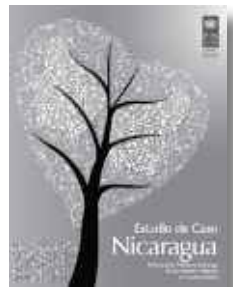
y la participación de diferentes actores sociales. Destaca la necesidad que las organizaciones de la sociedad civil y las instituciones públicas aúnen esfuerzos para atender esta realidad.

Descargar en: http://sidoc.puntos.org.ni/isis_sidoc/documentos/14107/14107_00.pdf

Participación Política y liderazgo de las mujeres Indígenas en América Latina

Bernardine Dixon, Nuria Gómez. PNUD, México, 2012

Es un diagnóstico sobre las mujeres indígenas de cinco países: Bolivia, Guatemala, Ecuador, Nicaragua y Perú. Destaca sus liderazgos, participación política bajo un enfoque de ejercicio de ciudadanía dentro de las organizaciones sociales y políticas, movimientos indígenas, partidos políticos y los procesos electorales. Busca visibilizar la participación de las mujeres dentro de las estructuras político administrativas de las comunidades indígenas. Contiene elementos para construir una agenda común que funcione como guía para las organizaciones que promueven los derechos de las mujeres indígenas.



Descargar en: http://sidoc.puntos.org.ni/isis_sidoc/documentos/13370/13370_00.pdf

Biblioteca Multimedia Prevención del abuso sexual. Hablar cambia todo

SIDOC, Fundación Puntos de Encuentro, Nicaragua, 2013

Es la segunda Biblioteca Multimedia sobre prevención de abuso sexual. Contiene metodologías, investigaciones y estadísticas producidas en los últimos tres años donde se aborda el debate y los diversos planteamientos sobre la problemática social del abuso sexual. Esta Biblioteca forma parte del paquete educativo *Hablar cambia todo*. Es una herramienta documental importante para organizaciones, equipos de investigación, docentes y estudiantes que promueven la defensa de los derechos de las mujeres y de la niñez.



Descargar en: <http://sidoc.puntos.org.ni/bibliotecamultimedia/b13/index.html>

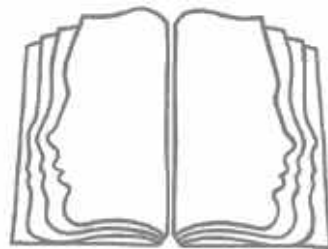


Acá les presentamos algunas actividades de diversos grupos, organizaciones y redes de nuestro país. Si quieren compartir su quehacer, escribimos a: **labolenica@gmail.com** o llamarnos al 2268-1227.

La Universidad de las Mujeres

Olimpia Linares

La Universidad de las Mujeres, UniMu es una propuesta de formación feminista impulsada por Puntos de Encuentro con el fin de fortalecer las acciones organizadas a favor de los derechos y la ciudadanía plena de las mujeres en Nicaragua y Centroamérica.



Universidad de las Mujeres

Teresita Hernández, coordinadora de la UniMu, nos contó que parte central en la oferta académica de este año es promover la reflexión y el debate acerca del cambio social y fortalecer capacidades para repensar nuestras estrategias en ese ámbito, además de fortalecer el uso de las redes sociales y medios digitales. "Nuestra meta es que las mujeres utilicen las nuevas tecnologías teniendo claro para qué y cómo, en el marco de estrategias claras y definidas que contribuyan a tener el impacto que realmente queremos," nos dijo Teresita.

Los procesos de formación de la UniMu estarán orientados en grandes temáticas y enfoques como el cambio social, sostenibilidad integral de las organizaciones, violencia contra las mujeres, redes sociales y medios digitales, cambio climático y monitoreo y evaluación de programas sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.

La UniMu es un espacio que da prioridad a las mujeres y organizaciones que trabajan por los derechos humanos de las mujeres.

Contacto: UniMu, Judit Abarca, Tel: 2268 - 1227 ext. 124 . Correo: unimujeres@puntosdeencuentro.org

Caminata de solidaridad hacia las personas con VIH

Olimpia Linares

"Ponete la camiseta", fue el lema de la caminata realizada en diciembre pasado por las y los estudiantes de la Escuela Nacional de Educación Física y Deportes del Instituto de Deportes, NEFYD, en coordinación con la Asociación Nicaragüense de Personas con VIH/SIDA, llamada ASONVIHSIDA, e ICW que aglutina a mujeres con VIH.

Ileana Joiner, presidenta de la NEFYD, nos contó que participaron más de 120 personas y que cada una de ellas corrió en representación de otra persona con VIH, que es el virus que causa el sida y que al momento de la caminata, el 22 de diciembre de 2013, se encontraba en una cama del Hospital Roberto Calderón.



Foto: Cortesía ASONVIHSIDA e ICW

"La solidaridad no es solamente una palabra bonita, la tenemos que vivir de corazón y eso fue lo que hicieron las personas que participaron en la caminata", nos dice Ileana.

Arellys Cano, presidenta de la ASONVIHSIDA, dijo que con la

caminata se logró dejar claro que practicar deporte no hace sana a una persona, sino que también evitando los riesgos de contraer el VIH, cualquier otra Infección de Transmisión Sexual y teniendo una constancia en el uso del preservativo.

Contacto: Arellys Cano, ASONVIHSIDA e ICW. • Teléfono: 2265 1187 • Del Banco de Sangre de la Cruz Roja Nicaragüense, 1 cuadra al norte casa No. 12, Managua.

Ya está listo el video Dura Emergencia

.....

Silvia Membreño M.

Foto: Cortesía Sandra Centeno



El video de la canción Dura emergencia de Gabriela Baca, conocida como La Baca Loca, ya está listo. Cuenta la historia de una mujer que atraviesa el momento en que debe decidir entre practicarse un aborto o seguir con un embarazo que ella desea pero que pone su vida en peligro.

El video fue grabado en Matagalpa y contó con la

participación de un elenco artístico de calidad quienes inyectan drama y realismo al conflicto que conlleva para cualquier familia nicaragüense una emergencia médica de este tipo.

Camarógrafas, sonidista, realizadora y productora, aportaron a la realización del video de manera voluntaria, "expresando su compromiso de lucha por los derechos sexuales y reproductivos de todas las mujeres", nos dice Gaby. Se espera que este video pueda servir como una herramienta de dialogo y educación para diferentes grupos y aportar a la concientización de esta realidad que nos afecta.

El llamado de emergencia es a organismos, colectivos, redes y agencias a apoyar este proyecto y poder difundir el video por televisión, lo mismo que solventar algunos gastos en que incurrió la producción del video. El Grupo Venancia de Matagalpa y Dos Generaciones de Managua apoyaron la grabación del mismo, el reto ahora es conseguir financiamiento para que se difunda en todo el país y en Centroamérica.

Contacto: Gabriela Baca, celular: 8331-9488 y Sandra Centeno, celular: 8900-5992
Facebook: Gabriela Baca Vaughan

Jóvenes en sintonía

.....

Olimpia Linares

Una voz linda y buena música es lo que buscan las y los jóvenes cuando sintonizan la radio. Si a eso le sumamos conversaciones sobre sexualidad, amor, amistad, la sintonía de ese programa es pan comido.

Y eso es lo que ha decidido hacer dentro de su plan de acción anual la Red de Jóvenes de la Asociación Mundial de Radios Comunitarias, AMARC - Nicaragua, durante un encuentro nacional realizado en noviembre de 2013 en Matagalpa donde asistieron 15 jóvenes comunicadores.

“La apuesta es hacer una cadena de programas radiales que hablen y sientan como lo hacen las y los jóvenes”, nos dijo Marlon Vado, coordinador de esta red. Hablar sobre ecología, sexualidad, trabajo, violencia, educación, derechos, también de sus sueños, temores y aspiraciones, son algunas necesidades que estos radialistas han identificado en su audiencia joven.



Foto: La Boletina/ Leticia Picado

AMARC Nicaragua está integrada por 22 emisoras dispersas por todo el país y es parte de un movimiento internacional constituido por radios comunitarias que promueven la democratización de las comunicaciones, la libertad de expresión y contribuir al desarrollo de sus comunidades.

AMARC nació en 1990 y cuenta con cerca de 400 radios asociadas en Latinoamérica y el Caribe.

Contacto: Marlon Vado, Radio Stereo Vos, Matagalpa • Tel. 2772 - 5795

Tu organización merece ser reconocida

Silvia Membreño M.

Si tu organización, grupo, asociación o universidad hacen formación y capacitación de líderes y lideresas comunitarias, promueven la participación ciudadana y la resolución de conflictos, podrían obtener el Primer Premio Fortalecimiento del liderazgo local en Nicaragua presentado por la Embajada de Francia en Nicaragua y el Instituto de Liderazgo de Las Segovias, ILLS.

El objetivo de este premio es reconocer a las organizaciones de la sociedad civil o instituciones locales que buscan solucionar problemas de la vida diaria como la pobreza, violencia contra las mujeres, falta de acceso a la educación, salud, entre otros.



Asistentes a la presentación del concurso.

Foto: Tomada de FB Embajada de Francia en Nic.

"Habrà un premio monetario de tres mil quinientos dólares, el reconocimiento moral y de proyección internacional sobre la labor hermosa que hacemos las organizaciones de sociedad civil para emprender iniciativas que fortalezcan una nueva forma de ser líderes y lideresas", nos dijo Haydée Castillo, Presidenta del ILLS.

Para aplicar a este reconocimiento hay que llenar el formulario que está en <http://www.ambafrance-ni.org/PREMIO-SOBRE-EL-FORTALECIMIENTO> antes del 14 de marzo del 2014.

Contacto: Alice Plée, Embajada de Francia en Nicaragua. • Teléfonos: 2264 – 8992 y 2264 - 8976
Haydée Castillo, Instituto de Liderazgo de Las Segovias. • Teléfono: 2737 - 9952

Concluye campaña ESCA

.....

Martha Delgado

Concluyó con éxito la campaña *Alerta y pilas puestas contra los explotadores sexuales* que brindó herramientas a las y los adolescentes para identificar a un posible tratante de personas y evitar ser víctimas de explotación sexual comercial.



“Realizamos 185 conversatorios con más de 20 mil estudiantes, talleres con 250 consejeras escolares y otras funcionarias de centros educativos, talleres con 673 facilitadoras y facilitadores judiciales, y se distribuyeron materiales educativos”, nos contó Karla Bojorge, coordinadora de la campaña.

Esta iniciativa fue ejecutada del 2012 al 2013 por la Coalición Nacional Contra la Trata de Personas, el Consorcio de Organizaciones que trabajan en la Prevención de la Explotación Sexual Comercial y la Fundación Puntos de Encuentro.

“Hasta noviembre del 2013 se habían realizado 27 investigaciones policiales y logrado rescatar al menos a 50 víctimas de trata”, nos dijo el teniente Victoriano Ruiz, Jefe de Investigación de Trata de Personas de la Policía Nacional.

Las víctimas reciben atención sicosocial y una parte “ya está incorporada de manera normal a la sociedad y en la vida laboral”, nos comentó Eloy Isabá, Secretario Ejecutivo de la Coalición Nacional Contra la Trata de Personas.

La trata de personas con fines de explotación sexual es el segundo delito más importante en el mundo, campañas como esta son necesarias para frenar este tipo de violencia que afecta principalmente a adolescentes y jóvenes.

Contacto: Eloy Isaba • Correo: eisaba@migob.gob.ni • Teléfono: 2222-3968

La alegría contra la violencia

.....

Olimpia Linares

Miles de mujeres, jóvenes, adolescentes, niñas y hombres de todas las edades se sumaron a diversas actividades en conmemoración al 25 de noviembre, Día de lucha contra la violencia hacia las mujeres. Carnavales, conciertos de música, obras de teatro, elaboración de murales, presentación de libros, festivales universitarios y en los barrios, se sumaron a las marchas, plantones, foros y talleres que tradicionalmente se han realizado dentro de esta jornada.

“Queremos visibilizar el trabajo que realizamos en defensa de los derechos humanos de las mujeres, denunciar las arbitrariedades del sistema de justicia y demandar acceso real a la justicia a las víctimas de violencia”, nos dijo Reina Rodríguez, de la Red de Mujeres Contra la Violencia, que ha denunciado la desidia del sistema de justicia y la falta de sensibilidad de los operadores de justicia.

La Red también ha hecho propuestas para superar los pegones y que se haga justicia. “Este día es para dejar plasmado nuestro derecho a la autonomía, la libertad y sobre todo, a que se nos respeten nuestros derechos como mujeres”, nos dice Reina.



Foto: La Boletina? Fide Ávalos



Foto: La Boletina? Fide Ávalos

Las calles son nuestras

"Conocemos la cara de la violencia y por eso queremos dejar de ser víctimas y decirle a la gente que las mujeres tenemos derecho a vivir sin violencia", nos dijo Eva Molina, del Colectivo de Mujeres de Matagalpa, CMM, que cada año convoca a todas las organizaciones matagalpinas a participar en un carnaval que esta vez llevó el lema Construyamos un mundo sin violencia.

Eva nos cuenta que niñas, jóvenes, adultas y ancianas se disfrazaron y se tomaron las calles para que la gente les viera el rostro de felicidad. "Quisimos darle el mensaje a las demás que todas tenemos derecho a caminar sin miedo por las calles".

Calculan que participaron unas dos mil personas, de las cuales unas 500 eran mujeres de diferentes comunidades rurales que dieron a conocer las demandas de vivienda, crédito, agua potable, caminos y seguridad, que harán llegar a las autoridades gubernamentales de Matagalpa.

Contacto: Reina Rodríguez, enlace nacional RMCV. • Tel. 2266 - 4619 • Eva Molina, CMM • Tel: 2772 - 2458

Las predicciones de Madame Prosilapia

Hola amigas lectoras de La Boletina:

Reciban mi saludo con renovadas energías divisoando con nuestros ojos de mujer los sueños y propósitos que nos hemos trazado para este nuevo ciclo a partir de nuestros aprendizajes del año pasado.

En el horóscopo chino este año 2014 es el de la imaginación y creatividad. En este período las luces brillantes de los planetas Marte, Júpiter y Neptuno se destacan por su influencia en nuestro sistema solar, es un momento de luz y de maduración de las buenas energías.

Estos meses tienen mucho significado para nosotras, el ocho de marzo festejaremos nuestras fortalezas celebrando la inteligencia y fuerza especial que las mujeres poseemos. Es momento de disfrutar cuanto hemos aprendido juntas y prepararnos para emprender los caminos, cruzar ríos y cañadas para alcanzar plenamente la sociedad que soñamos.

Las invito, desde las páginas de nuestro horóscopo feminista, a compartir las diversas maneras que empleamos las mujeres para iluminar el universo de colores y para transformarlo contribuyendo a una nueva cultura, un nuevo poder y a un mundo lleno de cosas nuevas, de ternura y sin violencia.

Saludos y un abrazo especial
Madame Prosilapia



Aries - 20 de marzo -19 de abril

El 2014 viene cargado de las mejores energías para vos. Tu sensibilidad estará a flor de piel en los primeros meses y esto lo podés aprovechar mimándote, reconociendo tus sentimientos, compartiendo con tus seres más cercanos las cosas más importantes de tu vida. Te sugiero hacer algunos cambios para empezar el año, escogé lo que sea de tu preferencia, puede ser un cambio de rutina de ejercicios, cambios en tu alimentación, más frutas y verduras o un

corte de pelo matizón o tradicional que te guste mucho. Una frase poderosa para Aries es: "Soy una persona única y maravillosa tal como soy".

Tauro - 20 de abril -19 de mayo

Estos meses serán de mucha intuición, te encontrarás en un momento súper especial, ya que se presentarán diversas oportunidades para tu desarrollo personal; vas a conocer cosas nuevas sobre tu autocuido, crecerás profesionalmente, tendrás nuevas herramientas para el conocimiento de tus derechos. Te sugiero que pongás tus mejores energías en las cosas que te hacen bien, aquellas que nacen de tu interior como veraneras frescas

de muchos colores como el amor, la ternura hacia vos misma y la confianza en tus capacidades. El color rojo te transmitirá elegancia y fuerza.

Géminis - 21 de mayo - 20 de junio

El 2014 te trae sorpresas especiales, vas a contar con mucho apoyo de personas que te aprecian para cumplir un proyecto que andás en mente para este año. Te recomiendo que aprovechéis esta oportunidad. La independencia y la confianza en vos misma serán tus principales fortalezas para alcanzar el éxito. En este período aparecerán grupos de mujeres que ya conocés para proponerte un plan especial de renovación que te

conviene; te brindarán capacitación y asesoría para facilitar los cambios que te proponés. ¡Aprovechá este momento!

Cáncer - 21 de junio - 20 de julio

Es aconsejable que detengás un poco el acelerar en tu vida, demasiadas actividades pueden quitarte energías para lo principal que es tu desarrollo y crecimiento personal. Te aconsejo un plan de día a día, una sola cosa y no varias a la vez. Un ritual valioso que nos ayuda a las mujeres es pensar primero en nosotras al despertar y preguntarnos: ¿Qué quiero para mí hoy? Pensar que eso se hará realidad y orientar nuestras actividades en esa dirección. El azul marino es un color que te ayudará a sentir tranquilidad y paz.

Leo - 21 de julio - 20 de agosto

Este año te vas a sentir más liviana porque has venido quitándote cargas que pesaban en tu espalda, es el momento de deshacer nudos del pasado y de apartar de tu camino lo que ya no te sirve y aquellas cosas que te han quitado libertad. Prestá especial atención a tu cuerpo todos los días desde que te despiertes. Un ejercicio positivo que te recomiendo realizar diariamente es hacerte esta pregunta: ¿Qué me dice mi cuerpo hoy? Escuchalo, medita y date tu espacio para encontrar vos misma la respuesta, te sentirás muy bien. ¡Hacé la prueba!

Virgo - 21 de agosto - 20 de septiembre

Sos una flor quieta en medio de la montaña con muchos deseos de estar con vos misma. El verano es un período propicio para tomar aire, agua y mucha tranquilidad, te recomiendo acumular energías para el resto del año; hacé un esfuerzo por salir de la rutina y tomar un buen descanso. Este año lograrás muchos éxitos en la administración de tus finanzas. Una de tus fortalezas como mujer Virgo es la capacidad de organización, aprovechala siempre. Una frase poderosa para esta etapa de tu vida es: "Me dispongo a recibir prosperidad, amor y ternura todos los días, porque me lo merezco".

Libra - 21 de septiembre - 20 de octubre

Tu salud es lo primero, dejá todo a un lado y empezá el año con un plancito que incluya tu autoexamen de mamas, PAP, chequeo con la ginecóloga y medidas para alimentarte bien, comer cosas que te nutran. No caigamos en aquello de que "no tengo tiempo", al contrario, si vos defendés la idea que las mujeres somos valiosas, aplicá ese pensamiento a tu rutina diaria. Empezá tomando tu vaso de agua en ayuna, podés andar en bicicleta, caminar o prepararte un vaso de avena con canela que contiene fibra. Aprovechá comer frutas que están en temporada. Recordá que salud es vida, alegría y disfrute.

Escorpio - 21 de octubre - 20 de noviembre

Tomá las cosas con más calma en este inicio de año, no te precipités en la toma de decisiones para tus planes. Primero reconocé con orgullo cómo has logrado salir adelante y realizar los proyectos que te planteaste el año pasado. Estás en un momento favorable porque lograste descansar y renovar tus energías. En 2014 vas a fortalecer tu extraordinario poder de cambio, analizá los pros y contras de tus metas con otras mujeres y dale viaje con esa firmeza y voluntad de las escorpionas ¡Éxito!

Sagitario - 21 de noviembre - 20 de diciembre

Los vientos del año nuevo te saludan con buenas noticias; viene una gran sorpresa en tu vida personal, te encontrarás con amigas y grupos que te van a facilitar las cosas. Vas a contar con mucho apoyo en tu casa, el trabajo y en tu comunidad. Siempre recordá que las mujeres somos como un cielo en el que todas las estrellas y astros estamos conectadas. Es el momento de celebrar las amistades verdaderas y de respetarlas como tu tesoro principal. Te sugiero usar el color azul celeste, te brindará equilibrio y paz en estos días.

Capricornio - 21 de diciembre - 20 de enero

Al fin llegó para vos mujer Capricornio el año del equilibrio y del disfrute. El 2014 te permitirá disponer de tu tiempo libre para hacer lo que más querrás. Vas a tener triunfos en el campo profesional y en tus relaciones familiares tendrás mucho gozo. Aprovechá este período para desarrollar nuevas habilidades y conocimientos en los temas de tu interés: finanzas, producción, agroindustria, comercio, teatro, artesanía, danza. Contarás con apoyo para cumplir tus metas. La turquesa es la piedra que te puede hacer sentir protegida.

Acuario - 21 de enero - 20 de febrero

Preparate para cambios importantes este año. Aprovechá este verano para lucir más linda que nunca, vas a poder mostrar tus grandes cualidades en este período, en especial la independencia. Te sugiero que escojás tus relaciones y gustos en libertad, decidiendo dónde y con quién ir a tus lugares preferidos para descansar. Hacé valer tus derechos siempre, en la casa, la calle, el trabajo y en todas tus relaciones. Cantá todos los días esa canción que dice: "Más bonita que ninguna dicen todos y digo yo al mirarme", cada una de nosotras es única y especial y tenemos una belleza particular.

Piscis - 21 de febrero - 20 de marzo

Este año será de mucho análisis interior para vos. El agua es tu balance, te sugiero tomarla diariamente en ayunas y por lo menos unos 8 vasitos al día. Es saludable en estos días de calor ir al río, al mar o a una laguna para darte un chapuzón, dar algún paseíto, siempre buscando sitios seguros que te den protección. Acordate de evitar lugares solitarios, peligrosos como nos recomiendan en *La Boletina* No. 92. Es un período importante para compartir planes con otras mujeres, ya que el año está empezando; usar ropa, adornos y objetos color verde te ayudará a sentir tranquilidad.

La revista feminista *La Boletina* es una publicación de Puntos de Encuentro, que circula gratuitamente entre mujeres organizadas de toda Nicaragua desde 1991. Sale cuatro veces al año y se estima que cada uno de los 26 mil ejemplares es leído por un promedio de cinco personas, principalmente mujeres, pero también hombres.

Si querés saber más, visitá nuestro archivo digital en: www.puntos.org.ni

Consejo Editorial: Vilma Castillo, Shakira Simmons, Ruth Marina Matamoras, Sylvia Torres, Yamileth Molina, Kenia Sánchez, Martha Juárez, Teresita Hernández, Evelyn Flores e Irela Solórzano.

Dirección: Vanessa Cortez Bonilla

Edición: Martha Cecilia Ruiz, Helena Ramos y Vanessa Cortez Bonilla

Distribución y apoyo en producción:
Fidealeyda Ávalos

Redacción de esta edición: Ana Leonor Páiz, Flor de María Monterrey, Fidealeyda Ávalos, Helena Ramos, Ileana Lacayo, Irela Solórzano, Jenniffer Chávez, Olimpia Linares, Martha Vásquez Larios, María Martha Escobar, Martha Delgado, Shirlene Green, Silvia Membreño y Vanessa Cortez Bonilla.

Banco de datos: Juritzia Cruz

Diseño, diagramación y cuido de impresión:
www.rigueromatamoras.com

Fotos: Algunas de las fotos e ilustraciones usadas fueron extraídas de www.flickr.com, bajo las reglas de Creative Common para uso no comercial, con la condición de ser compartidas con la misma política.

Foto de Portada: La Boletina/ Marvin Castro

Contraportada: La Boletina/ Fide Avalos

Impresión: Ardisa, Managua, Nicaragua

Agradecemos a la red de amigas solidarias – personas, organizaciones y grupos– quienes se encargan de recoger las revistas en nuestras oficinas de Managua y distribuirlas a unos mil 200 grupos en todos los departamentos y regiones autónomas del país.

La Boletina agradece el apoyo financiero de:



Fondo para el Desarrollo
de Organizaciones de
Mujeres y Jóvenes Reproductivos



Canadian International
Development Agency

Agence canadienne de
développement international

FLOW (Ministerio de Relaciones Exteriores de Holanda)



¿Querés aprovechar *La Boletina* para tu trabajo?

Si querés recibir revistas para tu grupo, te invitamos a hacer una suscripción solidaria de 10 dólares por cada 50 ejemplares. También te pedimos una carta de solicitud con la siguiente información:

- Contanos brevemente qué hace tu grupo y con quiénes trabajan
- Explicá por qué quieren recibir *La Boletina* y para qué la usarán
- Detallá los nombres de grupos, barrios y comunidades donde la repartirán
- Número de ejemplares que necesitan

Cada ejemplar de la revista es leído por varias personas, por eso te invitamos a que las sigan compartiendo ya que no podemos entregar un ejemplar por persona, porque la demanda supera nuestras posibilidades.

Nuestra dirección:

De la Rotonda El Güegüense 4 c. abajo
1 c. al lago. Apartado postal RP-39, Managua,
Nicaragua. Tel. (505) 2268 -1227 • Fax 2266 - 6305
Correo electrónico: labolenica@gmail.com





La bruma de la madrugada en Estelí, Nicaragua