

LA VOZ MERAKI



“Reescribiendo la historia”

ILUSTRACIÓN DE LA PORTADA

“Reescribiendo la Historia”

Se ha querido representar una biblioteca o despacho lleno de libros. Libros llenos de personajes que hicieron historia. Sus logros, descubrimientos y demás importantes hazañas, han quedado registrados en todos esos documentos, sólo que, no es del todo real, puesto que han olvidado mencionar a todas aquellas mujeres que, no sólo hicieron historia, sino que lucharon por tener un mínimo reconocimiento y poder dedicarse a lo que realmente querían. Muchas lo consiguieron y muchas no. Es hora de cambiar la historia, e incluir a todas aquellas que se han quedado en el olvido.

En la escena se representa a una chica actual que está reescribiendo la historia, rodeada de mujeres e iconos muy reconocibles. Las pequeñas mujeres, que flotan en el espacio de una sala llena de libros, le dictan a la escritora cómo fue la historia en realidad, con un color verdoso como salido de la misma pantalla del ordenador. No le busquéis un por qué a cada libro o a cada mujer, o cada ícono, ya que no lo tienen. Son tantas mujeres que podía incluir...que era imposible hacer una selección que le pueda gustar a todo el mundo, así que, están escogidas completamente al azar.

En cuanto a los títulos de los libros, ha sido una elección aleatoria, bien por la relación con las mujeres representadas, o bien por la inspiración del momento. En la escena también aparecen unas esculturas icónicas. En la realidad, todas tienen tamaños completamente diferentes, de épocas y lugares completamente distintos, pero todas ellas tienen algo en común; son representaciones femeninas que se encontraron y se estudiaron y, sin embargo, siguen siendo completamente enigmáticas. Unas diminutas, como la Venus de Willendorf, y otras enormes como la Victoria de Samotracia, pero todas ellas, íconos de belleza y femineidad.

Estoy muy agradecida de haber tenido el honor de participar en esta preciosa asociación, realizando la portada para este primer número. Muchísimas gracias por contar conmigo y enhorabuena por este fantástico proyecto. Espero que, entre todos, podamos reescribir la historia y que, con ello, eduquemos a las antiguas, nuevas y futuras generaciones de manera más fidedigna.



CRISTINA L. PÉREZ
Restauradora de Bienes
Culturales
y Artista Plástica

VENUS DE WILLENDORF



Venus paleolítica (27.500 y 25.000 a.C.)

Actualmente se encuentra en el Museo Natural de Viena. Es una pequeña figurita tallada en piedra caliza paleolítica. Se cree que representa la imagen de la Madre Tierra. Aunque tenemos poca información sobre esta imagen, hoy en día es un ícono de la prehistoria y se ha usado muchísimo en cine, literatura, arte, etc. Tiene 11 cm de altura.

BUSTO DE NEFERTITI



Busto de piedra caliza y yeso, policromado, se cree que se realizó en 1345 a.C. Actualmente se encuentra en el Museo Neues de Berlín. Representa a Nefertiti, la esposa del faraón egipcio Akenatón. Hoy es una de las imágenes más famosas del mundo antiguo y se ha convertido en un ícono de belleza. Mide 48 cm de altura.

SOFONISBA ANGUSSOLA



(Italia, 1535-1625)

Pintora, considerada la primera mujer pintora de éxito del Renacimiento. Fue pintora en la corte de Felipe II en España.

MARY SHELLEY

(Londres, 1797-1851)

Escritora, dramaturga, editora, ensayista y biógrafa. Creadora del género de la ciencia ficción con su novela "el moderno Prometeo" o "Frankenstein".

MARIE CURIE

(Polonia, 1867- Francia, 1934)

Pionera en el campo de la radiactividad, primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades, física y química. Descubrió el Radio y el Polonio junto con su marido Pierre Curie.

ALFONSINA ESTRADA

(Italia 1891- Milán, 1959)

Ciclista italiana. Primera mujer en competir en carreras de hombres. Pionera de la participación femenina en el deporte.

KATHERINE JOHNSON

(EEUU, 1918-2020)

Física, científica espacial y matemática que contribuyó a la aeronáutica de la NASA. Conocida como "la calculadora humana". Hizo posible que los astronautas regresaran a la Tierra tras sus viajes por el espacio.

VICTORIA DE SAMOTRACIA



Escultura helenística de mármol blanco, hacia 190 a.C. Actualmente se encuentra en el Museo de Louvre, París. Representa a Niké, la diosa de la Victoria. Se encontró completamente fragmentada y se logró recomponer tras su restauración. Hoy en día es un ícono de la Grecia clásica. Mide 2,45 metros de altura.

DAMA DE ELCHE



Escultura ibérica en piedra caliza labrada y policromada, datada entre los siglos V y IV a.C. Se encuentra actualmente en el Museo arqueológico de Madrid. Representa a una dama ataviada con lujosos adornos. Se cree que pudo tener uso funerario pero lo cierto es que continúa siendo una imagen completamente enigmática, siendo un gran ícono en la historia del arte. Mide 56 cm de altura.

MADDALENA CASULANA



(Italia, 1544-1590)

Compositora, intérprete de laúd y cantante italiana del Renacimiento tardío. Primera mujer compositora que tuvo un volumen entero de su música publicada.

CONCEPCIÓN ARENAL



(Ferrol, 1820- Vigo, 1893)

Experta en derecho, pensadora, poeta, periodista y pionera del feminismo. Precursora del trabajo social en España.



CLARA CAMPOAMOR

(Madrid, 1888- Suiza, 1972)

Abogada, escritora, política y defensora de los derechos de la mujer española. Una de las principales impulsoras del sufragio femenino en España.

AMELIA EARHART



(EEUU, 1898-1937)

Persona clave en la historia de la aviación y la exploración. Primera mujer en realizar la travesía del Atlántico en solitario. Su avión desapareció en algún punto del Pacífico, mientras intentaba dar la vuelta al mundo.



VALENTINA TERESHKOVA

(Rusia, 1937- hoy tiene 83 años)

Cosmonauta, política e ingeniera. Fue la primera mujer en viajar al espacio exterior.

LA VOZ MERAKI

Dirección

Junta Directiva de la
Asoc. de Mujeres Meraki Osuna

Primera Edición

Marzo 2021

Edita

Junta Directiva de la
Asoc. de Mujeres Meraki Osuna

Presidenta

M^a del Carmen Berraquero Parrado

Vicepresidenta

M^a José Aguilar Domínguez

Secretaría

Carmen Navarro Ruiz

Vicesecretaria

M^a del Carmen Aguilar Núñez

Tesorera

M^a del Carmen Escobar Cuevas

Vocales

Guadalupe Serrato Bellido

Esther Segura Cáceres

Asunción Bellido Martín

Ilustración Portada

Cristina L. Pérez

Diseño y Maquetación

Imprenta La Unión



SUMARIO

- Saluda	5
- La Igualdad, del imaginario colectivo a la realidad	7
- Rosa o azul	9
- Un hombre en la carretera	10
- Entrevista a Miriam Mena	12
- Salud en tiempo de pandemia	14
- Mujer 24/7	16
- La Palabra Igualdad	18
- Aspectos básicos de ciberseguridad	20
- Violencia vicaria	24
- El feminismo como oportunidad de cambio	26
- El león republicano	28
- Entrevista Toñi García Parejo	29
- Una mirada al pasado	31
- Mujeres adelantadas a su época	34
- Datos curiosos	36
- Mujeres de 2020	38
- Defensa personal	43
- La voz Meraki sugiere...	46
- Agradecimiento	48
- Anuario	49
- Estrenamos página web	59
- Nuestros fines	60

*La Junta Directiva de la Asociación de Mujeres
Meraki Osuna agradecen la participación de las
personas colaboradoras.*

Saluda

Este mes, en especial el 6 de marzo, es muy importante para la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna ya que se cumple un año desde su creación. Por ello, lanzamos esta revista como motivo de nuestro aniversario y con la que pretendemos dar visibilidad a la mujer, a su gran fortaleza y potencial.

Tal día como este, en 2020, tuvo lugar la presentación de nuestra asociación, la cual llevábamos meses preparando con gran ilusión y cariño. Este día fue maravilloso para nosotras por la gran aceptación que tuvimos ante la localidad de Osuna y su comarca y entendimos, que el esfuerzo que veníamos realizando merecía la pena.

Arrancamos con grandes expectativas, mucha ilusión y grandes ideas para trabajar con nuestras socias y socios y con todas aquellas personas que quisieran participar. Pero como sabemos, el inicio del año se vio truncado por la pandemia de Covid-19 que supuso un jarro de agua fría para todos y todas. Por ello, todas nuestras planificaciones tuvieron que ser modificadas y/o pospuestas.

Pero esto no consiguió que nuestros sueños y nuestra ilusión se perdieran en un mar de incertidumbres y miedos, al contrario, comprendimos que era el momento en el que más se nos necesitaba y nos pusimos manos a la obra. Las redes sociales se convirtieron en nuestras mejores aliadas y desde ahí intentamos amenizar el día a día de las personas que nos seguían y de quienes habían puesto su confianza en nosotras.

En ningún momento de este dificultoso año nos hemos rendido, porque entendemos que tenemos que luchar y sacar nuestra máxima fuerza en los momentos más difíciles, y por desgracia este año ha sido uno de los más complicados para toda la sociedad.

Por ello, desde nuestra asociación hemos seguido trabajando todos y cada uno de los días, porque la lucha por la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres no debe parar.

Desde MERAKI desarrollamos una ardua labor para erradicar las desigualdades de género aún existentes en nuestra sociedad, pero tenemos un largo camino y es por esto que seguimos adelante sin descanso. En la sección “Un año con MERAKI” podrás encontrar todos los fines de nuestra asociación, por cada uno de los cuales luchamos y trabajamos todos los días desde ese maravilloso 6 de marzo de 2020.

Sin embargo, siempre tenemos en mente un pensamiento muy importante: necesitamos la inclusión de los hombres en la lucha por la igualdad de género. En la lucha por la consecución de una igualdad real tenemos que participar todos y todas, no concebimos una sociedad igualitaria si el hombre y la mujer no se dan la mano para caminar en este largo y duro trayecto.

Para conseguir todo lo que nos proponemos necesitamos mirar y caminar en la misma dirección, solo así conseguiremos que este mundo sea un lugar mejor para cada persona que lo habita. La Asociación de Mujeres MERAKI Osuna no se rinde, lucha porque esto sea, en un momento no muy lejano, una realidad.

Desde aquí, me gustaría agradecer a cada una de las personas que ha confiado en nuestra asociación y que nos acompaña en la consecución de nuestros fines. Gracias a quienes han estado a nuestro lado desde el primer día y gracias a todas aquellas personas que se han ido sumando a MERAKI a lo largo de este duro año. Además, me gustaría agradecer al Ayuntamiento de Osuna su apoyo y colaboración desde el inicio de esta asociación.

Pero mi especial agradecimiento va dirigido a mis queridas compañeras, mi junta directiva, porque sin ellas esto no hubiera sido posible. Me gustaría agradecerles su gran entusiasmo desde el primer momento, su gran interés por ayudar a todas las personas que lo necesitan y su esfuerzo constante porque todo sea perfecto, son incansables. Cada una es especial y todas realizan su labor dentro esta asociación poniendo todo su esfuerzo y su pasión.

No me equivoco en decirles que MERAKI está formado por una familia llena de ilusión y ganas de trabajar por y para ustedes. Por esto, les doy la bienvenida a nuestra familia y espero que sigamos caminando por este largo camino por muchos años.

Bienvenidos y bienvenidas a la familia MERAKI.

M^a Carmen Berraquero Parrado.
Presidenta de la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna.

LA IGUALDAD, DEL IMAGINARIO COLECTIVO A LA REALIDAD



ALICIA GALVÁN MONTES
Licenciada en Derecho.
Técnica de Igualdad del
Ayuntamiento de Osuna.

En el imaginario colectivo, como representación mental de una determinada realidad por parte de la sociedad, está presente la idea de que las mujeres hemos conseguido todos los derechos y que en nuestra sociedad están superadas las diferencias por razón de género. Uno de los argumentos que sustentan este pensamiento es el reconocimiento y desarrollo del principio de igualdad en diferentes instrumentos jurídicos internacionales, europeos, nacionales y autonómicos.

Es cierto que estos avances legislativos han sido muy prolíficos en las últimas décadas y que la igualdad de género a nivel normativo ha alcanzado una dimensión transversal, que permea todo el ordenamiento jurídico.

Sin embargo, a pesar de este reconocimiento formal o de iure ¿existe realmente igualdad?, ¿es cierta la percepción del colectivo imaginario? Para responder a estos interrogantes resulta imprescindible definir la igualdad de género.

La igualdad de género no significa que hombres y mujeres debamos ser tratados como seres idénticos, es obvio que no lo somos, sino que el acceso a las oportunidades y el pleno ejercicio de los derechos, en todas las esferas de la vida, se lleven a cabo en igualdad de condiciones con independencia del sexo de las personas.

En el imaginario colectivo, como representación mental de una determinada realidad por parte de la sociedad, está presente la idea de que las mujeres hemos conseguido todos los derechos y que en nuestra sociedad están superadas las diferencias por razón de género. Uno

Este concepto parte del reconocimiento de que históricamente las mujeres han sido discriminadas por un sistema social y cultural, el patriarcado, que de una diferencia biológica natural, el sexo, construye una diferencia social que origina la desigualdad.

Nuestra sociedad ha evolucionado influenciada por este sistema que establece un reparto de relaciones, funciones y poderes en función del sexo, es decir, géneros, en el que se asegura la preeminencia de lo masculino y la subordinación de lo femenino.

Este argumento es refutado por sectores de la sociedad que lo etiquetan de arcaico, desfasado y superado, al menos para las sociedades occidentales, y que dan por sentada la igualdad, bajo la teoría de la libre elección de las mujeres.

¿Podemos hablar entonces de una igualdad real o estamos ante un espejismo?

Si bien es cierto que la promulgación de leyes y la elaboración e instrumentación de políticas públicas en pro de la igualdad es un gran avance, creo que no hace falta mirar mucho a nuestro alrededor, para comprobar que el comportamiento de la sociedad continúa estando fuertemente influenciado por un modelo cultural, que ha establecido diferencias injustificadas entre hombres y mujeres en todas las esferas de la vida.

Este trato desigual se refleja en el ámbito laboral en hechos visibles, evidentes y fundamentados en las fuentes estadísticas oficiales. La brecha salarial, el alto índice de la tasa de paro femenina, la escasa presencia de las mujeres en puestos directivos y de responsabilidad, la feminización de trabajos con escaso reconocimiento social, la precariedad de los contratos, la doble jornada laboral y la percepción de pensiones más bajas son datos indiscutibles que llevan a las mujeres a una situación de discriminación y de feminización de la pobreza.

La manifestación más clara de la desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres es la violencia de género. Una violencia que

sufren las mujeres por el mero hecho de serlo, que persiste a lo largo del tiempo, que adopta múltiples formas y que se transforma adaptándose a las nuevas realidades sociales.

Se trata de una violencia machista que ejerce el hombre sobre la mujer como mecanismo de control y dominación y que en sus múltiples manifestaciones, física, psicológica, sexual, económica, vicaria, ciberviolencia, simbólica e incluso institucional, traspasa las fronteras y está presente en todas las sociedades del mundo.

Mención especial requiere la violencia de género que se produce en la adolescencia enmascarada con la idea del amor romántico, que normaliza los celos y la dominación, legitimando los mecanismos de control de los chicos sobre las chicas. A esto hay que añadir, el alarmante incremento entre jóvenes y adolescentes de los delitos contra la libertad sexual ejercida en grupo, conocidos como "manadas". Este tipo de violencia está vinculada directamente con el consumo de la pornografía que deshumanizada, cosifica, utiliza, explota y hasta tortura a las mujeres con el único fin de satisfacer el placer sexual masculino.

Es evidente que estamos aún muy lejos de una igualdad de facto y que los valores patriarcales de sumisión, dominación e infravaloración de la mujer siguen estando presentes en nuestra sociedad y siguen calando en las nuevas generaciones.

¿Cómo convertir el espejismo en realidad?

Las diferencias que impone el género pueden modificarse ya que son artificiales, creadas e inventadas por un constructo sociocultural androcéntrico que las naturaliza, legitima y perpetúa.

Se trata de deconstruir para volver a construir un nuevo concepto de relaciones entre mujeres y hombres, un nuevo modelo de ciudadanía que reconozca los derechos que históricamente han sido negados a las mujeres.

Necesitamos cambios estructurales

que deconstruyan los mandatos de género y que conduzcan a una transformación social basada en la cooperación y la corresponsabilidad.

El sexo no puede limitar las capacidades y aspiraciones de la personas, las mujeres siempre hemos estado ahí aportando al desarrollo social, económico, político y científico en todas las épocas, aunque nuestra huella haya sido ocultada durante siglos.

Por justicia y por capacidad tenemos que estar representadas en los espacios de toma de decisiones. A pesar del aumento de la participación femenina en las esferas de poder dentro del ámbito público, la desigualdad sigue siendo una constante que seacentúa en el ámbito privado.

Para conseguir un futuro en el que las mujeres nos encontramos en igualdad con respecto a los hombres es necesario incidir en la coeducación, desde la escuela infantil hasta la educación universitaria y aplicar la transversalidad de género a los contenidos curriculares. La educación es el pilar fundamental para sentar las bases de ese nuevo modelo social en el que las relaciones entre hombres y mujeres se establezcan en términos de igualdad, respeto y solidaridad.

Por último, necesitamos no sólo voces femeninas, sino también masculinas. El 8 de marzo de 2018 marcó un antes y un después en la búsqueda de la igualdad real. Con motivo del Paro Internacional de Mujeres, se generó un movimiento de mujeres y hombres en contra de la violencia machista, la desigualdad de género y las distintas formas de opresión contra las mujeres.

La igualdad de género beneficia a la sociedad en su conjunto, en cuanto que supone la construcción de unas relaciones más justas, respetuosas y saludables, en las que mujeres y hombres compartamos responsabilidades y beneficios.

¿Por qué tanta resistencia a convertir el espejismo en realidad?

ROSA O AZUL



**AUXILIADORA
MORENO RETAMINO**
Doctora y Sexóloga

Desde antes de nuestro nacimiento, ya venimos marcados con unas pautas para actuar de una manera concreta, desde la ropa hasta los juegos que desarrollemos. La sociedad espera de nosotros una determinada conducta:

Si eres niña, irás con vestidos, lazos, encajes... jugarás con muñecas, cocinitas, planchas o carritos de la compra, se te motiva para ser peluquera, esteticista, enfermera, cocinera, limpiadora.... Se espera de la futura mujer que sea buena ama de casa, que tenga hijos, que sea amable, cariñosa, generosa, limpia, ordenada...

Si eres niño: irás con pantalones, chándal, camisas o jerséis, eso sí, sin adornos ni florituras... jugarás con camiones, pelotas, patines, pistolas... se te motiva para ser médico, arquitecto, abogado, ingeniero... se espera del futuro hombre que sea buen trabajador, que gane lo suficiente para crear y mantener un hogar, que sea fuerte, serio, responsable...

Estos son los ROLES DE GÉNERO predominantes en el mundo occidental donde la cultura judeocristiana tiene tanta importancia.

¿Y qué pasa con la sexualidad?

En ese ámbito tampoco nos escapamos de los estereotipos, ¡la verdad es que la naturaleza tampoco nos ayudó mucho! Me explico: mientras el varón lleva sus genitales al descubierto, colgando, muy al alcance de la vista y del tacto, las mujeres tenemos los genitales mayormente internos (útero y ovarios) el clítoris está resguardado, oculto a la vista, y la vulva, ¡¡ya se encargaron de decirnos que era fea y desagradable!! El lenguaje tampoco nos lo pone fácil, todo lo bueno es "masculino": cojonudo, lo malo, "femenino": coñazo.

Y con estos mimbres, ¿qué cesto nos puede salir?

Pues una sexualidad femenina tradicionalmente ignorada, negada, oculta, nuestra tarea es procrear, el placer es para el varón....¡¡¡¡si es que la mujer hasta hace bien poco no sabía ni donde tenía el clítoris!!!!

La cultura judeocristiana que antes mencioné y que tanto nos ha influido, da a la mujer la tarea de la procreación y el cuidado del hogar, estar al servicio del esposo, para ayudarlo y ser su refugio, sexualmente cumplirá con diligencia y agrado los sagrados deberes conyugales, será discreta y sumisa. Cualquier mujer que su comportamiento se salga de ese perfil, será señalada y prejuzgada como lasciva, casquivana, provocadora, y un sinfín de adjetivos, ninguno de ellos halagadores.

Afortunadamente, desde mediados del pasado siglo, con el uso de la píldora anticonceptiva, la sexualidad de la mujer ha dado un giro de 180 grados, hemos conocido nuestro cuerpo, hemos aprendido a quererlo y a disfrutar con él. Ya no nos conformamos con ser pasivas en las relaciones y esperar que nuestra pareja acabe, ahora sabemos lo que es un orgasmo, hemos perdido la "vergüenza" y hablamos de sexo con libertad, reivindicando lo que nos pertenece: queremos vivir nuestra sexualidad, solas o acompañadas, en pareja o en orgías, sacar el máximo partido a nuestro cuerpo viviendo un placer hasta hace bien poco desconocido para la mayoría de nosotras. Con los movimientos feministas cada vez más activos, se está consiguiendo un empoderamiento de la mujer que nos lleva a ser más libres, a querernos más y mejor y consecuencia de ello, a crear un mundo mejor que podamos dejar a nuestros herederos. Tenemos motivos para ser optimistas y esperar con entusiasmo que la igualdad entre géneros sea una realidad que conozcan nuestros nietos.

UN HOMBRE EN LA CARRETERA

"La revolución masculina que muchos esperamos llegará el día en que logremos asumir por fin que nuestra verdadera fortaleza reside justamente en la asunción de nuestra vulnerabilidad".

OCTAVIO SALAZAR



ÁLVARO JIMÉNEZ ANGULO
Dramaturgo

Como cada tarde, la joven y el hombre cruzan juntos la puerta de entrada al parque. Pero hoy, en lugar de dirigirse hacia el banco de costumbre, toman camino hacia el banco en el que yo estoy sentado. Al llegar la joven saluda y pregunta si puedo acompañar a su abuelo

durante unos minutos, ya que tiene que resolver un asunto urgente aquí cerca, y antes de poder decir por supuesto, no faltaba más, veo al hombre sentarse sin decir palabra, clavar la vista al frente, y apoyar manos y barbilla en el bastón colocado entre sus piernas. Ya solos, y tras un tiempo en silencio, me pregunta qué ando escribiendo en la libreta, y yo respondo a su pregunta. Tras otro tiempo en silencio, me dice que, de lo que estás escribiendo, algo te puedo yo contar.

De treinta hombres que formábamos la plantilla, dice, en menos de medio año dieciséis quedaron en la calle. Fue en el dos mil nueve, cuando la crisis, y entre esos dieciséis trabajadores, uno era mi amigo Juan. Poco importó lo mucho que nos dejamos la piel trabajando en las carreteras que cruzan desde Almería a las playas de Huelva, desde Extremadura a la bahía de Cádiz. Bajo el sol, bajo la lluvia. Seis días de la semana durante más de treinta años. Y Juan, cuando el encargado

decía señores la faena hay que dejarla acabada esta tarde antes de irnos, sacaba un cigarro, se lo colocaba entre los labios, y empujaba el primero y el que más hasta terminar el trabajo.

No se despidió de ningún compañero. Ni siquiera de mí. Una mañana no apareció, al mediodía pregunté por él, si estaba enfermo o algo, y el encargado me lo dijo. Cuando la cosa se recomponga, será de los primeros que llame, eso también me lo dijo. Pero pasaron meses, años, y de aquellos dieciséis volvieron cuatro, y ninguno era Juan. Cuando el encargado se cruzaba por mi vera, yo lo miraba por si había noticias, pero nada. Hasta que un día, poco antes del almuerzo, no me esquivó la mirada, sino que se acercó y me dijo después hablamos y te cuento. Y tras más de tres años, sin perder palabra de lo que me contaba, supe qué fue de Juan.

Yo cumple mi palabra, y el mismo día que desde arriba dieron orden de reincorporar parte del personal, llamé a Juan. Siempre respondía su mujer diciendo que no estaba en casa, y que a la noche me llamaría él, pero una noche tras otra y el teléfono no sonaba. Así que un domingo bien temprano cogí el coche y fui a buscarlo. En su casa no estaba, y una de las hijas me dijo dónde podía encontrarlo. Crucé la plaza, entré en el bar, y tan sólo encontré un muchacho tras la barra abriendo molletes y colocándolos en platos para el desayuno. Pregunté por Juan, le dije quién era, que venía para reincorporarlo al trabajo, y tras un par de golpes a la máquina preparó dos cafés.

Lo vi lo menos kilómetro y medio antes de llegar a él. Una pequeña figura andando por una solitaria y vieja carretera. Al ponerme a su altura lo adelanté unos metros y aparqué en el arcén. Al fin doy contigo, le dije tras bajar del coche. Te juro que entonces sentí ganas de abrazarlo. Pero no era Juan el que detuvo su paso ante mí. Lo busqué durante un momento, pero en aquellos ojos oscuros, sin vida, y en aquel rostro seco, sin afeitar, y en aquellas manos temblorosas, pude ver que todo lo que

me contó el muchacho entre sorbo y sorbo de café era cierto.

Apúntalo todo bien en la libreta para ese artículo que estás escribiendo. Y escríbelo con esas palabras elegantes que utilizan los filósofos. Yo tengo una nieta estudiando filosofía en Sevilla, hermana de la que me acompaña aquí por las tardes, y cuando viene algún fin de semana le pido que lea en voz alta algunas páginas de esos libros gordos y con letra pequeña que compra para las clases de la universidad. Apenas si entiendo lo que dice, pero me gusta cómo suenan esas palabras. Hay una que repite mucho, patriarcado. Patriarcado. Patriarcado. Repite esa palabra en cada página que lee. Ella me explica lo que quiere decir, pero yo entiendo alguna cosa, más bien nada, la verdad. Pero sé que tiene que ver con lo que apuntas en esa libreta, y que tú sí sabes lo que significa. Muchos hombres jóvenes de hoy sabéis lo que significa esa palabra. Patriarcado. También sé que esa palabra tiene mucho que ver con lo que le pasó a Juan. Y no ocurrió como piensan algunos, de un día para otro, de repente. No. Juan se fue ahogando poco a poco, día tras día desde la primera mañana que se levantó de la cama y se vio en una casa en la que apenas si había pasado más de dos días seguidos en los últimos treinta años, encerrado entre unas cuantas paredes y acompañado por una esposa y dos hijas que apenas conocía, y con dos manos que por primera vez en su vida no trabajarían para ganar su sueldo.

El hombre sonríe. No aparta sus manos ni su barbilla del bastón, tampoco me mira, tan sólo baja un poco la mirada y sonríe. Parece que lo estoy viendo ahora mismo, continúa diciendo, con uno de esos cigarros que se colocaba entre los labios en aquellas tardes que se alargaban hasta bien entrada la noche. Porque supimos trabajar bien, empujar hasta dejar la faena acabada, pero no supimos pedir ayuda. Nadie nos contó nunca cómo se hace eso de mirar a tu mujer o a tus hijas y decirle estoy cansado, o estoy perdido, o qué sé yo. Y

si no a tu mujer o a una hija, a algún amigo. Descolgar el teléfono y pronunciar cualquier palabra que eche para afuera el fuego que te quema por dentro. Pero ese fuego Juan intentó apagarlo con coñac a medida que el dinero que comenzaba a sostener su casa, era el que ganaba su mujer limpiando escaleras por las tardes.

Quise ir a verlo, hablarle, pero por lo visto ya ni siquiera entraba en el bar. Todos sabéis que en mi casa es mi mujer la que gana el jornal, le oyeron decir, y no apareció más. Si algún vecino al cruzarse con él por alguna carretera lo saludaba, Juan no respondía al saludo. La vergüenza y la impotencia le llevaron a querer estar solo y a refugiarse en el único lugar que conocía. Pasar el día en una carretera, y al llegar la noche volver a casa. Pero una noche no regresó. Las hijas llamaron a la Guardia Civil y la pareja se puso a buscarlo por las carreteras por donde solían verlo. Lo encontraron sentado, con la espalda apoyada en un guardarrail. En un primer momento pensaron que estaba dormido, o eso dijeron.

La joven ha oído estas últimas palabras, pero no dice nada. Ni él ni yo la hemos visto llegar. Se disculpa por la tardanza, y antes de poder decir que no hay nada que disculpar, el hombre se levanta, se ajusta la chaqueta, los pantalones, y toma camino hacia la puerta del parque. Al quinto o sexto paso se gira, y con gesto serio y apuntándome con el bastón me recuerda que todo sea escrito como en esos libros, con palabras de filósofo. Yo prometo que así será. Y quizás cumpla mi palabra, o quizás no, porque mientras lo veo camino de la puerta del parque ayudado por su nieta, me pregunto si existe algún libro en el que poder encontrar las palabras que describan o expresen la desesperación de un hombre (de cientos de hombres) al sentir que todo su mundo se derrumba a sus pies, y al que nadie ha enseñado que nuestra verdadera fortaleza reside justamente en la asunción de nuestra vulnerabilidad.

ENTREVISTA A MIRIAM MENA. Piloto Motocross



MIRIAM MENA
Piloto femenino
de motocross

nar la carrera.

¿Nos puedes contar brevemente tu trayectoria y logros en el deporte del Motocross?

-Empecé porque mi padre competía y gracias a él este deporte me llamó muchísimo la atención, empecé a competir con 13 años y en mi debut conseguí ga-

-¿Con qué edad empezaste a pilotar y por qué decidiste dedicarte a este deporte?

-Empecé a montar en moto con 3 años y medio, me encanta este deporte y desde muy pequeña he estado en este ambiente y no me imagino mi vida sin él.

-¿Cómo te sientes practicando este deporte?

-Me siento valiente al realizar un deporte con tanto riesgo y me encanta la sensación de libertad que me transmite.

-¿Cuál crees que ha sido tu mayor logro hasta el momento?

-Ser campeona de España, fue un objetivo muy importante que me propuse y después de mucho esfuerzo y sacrificio lo acabé consiguiendo.

-¿Cómo es participar en un campeonato internacional?

-Es muy diferente a correr el campeonato nacional o los campeonatos autonómicos y provinciales a los que estoy acostumbrada, todo es más grande, están las mejores pilotos del mundo, se siente esa presión y es una sensación increíble.

-¿Suelen ser muchas las mujeres que se dediquen o que quieran dedicarse al Motocross profesional? Si la respuesta es que

no ¿A qué crees que se debe?

-No, y yo creo que esto se debe a que este deporte está considerado de hombres y no es así, una mujer puede ganar a un hombre en este deporte o en cualquier otro.

-¿Alguna vez has notado alguna diferencia entre mujeres y hombres en este deporte? ¿Cuál?

-Sí, yo creo que ahora mismo hay pocas mujeres que practiquen este deporte y se le da menos difusión a las carreras femeninas que a las de hombres, y creo que poco a poco pueden igualarse las cosas porque cada vez hay más mujeres que empiezan a practicar este deporte.

-¿Crees que las carreras de motos de mujeres (motocross femenino) suelen ser más o menos vistas que la de los hombres? ¿Por qué?

-Yo creo que las carreras de hombres son más vistas que las de mujeres, ya que suelen haber más carreras de motocross en la categoría masculina que en la femenina, pero poco a poco esto está cambiando.

-¿Los premios y/o salarios son iguales para las mujeres que para los hombres en una misma competición?

-No, a los hombres les suelen dar más premios, por ejemplo, a quien consiga salir primero en la carrera (hacer el holeshoot) se le da un cheque de dinero, las mujeres no tienen esta compensación.

-¿Existe igualdad de oportunidades en el mundo del motocross?

-Ahora mismo creo que se apoya prácticamente igual a las mujeres y a los hombres, pero es verdad que antiguamente esto no era así.

-¿Alguna vez te han dicho comentarios machistas o han cuestionado tus valías en este deporte por ser mujer?



-Sí, compitiendo contra hombres otros competidores me han dicho que es un deporte de hombres que no corriése si no quería que me hicieran daño.

-¿Te has sentido cuestionada en algún momento de tu carrera profesional por ser mujer?

-Por personas externas sí, pero las personas que me conocen bien, mi familia y amigos nunca han dudado de mí y siempre me han apoyado.

-¿Crees que se te ha exigido más o te has tenido que esforzar más por el simple hecho de ser mujer?

-Yo creo que no, que lo más importante es lo que se exige uno a sí mismo, los resultados que exigen a los hombres y mujeres son los mismos realmente.

-¿Qué cabida tiene la maternidad en este deporte? ¿Es distinto tras la baja por maternidad?

-Si tiene cabida, un ejemplo claro es Kiara Fontanesi, durante el embarazo siguió entrenando algo de físico y tras tener a su hija en su primera carrera en el mundial volvió a ganar pocos meses después del parto, esto demuestra que es posible y es para admirarlo y aprender de ella.

-¿Cuánto tiempo crees que tendrá que pasar para que exista una igualdad de oportunidades real entre hombres y mujeres?

-Yo creo que depende de la cantidad de mujeres que se animen a practicar este deporte, cuantas más seamos antes se igualará.

-¿Tienes alguna mujer como referente? ¿Quién y por qué?

-Sí, mi referente es Kiara Fontanesi, es una mujer muy constante, muy trabajadora y luchadora y ha demostrado que es capaz de plantar cara a los hombres y que se pueden conseguir grandes cosas en este deporte.

-¿Qué les dirías a las niñas que les gustaría dedicarse al Motocross?

-Que se animen, es un deporte muy bonito que te hace desconectar completamente, en los circuitos hay un gran ambiente y tus rivales se acaban convirtiendo en tus amigas.

Animo a otras mujeres a que luchen por lo que quieren, no hay que hacer caso a las críticas o a que un deporte esté considerado de hombres como el Motocross, lo importante está en la actitud, ¡las ganas y el esfuerzo que le pongas en conseguir tus objetivos!



SALUD EN TIEMPO DE PANDEMIA



ESTHER MARAVER CAPITÁN
Enfermera

D e s d e que el pasado 11 de marzo la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara la COVID-19 como pandemia, los países de todo el mundo comenzaron a

adoptar medidas y estrategias para controlar su propagación y los terribles efectos que comporta. El brote de Covid-19 no es solo una crisis sanitaria, sino que su propagación y las medidas que se están adoptando para su contención tienen, también, repercusiones sociales y económicas graves. En esta triple dimensión de la pandemia, sanitaria, social y económica, es necesario que se conozca el alcance del impacto de género que produce e incorporarlo en la respuesta de una crisis que, por sus propias características, afecta de manera diferente a mujeres y hombres.

De hecho, en el caso de la mortalidad por Covid-19, el género masculino es el más afectado. Se cuentan más hombres fallecidos que mujeres siendo destacable la diferencia entre los 40-79 años, con un porcentaje medio aproximado de un 30% de mujeres fallecidas frente al 70% de hombres. En cambio, por encima de los 80 años la mortalidad

femenina es mayor, sobre todo a partir de los 90 años, y esto puede explicarse por la mayor longevidad de las mujeres. Respecto a la salud laboral, las mujeres sostienen el mayor número de bajas por enfermedad de Covid-19 frente a hombres. Y es que la pandemia ha subrayado la dependencia que la sociedad tiene de las mujeres, tanto en primera línea como en el hogar, al tiempo que ha puesto de manifiesto las desigualdades estructurales en todos los ámbitos, ya sea el económico, el sanitario, o la seguridad y la protección social.

Las mujeres representan el 70% del personal sanitario en todo el mundo y son mayoría en sectores del comercio, de alimentación y de los servicios de limpieza y de residencias que son esenciales para el mantenimiento de las poblaciones. Toda la asignación que aún se tiene del rol de cuidadora a las mujeres posiciona a las profesionales sanitarias en la primera línea de respuesta a la enfermedad y, de manera especial, a enfermeras y auxiliares de enfermería, cuyo contacto directo y continuado con personas afectadas por coronavirus implica un elevado nivel de exposición al contagio, además de la enorme presión derivada de doblar turnos y hacer muchas más horas extra de lo habitual, del miedo a contagiar luego a sus familias al volver a casa con las consecuencias emocionales y psicológicas que puede acarrear. Ya hay estudios que hablan de las consecuencias negativas en la salud mental de aquellas profesionales que están en primera línea de batalla. A ellas se suman limpiadoras, dependientas y cajeras de tiendas de alimentación y supermercados, un conjunto de profesiones imprescindibles y aún feminizadas

que evidencian la necesidad de que los cuidados formen parte de la estrategia social y económica de los estados y que ésta incluya el enfoque de género.

También siguen siendo las mujeres las que siguen realizando la mayor parte del trabajo doméstico y cuidado de personas dependientes no remunerado, asumiendo también una mayor carga física y mental derivada de la misma. Además, a las dificultades habituales de conciliación y falta de corresponsabilidad debe sumarse las consecuencias de la pandemia como el cierre de los centros educativos y el confinamiento domiciliario de la población al principio, el teletrabajo, los períodos de cuarentena que se producen en algunas aulas de los colegios volviendo los hijos a casa, entre muchas otras...provocando una sobrecarga de trabajo y una nula vida social para ellas si no se ponen en marcha mecanismos de corresponsabilidad desde todos los ámbitos; administraciones, empresas y hogares.

Por otro lado, cabe destacar el uso de los recursos de apoyo y prevención de las violencias de género por parte de las mujeres. Éste ha evolucionado en dos fases desde que empezó la pandemia. En una primera fase, coincidiendo con el confinamiento y la desescalada de la primera ola, se observó un incremento de las llamadas al 016, donde se ofrece apoyo psicológico a las mujeres víctimas. Por el contrario, en la segunda fase, con la nueva normalidad, ha ido descendiendo el uso intensivo de los recursos de apoyo y prevención, en comparación con la fase anterior.

En conclusión, los condicionan-

tes de género determinan la diferencia del impacto de la crisis del Covid-19 en mujeres y hombres. Ignorar el impacto de género agravará las desigualdades. Para evitarlo, las mujeres deben formar parte tanto de la respuesta directa como de la toma de decisiones, es decir, no pueden ser solo quienes proporcionan salud global mientras los hombres lideran. Hay que seguir trabajando por la corresponsabilidad y por la implementación de medidas que descarguen y hagan más fácil el día a día de las mujeres para que así su salud física, mental y social no se vea tan afectada.



MUJERES 24/7



ALICIA BELLIDO PÉREZ
Psicóloga Sanitaria

todavía visto como una labor propia del género femenino.

El papel del cuidado lo han asumido las mujeres como consecuencia del modelo patriarcal y en cumplimiento del rol que se les ha asignado. En cuanto al cuidado de personas mayores, un reciente estudio de la fundación ACE, demuestra que el cuidado de personas con enfermedad de Alzheimer es asumido en el 67,2% de los casos por mujeres frente al 32,8% de hombres. Así mismo, otra publicación del IMSERSO aboga por un 84% de las tareas de cuidar sobre la mujer. El perfil suele ser de mujeres de mediana edad, entre 48-55 años, hijas o esposas que conviven con la persona dependiente.

En las familias que no cuentan con una mujer cuidadora, algún hombre (esposo, hijo, hermano) se ha de hacer cargo de esta labor; pero en aquellas en las que hay mujeres, el peso del cuidado sigue recayendo en ellas por el simple hecho de ser mujer. Y aunque los hombres se están implicando paulatinamente en el hecho de cuidar, normalmente suele ser como colaboradores de la cuidadora principal.

La labor realizada por las mujeres como cuidadoras se considera un soporte fundamental y, ante la escasez de recursos sociosanitarios, se pretende que esta

Es una realidad en nuestra cultura que la tarea de cuidados recaiga sobre la familia, y dentro de la familia, son las mujeres las que vienen desarrollando en mayor medida este tipo de tareas. El universo de cuidados, ha sido y es

situación se mantenga. Por ello, se viene dando apoyo y formación a la cuidadora en diferentes aspectos de atención al cuidado, así como propiciando descansos (ingresos temporales, centros de respiro, etc), que si bien tienen efectos positivos, tanto sobre la persona cuidada como sobre la propia cuidadora, tienden a perpetuar la situación, beneficiando al sistema que todos conocemos. Es decir, el planteamiento es “cuidar a la cuidadora” sin plantearse que esto implica que la responsabilidad siga recayendo en las mujeres como proveedoras de cuidados.

Así pues, anteponiéndolo a sus propias expectativas y proyectos de vida, las mujeres a lo largo de la historia han venido realizando un trabajo “invisible”, puesto que se lleva a cabo en el ámbito del hogar y, por tanto, poco valorado y desde luego, no remunerado, fomentando de este modo su consecuente desigualdad económica y social.

Modelos actuales hablan de la metáfora de la “economía iceberg”, según la cual la punta del bloque de hielo, lo que se ve, corresponde a la economía productiva, la economía de mercado y el trabajo remunerado; sin embargo, la mayor parte del bloque de hielo, la parte sumergida y por tanto, lo que no se ve, hace referencia a la economía reproductiva de cuidados a los demás, de tareas domésticas y, en definitiva, de sostén de la vida (como si de algo simple se tratara).

Esta última esfera es la que ha sido tradicionalmente considerada “femenina” desde el modelo patriarcal, situando a las mujeres jerárquicamente en posición de inferioridad en un mundo gobernado por el dinero y la valoración económica del trabajo. De hecho, hay esferas económicas que necesariamente interesa permanezcan ocultas para mantener la estruc-

tura a flote.

A pesar de ello, hace años que este modelo se encuentra en crisis. El desarrollo profesional de la mujer, las transformaciones en los modelos familiares, los cambios en los estilos de vida o el aumento de personas en situación de dependencia ante el incremento de la esperanza de vida, promueven un necesario y urgente cambio social en el universo de los cuidados. Mientras, las mujeres, en la encrucijada, siguen sustentando la conciliación desde un exigente marco insostenible a largo plazo para su salud.

El empoderamiento de la mujer no aboga por eliminar esta labor en el repertorio vital si es lo que quiere la persona. Más bien permite un despliegue de libertades que favorezca la capacidad de elegir y tomar la decisión de cuidar en lugar de ser impuesta o “lo esperado por la sociedad” por el simple hecho de ser mujer. Se aboga por un modelo alternativo donde cuidar no sea una obligación implícita.





MARÍA FERRÓN TORREJÓN
Artista Visual

Dentro de unos días concluirá un año de cuyo nombre no quiero acordarme, que ha determinado la historia reciente de la Humanidad. Hablamos de "virus", de "pandemia" y de otras palabras con las que no hemos tenido

más remedio que familiarizarnos. En todo este tiempo hemos sufrido situaciones dramáticas y horribles y, hemos aprendido de nosotros mismos o, eso esperamos...

Desafortunadamente, en el presente y futuro más próximo, debido a la crisis sanitaria y económica, tendremos otras preocupaciones y puede ser que dejen de pronunciarse como de costumbre otras tantas palabras... Una de ellas será "igualdad".

Cuando pienso en la igualdad, me imagino el color blanco pues no hay nada más puro y sincero para un artista que un lienzo o papel en blanco. Es ahí donde todo fluye, desde el comienzo hasta el fin de una obra, como todo debería fluir en una sociedad donde hombres y mujeres seamos iguales.

Me considero una persona con suerte, pues la pronunciación de la palabra igualdad no había que mejorarla en mi familia, pues ya existía; tampoco se hablaba entre amigos cercanos, pues nos considerábamos iguales. Sin embargo, a lo largo de mi vida he podido presenciar situaciones donde esta palabra debía pronunciarse y, ¡bien alto!

Como artista o aprendiz de tal, no me he sentido nunca discriminada por razones de género o eso creo. El mundo del arte, tal como yo lo vivo, a día de hoy no tiene ese tipo de consideraciones. Al fin y al cabo, mi mundo del arte lo creo yo misma,

buscando las opciones y oportunidades por mí misma, ya que, en sí, el mundo del arte contemporáneo es algo muy poco accesible y elitista.

Sin embargo, la discriminación a la mujer en el arte siempre ha existido y, muchas artistas, en el pasado debían ocultar sus rostros, su nombre, para dar visibilidad a su obra o, en el peor de los casos, no contaban con esa posibilidad y debían frenar su creatividad teniendo que dedicarse a tareas "más propias de una dama".

Como mujer y compañera de otras mujeres sí he sentido que debía sonar esa palabra para que quedara bien claro que todos somos iguales: "la niña debe ser sensible y dulce, el niño no debe llorar"; "la chica debe ser recatada"; "la mujer debe estar siempre perfecta", y suma y sigue...

Nuestra sociedad mediterránea, latina, de calle, de goce, de folclore, también hace ver en determinadas ocasiones a la mujer como un objeto, un bodegón sobre un fondo vacío, una bella flor que no debe llamar la atención por su perfume, pero nunca debe dejar de perfumar. Esto es toda una contradicción.

Se pone demasiado el foco sobre las cualidades físicas y de comportamiento de la mujer, cuando es una mínima parte de lo que somos, es tan sólo un complemento a nuestra personalidad que habla de nuestra genética, de nuestros gustos, pero nada más.

Lo más preocupante es ver cómo muchas niñas y chicas jóvenes, buscando la aceptación social, ponen en alza estas ideas con su actuación en redes sociales, no hace falta que especifique, esto les hace peligrosamente vulnerables.

En tan sólo unos años hemos pasado de tener un perfil sumamente bajo en internet: el correo electrónico debía ocultar nuestra identidad con entresijos y palabras

clave como nuestro apodo o nos uníamos a una red social con un nombre inventado y sin foto de perfil; hemos pasado de eso a destapar todas nuestras intimidades como si fueran trofeos, a decir dónde estamos en cada momento y cómo somos.

Nuestras tradiciones también denotan cierto aire de desigualdad: la chica debe ser coqueta, ir maquillada, ni poco ni mucho, aprender a bailar sevillanas, vestir de flamenca, usar tacón con paciencia en días festivos, adornarse, lucirse. La sociedad ha impuesto, de forma involuntaria o voluntaria –eso lo dejo a los sociólogos-, estas obligaciones para obviar otras cosas más importantes. Con todo esto no digo que arreglarse, sentirse bella sea algo negativo; sino que la mujer debe hacerlo para sí misma, no por norma o regla ni porque un hombre o la sociedad se lo exija.

Yo he sido una de esas niñas que, por aburrimiento o cabezonería, no quise aprender a bailar sevillanas, ¡demasiadas vueltas y cruces, mientras podía estar dibujando! Como consecuencia, decidí en la mayoría de las ocasiones no vestir el traje de flamenca (porque, lógicamente, se espera que sepas bailar si lo llevas puesto...) “¡Con esa cara tan andaluza y no saber bailar sevillanas!” ¡Es lo que me han dicho en la Feria e incluso viviendo en el extranjero! Nada de esto implica que sepas cantar o bailar flamenco, ¡ya quisieramos adquirir habilidades por “la cara” y, nunca mejor dicho!

Se me ocurrirían muchísimas situaciones donde la sociedad exige a la mujer la perfección con lo que, fomenta la desigualdad, pues al hombre no se le exige lo mismo; aunque sea una cuestión cultural más que voluntaria.

El deporte es quizás otro de esos ámbitos en los que he notado la diferenciación en mi vida: “¿una mujer que le guste más el deporte que irse de compras?...¡no me lo creo!”; “¿Juegas al pádel? Seguro que es por lucir faldita”; “¿haces taekwondo?, ¿si sólo van chicos?”; “a la chica la ponemos

de recoge-pelotas”.

Lo más triste de todo esto es que, en gran parte, son las propias mujeres las que tienen esta forma tan obstinada y arcaica de pensar y, no hablo de mujeres mayores, sino de muy jóvenes.

De todas estas circunstancias que, a más de alguna de vosotras les sonará familiar, lo único que saco en conclusión es que hay que vivir para una misma, ser más egoísta –cualidad que, tristemente, le falta a muchas mujeres-, mirarnos al espejo de la sinceridad, sin miedo, querernos como somos, aceptándonos y valorándonos. (P.D. ¡quizás también algún día aprenda a bailar sevillanas, pero será por mí misma!)

Tenemos que obviar que hay y habrá muchas personas –hombres y mujeres- que sigan exigiéndote ser quien no eres, que sigan haciendo oídos sordos a esa palabra tan bella, tan clara, tan neutral como es la igualdad.

Viviremos un proceso largo, que tardará años, décadas, hasta que esa palabra llegue a pronunciarse correctamente en todos los ámbitos de nuestra vida. Costará, pero llegará.

Mientras tanto, debemos ondear la bandera blanca de la igualdad, desde la lucha en la educación: cimiento de todo cambio, con nuestra inteligencia, más que con nuestros atributos físicos, y con el buen hacer y la perseverancia; pero nunca desde la violencia, el rencor o la indignación, pues en muchos casos, esas personas que no saben pronunciar esa bella palabra, IGUALDAD, no han tenido buenos maestros para hacerlo.

Dedicado a mis padres.

ASPECTOS BÁSICOS DE CIBERSEGURIDAD. PRINCIPALES RIESGOS



DIEGO MARTÍN AYALA.
Experto Universitario en educar en la no violencia.

en cuenta que es un tema complejo y que es difícil abordarlo en su aspecto más general, siendo preciso tener unas nociones básicas de ciberseguridad y aspectos en cuanto a la privacidad.

Debemos tener en cuenta que el ciberdelincuente tiene cada vez más conocimientos así como más preparación, y que este se está especializando cada vez más en sus técnicas para llegar a sus fines. De hecho, suelen utilizar una técnica llamada Ingeniería social por la cual el ciberdelincuente utiliza técnicas a través del engaño para que las víctimas cedan información personal así como contraseñas o datos personales.

Hasta hace algún tiempo estos hechos parecían quedar lejos, y la mayoría de las personas no eran conscientes del riesgo que implicaba la utilización de los distintos dispositivos y el uso de las re-

Preocupación u ocupación.

Cuando se aborda el tema de la ciberseguridad, y en ello se desea detallar los principales riesgos a los que la sociedad se enfrenta día a día tenemos que tener

des sociales. En principio parecía posible que con evitar las nuevas tecnologías , el comercio electrónico y las redes sociales se mantendrían a salvo , pero está claro que las nuevas Tecnologías , el comercio electrónico y las redes sociales han llegado para quedarse; el siguiente paso fue precisamente preocupación por estos temas , primero por el riesgo que comportaba a los más jóvenes y después comenzamos a ser conscientes que cualquier persona podría ser una potencial víctima. Ahora habría que avanzar un paso más y en este caso dejar de PREOCUPARNOS para comenzar a OCUPARNOS de verdad en estos temas.

Cultura digital

En principio y como primera regla es fundamental tener una buena cultura digital, saber a qué riesgos nos enfrentamos y prestar especial atención a las recomendaciones de seguridad que los distintos organismos e instituciones nos puedan ofrecer. Desde aquí me gustaría recomendar la página web de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad), así como OSI (oficina de seguridad del Internauta).

En este artículo, me gustaría abordar de una manera básica los principales riesgos a los que están expuestas las personas en su ámbito más personal y privado y que han tenido que adaptarse a las nuevas tecnologías de forma rápida, sin preparación y obligadas por las circunstancias actuales, tanto en nuestras relaciones sociales, laborales y de consumo. En este artículo reseño algunos riesgos que pueden ser constitutivos de delito contra las personas y su intimidad.

La forma de comunicarnos y de relacionarnos ha cambiado de una forma drástica y nuestras comunicaciones, en cuanto a las relaciones sociales, se establecen mayoritariamente a través de las redes sociales, aplicaciones de mensajería, así como clientes de correo electrónico. Esto es sabido por los ciberdelincuentes y favorecen el perfecto caldo de

cultivo para que podamos ser potenciales víctimas. Teniendo en cuenta que haya alguna persona que quiera hacer daño a otra, existen determinadas prácticas que se están dando cada vez más, y estas prácticas se desarrollan a través de las nuevas tecnologías y dispositivos.

Principales riesgos

Acceso a datos privados: Además de robar las contraseñas, los ciberdelincuentes pueden acceder a cualquier dato que se haya aportado en internet. Una vez una persona se ha hecho con el control de la red social hay personas que utilizan esta para hacer daño a su pareja, utilizan el perfil de la cuenta hackeada para desde su muro contactar con otras personas y utilizando el perfil de la víctima se ofrecen a distintos contactos con fines sexuales, todo ello con la intención de destruir la reputación de esta persona. En otros casos utilizan los datos robados (cuenta de correo electrónico, número de teléfono) y con estos datos abrir cuentas en páginas de contactos, en las cuales se publicitan, y la víctima comienza a recibir mensajes de personas que han visto su anuncio en un conocido portal de contactos sexuales.

En este caso, es importante no ingresar en páginas que no sigan el protocolo de seguridad http, o que se reciban desde un enlace no fiable, ya que podría ser una página web falsa donde una vez se introduzcan datos personales queden en poder del ciberdelincuente.

Ciberacoso: También llamado acoso virtual, se trata del acoso llevado a cabo a través de medios informáticos con el propósito de atentar contra la dignidad de la víctima, degradar, ofender e intimidar a la misma. Este acoso puede llevarse a cabo de diferentes formas:

1.-**Acoso a través del móvil:** Reali-

zado a través de número oculto o a través de líneas de teléfono desconocidas. El acosador comienza con llamadas desde su teléfono, al ser bloqueado lo intenta con número oculto y después puede incluso utilizar un teléfono en el cual no aparece como titular para intentar evadir la investigación policial.

2.- **Acoso a través de las redes sociales:** el acosador utilizará nuestros perfiles de redes sociales para entrar en las mismas y dejar mensajes que puedan atentar contra la dignidad de las víctimas. Una recomendación básica es, en caso de ser una potencial víctima de acoso a través de las redes sociales, intentar ser durante un tiempo lo menos activa en las mismas, procurar no dar información personal y mantener un control exhaustivo de las mismas, control de nuestras publicaciones, así como la de los demás en nuestras cuentas.

3.- **Supervisión a través de la actividad en redes sociales:** el acosador en ocasiones no realiza publicaciones en la red social de la víctima, pero sí controla a la misma, precisamente para recopilar información que puede utilizar en contra de ella utilizando otros medios para atentar contra la misma; es importante controlar las personas que nos siguen, así como las publicaciones que se cuelgan y las medidas de privacidad de las mismas.

4.- **Control de móvil:** controlar el whatsapp, las llamadas, etc., y tener el control con la contraseña de acceso al dispositivo para así poder controlar la actividad de la víctima y sus relaciones con los demás. En este caso, el acosador suele manipular a la víctima y valerse de la dependencia emocional de la misma para tener el control de sus dispositivos y sus cuentas.

5.- **Delito de stalking:** Es una figura relativamente nueva que apareció en

las últimas modificaciones del Código Penal y en ella se establece como delito el que acose a una persona llevando a cabo de forma insistente y reiterada, y sin estar legítimamente autorizado alguna de las conductas indicadas en el artículo que regula este delito. Esta conducta para que sea punible debe tener la siguiente característica, que la misma altere gravemente la vida cotidiana de la víctima.

El sexting, se trata de contenido sexual intercambiado de forma voluntaria a través de aplicaciones de mensajería, redes sociales, etc., este contenido después es difundido por la persona a la que se le envió, con el consiguiente daño moral que repercute en la intimidad de la víctima. Es importante tener en cuenta que en el momento que se comparte o se envía un archivo de fotografía o de video, se pierde el control de la misma y es difícil cuantificar el alcance de difusión que puede tener el archivo en cuestión.

Sextorsión. En este caso el ciberdelincuente va a obligar a la víctima a que le envíe archivos comprometidos o que la víctima realice conductas de tipo sexual que atentan contra la misma, todo ello bajo amenazas para que esta continúe enviando ese tipo de archivos bajo la amenaza precisamente de difundir ese contenido comprometido. El extorsionador va a utilizar ese contenido para contactar con otras víctimas utilizando a las primeras como gancho para así poder continuar con sus conductas delictivas.

Usurpación de identidad. En los últimos días he podido observar cómo se están multiplicando delitos relacionados con la usurpación de identidad, tanto a través de distintos perfiles de redes sociales, como en estafas llevadas a efecto en compras realizadas por internet. ¿Pero qué busca el ciberdelincuente con ello?

1. Haciéndose pasar por la víctima y valiéndose de la confianza que ejerce con sus contactos puede enviar enlaces a pá-

ginas web falsas, con la intención de que haga alguna compra, ingrese algún dinero o esta facilite sus datos, los cuales utilizaría posteriormente con fines fraudulentos, esta técnica se denomina (phishing).

2. Con los datos recabados por la víctima el ciberdelincuente, contratará algún servicio, realizará alguna compra, así como algún negocio en el cual conseguirá estafar a otras personas.

3. Puede utilizar el perfil suplantado para insultar, injuriar a otras personas y difundir noticias o mensajes falsos contra personas e instituciones.

4. Pueden valerse del perfil y datos de la persona suplantada para contactar en privado con menores con fines pedófilos o pederastas.

Precisamente redactando este artículo he tenido conocimiento de que en los últimos días se está dando otro caso de usurpación de identidad, en este caso el ciberdelincuente se apropió de la cuenta de whatsapp de la víctima, y ¿cómo lo hace? La víctima recibe un whatsapp de un contacto conocido, en el cual le dice "Hola lo siento, te envié un código de 6 dígitos por SMS por error, me lo puedes transferir por favor?", es urgente, acompañado de emoticonos. La víctima reenvía ese código que resulta que es el código de verificación de su whatsapp y una vez el ciberdelincuente lo tiene, este tiene acceso a la cuenta de watshap de la víctima .

Consejos para prevenir la suplantación de identidad:

-Nunca facilitar por correo electrónico ni redes sociales fotocopias del DNI o cualquier otro documento de identidad a personas extrañas, así como claves ni códigos personales o de nuestras cuentas.

-Configurar la privacidad de nuestros perfiles lo máximo posible.

-Utilizar contraseñas fuertes (largas y alfanuméricas) y que no contengan da-

tos relacionados con cumpleaños, nombres de familiares, direcciones, etc.

-Renovar las contraseñas cada cierto tiempo.

-No compartir fotos o vídeos comprometidos para evitar posibles chantajes futuros.

-Asegurarse de que el sitio donde se realizan las compras por Internet es seguro (la dirección debe empezar por <https://> y tener un candado cerrado en la barra del navegador).

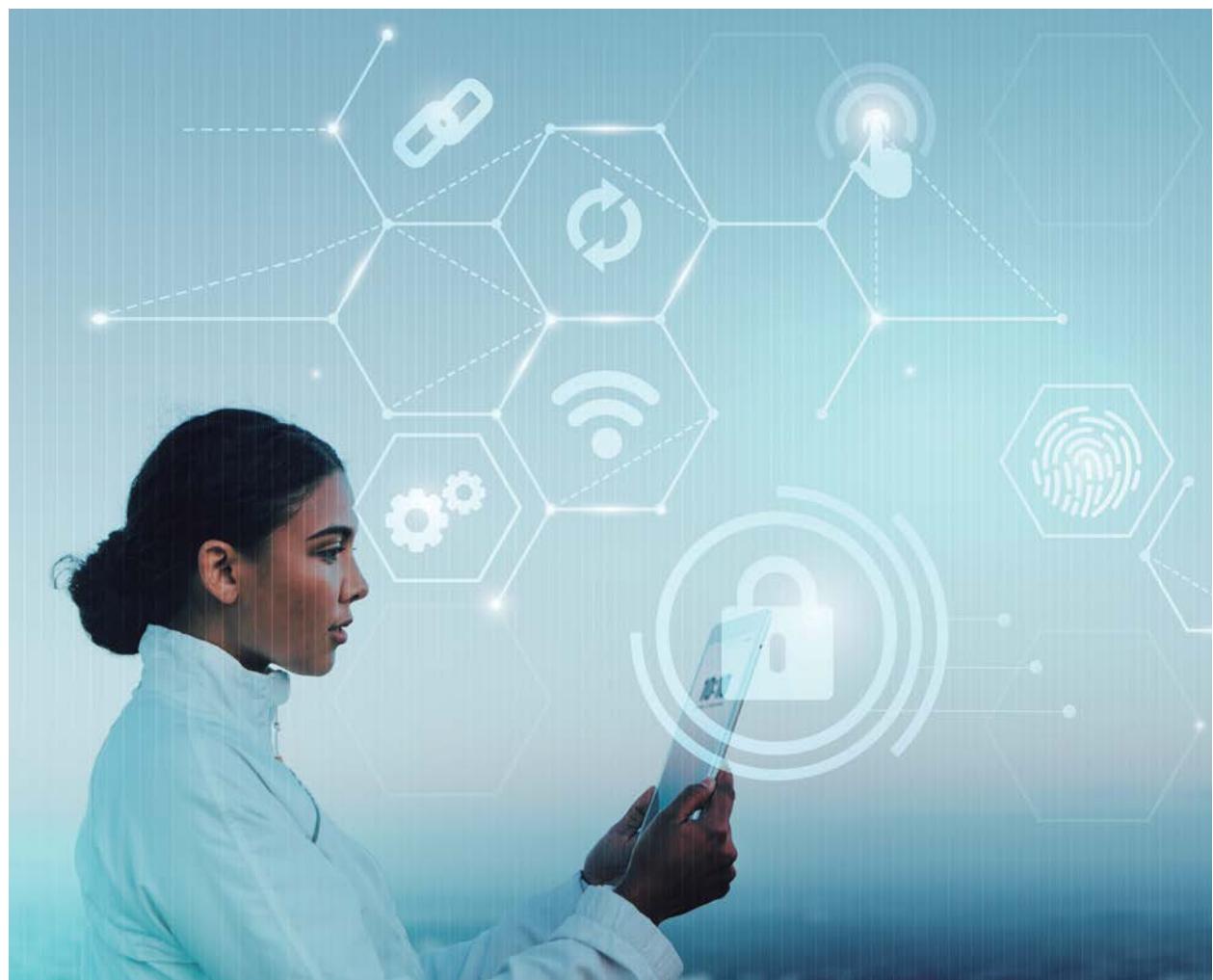
-No conectarse a Wi-Fi públicas o que no sean de confianza.

-No publicar datos de forma abierta en la Red.

-Mantener el control de todas nuestras redes sociales, si no se utiliza

esa red social darla de baja, si ha tenido un problema y no puede acceder con su contraseña es momento de alarmarse y ponerse en contacto con la página web para restablecer la contraseña. Igualmente es fundamental conocer a todos nuestros contactos y ser muy cuidadoso en todas nuestras publicaciones.

Como he dicho al principio de este artículo estos son principales riesgos, aunque hay algunos más, estos han sido detallados de una forma muy básica y espero, comprensible. Cada uno de ellos merece un estudio pormenorizado y de análisis profundo, pero para una buena cultura digital debemos al menos conocerlos y saber identificarlos.



VIOLENCIA VICARIA



ANA ROSA DEL CASAR
Cofundadora del Foro de
Abogadas Clara Campoamor

El adjetivo vicario, responde al sentido de tomar el lugar de otra persona o cosa como sustituto o como castigo vicario, que es el que ha sufrido o sufre una persona en lugar de otra. En tal sentido, los/as hijos/as que sufren

violencia o castigo vicario, son aquellos y aquellas sobre quienes se ejerce violencia física, psicológica e incluso muerte en sustitución de la mujer-madre, con el fin de castigarla a través de su descendencia.

La violencia contra las mujeres, está evolucionando en los últimos años, tomando conciencia de la importancia de legislar de forma adecuada respecto a un delito que ocurre en la intimidad de una relación, de una casa, de una familia y por el hecho de ser mujer, adecuando leyes, protocolos de actuación e intervención, quedando aún lejos la adecuación educacional y social.

Uno más de los aspectos de la violencia que se ejerce contra las mujeres, es la utilización y el ejercicio de poder sobre los hijos y las hijas.

El hombre violento expresa su odio y su frustración desplazando el daño que quiere infringir a la mujer, dañando lo máspreciado para ella, sus hijos/as.

Los datos no han formado parte de una estadística específica hasta hace poco tiempo, pero según datos recopilados por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) en 2012, En España, 840.000 hijos e

hijas de mujeres maltratadas sufren cada año las consecuencias de la violencia de género al vivir en el mismo hogar donde se produce; 540.000 padecen violencia de forma directa (el 6'2% de los niños y niñas de España). En la última década, el número de menores muertos por causa de la violencia contra su madre asciende a 44 (entre 4 meses y 16 años de edad); 26 menores fueron asesinados/as durante el régimen de visitas o en el periodo de la custodia compartida correspondiente al progenitor padre y 221 han quedado huérfanos y huérfanas a causa de la violencia de género.

En este contexto hablamos de "Violencia vicaria", que convierte a niñas y a niños en arma letal, víctimas y correa de transmisión del maltrato de los agresores hacia las mujeres.

También se ejerce violencia vicaria judicialmente, utilizando los derechos que se conservan a través de la patria potestad, en los procesos de familia, amenazando con pedir la custodia de los/as hijos/as, o imponiéndose custodias compartidas, o amplias que no responden al deseo/sentimiento de cuidar y corresponsabilidad en el cuidado de los y las menores, sino por dañar a la mujer-madre.

Vemos como judicialmente se enarbola la noble causa de corresponsabilidad en el cuidado de los hijos y las hijas, y ello proveniendo de padres que nunca han compartido dicha corresponsabilidad o que no pueden asumirlas por cuestiones laborales, dedicación, capacidad o interés o por padres incursores en hechos de violencia.

Un padre cuidador y corresponsable lo habrá sido siempre, no de forma espontánea, no será agresor de su pareja ni usará a su prole para seguir ejerciendo violencia sobre ella.

Casi un 60% de las mujeres maltratadas en el 2015 tenían hijos e hijas menores, y de ellos y ellas la mitad su-

frió agresiones. Según la organización Save de Children, en España, en el 2014, 3.349 niñas y niños fueron víctimas de malos tratos en el ámbito familiar, por tanto podemos concluir que la Violencia contra la mujer-madre, es otra forma de maltrato infantil.

Según datos del Consejo General del Poder Judicial en España, sólo el 3,1% de los casos de violencia de género terminan con la suspensión del régimen de visitas a los padres que han maltratado a sus mujeres; y apenas en un 5,2% de los casos, los jueces dictan la retirada de la guarda y custodia a los agresores como medida cautelar de protección de menores.

Se impone una revisión de la hermenéutica de las leyes, su interpretación y su tratamiento a la luz de pensamientos con visión y perspectiva de género. Hay que comprender que un ser violen-

to, que maltrata a su pareja, capaz de ensañarse con seres vulnerables, no dejará su violencia de forma espontánea, por lo que seguirá ejerciéndola sobre aque-lllos y aquellas a través de quienes podrá continuar dañando al objeto de su ira, la mujer-madre, porque ser violento es un pensamiento, una identidad, una creen-cia social y educacional que inunda to-das las áreas de la vida.

El interés superior de los y las me-nores, debe prevalecer sobre cualquier otro derecho, incluido el derecho/obligación de patria potestad y la duda en caso de indicios de desatención o violencia física y/o psicológica y, en tal sentido, la Justicia debe dejar de ser instrumento de la violencia vicaria, adoptar capacidad de perspectiva de género y entender que, no en todos los casos las custodias com-partidas, regímenes de visitas amplios o el ejercicio de la patria potestad responde al superior interés de los y las menores.



EL FEMINISMO COMO OPORTUNIDAD DE CAMBIO



Mª CARMEN BERRAQUERO PARRADO.
Psicóloga y Presidenta de la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna.

¿realmente conocemos su significado o lo usamos como una palabra más de nuestro amplio vocabulario?

Es un concepto que pone en valor los años de lucha de las mujeres para poder alcanzar sus derechos, la igualdad frente al hombre. Sin embargo, siempre surgen los extremos y es cuando aparecen las confusiones y los conceptos se mezclan. Por otro lado, surge el miedo hacia este movimiento y, por ende, los ataques hacia él. Cuando esto pasa, se utilizan términos como "feminazi", llegando a ser este de uso común e increpando a las mujeres que pacíficamente defienden sus derechos y libertades.

Muchas personas, en su mayoría hombres, piensan que las mujeres quieren "machacarlos", ponerse por

¿Qué entendemos cuando escuchamos "feminismo"?

Hoy en día, feminismo es una palabra muy conocida y muy utilizada. Posiblemente la hayas escuchado en diversidad de contextos, pero

encima de ellos y ser superiores, tener más derechos y relegarlos a puestos inferiores. Sin embargo, no se dan cuenta que todo esto lo ha estado sufriendo las mujeres a lo largo de la historia y de su vida.

Estos pensamientos vienen derivados del miedo, un sentimiento que aparece cuando ven tambalearse la forma de vivir que conocen, los cimientos de su educación. No hay que culpabilizar a estas personas ya que esta forma de pensar y actuar viene determinada por la cultura y sociedad, que ha sido y está influenciada por el sistema patriarcal que se ha mantenido a lo largo de la vida, donde el hombre estaba por encima de la mujer, poseía más derechos que esta y disfrutaba de más libertades.

Es por todo esto que surgió el feminismo, no para quitar a los hombres los derechos que como personas les corresponden, sino para que las mujeres puedan conseguir los derechos que, de forma igualitaria al sexo masculino, les pertenecen. Esto es el feminismo, la consecución de igualdad real entre hombres y mujeres.

Por otro lado, cuando se habla de este término siempre viene a nuestro pensamiento, de forma intrusiva, la imagen de una mujer feminista y empoderada, pero ¿Por qué no puede ser un hombre feminista?

Cuando un hombre se identifica como feminista lo tildan de gay, ya que se considera que el feminismo es algo "de mujeres". Esto nos muestra que aún hace falta mucho por lo que trabajar, que el término lo utilizamos a la ligera y que no se conocen los be-

neficios que social, emocional y psicológicamente aporta el ser feminista tanto a hombres como a mujeres.

Si ahondamos en esto, el machismo ha condicionado y cohibido a mujeres y a hombres, les ha enseñado a pensar, sentir y actuar de una forma u otra dependiendo de su sexo, lo que se conoce como estereotipos y roles de género. Es por ello, que el ser feminista libera a ambos sexos de cargas y cadenas que llevan arrastrando y que les impide comportarse y vivir como realmente desean.

Si bien a las mujeres, el sistema patriarcal, les ha enseñado a ser sumisa, sensibles, cuidadoras, prudentes, serviciales, emocionales, etc. También ha influido en el sexo masculino, educando al hombre en la insensibilidad, fortaleza, razón, autoridad, impulsividad, etc. Se utilizaban y siguen vigente expresiones que guiaban a mujeres y hombres en su forma de pensar, ser, sentir y actuar. A las mujeres se les decía, entre muchas otras frases hechas, "una señorita debe comportarse" y/o "hazte la tonta para caer bien". Para los hombres, algunas de las expresiones más usadas han sido y son "los hombres no llora" y/o "tienes que ser fuerte y mantenerte en tu postura".

Es por ello, que tanto el hombre como la mujer han estado cargando toda la historia y toda la vida con una mochila que impedían su libertad para pensar, sentir y ser, y de la cual solo pueden liberarse con el feminismo. Este movimiento, deja que las personas muestren aquellas cuali-

dades que tengan o quieran tener por decisión propia y no por el sexo con el que hayan nacido.

Una mujer puede ser fuerte, autoritaria e impulsiva y un hombre puede ser sensible, servicial y prudente sin que estas lleguen a ser cualidades negativas. Simplemente son personas y como tal disponemos de razón y de emociones, las cuales el machismo se ha encargado de mantener ocultas, unas u otras, dependiendo del sexo.

El feminismo es la llave que nos libera de mochilas cargadas de prohibiciones y cohibiciones que el machismo ha impuesto tanto a hombres y mujeres. Por ello, cualquier persona independientemente a su sexo puede y debe ser feminista, ya que esto te libera como persona.



EL LEÓN REPUBLICANO



Nuestro amigo león nació una calurosa tarde de verano en la estructura familia completa, católica y dictadora recibiendo todo el amor incondicional de su sumisa mamá.

Este fue creciendo feliz en su ignorancia de cachorro. Poco más podemos recordar de su infancia y adolescencia, pues por la imprudencia de su edad tuvo un paréntesis que le marcó toda su vida.

El cachorro ya casi en su mayoría de edad volvió a nacer, esta vez sin olfato, sin apenas memoria y con una dislexia que se enfrentaba consigo mismo.

Le costó años volver a aprender casi todo de nuevo. ¡ESO SÍ! ¡Tenía un cráneo nuevo!

Veía su nueva vida esta vez diferente, no entendía tantas reglas, tanto protocolo tanta complicación en un mundo tan sencillo.

Así que una mañana cuando ya estaba recuperado decidió emprender un viaje solo con lo muy poco que tenía y los envites que te da la vida.

Creció y se desarrolló en una sociedad con prisas e incomprendida desde el punto de vista más primario. Se fue adaptando a medida de los años y llegó a encontrar su rincón de bienestar en un pequeño lugar para gente grande, donde fue entendiendo que todos los que llegaban a ese paraíso huían de algo e intentaban que el mar reparara las heridas.

En esta tierra flotante que tanto ama encontró de casualidad una pareja que le marcó por vida, le dejó un tesoro maravilloso, un compañerito de viaje pero que le costaría muy caro. Nada que hoy por hoy no tenga superado.

Se siente fuerte, bello y el Rey de su selva.

Testimonio anónimo de una mujer.

ENTREVISTA A TOÑI GARCÍA PAREJO



TOÑI GARCÍA PAREJO.
Directora Escuela
Universitaria de Osuna

Mujer. Mis cualidades personales mejor que las definan los demás. Feminista en el sentido más estricto y pacífico de la palabra, no me gustan los radicalismos. En cuanto a mi formación soy Doctora por la Universidad de Sevilla y Licenciada en Administración y Dirección de Empresas. Profesionalmente y en la actualidad soy la Directora Académica de la Escuela Universitaria de Osuna, anteriormente estuve durante cuatro años en la jefatura de estudios de la misma entidad. En participación social fui durante seis años la presidenta del Círculo Cultural Taurino de Osuna, actualmente secretaria en su junta directiva.

- ¿La educación sirve hoy día para combatir la desigualdad?

La educación es fundamental para combatir cualquier tipo de desigualdad. Pero si me preguntas por la desigualdad entre hombres y mujeres la educación debe venir desde todos los ámbitos, principalmente el familiar. Es de alabar el trabajo que se viene realizando desde las distintas instituciones y administraciones en este sentido, ayuntamiento, escuela, institutos, universidad, etc.

- ¿Alguna mujer que haya sido un referente para ti?

Mis modelos a seguir son más bien familiares. No tengo ningún referente en particular. Podría enumerar muchas mujeres en las que poder fijarse por el papel desempeñado en cambiar el mundo. Pero no menos importante ha sido el papel de todas aquellas mujeres que han

cambiado el mundo y han estado escondidas o tapadas por la sociedad. Muchas científicas, escritoras, economistas, etc. a las que no se les ha permitido firmar sus obras por ser mujer, y que gracias a los historiadores hoy día se están descubriendo.

- ¿Cuántas mujeres hay en puestos de dirección y cuántas en consejo?

No todas las que debiera, todavía falta camino por andar. En un estudio reciente de la Universidad de Liverpool afirma que los países dirigidos por mujeres han afrontado mejor la Covid-19. Y en otro estudio de Peterson Institute for International Economics revela que las empresas con un 30% de mujeres al mando son más rentables. Y así podríamos seguir enumerando muchos más ejemplos en relación al liderazgo, gestión de equipos de trabajo, necesidad de financiación, etc.

- ¿Se promueve el compromiso con la no discriminación?

Si me preguntas desde la Universidad, sí que se promueve, partiendo de que en los planes de estudios es una competencia transversal que el/la estudiante debe cumplir. Se trabaja en el aula en todos los ámbitos.

- ¿Alguna vez se sintió cansada o incapaz para seguir este cargo?

Incapaz no me he sentido nunca. Cansada pues como cualquier mujer trabajadora que debe conciliar vida familiar y laboral, tengo días agotadores sobre todo con la situación tan difícil por la que estamos pasando con motivo de Covid-19. Cambios de un día para otro y continua incertidumbre. Donde hay ilusión no existen barreras.

- ¿Crees que se te ha exigido más por el simple hecho de ser mujer?

No sé si me han exigido más por ser mujer porque no me he comparado con nadie. Siempre me he comparado conmigo misma y me he autoexigido para mejorar en el día a día. No creo que por ser mujer me deban facilitar ni exigir más.

- ¿Te has sentido cuestionada en algún momento de tu carrera profesional por ser mujer?

En ningún momento. En mi carrera profesional doy el máximo, habrá quien crea que lo hago mejor y quien crea que lo hago peor. Si una persona cree en lo que hace y disfruta con su trabajo, lo que piensen los demás poco importa. Además, el trabajo en equipo es fundamental, no me gusta la individualidad. Y me he guiado mucho por la experiencia de otras personas.

- ¿Qué le dirías a una chica joven que finaliza el instituto, está por empezar una carrera universitaria y no sabe a qué sector dirigirse?

A qué le gustaría dedicarse en un futuro. Dónde le gustaría trabajar. Cuál es su vocación. A partir de ahí cualquier titulación es la adecuada. En este sentido no hay ningún tipo de desigualdad en el acceso a una titulación u otra, mientras se tenga la nota de acceso. Lo que si es curioso que a día de hoy siguen accediendo pocos hombres a algunas titulaciones como por ejemplo la Educación Infantil.

- ¿Cómo crees que será todo esto dentro de una década?

Sólo espero que en menos de diez años se haya erradicado por completo la violencia de género. Y que no exista ningún tipo de discriminación.



UNA MIRADA AL PASADO.

¿Has visto alguna vez "La guía de la buena esposa"? Si nunca has tenido la oportunidad de verla y no sabes de lo que os hablamos, si os parece una locura que exista una guía sobre cómo ser una buena esposa, te la enseñamos a continuación.

Antes de nada, permítenos explicarte el origen de esta escandalosa guía que, literalmente, recibe el nombre de "guía de la buena esposa: 11 reglas para mantener a tu marido feliz" que circula desde hace años por diferentes páginas webs y aparece publicada por algunos medios de comunicación e, incluso, recogida en textos académicos en la que se explica cómo ha de comportarse "una buena esposa": que tenga "lista la cena" para cuando llegue su marido del trabajo; que debe descansar "cinco minutos antes de su llegada para que le "encuentre fresca y reluciente"; que tiene que regalar "una gran sonrisa" y mostrar "sinceridad en su deseo de complacerlo"; o que tiene que dejarlo "hablar antes" porque "sus temas son más importantes" que los de ella.

Pero, además, incluye otros puntos que tienen que ver con la vida sexual en el matrimonio. Por ejemplo, "si tu marido sugiere la unión, entonces accede humildemente, teniendo en cuenta siempre que su satisfacción es más importante que la de una mujer" o "si tu marido te pidiera prácticas sexuales inusuales, sé obediente y no te quejes".

En la mayoría de páginas web que la publican se especifica que esta colección de imágenes proceden del libro de "Economía doméstica para bachillerato y magisterio" de la Sección Femenina de 1958" y en otras webs que forman parte de un manual español publicado en 1953 y escrito por la hermana del líder de Falange José Antonio Primo de Rivera, Pilar Primo de Rivera (1907-1991), como un compendio de normas cristianas para

las mujeres que hacían el 'Servicio Social de la Mujer' (emulación del Servicio Militar masculino) en la Sección Femenina".

Os mostramos las 11 reglas:





¿Qué opináis al ver esta guía? Es un insulto a la mujer, una vez más, el intento de sumisión de ésta ante la figura del hombre.

Es una guía muy anticuada, ya que como se ha dicho anteriormente, data de 1958, aunque es cierto que esto ya no se lleva a cabo y que está desfasado (¡menos mal!), no quita que aún siga existiendo patriarcado, machismo, desigualdades por razón de sexo y dificultades de la mujer (más acentuadas éstas en la mujer del ámbito rural), frente al hombre, en todos los aspectos de su vida.

La guía le “aconseja” a la mujer cosas tan desorbitadas como: cocinar, recoger, limpiar, tener a los hijos/as aseados, con ropa limpia, callados/as, que no griten, pasar el plumero, apagar la lavadora, el lavavajillas y estar “divina de la muerte” antes de que llegue su marido. ¡Qué estrés por dios!

Además de ser denigrante para cualquier mujer, imaginaros aquellas mujeres que trabajan... tendrán que salir como mínimo dos horas antes ¿no? Porque claro, como la vida de la mujer es tan relajada, nos podemos permitir el lujo de llevar a rajatabla estas reglas representadas en esas viñetas tan bonitas... (Nótese la ironía).

¿Qué pensáis?

¿Qué os parece si seguimos mejor los siguientes consejos?

Sería mejor, irnos a tomar café con las amigas, ¿verdad?

Y si los maridos han llegado cansados, que se acuesten un rato y se relajen, que después preparamos la cena entre los dos. ¡Perfecto!

¿Tacones para estar hermosa y retocar el maquillaje? Nosotras, mujeres reales, sabemos que estamos perfectas y

hermosas con o sin maquillaje, con tacones, babuchas o unos deportes, ahora sí, esto último es más cómodo ¿No os parece? Si decido ponerme tacones y maquillarme ¡que sea para mí misma y no para nadie!

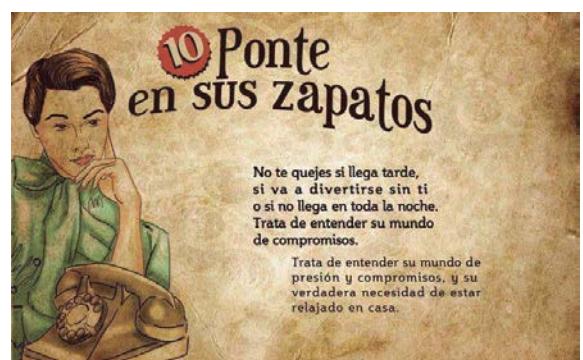
En definitiva, no podemos perder de vista la época en la que fue creada esta guía y el trato, tan injusto e inhumano, que recibían las mujeres, se diría que "era mentalidad de la época", pero, actualmente, sigue existiendo discriminación por razón de sexo.

Tenemos que echar una vista atrás y observar todo lo que hemos superado. Sin embargo, esto no significa que todo esté conseguido, tenemos que seguir luchando por nuestros derechos y la igualdad real entre mujeres y hombres.

La igualdad de género no es sólo un asunto de mujeres, sino un tema de derechos humanos que requiere la participación de hombres y mujeres en todos los ámbitos.

Por desgracia... queda aún mucho camino por recorrer juntos, hombres y mujeres, luchando por la igualdad.

Junta Directiva
Asociación de Mujeres Meraki Osuna



MUJERES ADELANTADAS A SU ÉPOCA



CONCEPCIÓN ARENAL PONTE

(Ferrol, 31 de enero de 1820. Vigo, 4 de febrero de 1893)

Fué una experta en Derecho, pensadora, periodista, poeta y autora dramática española encuadrada en el realismo literario y pionera en el feminismo español, además de ser considerada, la precursora del Trabajo Social en España. Perteneció a la Sociedad de San Vicente de Paul, colaborando activamente desde 1859. Defendió a través de sus publicaciones la labor llevada a cabo por las comunidades religiosas en España. Colaboró en el Boletín de la Institución Libre de Enseñanza. A lo largo de su vida y obra denunció la situación de las cárceles de hombres y mujeres, la miseria en las casas de salud o la mendicidad y la condición de la mujer en el siglo XIX, en la línea de las sufragistas femeninas decimonónicas, y las precursoras del feminismo.

Nacida el 31 de enero de 1820 en el número 177 de la calle Real en Ferrol (La Coruña), hija de Ángel del Arenal y de

la Cuesta y de María Concepción Ponte Mandiá Tenreiro. Su padre, nació dentro de una familia ilustrada con títulos de nobleza, fué un militar (sargento mayor, rango equivalente al de teniente coronel con funciones mixtas de Intervención e Intendencia) castigado en varias ocasiones por su ideología liberal, en contra del régimen absolutista del rey Fernando VII. Como consecuencia de sus estancias en prisión, cayó enfermo y murió en 1829, por lo que Concepción quedó huérfana de padre a los nueve años.

En ese mismo año, se trasladó con su madre, y sus dos hermanas, Luisa y Antonia, a Armaño (Cantabria), a casa de su abuela paterna, Jesusa de la Cuesta, donde recibió una férrea formación religiosa. Un año después, falleció su hermana Luisa.

En 1834, con ayuda de su pariente Antonio Tenreiro-Montenegro y Caveda, segundo conde de Vigo, se trasladaron a Madrid donde Concepción estudió en un colegio para señoritas.

Desde joven había declarado su deseo de ser abogada. A los veintiún años de edad, para poder ingresar como oyente en la Facultad de Derecho de la Universidad Central de Madrid tuvo que disfrazarse de hombre, se cortó el pelo, vistió levita, capa y sombrero de copa. Al descubrirse su verdadera identidad intervino el rector. Tras un examen satisfactorio fue autorizada a asistir a las clases, cosa que hará desde 1842 a 1845.

Murió el 4 de febrero de 1893 en Vigo, donde fue enterrada. Es su epitafio el lema que la acompañó durante toda su vida: «A la virtud, a una vida, a la ciencia». Sin embargo, su frase más célebre era: «Odia el delito y compadece al delincuente», que resume su visión de los delincuentes como el producto de una sociedad reprimida y represora.

Su primera obra sobre los derechos de la mujer recibió el nombre de: "La mujer del porvenir" publicada en 1869 en la que critica las teorías que defendían la inferioridad de las mujeres basada en razones biológicas. Su posición era defender el acceso de las mujeres a todos los niveles educativos aunque no en todos los oficios ya que considera que no están capacitadas para ejercer la autoridad. Arenal no era partidaria de su participación política ante el riesgo de sufrir algún tipo de represalia y dejar abandonados hogar y familia aunque más tarde escribe:

"Es un error grave y de los más perjudiciales, inculcar a la mujer que su misión única es la de esposa y madre".

Lo primero que necesita la mujer es afirmar su personalidad, independientemente de su estado, y persuadirse de que, soltera, casada o viuda, tiene derechos que cumplir, derechos que reclamar, dignidad que no depende de nadie, un trabajo que realizar e idea de que es cosa seria, grave, la vida y que si se la toma como un juego, ella será indefectiblemente un juguete.

Mantuvo estrechos lazos con los intelectuales krausistas. Era admiradora de la obra en pro de la educación de la mujer, fué miembro de la Junta Directiva del Ateneo Artístico y Literario de Señoras y se mantuvo atenta a los progresos realizados por la Asociación para la Enseñanza de la Mujer; años después colaboraría en el Boletín de la Institución Libre de Enseñanza asiduamente con artículos sobre temas penales y feministas.

Tiene dedicadas calles y monumentos en varias localidades de

España, Uruguay y Argentina, entre ellas Miranda de Ebro donde dirigió el Hospital de Sangre durante la Tercera Guerra Carlista.



Monumento a Concepción Arenal en La Coruña.

En julio de 2018, la Asociación "Herstóricas. Historia, Mujeres y Género" y el Colectivo "Autoras de Cómics" creó un proyecto de carácter cultural y educativo para visibilizar la aportación histórica de las mujeres en la sociedad y reflexionar sobre su ausencia consistente en un juego de cartas. Una de estas cartas está dedicada a Arenal.

El 31 de enero de 2020, se cumplían los 200 años del nacimiento de Concepción Arenal, pensadora más importante del siglo XIX, pionera en su época, que luchó por defender la necesidad de reincorporar a las personas presas a la sociedad para tener una segunda oportunidad.

Junta Directiva.
Asociación de Mujeres Meraki Osuna.

DATOS CURIOSOS

MUJERES EN EL ESPACIO

Seguro que sabes que, Neil Armstrong fue el primer hombre en pisar la luna (1969- Apolo 11). Es posible que sepas que, el primer ser humano en viajar al espacio exterior, fue Yuri Gagarin (1961 a bordo del Vostok 1). Incluso puede que te suene el nombre de “Laika”, el primer ser vivo terrestre en orbitar la tierra (1957- Sputnik 2). Pero... ¿sabes el nombre de la primera mujer en ir al espacio? Es muy posible que no lo sepas y es que, es una de las muchas mujeres “ocultas” que, aunque hoy en día ya se va conociendo su nombre, ha sido pasada por alto en muchos libros escolares. Su nombre es **Valentina Tereshkova**, cosmonauta, ingeniera espacial y política rusa. Hoy en día tiene 83 años y fue la primera mujer en viajar al espacio exterior a bordo del Vostok 6, el 6 de junio de 1963, tan sólo dos años después de Yuri Gagarin. Siendo seleccionada entre más de 400 aspirantes para pilotar la nave que la llevaría a lo más lejos que había estado una mujer hasta ese mismo momento de la historia.



MUJERES EN LOS JUEGOS DE MESA

Probablemente no te suene el nombre de **Elizabeth Magie**. Fue una mujer escritora, activista de los derechos de las mujeres y creadora de juegos de mesa, entre otros. En 1902, creó un juego de mesa llamado “**Landlord’s Game**” (el juego del terrateniente), creado y patentado para protestar contra los grandes monopolistas como Rockefeller. 30 años después de patentar su juego, **Parker Brothers** le compró a Magie la patente por 500 dólares. Años después, un ingeniero llamado **Charles Darrow**, que ya conocía el juego de Magie, patentó el mismo juego, con varias modificaciones y cambiando el nombre.

Parker Brothers también le compró la patente a Darrow, sólo que, en esta ocasión, incluía regalías (derechos de autor) por lo que Charles Darrow se hizo millonario...este juego se llamó **Monopoly**.

MUJERES EN EL ARTE

Seguro que, si ahora mismo tuvieses que nombrar a grandes artistas de la historia del arte, probablemente dieras una larga lista. Pero... ¿y si tuvieras que nombrar a mujeres artistas de la historia del arte? Es una verdadera lástima, porque, el hecho de que no nos hablaron de ellas, no quiere decir que no existieran. Muchas son las artistas que no tuvieron el papel que le correspondía en los libros de historia. Como curiosidad, hay un emblemático retrato de **Felipe II** en el Museo del Prado, que tal fue su calidad que fue escogido entre las 50 obras que viajaron al museo de Napoleón (reclamados y devueltos posteriormente al Prado). Esta obra fue atribuida durante años al pintor **Juan Pantoja de la Cruz** y posteriormente a **Alonso Sánchez Coello**. Pues bien, la obra, así como el resto de la familia real retratada de luto, resultó ser obra de **Sofonisba Anguissola**, pintora italiana del Renacimiento que estuvo durante años en la corte de Felipe II.



MUJERES EN LA UNIVERSIDAD

Hubo un tiempo, no hace mucho, en el que a las mujeres no se les permitía asistir a la Universidad, aunque sí matricularse, pero estaba muy mal visto que acudieran mujeres a clase. Muchas fueron las que tuvieron que estudiar en casa, como es el caso de **María Montessori**, médica italiana y pionera en métodos de educación y pedagogía, que revolucionó los parámetros educativos con su método. Montessori estudió medicina, y como no podía asistir a clase, tenía que realizar las prácticas con cadáveres por la noche y sola, cuando ya no había nadie en la Universidad. Otra de las muchas mujeres que pasaron por esto fue **Concepción Arenal**, abogada y precursora del trabajo social entre otras muchas cosas, tuvo que asistir a clase disfrazada de hombre, ya que no le permitían asistir por ser mujer.

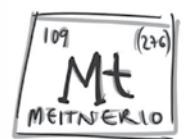
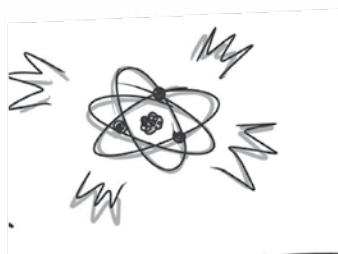
Hubo otras mujeres que tuvieron que tener una doble vida para poder ejercer su profesión sin problemas. Es el caso de gran cirujano **James Barry**, fue cirujano del ejército británico y estuvo ejerciendo durante casi 50 años, mejorando las condiciones sanitarias de muchos pacientes, hasta su muerte en 1865, que fue cuando se descubrió que se trataba de una mujer, **James Miranda Stuart Barry**. Desconocemos si el motivo por el que se hizo pasar por un hombre fue únicamente el poder ejercer su profesión, pero lo que es cierto, es que de otro modo no hubiese podido ejercer de médico.

¡¿Os imáginais dejar asistir a las mujeres a clase?!...¡Por favor!!

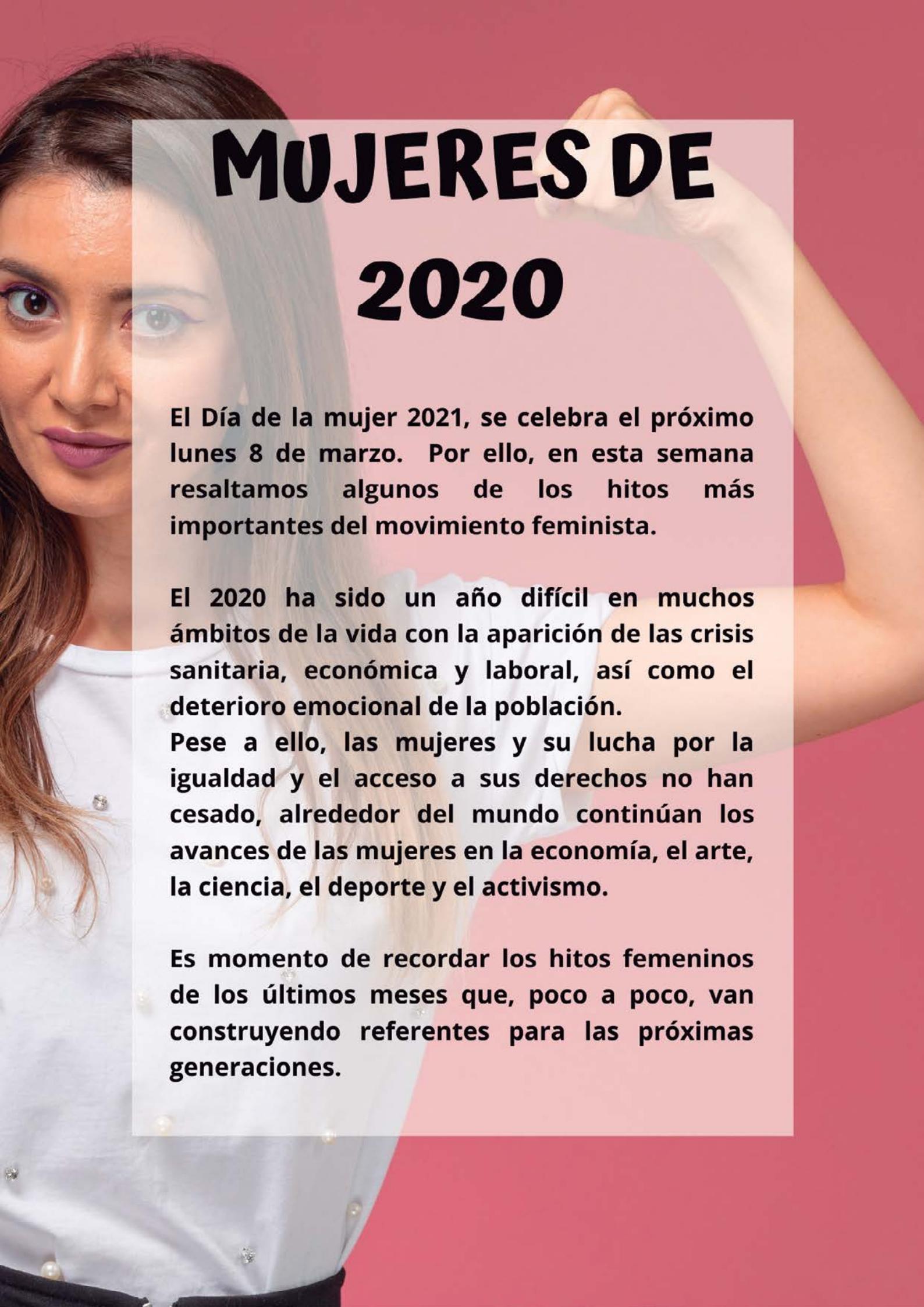


MUJERES EN LA CIENCIA

Quizá te suene el nombre de **Marie Curie**, científica muy reconocida, que, gracias a su esfuerzo y lucha, consiguió muchos logros en vida por sus descubrimientos, entre ellos, dos premios Nobel. Pero por desgracia, fueron muchas las mujeres científicas que realizaron trabajos y descubrimientos excepcionales que no fueron reconocidos en vida. Este es el caso de **Lise Meitner**, matemática y física austriaca que, gracias a sus estudios e investigaciones junto con **Otto Hahn**, químico alemán, descubrieron en 1934 la fisión nuclear. En 1944, se le otorgó a Otto Hahn el premio Nobel, por el descubrimiento que ambos habían realizado, sin embargo, a ella no se lo dieron. No sólo era mujer, sino que además era judía en plena Segunda Guerra Mundial. Años después, en 1997 se le puso su nombre a un elemento químico, en su honor, el Meitnerio (Mt). Así se convirtió en la única mujer que tiene un elemento con su nombre en la tabla periódica.



Texto e ilustraciones:
Cristina L. Pérez García



MUJERES DE 2020

El Día de la mujer 2021, se celebra el próximo lunes 8 de marzo. Por ello, en esta semana resaltamos algunos de los hitos más importantes del movimiento feminista.

El 2020 ha sido un año difícil en muchos ámbitos de la vida con la aparición de las crisis sanitaria, económica y laboral, así como el deterioro emocional de la población.

Pese a ello, las mujeres y su lucha por la igualdad y el acceso a sus derechos no han cesado, alrededor del mundo continúan los avances de las mujeres en la economía, el arte, la ciencia, el deporte y el activismo.

Es momento de recordar los hitos femeninos de los últimos meses que, poco a poco, van construyendo referentes para las próximas generaciones.

MUJERES DE 2020

Stéphanie Frappart se convirtió en la primera mujer en arbitrar un partido masculino de máximo nivel de la UEFA (acompañada por dos asistentes mujeres, por



cierto). Y el fútbol femenino está ocupando la agenda de los medios de comunicación cada vez más. Frappart, nacida en Herblay hace 36 años, se convirtió en la primera mujer en arbitrar un encuentro de esta competición continental cuando dirigió el choque entre el Leicester inglés y el Zorya ucraniano, aunque el pasado 14 agosto de 2019 ya tuvo la ocasión de arbitrar un partido de superCopa y también el enfrentamiento de la previa de la Liga Europea.

Úrsula von der Leyen sabe muy bien de qué va esto de romper estereotipos. El pasado mes de julio fue nombrada presidenta de la Comisión Europea por mayoría absoluta (aunque no tomó posesión hasta noviembre) y pasará a la historia como la primera mujer que lidera este organismo.



Calificada en algunos medios de su país como Wunder Frau (mujer milagro), esta mujer de 61 años y madre de siete hijos también fue la primera mujer responsable del Ministerio de Defensa alemán, después de haber desempeñado las carteras de Familia, Mayores, Mujeres y Juventud (2005-2009) y la de Trabajo y Asuntos Sociales (2009-2013).

Desde los primeros días de su infancia, a **Kamala Harris** se le enseñó que el camino hacia la justicia racial era largo.

Durante la campaña, Harris solía hablar de quienes la habían precedido, de sus padres, inmigrantes atraídos por la lucha por los derechos civiles en Estados Unidos, y de los antepasados que habían allanado el camino.

Harris, hija de madre india y padre jamaicano, es la mujer que ha llegado más alto en el liderazgo del país.

Rompe otro techo de cristal al convertirse en la primera vicepresidenta de los EE.UU.

La lucha y el empoderamiento de las mujeres está muy presente, e imaginamos que estará muy presente en los próximos años de mandato, como dejó claro en uno de los discursos más inspiradores.



Sara García se estrenó el año pasado en el Dakar pero un fallo eléctrico en su moto hizo que tuviera que abandonar en la cuarta etapa. En 2020, la piloto zamorana ha conseguido ser la primera mujer europea en terminar la competición en la categoría Original by Motul. Satisfecha con el hito conseguido, Sara afirma estar digiriendo aún todo lo que ha vivido. “*Es una enorme alegría conseguir algo por lo que he trabajado durante tanto tiempo. El Dakar ha sido muy duro y correr en la categoría Original by Motul suma un plus de dificultad, por ello, el final sabe un poco mejor*”.

Adriana Tostón es comandante de la Guardia Civil y una de las agentes más valoradas por su formación y su proyección internacional. Con sólo 35 años, ha sido incluida en la lista de la Asociación Internacional de Jefes de Policía (IACP) como una de las 40 agentes más jóvenes. Y es la primera vez que eligen a una uniformada española y la primera de su cuerpo para entrar en la lista de elegidos. La comandante es la única mujer de la Guardia Civil que se ha licenciado en Quántico por el FBI y una de las mayores expertas de tráfico de armas internacional en la red oscura.



La doctora **Emmanuelle Charpentier**, microbióloga, genetista y bioquímica francesa, recibió conjuntamente el Premio Nobel de Química con Jennifer A. Doudna por el desarrollo de un nuevo método de edición genética que puede aplicarse a tratamientos experimentales de enfermedades como la anemia y el cáncer. *“Descubrieron una de las herramientas más precisas de la tecnología genética: las tijeras genéticas CRISPR/Cas9”*, dijo la Real Academia de las Ciencias de Suecia en un comunicado. Juntas, Charpentier y Doudna son la sexta y séptima mujeres en recibir un Premio Nobel de Química.

La teniente Gutiérrez, primera mujer que pilota en solitario desde Sevilla un caza Eurofighter en España. En el argot del Ejército del Aire, se le denomina «suelta» a los primeros vuelos en solitario que realizan los pilotos. Hace unos días, la base aérea de Morón de la Frontera marcaba un nuevo hito al llevarse a cabo el primer vuelo de una mujer piloto a bordo de un Eurofighter.

Y lo hizo el pasado día 22 de diciembre registrando un nuevo hito histórico, puesto que por primera vez lo hacía una mujer piloto. En concreto, fue la teniente Gutiérrez, quien se convirtió así en la primera mujer que pilota en solitario un caza Eurofighter Typhoon en España, que compartió experiencia con el también teniente Orenés.



Clara Peeters es la primera mujer en torno a la que se organiza una exposición específica en una de las mayores pinacotecas de Europa, el Museo del Prado (Madrid, España). Esta pintora flamenca es una de las pocas mujeres conocidas en el terreno de la pintura profesional (aunque, aun así, resulta bastante desconocida) de la Edad Moderna, del siglo XVII. Nació en 1594, vivió parte de su vida en Amberes y se especializó en bodegones, fue pionera en naturalezas muertas como gran parte de los pintores europeos de su generación, aunque también se han encontrado pequeños autorretratos reflejados en las copas en algunos de ellos.



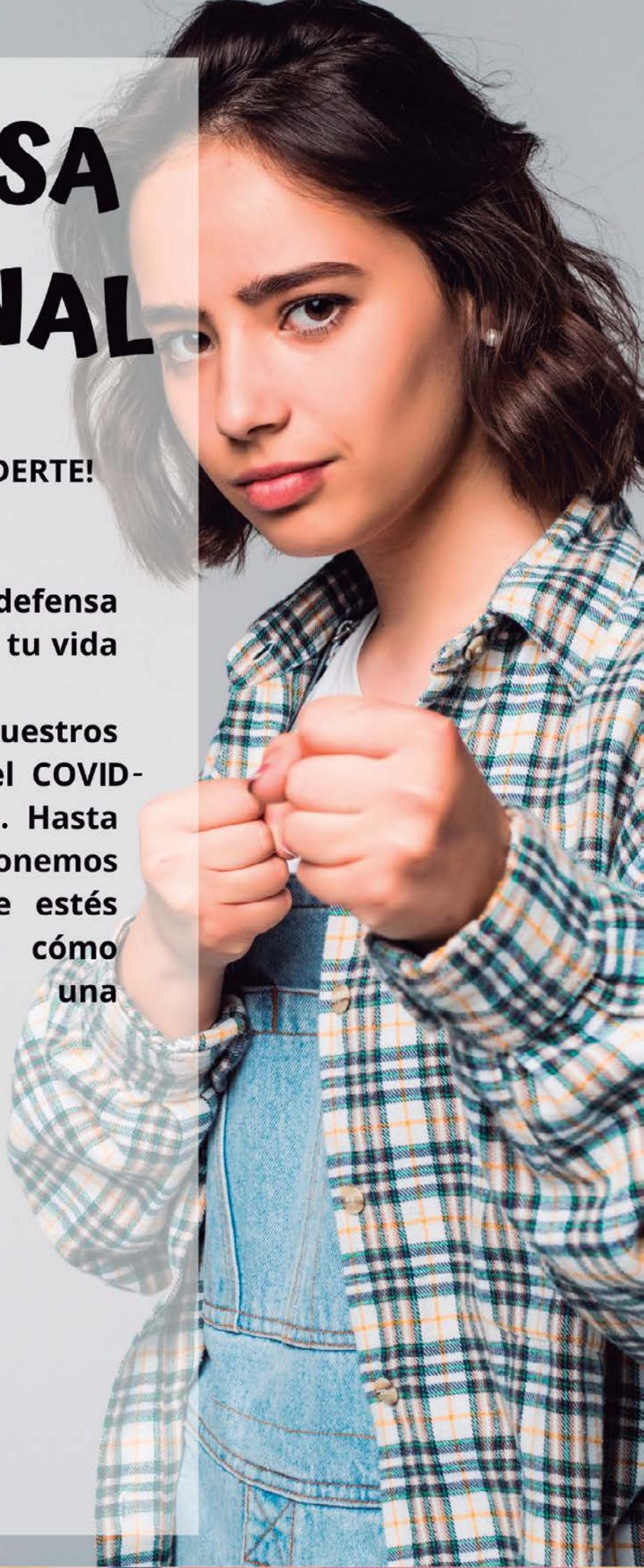
El pasado 20 de noviembre tuvo lugar la primera puesta en escena de *Un violador en tu camino*, una canción que ya se ha convertido en himno feminista. Detrás del tema está **Las-Tesis**, un colectivo formado el año pasado por cuatro jóvenes chilenas para dar visibilidad a la violencia de género a través de performances y puestas en escena diferentes. De Chile, a México, Colombia, Argentina, Estados Unidos, Australia, Francia, Reino Unido, Alemania o España, la canción ha sido coreada en las calles de todo el mundo.

DEFENSA PERSONAL

¡APRENDE A DEFENDERTE!

Técnicas de defensa personal para cuidar tu vida y tu integridad.

Este será uno de nuestros talleres en cuanto el COVID-19 nos lo permita. Hasta entonces, te proponemos estos tips para que estés prevenida y sepas cómo reaccionar ante una situación de peligro.



¡APRENDE A DEFENDERTE!

Técnicas de defensa personal para cuidar tu vida y tu integridad.

Te proponemos estos tips para que estés prevenida y sepas cómo reaccionar ante una situación de peligro.

Evita los riesgos:

- No camines sola por calles solitarias por la noche.
- No te distraigas mirando el móvil ni uses aipad en lugares oscuros y solitarios.
- Mantente en lugares iluminados, públicos y permanece atenta a lo que te rodea.
- Si sales a correr, hazlo mejor acompañada.
- Evita aparcar en lugares oscuros a altas horas de la noche y lleva las llaves de tu coche en la mano cuando te dirijas a buscártalo. Recuerda que muchas mujeres son atacadas mientras se distraen buscando en su bolso.
- Si observas que alguien te está siguiendo y te sientes en peligro, ve a un lugar público, iluminado o con gente y llama a algún familiar o amigo para que te recoja.



- Acude a clases de defensa o de artes marciales.

- Si vas a golpear para defenderte, hazlo con las partes más duras de tu cuerpo; rodillas, codos y espinillas. Las mujeres tenemos los huesos más afilados que un hombre, la punta del codo es muy dura, bien utilizada puede provocar un corte en la piel del atacante.

- Da golpes precisos. Las zonas del cuerpo más vulnerables son el mentón, la garganta, el plexo solar y los genitales. Un codazo en el rostro, un rodillazo en la boca del estómago o en los genitales son golpes contundentes, pueden inmovilizar al atacante mientras huyes y te pones a salvo. No es tan precisa la fuerza como la maña.

- Mantente atenta a lo que ocurre a tu alrededor porque tu atacante puede estar acompañado. Intenta tener a todos los agresores dentro de tu campo visual.

- Emplea las llaves de tu casa para mantenerlas dentro del puño cerrado y así poder dar un golpe más contundente o bien mete las llaves entre tus dedos como si fuera una manopla.

Aunque pueda sonar poco usual, te será útil cuando necesites defenderte ante una agresión.

MANTENTE A SALVO.



LA VOZ MERAKI SUGIERE...



FIGURAS OCULTAS

Dirección: Theodore Melfi

Género: Drama, Biografía

Duración: 127 minutos

Reparto: Octavia Spencer, Taraji P. Henson, Janelle Monáe, Kirsten Dunst, Kevin Costner.

País: Estados Unidos.

Año: 2016

Sinopsis: Narra la historia nunca contada de tres brillantes mujeres científicas afroamericanas que trabajaron en la NASA a comienzos de los años sesenta (en plena carrera espacial, y asimismo en mitad de la lucha por los derechos civiles de los negros estadounidenses) en el ambicioso proyecto de poner en órbita al astronauta John Glenn.

Crítica: La película no sólo homenajea emotivamente a las mujeres inteligentes de color, sino que ofrece un retrato más realista del racismo del que solemos ver en otras películas americanas.

Seguro que disfrutaréis ya que precisamente tres mentes prodigiosas que tienen género, porque son mentes de mujer, pero que permanecieron en el anonimato al que muchas veces la propia ciencia relega a las mujeres. Así que, la ciencia también es tarea de mujeres ya que siempre han estado intentando hacerse un hueco.

Os animamos a reflexionar con esta película apta para ver en familia.



TODO O NADA

Dirección: Mike Leigh

Género: Melodrama

Duración: 130 minutos

Reparto: Timothy Spall, Lesley Manville, Alison Garland, James Corden, Ruth Sheen, Marion Bailey, Paul Jesson, Sam Kelly, Sally Hawkins, Daniel Mays.

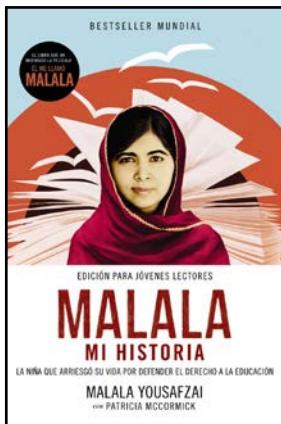
País: Francia- Reino Unido. Año: 2002

Sinopsis: El matrimonio de Phil y Penny está muy desgastado y su familia está al borde de desintegrarse. El marido se gana la vida como taxista sumiso y bastante ausente en las responsabilidades familiares y Penny es cajera en un supermercado y ama de casa, intenta ejercer la autoridad en la familia sin éxito. Los problemas que le afectan a esta familia de clase media son numerosos y sienten ganas de escapar de esa vida de monotonía. El hijo, Rory, tiene un comportamiento muy agresivo y Rachel, la hija, se gana la vida como limpiadora y va por separado. Sin embargo, un acontecimiento inesperado a la par que trágico vuelve a unir a los miembros de esta familia. Rory ha de ser ingresado y corre el peligro de morir.

Crítica: Todo o nada se convierte en su mejor exponente a través de un viaje que conduce al espectador hasta el borde del precipicio de la desesperación.

Cuando dentro de una pareja los roles son sexistas, cuesta romper estos hábitos, pero a veces las oportunidades que da la vida, se pueden aprovechar para que no se vuelva a cargar toda la responsabilidad sobre una sola persona.

Os animamos a disfrutarla.



MALALA. MI HISTORIA

Autoras: Christina Lamb y Malala Yousafzai

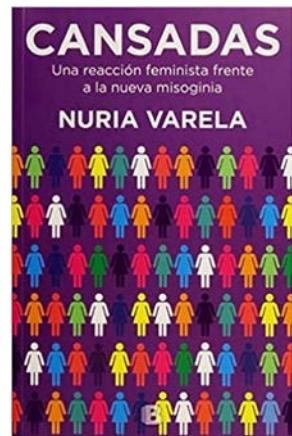
Editorial: Alianza

Este libro cuenta la historia de una niña que con tan sólo diez años, sabía que quería cambiar el mundo y lo hizo.

Malala creció en una pacífica región de Pakistán transformada por el terrorismo, aprendió a defender sus convicciones y luchó por su derecho a la educación. Sus padres la apoyaron y querían a su hija por encima de todo en una sociedad que privilegia a los hijos varones.

Un libro muy interesante que te hace reflexionar además de despertarte el interés, te engancha ya que es una historia verídica de una valiente niña contada en primera persona.

Debería ser lectura obligatoria en todos los colegios.



CANSADAS

Autor: Nuria Varela

Editorial: Ediciones B

Es un libro con una mirada feminista que contempla recuerdos, reflexiones, reportajes, artículos, notas de viaje y conversaciones a lo largo de una década.

Este sugerente libro evidencia las nuevas y sutiles formas del patriarcado para seguir discriminando a las mujeres por el mero hecho de serlo, es un amplio análisis de los motivos para alzar la voz ante la discriminación, el silencio, el menospicio, el atropello de los derechos de las mujeres y la impunidad de los delitos que se siguen cometiendo todavía hoy, aunque eso sí, bajo el velo de una tan aparente como falsa igualdad. Y eso es precisamente lo peligroso, que con la idea de que ya se ha alcanzado la meta, resulta que todo sigue igual.

“Cansadas” es un ensayo sencillo y de lectura amena, muy recomendable porque es de esos libros que nos permiten crecer como personas, que nos hacen ver la realidad desde otras perspectivas, lo cual siempre es esclarecedor. Es una publicación interesante y necesaria porque ayuda a crear conciencia feminista, algo imprescindible si queremos erradicar de una vez por todas las injusticias que se cometan diariamente contra millones de mujeres de todo el mundo por razón de sexo.

UN AÑO CON MERAKI

Comenzamos nuestra andadura oficial el día 6 de marzo de 2020 en una sala repleta de gente y con los nervios a flor de piel. Para llegar a ese momento hubo mucho trabajo, mucha ilusión y muchas ganas de hacer algo bueno para Osuna y su comarca. Desgraciadamente, el año 2020 quedará siempre en nuestra memoria como un año fatídico para todos y lógicamente como no podía ser menos para una asociación incipiente como la nuestra. A pesar de todo no podemos más que dar las gracias a todas las personas que nos han acompañado en este nuestro primer año. No nos hemos sentido solas nunca y aunque no hayamos podido desarrollar nuestro trabajo con la cercanía que requieren las actividades que queremos hacer, no hemos parado de hacer cosas o de buscar nuevas vías de comunicación con nuestros socios/as. Hemos sentido el apoyo permanente de todas las personas, que poco a poco se han ido apuntando como socios/as sin esperar nada a cambio, a sabiendas de que en el año 2020 poco podíamos ofrecerles debido a la situación de confinamiento o a las restricciones de aforo. Agradecer el apoyo recibido al Ayuntamiento de Osuna, a la Diputación Provincial de Sevilla y a las empresas patrocinadoras, que nos han dado el primer empujón para empezar con este maravilloso proyecto y la disponibilidad de muchas personas que nos han dejado claro que cuando queramos y podamos, ahí van a estar para aportar su granito de arena. Así que el balance es totalmente positivo y por eso GRACIAS A TODOS Y A TODAS. Vamos a seguir trabajando porque como nuestro propio nombre pregoná, somos MERAKI y eso implica poner el alma en todo lo que hacemos.

Y para que veáis las cosas que hemos hecho, seguidamente os dejamos fotos de las actividades que hemos podido hacer.

ANUARIO



"TODAS JUNTAS POR PRIMERA VEZ"

Preparándolo todo para nuestra presentación, nos entrevistaron:



OSUNA TV



LA CADENA SER

ACTUALIDAD

Conversamos con la nueva asociación denominada Meraki: "Queremos conseguir el empoderamiento de la mujer y la corresponsabilidad con los hombres"

Se presentará oficialmente el viernes en la Casa de la Cultura

2 MARZO, 2020



También nos acogieron para entrevistarnos en El Pespunte.



Nos apoyaron desde el principio y por eso se lo agradecemos:
Mary Menendez, Fisiomed y Dental Plus



LLEGÓ EL GRAN DÍA, “6 MARZO 2020” PRESENTACIÓN MERAKI
en el Salón de la Casa de la Cultura de Osuna.



En nuestra presentación oficial pudimos contar con la presencia de la Alcaldesa de Osuna, Rosario Andújar, la Delegada de Igualdad, Asunción Bellido y con el Teatro Al-Alba, quienes nos deleitaron con una de sus obras.



NUESTRA PRESENTACIÓN FUE UN ÉXITO.
NO CABÍA NADIE.

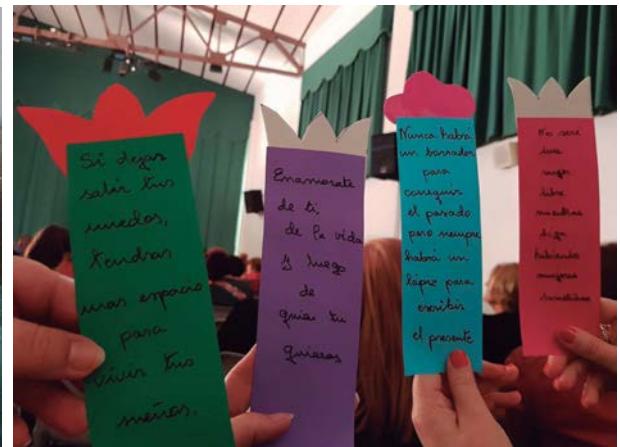


Contamos, gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Osuna, con la presencia de Rocío Carmona Horta, experta en violencia de género.

Asistimos a la entrega de premios
"MUJERES IMPARABLES" organizada
 por el Ayuntamiento de Osuna.



Acudimos a las actividades destinadas al 8 de marzo, día internacional de la mujer, de la Asoc. de mujeres "Dulce Nombre" de Algámitas y la Asoc. de mujeres Buganvillas de El Saucejo.



Y LLEGÓ LA PANDEMIA Y
EL CONFINAMIENTO...



Reuniones online para seguir creciendo como Asoc.



Decoración de botes de cristal

Taller de Manualidades por Esther Segura.



Taller de consejos "Marie Kondo"

... PERO NO NOS QUEDAMOS PARADAS.
ORGANIZAMOS TALLERES ONLINE
SOBRE PSICOLOGÍA, MANUALIDADES,
FISIOTERAPIA, MAQUILLAJE, ETC.

PROGRAMACIÓN SEMANAL

	Martes 7 abril-	Cuidados de espalda.
		Fisioterapeuta Marta Rodríguez.
	Jueves 8 abril-	Taller de Manualidades.
		Esther Segura.
	Viernes 9 abril-	Taller de Maquillaje.
		Esteticista Estela Carmona.
	Todos los días-	Post de Autoayuda.
		Próximamente se incorporarán novedades.
Desde la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna trabajamos para que esta cuarentena sea más amena.		
#quédateencasa		





Taller online de Fisioterapia de mano de
Marta Rodríguez. Fisioterapeuta.

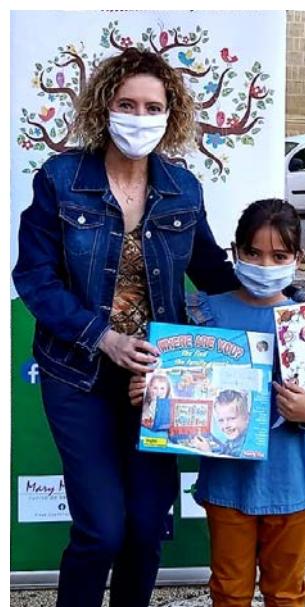


Taller online de maquillaje de mano de
Estela Carmona. Esteticista.

CONCURSO DE DIBUJOS “ESTA CASA ES DE TOD@S”

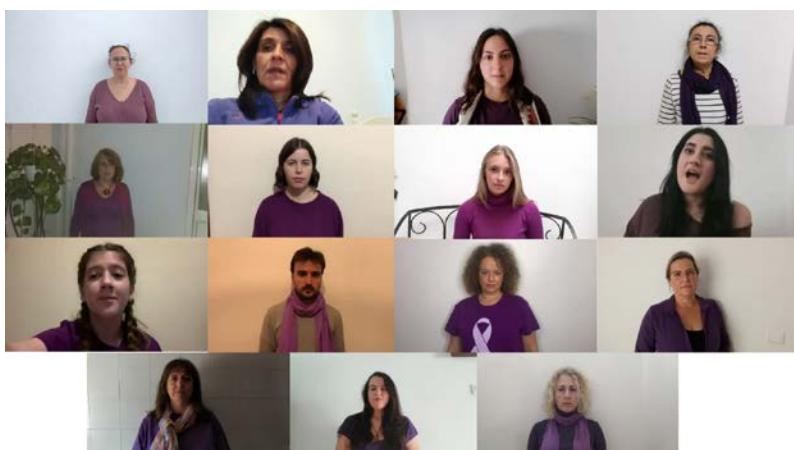


CARTEL DEL CONCURSO DE DIBUJO





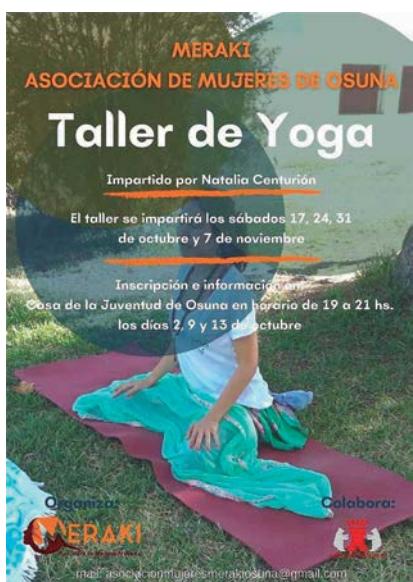
Nuestro agradecimiento a
Marta y Estela
por su colaboración
durante el confinamiento.



VIDEO CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER.
"HIBERNANDO EN LA ESTACIÓN DEL MIEDO".
Realizado por nuestros socios y socias.



Apoyamos, junto a la Peña Bética, a las familias del circo que se vieron obligados a permanecer en Osuna por la Pandemia



En colaboración con el Ayuntamiento de Osuna, organizamos un Taller de Yoga, impartido por Natalia Centurión. Tuvo un gran éxito y lo retomaremos en cuanto sea posible.





Inmaculada Sánchez Márquez está presentando

SESGOS

Inclinación sesgada hacia una persona o colectivo basada en su género.

Conlleva predisposición, parcialidad, prejuicio o predilección a la hora de seleccionar, representar o tomar decisiones sobre una persona o colectivo.

- Investigación
- Atención sanitaria
- Recursos humanos...

Participamos activamente en los actos celebrados con motivo del 25N. Organizamos una ponencia impartida por Inmaculada Sánchez, profesora de Trabajo Social de la Universidad Pablo de Olavide y experta en género.

IDENTIFICA SESGOS Y ESTEREOTIPOS INCONSCIENTES DE GÉNERO



20

NOVIEMBRE
18:00 HORAS

PONENTE:
INMACULADA SÁNCHEZ MÁRQUEZ



Marta Rodríguez está presentando

Centro de Gravedad

Centro de gravedad se desplaza. Ejemplo: obesidad y enderezamiento.

Problemas posturales e hipertonicidad postural.

Generando problemas de mecanismo muscular.

¿TIENES DOLORES DE ESPALDA?

Taller para aprender a cuidarla

17 DICIEMBRE



Asociación de Mujeres de Osuna

Imparte fisioterapeuta Marta Rodríguez

Horario de 19:00 hasta 20:00 horas

Se imparte a través de GOOGLE MEET

Precios:

Personas no socias: 3€ un día

Personas socias: 2€ un día

Información e inscripción: asociacionmujeresmerakiosuna@gmail.com

Pago a través de BIZUM, TRANSFERENCIA o Peña Sevillista de Osuna 10 y 15

diciembre horario de 16:30 a 18:00 horas.

Colabora:



Gracias una vez más a la colaboración de la fisioterapeuta Marta Rodríguez, ofrecemos un taller muy interesante sobre cuidados de espalda.



Para hacer visible el machismo que aún sufren las mujeres, lanzamos un vídeo teatral denominado "De igual a igual" que fue elaborado por "El Terral Teatro".



Además, organizamos un streaming con los actores de la obra donde se trataron los temas que se representaban en la misma.



Sorteo realizado con la colaboración de Mary Menéndez y a beneficio de nuestra asociación.

NUESTRAS CAMISETAS MERAKI



PESE A LAS DIFICULTADES HEMOS SEGUIDO TRABAJANDO SIN DESCANSO



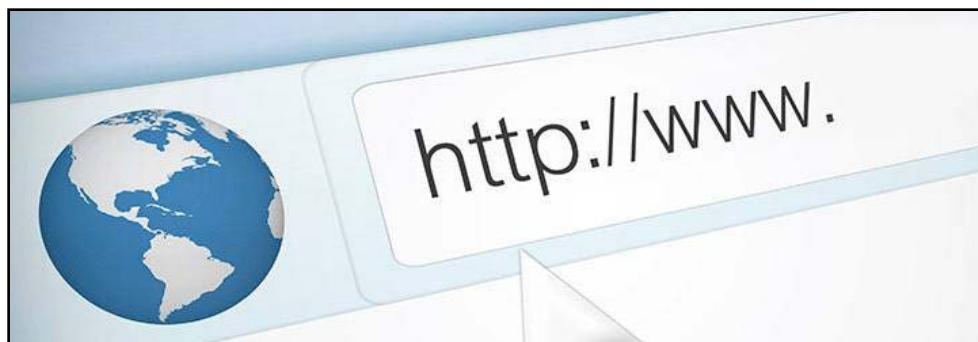
ESTRENAMOS PÁGINA WEB

www.asociacionmeraki.com

Hemos actualizado nuestra presencia en Internet, coincidiendo con nuestro primer aniversario. En nuestra nueva web encontraréis toda la información sobre:

- La Asociación de Mujeres Meraki Osuna, y su composición.
- Nuestros fines.
- Talleres, actividades , videos, etc., llevados a cabo desde nuestra inauguración.
- Nuestro correo electrónico y teléfono para que podáis poneros en contacto con nosotras en cualquier momento y desde cualquier sitio.

Visítanos en www.asociacionmeraki.com



Síguenos en:



NUESTROS FINES

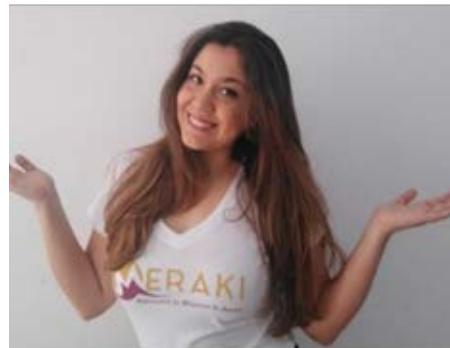
Estos son los objetivos que nos propusimos para alcanzar y poder ayudar así tanto a mujeres como a hombres.

1. Promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
2. Promover la participación y presencia de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.
3. Informar y asesorar a la mujer sobre los derechos que le asisten en los terrenos jurídico, psicológico, social y sanitario.
4. Fomentar la coeducación.
5. Promover el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales de las mujeres, en condiciones de igualdad y, en general, la igualdad de trato y no discriminación por razón de sexo, edad, raza, etnia, cultura, religión, nacionalidad, situación socioeconómica, geográfica, política, de estado civil, identidad de género, opción u orientación sexual.
6. Promover y fomentar el respeto e integración de las mujeres con discapacidad o diversidad funcional a fin de mejorar su acceso y participación y la defensa de los grupos de mujeres de las poblaciones más vulnerables asegurando su adelanto y el pleno desarrollo global.
7. Defender los derechos y libertades de las mujeres en la toma de decisión en materia sexual y reproductiva y planificación familiar.
8. Fomentar las acciones de formación y capacitación de recursos para el desarrollo personal.
9. Potenciar la autonomía económica de la mujer.
10. Fomentar y promover la adquisición de herramientas y recursos sociales necesarios para la erradicación del techo de cristal y promover la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.
11. Promover la igualdad de género para el acceso al empleo y salario e impulsar medidas para la incorporación laboral de las mujeres.
12. Proponer iniciativas tendentes a la eliminación de roles y estereotipos sexistas.
13. Promover principios y valores igualitarios entre la población joven.
14. Promover los principios para el impulso de nuevas masculinidades.
15. Difundir un modelo igualitario de trato entre niñas y niños en todas las etapas de la enseñanza y promover la defensa de la igualdad en el ámbito educativo, cultural y deportivo.
16. Difundir y promover la corresponsabilidad y reparto de tareas domésticas.
17. Contribuir a la prevención y la erradicación de la violencia de género.
18. Participar en las actuaciones que formen parte de los planes y programas de acciones contra la violencia de género promovidos por las Administraciones Públicas y otras entidades y asociaciones.
19. Promover la salud de las mujeres.

NUESTRO EQUIPO:

La junta directiva de nuestra asociación está formada por mujeres de diferentes edades y con profesiones diferentes. Sin embargo, les unen las ganas de trabajar por un mundo más igualitario, libre de discriminación y violencia.

Cada una, con sus diversas perspectivas y opiniones, trabajan para potenciar el desarrollo personal de las mujeres de la comarca de la Sierra Sur y luchan por la consecución de sus derechos y libertades; sin olvidar que con sus aportaciones y actuaciones de cada una de ellas en esta junta directiva hace que el trabajo diario sea más ameno y dinámico.



Mª Carmen Berraquero Parrado. Presidenta
"Yo no lo veo, dadle otra vueltecita y seguid bicheando".



Mª José Aguilar Domínguez. Vicepresidenta
"Conoce hasta al apuntador, es la relaciones públicas de MERAKI".



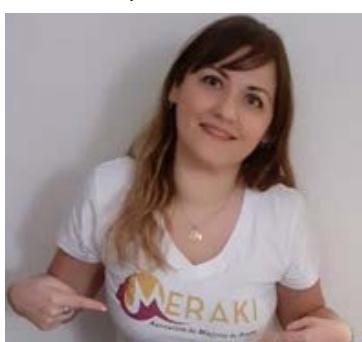
Carmen Navarro Ruiz. Secretaria
"Vamos al lío nenas que lo tengo
que firmar".



Mª Carmen Escobar Cuevas. Tesorera
"Las cuentas claras y el chocolate
espeso".



Mª Carmen Aguilar. Vicesecretaria
"Lo mismo te sube un post que te
equilibra los chakras".



Guadalupe Serrato Bellido. Vocal
"Voto por ello. No se hable más, a
las 15 horas lo subo a las redes".



Esther Segura Cáceres. Vocal
"No se le escapa ni una, todo lo
apunta y todo lo recuerda".



Asunción Bellido Martín. Vocal
"Está muy liada pero te escribe
un texto en un minuto".

