

Introducción

Proceso de Superación Personal para la Mujer

Este documento ha sido preparado por la Red Católica del Campesino Migrante (Catholic Migrant Farmworker Network) para ser usado por los líderes pastorales y locales en comunidades de migrantes e inmigrantes hispano parlantes de los Estados Unidos. Nuestra visión es que los temas sean presentados por un equipo de líderes que incluye a por lo menos una mujer campesina, migrante o inmigrante con el objetivo de desarrollar el liderazgo entre las mujeres migrantes e inmigrantes rurales.

El desarrollo de este documento consiste de cuatro temas, a través de la presentación de lecturas bíblicas, de oración, de reflexión, de dinámicas y de arte. Los temas son los siguientes:

1. La Autoestima
2. La Dignidad y los Derechos Humanos
3. La Violencia Doméstica
4. La Trata de Personas

Los temas son flexibles y se podrían presentar en cuatro sesiones semanales seguidas, durante todo el año o todos juntos dentro de un retiro de fin de semana. Invitamos a los líderes a adaptar la duración de cada tema y del proceso entero, añadiendo ó excluyendo actividades, según las necesidades de su comunidad.

El propósito de este proceso es el desarrollo personal o el empoderamiento de la mujer. Los temas y las actividades originalmente se desarrollaron para el uso con grupos de mujeres. También es importante reconocer que en algunas comunidades puede ser apropiado invitar a hombres a participar en el proceso. Proponemos el uso del lenguaje de la alianza para incluir a los hombres, invitándolos a que compartan su compromiso al desarrollo y bienestar de la mujer. Hacemos algunas sugerencias para cada caso en algunas partes de esta guía.

En esta guía se usan palabras con letra cursiva para indicar las notas para el líder o los líderes, acerca de cómo prepararse para el taller así como otras sugerencias. Cada tema incluye algunas Preguntas para Reflexión y Discusión. Se recomienda que el líder invite a las participantes a dar respuesta con sus propias palabras a cada pregunta. Las palabras en letra cursiva, después de cada pregunta son sugerencias para el líder, de cómo ayudar a enfocar o resumir la discusión.

Se sugiere que el líder lea en voz alta las lecturas bíblicas y otras lecturas incluidas, o que antes de cada sesión invite a uno o varios participantes a leerlas, dándole la oportunidad de revisar la lectura antes de hacerlo frente al grupo.

Hay cuatro libritos para participantes para usar con este guía. CMFN otorga al comprador original de este documento permiso para reproducir y distribuir páginas de este guía y los libritos para participantes.

No duden en contactarnos si necesitan ayuda:



701 Walnut Ave. NE

Canton, OH 44702

Teléfono: (330) 454-6754

Email: cmfnetwork@gmail.com

www.cmfwn.org

La Dignidad y Los Derechos

Tema 2: Proceso de Superación Personal para la Mujer

Nota Importante: Antes de presentar este tema, el líder podría buscar más información de contactos de organismos locales (como centros, agencias, u otras organizaciones) para la defensa de los derechos humanos y específicamente los derechos de los inmigrantes. Habrá una oportunidad para compartir esta importante información con los participantes durante la sesión.

Materiales:

- Copias del librito para tod@s
- Estambres de varios colores (restos y pedazos cortos de estambre, estaría bien)
- Brochetas de bambú u otro tipo de palillo de madera
- Tijeras
- Pegamento (opcional)

Introducción (10 min)

Líder: En la última sesión hablamos de la autoestima y dejamos una pregunta para pensar. Empezaremos hoy con esta pregunta.

¿Qué significa para mí la superación personal?

Primero, invitar a las participantes a dar algunas respuestas en sus propias palabras.

Líder: Otra palabra para hablar de la superación es el *empoderamiento*, o en inglés *empowerment*. Tiene que ver con el poder que tenemos en nuestras propias vidas, y significa nuestra capacidad para controlar y mejorar nuestras propias vidas. Veamos la definición que se encuentra en sus libritos.

Según las Naciones Unidas:

“El empoderamiento se refiere al proceso mediante el cual las personas...

- aumentan su autoestima,
- asumen el control sobre sus vidas, tanto dentro del hogar como afuera,
- toman sus propias decisiones,
- adquieren habilidades (y son reconocidas por sus propias habilidades),
- y desarrollan su autonomía,

... Para poder solucionar problemas en sus propias vidas y en la sociedad.

Es un proceso y un resultado.”

[-http://www.unifem.org/attachments/products/WomensEmpowermentPrinciples_es.pdf](http://www.unifem.org/attachments/products/WomensEmpowermentPrinciples_es.pdf) y <http://www.un.org/popin/unfpa/taskforce/guide/iatfwemp.gdl.html>

Líder: Hoy vamos a hablar sobre la Dignidad que tenemos por ser creadas a imagen de Dios y aprender sobre los Derechos Humanos que se reconocen en la sociedad para la protección de esta Dignidad. Vamos a empezar con una lectura bíblica.

Lectura: La creación del Ser Humano. Génesis 1: 26-27(Biblia Latinoamericana)

26 Dijo Dios: «Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza.... »

27 Y creó Dios al hombre a su imagen.

A imagen de Dios lo creó.

Varón y mujer los creó.

Pregunta para reflexión y conversación: *El líder debe invitar a las participantes a dar algunas respuestas en sus propias palabras. Aquí hay algunas sugerencias para facilitar la conversación.*

¿Qué significa para ti ser imagen viviente de Dios?

“La vida de cada persona tiene un valor sagrado.

La vida de ningún ser humano se puede reemplazar.

La vida de ningún ser humano vale más que la de otro: por lo tanto, ni un solo hombre ni una sola mujer pueden ser menospreciados por otra persona ni por la sociedad, bajo ningún motivo.”

-Del libro Invisibles No Más por José Amín Cortés

¿Qué son los Derechos Humanos? (30-35 min)

Líder: Vamos a explorar el tema de dignidad y derechos con algunas preguntas para reflexión y discusión. Cada persona tiene la oportunidad de pensar en su propia respuesta y de compartirla en sus propias palabras.

El líder puede utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión sobre los derechos humanos. Aquí se incluyen algunas sugerencias, ejemplos y citas que se pueden usar si es necesario para enfocar la discusión.

Preguntas para reflexión y discusión:

¿Cuáles son algunas necesidades básicas de la vida humana? ¿Qué requiere cada ser humano para sobrevivir?

Alimentación, seguridad, atención médica, vivienda...

¿Qué más necesitamos para vivir una vida plena?

Educación, trabajo, trabajar en condiciones dignas, control sobre nuestras vidas, tomar nuestras propias decisiones, relaciones sanas, respeto mutuo en la familia y en la sociedad, oportunidades para desarrollar nuestros dones y habilidades, ser tratadas con respeto y dignidad, libertad política y religiosa...

¿Crees que todas las personas tienen las mismas necesidades? ¿Por qué?

Todos somos iguales, todos creados a imagen de Dios, esa es la dignidad del ser humano. Estas necesidades son universales. Hombres y mujeres tienen las mismas necesidades.

¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo sí o cómo no se les satisfacen estas necesidades a las personas?

Ejemplos negativos:

La falta de oportunidades para trabajo o educación.

El no recibir un salario que permite cubrir las necesidades básicas de una familia.

El no poder entrar a los Estados Unidos legalmente.

No le es permitido hablar Español en la escuela o en el trabajo.

Cualquier otro ejemplo de discriminación basada en género, nacionalidad, raza, idioma en que habla, cultura, religión, edad...

Ejemplos positivos:

Cuando las personas se organizan para solucionar problemas en su comunidad.

Las escuelas públicas para los niños.

Las actividades educativas en la comunidad o en la iglesia.

Líder: Entre las comunidades, organizaciones y gobiernos quienes quieren satisfacer las necesidades de todos y proteger su dignidad, se habla mucho de los derechos y las responsabilidades. Para cada necesidad humana, se reconoce un derecho humano.

¿Qué se te viene a la mente cuando escuchas la frase “derechos humanos”? ¿Habías oído hablar de los derechos humanos antes?

Estas dos citas se encuentran en el librito para los participantes. El líder puede decidir leer éstas si le ayudan a resumir o aclarar algo ahora o en cualquier otro momento de la discusión.

“La idea central del derecho y la justicia es la igualdad.

La vivencia de los derechos humanos permite el desarrollo de los talentos de cada persona y ayuda a encontrar la satisfacción de las necesidades humanas.

Le negación y la violación de los derechos humanos no es sólo una tragedia personal, sino que además crea condiciones de malestar social y político que fomentan la violencia entre la comunidad.

Estos derechos son inseparables de la naturaleza y de la dignidad humana: no pueden sufrir ninguna discriminación ni restricción por parte de una autoridad humana.”

-Del libro Invisibles No Más por José Amín Cortés

“La justicia social se refiere a las nociones fundamentales de igualdad de oportunidades y de derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Todas las personas tenemos necesidades básicas comunes, que se traducen en derechos humanos fundamentales: el derecho a la propia identidad, a la supervivencia, a la educación, a expresarnos con libertad y a ser tratados con dignidad y respeto, por ejemplo.”

-UNICEF, http://www.enredate.org/cas/educacion_para_el_desarrollo/justicia_social (Enrédate es un programa educativo del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia)

Pensando en las necesidades que mencionamos antes, ¿cuáles son algunos derechos y responsabilidades que todos tenemos?

Las mujeres tienen las mismas necesidades que los hombres, entonces tienen los mismos derechos y las mismas responsabilidades.

Por ejemplo, si estamos de acuerdo de que cada persona necesita vivienda digna, podríamos decir que las personas tienen un derecho a tenerla. Y si un jefe les niega una vivienda digna a sus trabajadores y los obliga a vivir en condiciones malas, podríamos decir que ese jefe les está violando su derecho a una vivienda digna.

Por lo que, la gente tiene derecho a una vivienda y los demás tienen responsabilidad de ayudarles a conseguirla o por lo menos no ponerles obstáculos para obtenerla. El derecho y la responsabilidad pertenecen de igual manera a las mujeres y a los hombres.

¿Cómo puedo defender mi dignidad y mis derechos, y cómo puedo defender la dignidad y los derechos de otras personas, especialmente de otras mujeres?

- *Buscar las personas, agencias y organizaciones que existen en tu comunidad para la defensa de los derechos humanos. Existen vías para reportar abusos.*
- ***Si el líder tiene esa información podría compartir con el grupo los datos de contacto de los organismos locales (como centros, agencias u otras organizaciones) para la defensa de los derechos humanos y específicamente los derechos de los inmigrantes.***
- *Participar en grupos en tu iglesia o comunidad para desarrollar tus talentos y apoyar al*

desarrollo de otras personas.

- Reunirse con otras mujeres u otras personas para compartir sus experiencias, dar ánimos y apoyo, y juntos buscar maneras de solucionar problemas.
- Hablar contra los estereotipos y la discriminación basada en género (las mujeres son menos inteligentes que los hombres, las mujeres débiles y los hombres son fuertes, etc.) barreras que contribuyen a la negación de los derechos de las mujeres.

¿Qué dice la Biblia sobre Dignidad y Derechos? (10-15 min)

Lectura: El Juicio Final. Mateo 25: 31-40 (La Biblia Latinoamericana)

³¹ Cuando el Hijo del Hombre venga en su gloria rodeado de todos sus ángeles, se sentará en el trono de gloria, que es suyo. ³² Todas las naciones serán llevadas a su presencia, y separará a unos de otros, al igual que el pastor separa las ovejas de los chivos. ³³ Colocará a las ovejas a su derecha y a los chivos a su izquierda.

³⁴ Entonces el Rey dirá a los que están a su derecha: «Vengan, benditos de mi Padre, y tomen posesión del reino que ha sido preparado para ustedes desde el principio del mundo. **³⁵ Porque tuve hambre y ustedes me dieron de comer; tuve sed y ustedes me dieron de beber. Fui forastero y ustedes me recibieron en su casa. ³⁶ Anduve sin ropas y me vistieron. Estuve enfermo y fueron a visitarme. Estuve en la cárcel y me fueron a ver.»**

³⁷ Entonces los justos dirán: «Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer, o sediento y te dimos de beber? ³⁸ ¿Cuándo te vimos forastero y te recibimos, o sin ropa y te vestimos? ³⁹ ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y fuimos a verte?»⁴⁰ El Rey responderá: «En verdad les digo que, **cuando lo hicieron con alguno de los más pequeños de estos mis hermanos, me lo hicieron a mí.»**

Líder: Jesús nos quiere decir que Dios favorece a los pobres—a los que sufren por la negación de su dignidad y derechos; y favorece a los que les ayuden—los que sí respetan la dignidad de los demás y que se esfuerzan para proteger sus derechos. Además, dice que tratar bien o tratar mal a otro ser humano es tratar bien o mal a Cristo. ¿Por qué? Porque como leímos en Génesis, cada persona es la imagen viviente de Dios. Jesús nos dice lo mismo en este Evangelio.

Ahora vamos a compartir en parejas.

Piensa en una persona quien te ha ayudado o apoyado en tu vida. ¿Cómo ha sido esta persona la imagen viviente de Dios para ti?

Si hay suficiente tiempo, pueden compartir con todo el grupo después de hablar en parejas.

Si no hay tiempo para hablar en parejas, podrían tomar unos momentos en silencio para reflexionar, hablar con Dios y orar sobre esta pregunta.

Expresión de Arte (15-20 min)

Líder: El libro *Invisibles no más* escrito por José Amín Cortés, dice:

“El desconocimiento de nuestra dignidad como seres especiales nos lleva a vivir en condiciones de miseria material y espiritual.

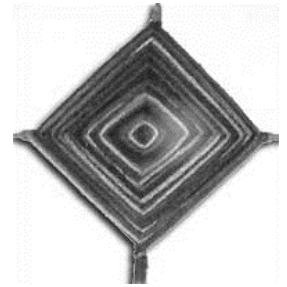
Es necesario que todos los días se aprenda algo más sobre el potencial que se lleva en el interior de cada uno para tomar decisiones que permitan vivir con dignidad.

Si desarrollamos nuestros talentos o destrezas, descubrimos los poderes que tenemos.

Cada ser humano es un colaborador de Dios destinado a continuar la creación con su trabajo.”

Líder: Por ser creadas a imagen de Dios, ¡somos seres creativ@s! Ahora, vamos a usar nuestra creatividad para hacer “Ojos de Dios”, una artesanía que vino originalmente de un grupo indígena de México; “Los Huicholes”. La imagen del “Ojos de Dios” nos recuerda de cómo aparecemos a través de los ojos de Dios. En sus ojos, somos todos únicos y tenemos talentos únicos. Somos dignos y valoramos mucho más de lo que nos podríamos imaginar. Dios ve el potencial que se lleva en el interior de cada uno. Si intentamos vernos a nosotras mismas como Dios nos ve, entonces reconoceremos nuestra dignidad y valor. Y si intentamos ver a los demás como Dios los ve, podemos reconocer su dignidad también.

Para hacer un “Ojos de Dios”, primero formar una cruz con dos palitos y atarlos con pegamento o hacer un nudo. Tejer el diseño con el hilo del estambre desde el centro hacia afuera, dándole vuelta a cada palito con el hilo.



En tu Casa

Durante la semana, trata de separar un momento cada día para encontrarte con Dios, hablarle y escucharle. Puedes usar las preguntas en tu librito para empezar:

¿Cómo veo a los demás? ¿Puedo ver la imagen de Dios en ellos?

¿Cómo colaboro con Dios—como cuido a la creación y defendiendo a los derechos de los demás en mi vida diaria?

El líder debe también compartir los detalles para la próxima sesión: la fecha, la hora, el lugar, y cualquier otra información relevante.