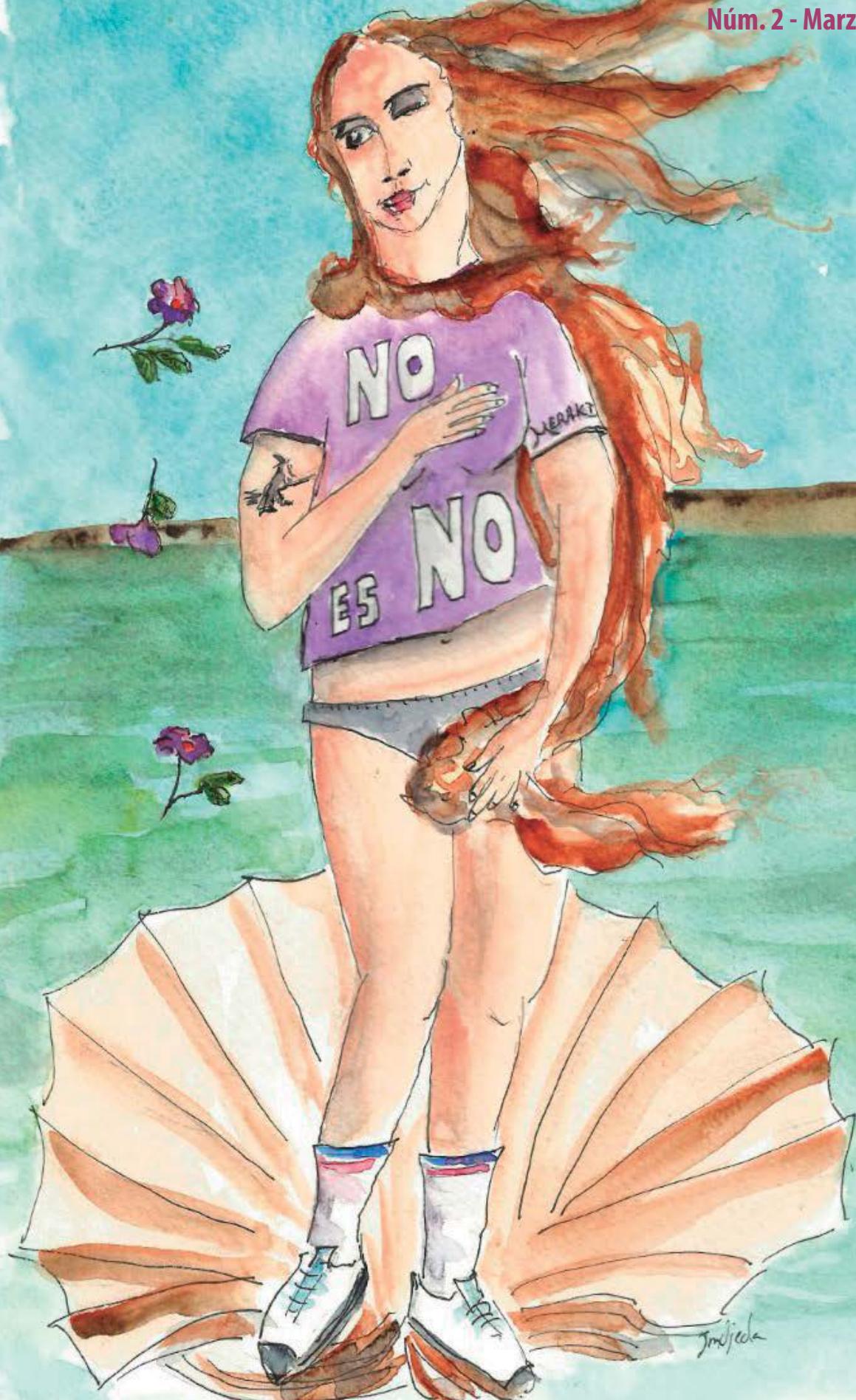


LA VOZ

MERAKI

Núm. 2 - Marzo 2022



REFERENCIAS A LA OBRA DE PORTADA DE LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN MERAKI

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento por la disposición a colaborar con la Asociación Meraki, siempre me tendrán a su disposición para lo que necesiten, es un auténtico placer. Así mismo quiero reconocerles la enorme labor que están realizando. No me cabe duda que el feminismo es el gran movimiento social de nuestros días, un movimiento que no deja de crecer en legitimidad día tras días y como hombre feminista me alegra de cada conquista del movimiento, aunque todavía queda mucho por conquistar.

Sobre la obra. Cuando me pidieron desde la asociación colaboración, siempre tuve en mente sensaciones claras de relacionar el movimiento feminista con la vida actual de la mujer rural a través de una obra a la acuarela pura, es una temática en la que queda mucho por cortar, sin embargo me decanté a última hora por desarrollar una ilustración tradicional en la que intentar relacionar temática artística clásica con el efecto del movimiento feminista actual, una área más libre, espontánea, alegre, contemporánea y con la que disfrutas mientras cogen los pinceles, personalmente veo fundamental el disfrute mientras realiza la obra, eso siempre se traduce a la misma obra.

La ilustración está realizada en acuarela y tinta china sobre papel de grano fino. Refleja la transición de un clásico renacentista de Sandro Botticelli, 'El nacimiento de Venus' al mundo contemporáneo del movimiento feminista. Pasar de una obra del siglo XV en la que se refleja a la diosa romana asociada con el amor y la belleza al estado actual del "No es No" o el #MeToo, una transición en la que además de haber pasado algunos siglos han pasado años y años de lucha feminista. Períodos en los cuales las mujeres han conquistado intensas batallas y humildemente he intentado homenajear a multitud de mujeres que han estado al pie del cañón desde hace muchos años. El guiño de Venus va dirigido directamente al maestro Botticelli, su cánón de belleza femenina se ha transformado en la fuerza del movimiento feminista actual. También hay detalles y guiños al feminismo, como el tatuaje de la bruja en el brazo de Venus, el color y lema de la camiseta y las flores de su alrededor.

Para terminar y reiterando mi agradecimiento, también quiero expresar que hay multitud de razones por las que el mundo necesita el feminismo, actividades como las que realiza la ASOCIACIÓN MERAKI en su día a día son muy necesarias, combaten las desigualdades que sufren las mujeres por el mero hecho de serlo.

¡¡¡Un fuerte abrazo a todas y a seguir!!!



José Manuel Ojeda Jiménez
Técnico en Administración de Empresas

LA VOZ MERAKI

Dirección

Junta Directiva de la
Asoc. de Mujeres Meraki Osuna

Número 2

Marzo 2022

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

José Manuel Ojeda Jiménez

Diseño y Maquetación

Imprenta La Unión



SUMARIO

- Saluda de la Presidenta	5
- Comenzando a caminar en Igualdad	7
- Mamá Agenda	8
- La Mujer en la Política	11
- No renunciéis a vuestro poder	13
- Gracias, Ana	15
- La estrella blanca de mi libertad	17
- ¿Qué son los micromachismos?	19
- Emilia Pardo-Bazán	22
- Momentos claves del feminismo	25
- En la actualidad siguen la lucha	26
- Mujeres de 2021	29
- Datos curiosos	31
- ¿Qué es la autoestima?	32
- La Voz Meraki sugiere	35
- Agradecimientos	37
- Anuario	39
- Nuestros fines	48

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

Saluda

Un año más, como presidenta, me complace darles la bienvenida a la “VOZ MERAKI”, la revista de la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna, la cual este 6 de marzo de 2022 cumple dos años desde su creación.

Esta asociación nació en un momento de incertidumbres, inseguridades y miedos mundiales, un tiempo de pandemia en el que nos vimos inmersos/as sin esperarlo y sin tener precedentes.

Desde luego que esta pandemia no nos paró, seguimos trabajando y luchando por que esta familia siguiera creciendo y que pudiéramos luchar por todos los derechos de la mujer para que la igualdad de oportunidades termine siendo una realidad junto con la erradicación de la violencia de género.

Es cierto que durante este año las restricciones han ido disminuyendo y por ello hemos podido realizar más actividades, pero teniendo claro que tras el año que pasamos queríamos que fueran divertidas, dinámicas y, en la medida en que la actividad lo permitiera, al aire libre. Teníamos claro que la población necesita distraerse, disfrutar, divertirse pero siempre manteniendo nuestros fines, manteniendo nuestro camino y trabajando por la igualdad de oportunidades y el desarrollo personal de nuestras socias, sin olvidar a nuestros socios.

Me refiero a esto último, porque esta asociación busca que los hombres se integren en la lucha por la igualdad y la erradicación de la violencia género, me reitero en decir en el feminismo no se trata de luchar contra la otra mitad de la población (hombres) ni está en su concepto el situar a la mujer por encima de ellos, sino que ambos sean iguales en la práctica, es decir, lucha por la igualdad real. Es por ello que se necesita que los hombres nos acompañen de la mano en este camino y que se vuelvan nuestros aliados.

Sin concienciar a los hombres en que esta también es su lucha y que el feminismo no les perjudica, sino les beneficia porque también los libera de una sociedad que los coarta con respecto a sus emociones y sentimientos, no conseguiremos que la igualdad sea real ni acabaremos con la lacra machista. Pero a su vez, las mujeres tenemos que seguir empoderándonos más de lo que ya estamos, necesitamos conocer nuestro potencial, necesitamos valorarnos a nosotras mismas y a las demás y debemos hacer-nos escuchar para conseguir aquello que es nuestro y nos pertenece.

No os miento diciendo cuando digo que hemos seguido luchando durante este año, porque ha sido un largo camino con piedras, piedras que como a cualquier persona conseguían bajar nuestro ánimo, baches que nos han hecho desmotivarnos, charcos en los que nos hemos metido y nos hemos llenado de barro, pero ante todo nos hemos crecido, hemos aprendido y, déjenme decirles, que nos han hecho más fuerte como equipo.

Aunque nuestra motivación bajará en algún momento determinado hemos mantenido la ilusión y las ganas por conseguir y hacer de este un mundo mejor. Esto no hubiera sido posible sin el equipo que hemos formado, sin esta junta directiva en la que nos apoyamos unas a otras, pero no estaríamos aquí ahora si no es por nuestras socias y nuestros socios. Estas personas que confían en nosotras, que confían en esta asociación, que participan en las actividades y que valoran el trabajo y esfuerzo que realizamos para que todo salga adelante.

A todas mis compañeras, gracias, gracias porque sin vosotras esto no sería igual. A nuestras socias y nuestros socios, gracias, gracias por valorar nuestro trabajo y por confiar en MERAKI.

Os digo de corazón que MERAKI no es una asociación, MERAKI es una FAMILIA. Gracias por seguir confiando en nosotras.

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

COMENZANDO A CAMINAR EN IGUALDAD ...



ROCÍO TORREJÓN JAPÓN Mª JOSÉ GRACIA FERRETE
 Equipo Directivo de la Escuela Infantil
 Victoria Kent



Decimos “comenzando” porque nuestra labor como docentes se desarrolla en un centro educativo destinado a un alumnado que comprende los alumnos de 0-3 años.

Quizá pueda parecer que a estas edades no es necesario realizar actividades que vayan encaminadas a trabajar aspectos relacionados con la coeducación, pero para nosotras como educadoras es tan vital como aprender a hablar y aprender a desplazarse.

Aprender a vivir en igualdad desde pequeños es respetar y ser libres, autónomos y felices, es decir, personas contractivas y útiles para nuestra sociedad. Como siempre dicen los abuelos y las abuelas: “El arbolito, desde chiquitito”.

Desde hace algún tiempo la educación en igualdad se trabaja mucho en los centros educativos pero en realidad, los padres y madres, también somos parte fundamental en el proceso de inculcar valores de igualdad a los niños y niñas desde la familia, para que no dentro de mucho tiempo, podamos alcanzar una igualdad real que conceda la misma libertad y las mismas opciones a nuestros hijos e hijas, independientemente de su género.

Es fundamental que los menores crez-

can en un entorno en el que las atribuciones, los valores, las tareas, aficiones etc., no están delimitadas en relación a su sexo. Que los niños desde pequeños asuman tareas que tradicionalmente estaban ligadas a la mujer y viceversa hará que niños y niñas crezcan en un ambiente en el que la normalidad sea lo igualitario.

Debemos permitir que nuestros menores elijan sus propios juguetes y aficiones de forma natural sin tener por nuestra parte ningún tipo de respuesta que pueda generar en ellos la duda.

Debemos tener presente que los juguetes y el ocio, aparte de servir para que los niños se expresen y diviertan, también son recursos de aprendizaje y de desarrollo de roles en la posterior interacción social en la vida adulta.

Demos biberones, muñecos, carritos, coches, cocinitas, cubos y palas sin que nos importe el género de nuestro pequeño o pequeña.

Caminemos hacia el mundo real donde los hombres también ejerzan de padres y proporcionen cuidados y las mujeres desarrolle actividades deportivas, creativas, u otras, ¡da igual que jueguen al fútbol o bailen ballet! , la cuestión es disfrutar de lo que hagan en la vida.

Acerquemos a nuestros pequeños a ser fuertes emocionalmente, a permitirles llorar y ser fuertes o débiles, princesas o príncipes, a sentir con naturalidad miedo.

Acerquemos a ambos性 a compartir las obligaciones, a cuidar, a construir, a participar, a dialogar y sobre todo a RESPETAR.

Mostremos siempre una rotunda desaprobación de cualquier tipo de violencia.

Desde el equipo educativo de Escuela Infantil Municipal Victoria Kent apostamos como todos centros educativos por una labor continua en educación para la igualdad y dado que somos la primera etapa introducimos dicha apuesta en nuestra vida diaria, nuestras canciones, nuestros cuentos, actividades, juguetes, etc.

Sirva este artículo para animar a hombres a formarse y ser maestros de infantil, ya que en nuestro sector son muy pocos.

MAMÁ AGENDA



CAROLINA MARTÍNEZ
CABELLO
Psicóloga y Coordinadora
de CAIT

del Ayuntamiento de Osuna

consideran como un tiempo de juego con una “seño” en exclusiva. Ya sabemos que el refuerzo en forma de atención es uno de los más poderosos, por eso la mayoría acude con buena predisposición. Aunque eso no quita que haya quien prefiera jugar por libre, en lugar de aguantar a alguien que le instigue a interactuar y realizar unas actividades que, a veces, le resultan difíciles ya que inciden en las áreas de su desarrollo en las que debe mejorar.

Junto a esos niños y niñas, en sus buenos y malos momentos durante las sesiones de terapia, hay una persona familiar que les acompaña. La experiencia me dice que esa persona tendrá una alta probabilidad de ser una figura femenina y que se tratará, habitualmente, de la madre. Más probable aún, si va a estar presente en la sala durante la terapia.

Si me paro a hacer un cálculo rápido de a quién he atendido en los últimos meses, encuentro que en el 90% aproximadamente de los casos se trata de una mujer quien está dentro de la sala o quien viene a traer o recoger al niño/a (siendo el reparto estimado en estas dos situaciones entre un 70 % madres y un 20 % abue-

las). El pequeño porcentaje que resta, pertenece a padres que vienen solos, o a la pareja (padre y madre) que acuden juntos a la hora de entrada/salida (se debe aclarar que solo se permite un adulto dentro de la sala como acompañante, siguiendo el protocolo establecido por COVID19, y que ya he mencionado que ese puesto suele recaer en una mujer). También existe la figura del padre/abuelo que acude acompañando al acompañante (madre o abuela) porque esta lo necesita para el traslado al centro.

Lo que suele ser menos conocido es que en los Centros de Atención Temprana (CAITs), además de terapias para los niños y niñas que presentan un trastorno en su desarrollo o riesgo de padecerlo, también atendemos a su familia y su entorno. La intervención incluirá un tiempo de atención a las familias, en el que se darán orientaciones, se resolverán dudas y si se estima conveniente, se llevarán a cabo sesiones de terapia exclusivas con las familias en las que, entre otras cosas, se trabajarán pautas educativas y se dará apoyo familiar. A estas sesiones se invita a ambos padres (o a quienes sean los cuidadores principales). En estas sesiones, al menos en las primeras, suelen aparecer un poco más los padres. En el caso de las familias separadas, es la madre, quien además es la que suele convivir con el niño, quien más acude (siendo ofertado y habiéndose dado el caso de llevar a cabo sesiones por separado para el padre y la madre).

Centrándome en las sesiones en las que acuden ambos padres, me dí cuenta hace tiempo que si les pido una tarea para que la traigan a la siguiente sesión, suele ser uno solo el que la hace, y que el otro durante esa sesión mira o rebate lo escrito (“No sé por qué habrá puesto eso”, “Eso no es así”, “yo no me he dado cuenta de eso”). O solo afirma “lo que diga mi mujer”, porque, y ya que sé que no será en el 100% de los casos, suele ser la madre la

que ha hecho la tarea porque es “la que trata más con el niño/a” y la que “entiende de eso”. Por ello, me gusta pedirles que hagan la misma tarea por separado e indicarles que durante la sesión la pondremos en común. Al fin y al cabo, es importante conocer la percepción de cada uno sobre diferentes aspectos relacionados con el niño/a, sobre su cuidado o sobre su conducta.

Una tónica habitual es encontrarme con madres muy “quemadas”, sobre todo cuando el niño tiene detrás una problemática importante (sea por cuestiones médicas, por el trastorno que presenta o porque tiene un carácter o conducta difícil de manejar) y más, si llevan mucho tiempo con terapias y citas médicas. Y sí, también hay padres que acusan ese cansancio, pero hablando de porcentajes, ellas ganan, al menos en lo que yo me he encontrado.

Como consecuencia de lo anterior, uno de los temas que suele aparecer en las terapias es la necesidad de cuidar al cuidador. “Necesitas estar bien para que tu hijo/a esté bien”. Nada más empezar a tratar este tema el padre suele volverse hacia la madre y decirle “Ves, te lo he dicho muchas veces”. En efecto, él la ha visto, y la ha notado estresada, y le ha dicho que se lo tome con calma. Pero no es tan fácil. Yo lo sé, y ella lo sabe. Y es que, aparte de encontrar que nos falta tiempo para hacer todo lo que queremos, que no podemos abarcar con todo, tienes que aprender a convivir con el sentimiento de culpa de que “podrías estar haciendo algo más por tu hijo/a” o de que si te tomas un tiempo para ti, se lo estas robando a él o al resto de la familia.

Resulta, y en esto ya no me baso en la experiencia sino que voy a echar mano de datos reales, que uno de los problemas radica en que, aparte de que la mujer aún lleva la mayor carga de trabajo doméstico, las tareas de cuidado de los hijos también

son en un mayor porcentaje realizadas por ella. Quien quiera comprobar estos datos puede consultar la Encuesta Social 2019: Conciliación en el hogar: Hábitos y actitudes de la población andaluza. Del Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía (IECA).

Y no es que el padre no presente interés o no se preocupe tanto como la madre, pero hay una serie de tareas en las que la implicación de ella es mayor: véase, acompañarlo a la terapia de Atención Temprana u otra terapia o actividad extraescolar, llevarlo al médico, comprarle la ropa, acudir a la reunión del cole o estar en el grupo de Whatsapp del cole (¿cuántos padres de los que están leyendo esto pertenecen a este grupo?).

Además, aún cuando el padre se implica y hace todas esas tareas, se puede encontrar que en un alto porcentaje la logística y la planificación no ha sido cosa suya sino de la madre (y según la encuesta mencionada, esta percepción de que así sucede es tanto de las mujeres como de los hombres). De esta forma, la madre en su agenda mental va apuntando todo lo necesario para que las cosas marchen en casa y si ella no está va asignando tareas. Por ejemplo, dicho de modo simple, deja todo listo para que el padre sólo tenga que coger al niño ponerle la ropa que le han dejado preparada, la mochila y llevarlo y recogerlo a la hora que le ha dicho la madre si ella no puede hacerlo porque tenga que trabajar u otra tarea.

Es aquí, cuando aparece el típico comentario de “Yo colaboro en casa, hago todo lo que me dice mi mujer”. Y aquí cuando empiezan a “quemarse” estas madres con un fuego que no se va a apagar porque se le diga que se tome un tiempo para ella. Porque ese “lo que diga ella” se traduce en una carga mental que no se desaparece así porque sí. Porque esas responsabilidades que una asume pueden ser

delegadas pero alguien tiene que organizarlas y decidir a quién se delega o cómo. Esa madre, para tomarse media hora de descanso tiene que planificar muchas cosas: Que el tiempo que se quiere tomar no se pise con ninguna actividad familiar que precise su presencia; organizar quién puede cuidar de los niños mientras no está (si el padre no puede, a veces es engorroso tener que pedir el favor a otra persona, o no se dispone de nadie que pueda hacerlo); dejar preparado todo lo que puedan necesitar en casa mientras no está (la merienda, la cena, la ropa, los materiales para la extraescolar...), etc. Y luego, ocurre que mientras está de descanso no puede quitarse de la cabeza que algo se olvida, que algo hay pendiente o que a la vuelta tiene que hacer esto o lo otro.

A consecuencia de todo lo anterior, resulta chocante y a veces causa una emoción negativa en ella (por no darle otro nombre más feo) cuando el padre no aparece por casa cuando era esperado o solo dice "Voy a salir, ahora vengo" o "mañana quedé con Fulanito" de forma despreocupada porque se va a tomar un tiempo para él (para estar con amigos, para ir a hacer un recado propio o para cualquier

cosa para sí mismo). Y ante la queja de ella, él le responde que a ella nadie le ha dicho que no pueda hacer lo mismo que él. Demostrando así que la carga mental en muchos casos y las responsabilidades no son compartidas por igual.

Él cómo solucionarlo podría dar para escribir un libro. De hecho, creo que ya hay algunos escritos. En mi opinión la solución no es fácil e implica cambiar unos cuántos chips, propios y ajenos. Entre otras cosas, dando unas ideas muy generales, habría que empezar por tomar conciencia de quién lleva la organización y planificación, no sólo la ejecución de las tareas; dejar de asumir como propias de las mujeres esas tareas de dirección; darse permiso para exteriorizar y para tener sentimientos negativos; o aprender a priorizar para no acabar sobrecargando la agenda mental.

Es importante visibilizar la existencia de esta carga mental relacionada con la familia y lo que la rodea, y tener presente que está ahí y está repartida de forma desigual. Me gustaría invitar a la reflexión sobre el tema, siendo este el principal objetivo de estas líneas.



LA MUJER EN LA POLÍTICA



**ROSARIO
ANDÚJAR TORREJÓN**
Alcaldesa de Osuna

La igualdad jurídica, ahora bien, otra cuestión es la igualdad real y ahí nos queda aun mucho recorrido.

La cuestión es valorar en que momento estamos y las acciones que debemos realizar para una total igualdad en todos los ámbitos, y que duda cabe que la participación de la mujer en política es un camino intenso, abierto, y transversal para acelerar este proceso. Sin embargo los datos de representación de las mujeres nos da una idea, la diferencia en el número de mujeres que lideramos los partidos políticos y ostentamos las máximas responsabilidades frente a la de los hombres es significativa.

Cómo podríamos acelerar nuestra visibilidad y nuestro liderazgo parte de la base de tomar parte en organizaciones, asociaciones, y demás colectivos reivindicativos de fines sociales, laborales o de cualquier otra índole, pero esto tampoco nos resulta fácil.

Nuestra incorporación al mundo laboral lo estamos consiguiendo a costa de la duplicidad de jornadas y sin el reparto correspondiente de las responsabilidades que conllevan un proyecto de vida ambi-

Imaginar hoy una situación política sin la participación de la mujer resulta imposible en nuestro entorno, pero no hace tanto tiempo que eso ocurría, fue gracias a los movimientos feministas que las mujeres conseguimos avanzar y conseguir la igualdad

cioso, en el cual podamos cualificarnos, organizar nuestras vidas familiares, domésticas y sociales, formar la familia que elijamos y salvaguardar un espacio propio para cuidarnos nosotras.

El empoderamiento de las mujeres solo es posible si nos reconocemos el mismo derecho a trabajar, a disfrutar, a socializar, a formarnos, a cualificarnos, profesionalizarnos, etc...en las mismas condiciones que los hombres, cuando esto lo logramos llega el reconocimiento de nuestro papel en la sociedad, y podemos hacernos visibles para liderar el proyecto que nos interese, entre otros la política.

La mujer en la política es condición indispensable para que el mundo se feminice, siendo más del 50% de la población no podemos dejar de intervenir en el diseño, en la construcción, en las decisiones que nos afectan a todas y todos. Durante demasiado tiempo hemos observado la implantación de modelos de sociedad, sin tener en cuenta la perspectiva femenina, la perspectiva de género, y por lo tanto abocadas al fracaso.

Por mi propia experiencia, si no irrumpimos, si no empujamos, si no damos un paso adelante, las puertas no se abren, no tendríamos la oportunidad de demostrar nuestras capacidades. Comenzamos con las cuotas, y gracias a las mismas nos hicimos el camino, las leyes han ido avanzando, pero hay que adaptar las condiciones de la sociedad para que ese conocido techo de cristal se rompa sin perder nuestra cabeza.

Que las mujeres lideremos en política cambios legislativos favorecedores a la igualdad de oportunidades, significa dibujar las políticas que posibiliten que garanticen nuestros derechos, además mejoraremos el desarrollo humano, complementando los conocimientos, inquietudes, habilidades, y capacidades del otro sexo. El talento femenino ha estado oculto a lo largo de la historia, han existido,

pero no se ha visibilizado, por ello hay que reivindicar la historia femenina en los acontecimientos sociales, el papel de las mujeres en el progreso, la mujer en la cultura, y en todos los ámbitos, facilitando así una sociedad más pluralista e impactando en la erradicación de los estereotipos de género.

Con nuestra participación en la política conseguimos influir y decidir qué políticas son necesarias para satisfacer nuestras necesidades, e incluirlas en los presupuestos, que es el instrumento principal que posibilita tener en cuenta nuestras prioridades en igualdad. Además ponemos en la agenda política asuntos que nos preocupan y nos influyen especialmente, como la violencia de género, la salud sexual y reproductiva, la educación, la seguridad, la formación, los servicios de cuidados, y los recursos públicos necesarios para la corresponsabilidad social ante la maternidad y la paternidad, recursos estos últimos que permitan que la reproducción no sea un tema que tengamos que afrontar las mujeres como propio, sino un derecho social que afrontemos con naturalidad y en igualdad, del que tiene que ocuparse la sociedad en su conjunto.

La participación de las mujeres en la política influye directamente en una mayor calidad de vida, teniendo en cuenta otros valores que consideramos importantes, más exigente, más solidaria, más equitativa y más igualitaria.

La participación de las mujeres en los distintos ámbitos de poder se ha incrementado notablemente en España en los últimos años. La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, dedica especial atención al fomento del principio de presencia de mujeres y hombres en órganos y cargos de responsabilidad, de forma que las personas de cada sexo no superen el sesenta por ciento ni sean menos del cuarenta por ciento, aunque bien es cierto también que algunos partidos políticos como en

el que yo milito, PSOE, opta por las listas cremalleras, es decir, cada sexo ha de representar el 50%, distribuyéndose alternativamente.

Aún así, hay que señalar que en los ámbitos de decisión de las grandes corporaciones, en los órganos de decisión de las empresas, en los clubes deportivos, en las entidades sociales, etc, y de los órganos ejecutivos políticos de algunos partidos, así como en cargos electos las mujeres continuamos subrepresentadas, como en el caso de las que ostentamos alcaldías.

En España del total de las alcaldías, las alcaldesas representamos algo más del 23%, en la provincia de Sevilla, de 106 alcaldías existentes, solo 20 somos mujeres. Seguramente ya no sea el motivo de falta de confianza en el liderazgo de las mujeres, sino las condiciones en las que se produce nuestros ascensos, renunciando a una conciliación familiar, duplicando nuestras responsabilidades, el trabajo intenso que hay que realizar para romper las estructurales patriarcales fabricadas a lo largo del tiempo, pero la realidad es que aún en los lugares de poder de decisión estamos en cifras intolerables, y ello resulta aun más incomprendible cuando se demuestra nuestra presencia en los centros de formación y universidades, cuyos resultados académicos, además, superan al del sexo masculino.

Apelo a que las mujeres no dejemos vacío nuestro espacio, porque si lo hacemos nos lo ocuparan otros y nuestro progreso se verá frenado.

NO RENUNCIÉIS A VUESTRO PODER



Dra. María del Castillo Falcón Caro,
Doctora Jurista Especialista en Mediación,
violencia de género y menores, principal
formadora e investigadora del Instituto de
Mediación Integradora, así como la creadora
de la Escuela Integradora.
(www.castillofalcon.com)

Decía Burke, que “hay un límite en que la tolerancia deja de ser una virtud”. Ese límite es el resorte que nos impulsa a cambiar las cosas. Y en eso somos expertas las mujeres, sólo hay que echar una hojeada a nuestra historia, no sólo en la lucha por el reconocimiento de nuestros derechos, sino en adelantarnos a nuestro tiempo, desde Hipatia, pasando por Emilia Pardo Bazán, Coco Chanel, Concepción Arenal, María Moliner, Marie Curie, Margarita Salas y tantas otras. Ellas sólo fueron algunas mujeres, pero detrás las siguieron miles y consiguieron los cambios que se propusieron y ello repercutió en mayor o menor medida en la sociedad en general, hasta llegar a nuestros días y es que “la fuerza de la ola está en saberse parte del

mar”,, como dijo Rafael Vidac.

Actualmente estamos viviendo unos tiempos de crisis (sanitaria, social, económica, personal) que conducen al crecimiento exponencial de conflictos. La propia sociedad se está dividiendo y enfrentando sin tregua, y en nada ayuda acudir a la única vía de siempre para intentar resolver lo que nos hiere, confluendo en unos procesos judiciales, que la mayoría de las veces eternizan nuestro dolor y pocas veces conseguimos lo que necesitamos. Lo que está sucediendo está conllevando inexorablemente a un colapso judicial sin precedentes. Este colapso también es consecuencia del retraso anterior y sobre todo de los paradigmas ancestrales que rigen el sistema. Pero no debemos olvidar que las crisis nos dan la oportunidad de crecer, de cambiar, tras ver las incongruencias que rigen nuestra vida, de saber quiénes somos, lo que queremos y lo que podemos llegar a ser.

Por otra parte, es algo evidente que no todos los conflictos son iguales, ni tampoco nos afecta de la misma forma, por tanto, estaremos de acuerdo que no se pueden resolver del mismo modo. Tanto es así que si nos empeñamos en ello, sólo podemos conseguir los frutos de la incoherencia y la frustración de las luchas inútiles, pero no solucionarlo. No utilizamos el mismo cuchillo para todo, ni un tenedor para pelar una manzana, porque si lo hicieramos resultaría tan inútil como un sistema que intentara resolver todos los conflictos por la misma vía. Y eso es lo que aún tenemos. No digo que este momento sea el que habíamos soñado para abrir la puerta de par en par a otra vía como la mediación, porque no estamos hablando de oportunismo, sino de oportunidad, y eso es lo que merece la mediación. Y como las instituciones no se la dan, al menos de momento, porque siguen un paso lento y poco certero,

tendremos otra vez que avanzar nosotras y reclamar un sistema más de Justicia que judicial, escogiendo la vía de la mediación, para demostrar que el cambio está en las personas que quieren algo diferente y mejor de lo que tenemos. Ya lo dijo Frank Zappa: “sin desviarse de la norma, uno no puede crear progreso”. Y es que no podemos estar haciendo siempre lo mismo, pretendiendo que los resultados sean diferentes.

Pero, ¿qué es la mediación? Voy a describirla, más que conceptualizarla, porque lo importante es “entender” en qué consiste para tener la suficiente información y poder optar por la misma, decidiendo qué es lo que queremos.

La mediación tiene otra forma de entender la gestión y resolución del conflicto, empezando porque no lo destruye en el proceso, sino que más bien lo transforma, captando su esencia y llevando a las partes a un lugar común donde se encuentran y llegan al entendimiento.

Mientras que en el sistema judicial se dicta e impone una resolución, en el proceso de mediación conservamos todo nuestro poder para decidir y llegar al acuerdo que más nos interese y en el tiempo que necesitemos. Todo depende de nosotros/as, comenzando porque tenemos la opción de no tener que sufrir un proceso judicial, ya sea por una separación, divorcio, reclamación de cantidades debidas, desahucios, conflictos posteriores en ejecución de sentencia, (que siguen derivando de una falta de entendimiento aún no resuelta), etc. Los meses o años que el conflicto permanece en procesos judiciales que parecen interminables, sólo sirven de alimento para su crecimiento, convalevando un desgaste económico y emocional difícil de saldar.

En el proceso de mediación, y con más precisión en el que se sigue en la mediación integradora se persigue que las partes “se den cuenta” de lo que realmente necesitan, de cuál es la solución que les da la paz. El “darse cuenta” ilumina el camino, hace que entendamos lo que nos ocurre y cuando ello sucede crecemos, los conflictos desaparecen y también el miedo a los mismos.

El “darse cuenta” es la filosofía y a la vez el objetivo en el que está basada la mediación integradora, un nuevo modelo que guía el proceso de mediación profesional para afrontar, gestionar y resolver los conflictos, que le da nombre a su centro de investigación y desarrollo, el Instituto de Mediación Integradora (IMI), institución de formación y de mediación, que se pone a disposición de los que quieren crecer afrontando sus conflictos desde los más cotidianos a los más excepcionales.

Si tienes un conflicto busca la forma más fácil para resolverlo. No tienes que esperar a que se implante la mediación de forma oficial, o que te digan que ya puedes acudir a la misma antes de sumergirte en la vía judicial. Ya existen mediadores profesionales que te guiarán para que salga todo como querías. Te ayudarán a descubrir lo que realmente te interesa y alcanzar el acuerdo que necesitas. Tienes el poder de decidir, no lo transfieras a quien no puede llegar a conocer nunca tus circunstancias, no al menos como tú. Atrévete a hacer las cosas de forma diferente, seguro que los resultados también lo son y estarás contribuyendo a la evolución de una sociedad hacia una cultura de la paz.

GRACIAS, ANA



HELENA CÁCERES MÁRQUEZ
 Psicóloga y Estudiante de
 Trabajo Social

Jueves,
 4 de diciembre de
 1997.

Aunque para muchas personas haya pasado desapercibido fue un día clave en la historia de Andalucía y de España entera. Era la primera vez que una mujer contaba, sin miedo alguno, todo el infierno que vivió. En el programa de De tarde en tarde y durante más de media hora de entrevista, Ana Orantes narró sus 40 años de maltrato:

Humillaciones, golpes y violaciones (a ella y tocamientos a sus propias hijas) entre otros muchos daños.

Fue capaz de ponerse delante de una cámara y contar toda su historia, señalando a quien había sido su marido y maltratador durante gran parte de su vida: José Parejo Avivar. Un año antes consiguió divorciarse pero el juez mediador recomendó que vivieran en la misma casa, en plantas diferentes. Aprovechó para aclarar un hecho importante y que hasta hace unos años era muy normal hacer: dejando de lado la barbaridad de seguir viviendo juntos, nunca se debe usar la mediación para casos de desigualdad, ya que la mediación sólo se utiliza en situaciones en las que ambas partes están al mismo nivel y todas sabemos que una relación de maltrato, maltratador y víctima no están nunca en igualdad.

Ana Orantes salió en Canal Sur para que otras mujeres que pudieran estar pasando por su misma situación, no se sintieran solas y vieran que sí había salida.

Al volver a casa su ex marido la volvió a amenazar por contar todo lo que había dicho en la entrevista y 13 días después, el

17 de diciembre de 1997, José Parejo Avivar cumplió su amenaza: la amarró a una silla en el patio de la casa de ambos, la roció de gasolina y la quemó viva.

Su asesinato supuso en España un punto de inflexión sobre la violencia de género en nuestro país: antes de ella no teníamos ninguna ley que protegiera a mujeres maltratadas.

A partir de ahí la sociedad española entendió que no eran casos aislados ni asuntos personales sino que era un problema social. Miles de personas se manifestaron para pedir leyes que velaran por la protección de las víctimas. Dos años después consiguieron reformar el Código Penal con la introducción de las órdenes de alejamiento pero no fue hasta 2004 cuando se aprobó la Ley Integral contra la Violencia de Género.

Cuando asesinaron a Ana Orantes yo no llegaba a los dos años de edad ni, evidentemente, era consciente de lo que supuso esa fecha hasta muchos años después. Hoy día, cuando veo esa entrevista, me sigo emocionando y me sigo llenando de rabia porque con las leyes y ayudas de hoy en día, quizás Ana aún seguiría viva o podría, al menos, haber empezado a vivir y a disfrutar su vida de verdad.

Ella vivía en Cúllar Vega, un pequeño pueblo de Granada de unos 3.000 habitantes en aquella época.

En 2021 han asesinado a un total de 40 mujeres (sin contar a los hijos e hijas que han quedado huérfanos o que también han sido asesinados) según fuentes del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y un porcentaje bastante alto residían en pueblos y zonas rurales.

Es de vital importancia que los servicios públicos se den a conocer a toda la población y que lleguen a zonas rurales donde, por desgracia, tampoco se libran de la violencia de género.

Hoy en día, por ejemplo, en Cúllar Vega ahora existe un Centro de Información a la Mujer que, como he comentado antes,

podría haber salvado la vida de Ana Orantes si hubiera tenido esa opción.

Servicios como el teléfono gratuito 016 están disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año y es una buena opción para pedir ayuda en las zonas rurales en las que no tengan centros específicos para la mujer o servicios públicos a los que acudir.

Otro excelente servicio es el que ofrecen las compañeras de Cruz Roja en todo el país, ATEMPRO, y en el que he tenido el placer de trabajar desde dentro y ver cómo pueden llegar a ayudar a las mujeres que lo necesitan.

Centros municipales de información a la mujer, como el que tenemos la fortuna de tener en Osuna y en el que trabajan grandes profesionales con servicios psicológicos y de asesoramiento jurídico totalmente gratuitos.

Hace unos días, inauguraron en Osuna un nuevo servicio gratuito que atiende a las personas más vulnerables: Servicio de Atención a Víctimas de Andalucía para que nuestro pueblo y los pueblos de alrededor no tengan que desplazarse hasta Sevilla. Eso es lo que necesitamos, más servicios públicos a nuestro alcance y al alcance de todas las personas que necesitan ayuda y que no saben a dónde acudir.

También tendríamos que esforzarnos más como sociedad y no mirar hacia otro lado cuando vemos o conocemos a alguien que esté sufriendo algún tipo de desigualdad.

Si Ana, aunque en aquel entonces no existiera ninguno de estos servicios, hubiera tenido la fortuna de tener a su alrededor un grupo de amigas, compañeras que la arroparan y con las que se sintiera segura, habría sido todo menos difícil y podría seguir con vida. Por eso es tan sumamente importante, además de todos los servicios públicos a nuestro alcance, crear asociaciones como es el caso de la asociación MERAKI en Osuna, para tener apoyo y saber dónde acudir si no saben por dónde empezar.



LA ESTRELLA BLANCA DE MI LIBERTAD



CARLOS CABALLO TEJADA

Si me preguntan por ella, no sabría cómo empezar... Aunque como es lógico, siempre hay que empezar por el principio, y sí, recuerdo cuando la conocí, sería allá por 1995, Estrella Benavides y uno de sus hijos habían empezado a impartir talleres de Teatro hacía poco tiempo y fui acompañando a un amigo. He de confesar que aunque fui más por aburrimiento que por interés, ya desde esa primera vez me enganché al Teatro como a pocas cosas me he enganchado en la vida. Estrella, como maestra y directora, miraba con sorpresa y admiración a un notable número de personas de distintas edades, pero que pronto conectamos y creamos un interesante grupo.

El tiempo fue pasando y yo seguí apuntándome a los talleres durante varios años, la amistad con Estrella y su familia fue forjándose de tal manera que empezaron a

contar conmigo y con algún que otro compañero para acompañarlos en varias actuaciones de su compañía (el Grupo de Teatro Al-Alba) y así también, fui de aquellos pocos niños del taller que seguía entusiasmado con ese precioso mundo y que más allá de lo interpretativo, establecí una relación que más que de amistad parecía familiar.

Siendo yo muy joven aprovechaba cualquier ocasión para ver a mi Estrella. Iba a su casa a echar la tarde y muchas veces llegaba la noche, incluso la madrugada y todavía estábamos leyendo, ensayando, creando nuevos proyectos o simplemente hablando. Y cuando digo hablando, me refiero a hablar de todo, desde lo mundano hasta lo sublime, pues ella, como persona muy espiritual, recordaba con orgullo el poder haber conocido a "su Madre María de la Purísima" (santa de la congregación de las Hermanas de la Cruz, que fue maestra de Estrella en Estepa) como ella la llamaba. Yo siempre la escuchaba con atención. En nuestros tantísimos viajes siempre nos sorprendía con alguna anécdota que no conocíamos, ya fuese de cuando vivía en Barcelona o de cuando vivió en Sevilla. Posiblemente el tener tanto mundo y el haber vivido tantas experiencias (no todas buenas, porque era muy joven cuando se quedó viuda de su primer marido, siendo ya, además, madre de su primer hijo) fueron valiosos ingredientes para hacer de ella una mujer tan abierta de mente y para forjar ese carácter y esa personalidad tan peculiar, que hizo de ella la gran artista que Osuna recuerda y recordará siempre.

Poca gente me ha hecho reír tanto como ella, y la gran mayoría de sus puntazos no eran premeditados ni sobreactuados, sino más bien naturales y espontáneos, como por ejemplo, algunos despistes, su forma de

pronunciar algunos nombres extranjeros, sus canciones... Y bueno, su risa era de las más contagiosas que he escuchado, porque combinaba estridentes chillidos con porrazos en la mesa (a lo "We Will Rock You").

Ella sabía muy bien que el trabajo no estaba reñido con la diversión, y así, muchas veces nos llevaba a su campo y pasábamos un maravilloso día de piscina y barbacoa con ella y con su atento marido, su Rafael. Pero a la hora de ensayar, daba igual que estuviésemos en bañador, se ponía seria y había que cumplir. Porque fuera aparte de su profesión, que era enfermera en el hospital, no menos importante era su Teatro, ella no lo veía como una afición, era su todo, por lo que ella luchó con uñas y dientes. Y más todavía, luchó hasta la saciedad por el teatro de su pueblo. Me refiero al teatro físico, a ese que pronto veremos restaurado.

Aunque no tuviese grandes estudios a nivel de interpretación (salvo algunos cursos que realizó de joven en Sevilla), ni mucho menos, estudios de dramaturgia, ella con esa pasión y ese arte natos, fue capaz de crear muchas obras de teatro, como por ejemplo, "Homenaje a un Hombre" o "Espigas y Olivos", que ganó 5 premios en el Festival de teatro de Benavente (Zamora), en 1998. Aparte de sus creaciones, adaptó otras muchas piezas teatrales, ya fuesen clásicos españoles u obras recónditas de autores extranjeros. Su inspiración parecía no tener límites. Ella siempre se declaró lorquiana y esa esencia se palpaba en sus creaciones. También se valía de una muy buena cultura general y de un exquisito gusto musical, que eran dos grandes apoyos para esta polifacética inventora. Recuerdo que en más de una ocasión ella llevaba algún cuaderno para apuntar ideas y así más tarde

incluirlas en sus espectáculos.

Todas las personas que la rodeábamos, que éramos muchas, nos contagiábamos con algo de su talento y como por arte de magia, despertaba algo positivo en cada uno de nosotros. Nos hacía sentir especiales y nos animaba a seguir ese camino de las tablas y del escenario, el camino teatral. Su legado sigue vigente, fue madre de una importante cantera de actores y actrices, muchos de ellos profesionales. Y dos de sus cuatro hijos, Alejandro y Fali, siguen esparciendo ese arte que mamaron desde la cuna por los derroteros de la Música y de la Interpretación.

Yo hacía ya algún tiempo que dejé los escenarios, pero nada puede romper ese lazo afectivo entre Estrella y yo, así que seguíamos hablando, como es normal y dedicándonos sinceras palabras de cariño. Ella siempre ha sido y será, como yo la llamaba: "mi madre teatral" o "La Estrella Blanca de mi Libertad", porque eso fue para mí y para mucha gente, una guía y un apoyo a desarrollarnos como personas y sobre todo a enseñarnos que lo más importante es expresarse y alzar la voz ante la injusticia. Pasan los años y la sigo teniendo muy presente en mi pensamiento y en mis expresiones, y son muchas las veces que sueño con ella. Sé que ella seguirá con su poesía y con su arte, más libre, por el campo, por su pueblo, con los que la amamos... Y si pudiese hacerle tan solo una pregunta, no dudaría, le preguntaría: "Estrella, ¿cómo te recibió tu Federico?"

¿QUÉ SON LOS MICROMACHISMOS?



Mª DEL CARMEN BERRAQUERO PARRADO
 Psicóloga Sanitaria de Psicourso.
 Presidenta de la
 Asociación de Mujeres MERAKI Osuna.

Cuando se habla de machismos se entiende a la perfección que son actitudes, comportamientos y/o lenguaje (verbal o no verbal) que degradan a las mujeres. Se suelen identificar fácilmente y las personas suelen estar atentas a no hacer uso de estos, ya sea porque están a favor del movimiento feminista o por miedo a algún tipo de recriminación hacia su persona, como coloquialmente se expresa "no digo nada que ahora está la cosa como para decir algo".

Pero... ¿qué ocurre cuando se habla de micromachismos? ¿Qué significa este concepto?

Este término recoge actitudes, comportamientos y/o lenguajes machistas pero que son sutiles e imperceptibles y que cualquier persona, sea hombre o mujer, los utiliza en su cotidianidad. Sí, aunque sea incomprensible, también las mujeres utilizan micromachismos porque están interiorizados. Las mujeres, al igual que los hombres, han crecido en una cultura y sociedad donde se ha normalizado

este tipo de acciones y sin darnos cuenta se han ido interiorizando en nuestra forma de actuar y comunicarnos. Desde un punto de vista social no se perciben como abusos, violencia o machismo por su sutileza pero realmente sí lo son. Además, pueden llegar a ser utilizados sin intención alguna, simplemente porque, como se ha dicho anteriormente, se han internalizado pero sigue siendo una práctica común que perjudica la concepción de la mujer y la adquisición de sus derechos, fomentando el machismo en su totalidad y reprimiendo la libertad de la mujer, impidiendo la consecución de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

Es por todo esto que se tiene que seguir haciendo una inmensa labor de concienciación desde el estado, la educación y la familia. Siendo esta última muy importante ya que supone el máximo ejemplo para los niños y las niñas, quienes serán el futuro de España. Es en casa donde, de forma observacional, aprenden la igualdad entre hombres y mujeres.

Se debe enseñar a identificar dichos micromachismos para que dejen de estar interiorizados y dejen de formar parte de "lo normal", de nuestro día a día y que se abandone esta forma de despreciar a las mujeres, aunque sea sutil e imperceptible.

Para poder comenzar a reconocer estos de forma más simple y clara, se proponen a continuación algunos ejemplos:

- Cuando se tiene la buena noticia de que una nueva personita llega, todas las personas empiezan a preparar todo. Se

comienza a comprar ropa, muebles, carros, pintar la habitación... Normalmente, a la hora de comprar y/o regalar, se tiene en cuenta que cuando es una niña prevalece el color rosa y por el contrario, cuando es un niño, el color azul. Incluso con mensajes de "princesa" para ella y "superhéroe" para él.

- A veces, al realizar las tareas de casa, por parte de la pareja (novio o marido), sale el comentario de "¿te ayudo?". Hay que tener claro que cuando un hombre HACE las tareas domésticas no está ayudando a la mujer, está haciendo lo que le corresponde como persona que convive en esa casa. No debe preguntar, tiene que actuar, porque estas tareas son responsabilidad de ambos, de todas aquellas personas que conviven en una casa, y no sólo de la mujer.

- En inmensas situaciones sociales como puede ser restaurante, taller, conversación con fontanero y/o electricista... las mujeres son ignoradas. La cuenta del restaurante se la dan al hombre y a este es a quien le explican todo sobre el coche, el grifo averiado, el funcionamiento de un aparato tecnológico... estando la mujer al lado. Ella pasa a ser invisible, sobreentendido la persona que realiza este micromachismo que al ser mujer no se ocupa (o no entiende) de estas cosas y que esto es tarea del hombre.

- En situaciones cotidianas como el cambiar un pañal a un bebé, cuando la mama lo hace no hay reconocimiento hacia ella, pero cuando de esto se ocupa el padre se suele decir que es un "padrazo". Esto viene porque está normalizado que las tareas de cuidar al bebé estén a cargo de la mujer, por ello no se valora dicho trabajo y se sobrevalora cuando lo realiza el padre.

- Siguiendo con el caso de los padres, se encuentra la típica frase de "¿Hoy te han dejado de niñera no?" cuando el papa se queda cuidando a sus hijos/as. Esto ocurre porque se entiende que es trabajo de la mujer y no del hombre, pero realmente, el cuidar de los/as hijos/as es trabajo de ambos progenitores, es decir, del padre y de la madre.

- Si se piensa en los cuartos de baños públicos se encuentra que en los baños de las mujeres están situados los cambiadores para bebés mientras que en los baños de los hombres están situadas las máquinas expendedoras de preservativos.

- Un micromachismo muy arraigado a la sociedad en la que vivimos es cuando se presenta a una mujer como "ella es la mujer de..." y no como la persona independiente y libre que es.

Y como estos ejemplos se pueden encontrar muchos otros. La lista de micromachismos que se utilizan en el día a día puede ser interminable. Hay que parar esta forma de machismos por muy sutiles que sean. Se tiene que abogar por la IGUALDAD en todos sus aspectos, las mujeres necesitan ser reconocidas, ser capaces de vivir su vida libremente y no tener que luchar por sus derechos, porque es doloroso luchar por algo que te pertenece y no te dan simplemente por el hecho de ser mujer.

MUJERES ADELANTADAS A SU ÉPOCA



Mujeres que a pesar de su época en la que regían un patriarcado que les impedían realizarse tanto personal como profesionalmente rompieron las barreras necesarias para hacer historia.

EMILIA PARDO-BAZÁN



Emilia Pardo-Bazán y de la Rúa-Figueredo, nació en La Coruña el 16 de septiembre de 1851. Falleció el 12 de mayo de 1921 en Madrid.

Fue una escritora, defensora del feminismo, que valiéndose de su don para la escritura y la comunicación lanzó un mensaje en defensa de los derechos de la mujer.

EDUCACIÓN

Hija de los condes de Pardo Bazán, fue educada en casa con los mejores profesores. Ya desde muy pequeña demostró su amor por la literatura y la escritura, comenzando a escribir pequeños relatos con apenas 10 años. Una de sus primeras novelas, *Aficiones peligrosas*, fue escrita cuando solo tenía 13 años. Esta novela se publicó por primera vez en España en 2012.

Desde pequeña se negó a "estudiar" lo que su género obligaba como era música y economía doméstica. Su formación se basó en idiomas, literatura, historia y filosofía. A pesar de que quería ir a la universidad, no pudo al estar prohibido a las mujeres a finales del siglo XIX. Hizo de los libros y de sus amistades, su propia universidad.

INICIOS

Se casó con 16 años con José Quiroga y Pérez Deza, también aristócrata. Durante años ambas familias recorrieron España, dónde Pardo Bazán se iba empapando de la situación de la mujer y de su propio país.

Se mudó a Madrid cuando la familia fue trasladada ya que su padre fue nombrado Diputado de Cortes. Tras la entrada de Amadeo de Saboya y la guerra carlista, toda la familia emigró a Francia lo que le hizo descubrir su literatura que tanto le marcó. De estos años surgió una de sus primeras publicaciones en el diario *El Imparcial*. Posteriormente agrupó todas sus crónicas en uno de sus libros de viajes, *Por la Europa católica*. En él Emilia Pardo Bazán abogaba por la necesidad de España de europeización.

Entre 1879 y 1882 publicó sus primeras novelas, *Pascual López*, *Un viaje de novios* y *La tribuna*. Alternando sus novelas, Emilia Pardo Bazán comenzó a escribir para la revista *La Época* artículos sobre Émile Zola y la novela experimental. Todos estos artículos los reunió en 1883 en un nuevo volumen, *La cuestión palpitante*, que le catapultaron como una de las principales impulsoras del naturalismo en España. Esta recopilación de artículos tuvo un gran impacto social. El escándalo generado por su publicación llevó a su marido a pedirle que parara de escribir, lo que provocó la separación del matrimonio.

Siguió escribiendo ensayos en los años posteriores, siempre uniendo la literatura con la corriente francesa.

Tras varios años dedicándose a estudiar esta vertiente lanzó su obra maestra del método naturalista, *Los pazos de Ulloa*. En ella expone la decadencia del mundo rural gallego y de la aristocracia.

EVOLUCIÓN EN SU OBRA

A partir de 1890 Emilia Pardo Bazán dejó atrás el naturalismo y exploró el idealismo y simbolismo. Ya separada de su marido, la escritora continuó reuniéndose y nutriéndose de los intelectuales de la época y de las corrientes artísticas. Su obra comenzaba a tener un claro componente feminista en una lucha incansable por la emancipación social e intelectual de la mujer.

Tras la publicación de ensayos como *La mujer española*, fue invitada a participar en conferencias creándose amigos y enemigos a partes iguales. La sección más machista de intelectuales y aristócratas no veían con buenos ojos la admiración que una mujer podía despertar por sus dotes literarias. De esta época es una de sus frases más conocidas: "Si en mi tarjeta pusiera Emilio en lugar de Emilia, qué distinta habría sido mi vida".

Casi a la vez que su divorcio, el padre de Emilia Pardo Bazán falleció, girando aun más esta nueva vertiente en su obra hacia el espiritualismo y simbolismo. De esta etapa son obras como *Una cristiana*, *La piedra angular* o *Dulce sueño*. En ellas trata temas como la religión, la vida de la época, deberes familiares o incluso la relación entre enamorados. Además, comenzó a escribir cuentos, más de 500, como *Cuentos de la tierra* o *Cuentos sacro-profanos*.

NUEVO TEATRO CIRCO

La herencia que cobró Emilia Pardo Bazán tras la muerte de su padre la invertió en la creación de una revista de pensamiento social y político. Está escrita por ella en su totalidad. Críticas literarias, ensayos, noticias sobre otros escritores y estudios de actualidad política y social inundan las páginas de esta revista que,

si bien comenzó con mucho éxito, se fue deshinchando hasta desaparecer tres años más tarde.

IGUALDAD DE LA MUJER

Desde siempre la obra de Emilia Pardo Bazán, y su vida, ha tenido un fuerte carácter feminista. Quería igualar los derechos y oportunidades de hombres y mujeres, que su voz y pensamiento fuera igual de válido.

Propuso a Concepción Arenal y a Gertrudis Gómez Avellaneda a la Academia Real de la Lengua, ambas propuestas rechazadas, a pesar de ser considerada junto a Clarín y Galdós como el máximo exponente del realismo.

En 1906 llegó a ser la primera mujer en presidir la Sección de literatura del Ateneo de Madrid, así como la primera mujer en ocupar una cátedra de literatura en la Universidad Central de Madrid (a pesar de tener prohibida la educación universitaria a las mujeres). Tuvo que sufrir el boicot de alumnos y profesorados, estando sola en la mayoría de sus clases. Además, fue nombrada Consejera de la Instrucción Pública por Alfonso XIII.

Suyo es uno de los libros más importantes del feminismo español y quizás más desconocidos, *La España moderna*.

FALLECIMIENTO

Emilia Pardo Bazán falleció el 12 de mayo de 1921 debido a una complicación de su diabetes. Tras su fallecimiento, toda la prensa española alabó los méritos de la escritora, méritos que con vida vio pisoteados por parte de la sociedad simplemente por ser mujer.

UNA MIRADA AL PASADO



Es necesario volver la vista atrás para entender el movimiento feminista y poder ser consciente de todo aquello que se ha logrado con esfuerzo y lucha de las mujeres de cada época y, por supuesto, poder conocer todo lo que queda aún por alcanzar.

MOMENTOS CLAVES DEL FEMINISMO

El feminismo ha existido siempre y puede afirmarse en diferentes sentidos.

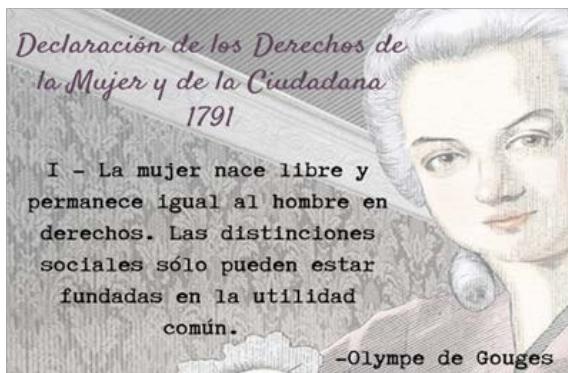
En el sentido más amplio del término, siempre que las mujeres, individual o colectivamente, se han quejado de su injusto y amargo destino bajo el patriarcado y han reivindicado una situación diferente, una vida mejor.

El feminismo está conformado por diversos movimientos, cada uno de los cuales hace énfasis en algún aspecto específico debido a que, incluso en las sociedades que más han avanzado en la igualdad, existen diferencias importantes en el reconocimiento de los derechos que derivan de condiciones como la pobreza, el origen étnico, la religión o la orientación sexual de las mujeres.

Todo esto hace necesario comprender cuáles son esos momentos claves de la historia que han conformado la identidad y diversidad del movimiento feminista al nivel internacional, y las razones que hacen que este movimiento aún tenga mucho por hacer.

Un momento clave fué: La publicación de la Declaración de derechos de la mujer y la ciudadana

La escritora francesa Olympia de Gouges era consciente de que, al fin y al cabo, las proclamas de la Revolución Francesa solo estaban concebidas para los hombres



y que las mujeres habían sido relegadas al ámbito de lo privado.

Gouges publicó su polémica Declaración de los derechos de la mujer y la ciudadana, en un evidente guiño de ojo frente a la Declaración de los derechos del hombre.

Como consecuencia, los Girondinos ordenaron un juicio contra Gouges y la sentenciaron a la guillotina, hecho acaecido en 1793.

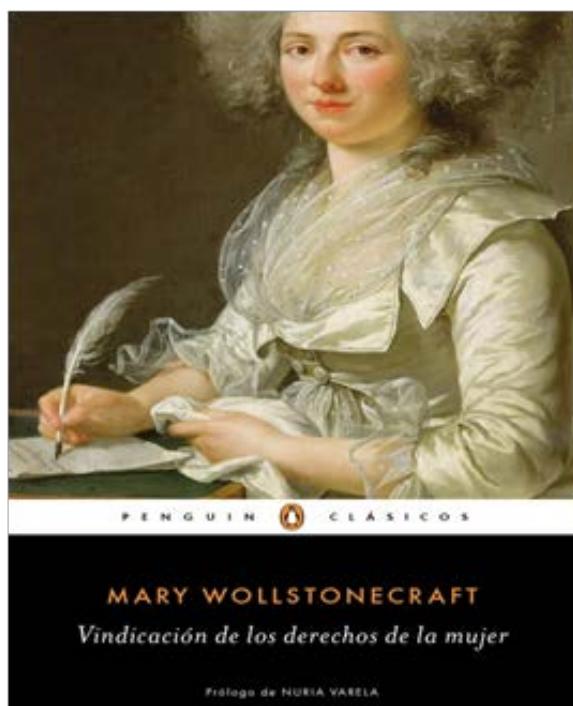
Este momento puso en evidencia la naturalización de la discriminación y la violencia hacia la mujer.

Otro momento clave e importante fué: La edición del libro "Vindicación de los derechos de la mujer"

En el año 1792, la escritora Mary Wollstonecraft, una de las primeras en vivir de manera independiente como escritora, publicó el libro Vindicación de los derechos de la mujer.

En este, Wollstonecraft reflexiona sobre la ética y el lugar de las mujeres en la sociedad, bajo los valores que la Ilustración había infundido en aquella generación, como el principio de libertad individual, razón, igualdad y fraternidad.

Junta Directiva
Asociación de Mujeres Meraki Osuna



EN LA ACTUALIDAD SIGUEN LA LUCHA



AMIKA GEORGE, con 17 años creó el hashtag #FreePeriods y con él, una campaña para acabar con la pobreza menstrual en el Reino Unido. Y, lo que comenzó como una petición, pronto se convirtió en un movimiento online. En marzo de 2019 el gobierno se comprometió a repartir productos menstruales gratuitos en todas las escuelas y universidades del país.



EMMA GONZÁLEZ, después de sobrevivir a un tiroteo en su colegio, ayudó a organizar la MARCHA POR NUESTRAS VIDAS, una de las manifestaciones más grandes en la historia de los EE.UU. Lideró un silencio de seis minutos y veinte segundos, que es el tiempo exacto en el que la persona armada cometió la masacre. Este fue un punto de inflexión en la mejora de la regulación de armas de fuego.



BANA AL-ABED, refugiada siria que con ocho años usó Twitter para retransmitir en directo la pesadilla de vivir en Alepo durante el asedio, los ataques aéreos y la hambruna. La sinceridad e inocencia de Bana subrayan la urgencia que supone este conflicto. Su experiencia la llevó a escribir los libros: Dear world: A Syrian girl 's story of war and plea for peace.



SONITA ALIZADEH, trataron de casarla hasta dos veces, una cuando tenía solo diez años y otra cuando tenía dieciséis, pero se reveló y publicó un vídeo rapeando una canción que tituló "Brides for sale". Ahora sigue componiendo inspirando a las mujeres jóvenes a rebelarse contra la tradición antiguada y cruel del matrimonio infantil.

MUJERES DE 2021



Existe aún una gran brecha entre hombre y mujer en materia salarial y no solo en aspectos económico, sino también se encuentra dicha brecha en cuestiones de representación y diversidad en distintos puestos de trabajo, sobre todo en aquellos que están relacionados con las ciencias y economía. Sin embargo, son cada vez más las mujeres merecidamente reconocidas en dichos ámbitos, por ello se considera de gran importancia el reconocimiento de dichas mujeres y valorar sus logros.

En esta revista se considera de especial interés poner de manifiesto historias de mujeres influyentes para hacer visible el esfuerzo y trabajo de ellas y para hacer ver a todas las mujeres que se puede superar cualquier impedimento para llegar lejos y que es necesario romper el techo de cristal que a veces no permite alcanzar los objetivos propios.

MUJERES 2021



Alexia Putellas Segura (Mollet del Vallès, Barcelona; 4 de febrero de 1994) es una jugadora de fútbol que lleva en el FC Barcelona desde 2012. Este año ha conseguido ganar el triplete continental por primera vez en su carrera y se le ha reconocido desde la UEFA con el Premio UEFA a la Mejor Jugadora en Europa y el Balón de Oro femenino. La jugadora se ha convertido en la primera mujer de nacionalidad española que consigue dicho galardón y en la segunda persona de misma nacionalidad que consigue un Balón de Oro, siendo la primera persona Luís Suárez Miramontes en la edición de 1960.



Duni Sawadogo(Abidjan,1962) es una ilustre científica nacida en Costa de Marfil y recibió, durante este año, el premio Harambee 2021 debido a su aportación en cuestión de promoción e igualdad de la mujer en África, donde el ratio de mujeres que pueden cursar estudios universitarios y dedicarse a las disciplinas científicas es, desafortunadamente, muy bajo. La razón por la cual se considera a la científica Duni Sawadogo como un perfecto ejemplo para este artículo se debe a

la peligrosa e importantísima tarea que realiza la misma en materia de combate contra el tráfico ilegal de medicinas. Sawadogo habla sobre como el comercio ilegal de dichas sustancias se aprovecha de la gente que no puede permitirse el tratamiento real, causándole efectos secundarios a largo plazo a las personas que son engañadas por los distribuidores de estos fármacos falsos de mala calidad. Si no la conocían, es interesante leer sobre el trabajo que realiza la científica para promover la igualdad y combatir la corrupción en África.



Özlem Türeci(Lastrup,1967). Teniendo en cuenta la gran debacle que ha supuesto el coronavirus para el mundo estos últimos años, no podría faltar una mención a una médica e inmunóloga del calibre de Özlem Türeci. Para quien no la conozca, ella es cofundadora y directora médica de BioNTech y preside la Asociación para la Inmunoterapia del Cáncer. Ha ganado el premio Princesa de Asturias de Investigación Científica y Técnica debido a su contribución en la realización de una vacuna efectiva contra el Covid-19. Pfizer informa de que la vacuna realizada por ella y su equipo tiene un 90% de ratio de inmunidad contra dicho virus.

Ngozi Okonjo-Iweala(Ogwashi-Uku,1954) es una licenciada en economía y de lo mejor que existe en su campo. El 15 de febrero de 2021, fue nombrada Directora General de la Organización Mundial del Comercio asumiendo las funciones el 1 de marzo de 2021, siendo la primera mujer que asume el puesto en la historia. Y no es de extrañar, es miembro de las juntas directivas de Standard Chartered Bank, Twitter, la Alianza Global para Vacunas e Inmunización (GAVI) y African Risk Capacity (ARC). Llegó a Estados Unidos cuando era adolescente y se graduó en Harvard con un magna cum laude. El hecho de que sea la primera mujer en conseguir este puesto es una gran noticia, dado a que existe una gran disparidad entre hombres y mujeres a la hora de ocupar puestos de poder. Se espera que este suceso ayude a visibilizar a mujeres profesionales en su campo que no consiguen ascender de puesto o son menospreciadas en el trabajo por su género.



Jane Nind Fraser(Saint Andrews,1967), es una ejecutiva bancaria escocesa. La razón por la cual Jane se merece entrar en esta lista es debido a que ha hecho historia este 2021 convirtiéndose en la primera mujer del mundo que dirige uno de los grandes bancos de Estados Unidos con presencia en Wall Street. Cabe decir, que Fraser es graduada en Harvard y que durante su carrera ha llegado a trabajar aquí en España, más concretamente en Madrid donde trabajó para AB Asesores. Se espera que el hito y éxito alcanzado por Fraser será un antes y un después a la hora de eliminar la reticencia que existe en el mundo actual a asignar a mujeres como mando en una organización. El año 2021 ha sido un año de romper con los estereotipos.



Rosalind G.Brewer (Detroit,Michigan 1962) es quien cierra esta lista, y no lo hace silenciosamente. Brewer es COO de Starbucks, CEO de Sam's Club y, desde marzo de 2021, se ha convertido en CEO de Walgreens Boots Alliance. Este último suceso la convirtió en la única mujer Afro-americana que es CEO de una compañía dentro de "Fortune500". Un mes después, también logaría este hito Thasunda Duckett. Brewer es denominada "Highly Powerful Woman" por las revistas Forbes y Fortune. Brewer no ha parado de romper récords durante su carrera y este nuevo suceso demuestra que aspectos como el género o el color de piel son factores que no deberían ser discriminatorios bajo ningún concepto por otras personas. Queda demostrado por las incluidas en esta lista que lo único que separa a las mujeres de ser CEO de las grandes compañías del mundo o de liderar grandes proyectos de investigación son, solamente, estereotipos negativos y pensamiento mágico que no debería ser tomado en cuenta.



DATOS CURIOSOS

A continuación te traemos algunos datos interesantes sobre el mal llamado “sexo débil”, las mujeres.

1.- La palabra mujer proviene del latín *mullier*, -*eris*.

2.- El símbolo biológico para el sexo femenino, un círculo sobre una pequeña cruz, es el mismo del planeta Venus. El símbolo se cree que es una representación estilizada del espejo de mano de la diosa Venus.

3.- Mientras muchas estrellas y lunas poseen nombres femeninos, Venus es el único planeta del Sistema Solar que tiene nombre de un dios femenino.

4.- En casi cualquier país del mundo, la expectativa de vida de una mujer es más alta que la del hombre.

5.- Si bien hoy en día se espera que la mujer viva más que el hombre, no siempre fue así. Antes del siglo XX, la expectativa de vida de una mujer era notablemente inferior a la del hombre, debido principalmente a la gran cantidad de muertes que ocurrían en el momento de dar a luz, también a que las mujeres eran más vulnerables que el hombre a ciertas enfermedades.

6.- Según estudio las mujeres corren el doble de riesgo de quedar ciegas que el hombre.

7.- Aproximadamente el 25% de las mujeres sufrirán en algún momento de su vida de depresión severa.

8.- Más del 90% de los trastornos alimenticios le ocurren a las mujeres, trastornos entre los cuales están la bulimia y la anorexia nerviosa.

9.- Aproximadamente una de cada cinco mujeres en el mundo reporta haber sido abusada sexualmente antes de los 15 años.

10.- Alrededor de 14 millones de jóvenes adolescentes quedan embarazadas cada año, con el 90% de esas muchachas viviendo en países subdesarrollados.

11.- Cada día en el mundo, ocurren 1.600 muertes por complicaciones en el embarazo o durante el parto.

12.- De las casi 155 millones de mujeres estadounidenses, alrededor de 83 millones de ellas son madres.

13.- Segundo estudio entre un país se encuentra más cerca del Ecuador, hay más probabilidades que sus mujeres den a luz niñas en vez de niños.

14.- La primera celebración del Día de las Madres se llevó a cabo el 10 de mayo de 1908, el cual fue organizado por Anna Jarvis en los estados de Virginia del Este y Filadelfia.

15.- Por cada dólar que un hombre gana en los Estados Unidos, una mujer gana 77 centavos (céntimos).

16.- El 14% de los miembros activos de las fuerzas armadas estadounidenses son mujeres. En 1950, eran menos del 2%.

17.- Nueva Zelanda fue el primer país en el mundo que le otorgó a la mujer el derecho de votar (1893).

18.- La rusa Valentina Tereshkova fue la primera mujer en viajar al espacio (junio de 1963).

19.- De acuerdo a un antiguo mito sumerio, el universo fue creado por la diosa Tiamat. Los aborígenes australianos también le conceden a un gran ser femenino la creación de la vida.

20.- El primer médico del sexo femenino del que se tengan noticias fue Merit Ptah, una mujer del antiguo Egipto (2.700 antes de C.). Se puede decir que ella fue la primera mujer de ciencia de la que se recuerde su nombre.

DATOS CURIOSOS

Junta Directiva
Asociación de Mujeres Meraki Osuna

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



La autoestima es la percepción que cada persona tiene de sí misma, de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos tanto profesionales como personales y de su vida afectiva. El tener una percepción positiva en alguna de estas áreas no significa que la autoestima sea alta, ya que ésta necesita de un equilibrio entre los diferentes ámbitos que hemos descrito.

La autoestima es modificable y, mediante diversos ejercicios para trabajar la autoestima, podemos mejorarlala a lo largo del tiempo.

En términos generales, ¿qué es necesario para tener una buena autoestima?

- Aceptarse a uno mismo.
- Saber manejar las emociones.
- Afrontar el conflicto y ser asertivo.
- Confiar en uno mismo.
- Aceptar la realidad.

Ejercicios psicológicos básicos para mejorar la autoestima

1. Cambiar los pensamientos

A lo largo de los años se adquieren formas de pensar que influyen en cómo nos sentimos, cómo nos comportamos y cómo vemos tanto al mundo como a nosotros mismos. Estos pensamientos en ocasiones se generan mediante expresiones como «tendría que...» o «debería...», lo que deriva en una sensación de escaso control interno. Otros pensamientos están basados en etiquetas como «soy un inútil», hacen que la persona se valore sólo a partir de esa palabra, dejando de lado todo lo demás, llevando a una disminución de la autoestima y a un estado de ánimo bajo. En general, tienden a ser pensamientos negativos que nos decimos en muchos momentos a lo largo del día.

No obstante, estos pensamientos se pueden cambiar. No por otros que se dirijan a un pensamiento positivo o irreal, sino a otros que persigan el objetivo de ser lo más realistas posibles, como si se tratara de un detective o investigador que está poniendo a prueba los pensamientos. Para buscar pensamientos más objetivos o acordes a la realidad, se pueden utilizar preguntas del tipo:

¿Hay otra forma de interpretarlo?

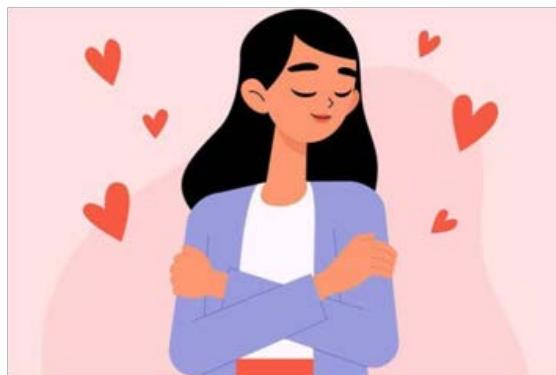
¿De qué otra manera puedo verlo?

¿Qué pruebas tengo de que eso es así?

Estos son solo algunos ejemplos de las cuestiones que pueden permitir indagar en pensamientos que se generan de forma automática y que acaban minando la autoestima. Pero recuerda, no es necesario cambiar todos los pensamientos, algo que es imposible ni tampoco necesario, sino solo aquellos que son importantes para tu

autoestima, para poco a poco ir creando una percepción más realista.

2. Trabajando las fortalezas



En muchas ocasiones la mente tiende a recordar las críticas que hemos recibido, los aspectos negativos o todo aquello que no se nos da bien. Es normal y beneficioso siempre y cuando sea de manera constructiva. Pensar en los puntos débiles debe permitir la búsqueda de opciones para mejorarlo, no dejarlo en una crítica superficial. Sin embargo, nos olvidamos de toda la parte que hacemos bien o se nos da bien.

En primer lugar, piensa en los elogios que te han dado a lo largo de tu vida. ¿Te han dicho que eres divertido? ¡Fantástico! ¿Qué se te da bien escribir o la música? ¿Qué eres empático? ¿Buena persona? ¿Sincero? ¿Honesto? Apúntalo todo en una lista y quédate por unos instantes pensando en todo lo positivo que otras personas han dicho de ti.

Ahora, piensa en capacidades que tú consideras que tienes. Algunos ejemplos podrían ser: «Soy trabajador», «soy paciente», «soy generoso»...

Finalmente, piensa en todas las cosas que te hacen sentirte orgulloso de ti mismo/a, como por ejemplo: «He conseguido sacarme una carrera», «He superado muchas dificultades en mi vida», «Estoy desarrollando mi propio proyecto», «He escrito un libro», etc.

Después de hacer este ejercicio, ¿te ves igual en este instante a cómo te veías antes de hacerlo?

3. Maneras de afrontar las situaciones

Dependiendo de cómo afrontes los avatares que acontecen en la vida, puede acabar repercutiendo de forma positiva o negativa en la autoestima. ¿Qué tipo de afrontamiento influirá positivamente en la autoestima?

Ante los cambios, es mejor afrontarlos que rechazarlos.

Si evitas los conflictos será peor. Enfréntate a ellos.

Hay que asumir cierto riesgo, ya que habrá situaciones que no irán como esperábamos o nos gustaría. No elijas siempre la seguridad de tu entorno y todo aquello que conoces.

Haz hoy todo lo que puedas y no lo dejes para mañana.

Realizar estos ejercicios te ayudará a mejorar tu autoestima, pero si a pesar de ello observas que tu estado emocional no termina de ser el adecuado, buscar ayuda psicológica profesional podría ser la solución.



LA VOZ MERAKI

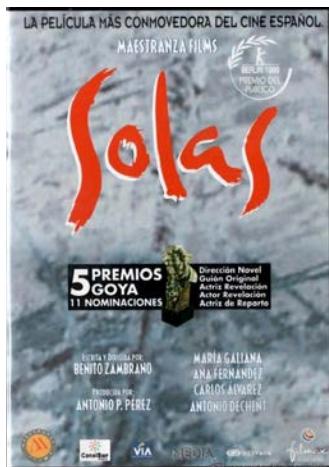
SUGIERE....

A continuación la Asociación de Mujeres MERAKI Osuna les sugiere ciertas películas y libros que tratan la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y la lucha para la eliminación de la violencia de género.

Se pretende dar a conocer alguna de estos materiales tan maravillosos y necesarios para seguir luchando en esta dirección, hacia la igualdad.



LA VOZ MERAKI SUGIERE...



Solas

Dirección: Benito Zambrano

Género: Drama

Duración: 98 minutos

Reparto: María Galiana ,Ana Fernández, Carlos Álvarez-Novoa, Antonio Dechent, Paco de Osca, Juan Fernández.

País: España

Año: 1999

Sinopsis: María malvive en un oscuro apartamento de un barrio miserable, trabaja eventualmente como chica de la limpieza y, casi con cuarenta años, descubre que está embarazada de un hombre que no la ama. Su soledad es tan grande que sólo encuentra consuelo en la bebida.

Su madre que ha consumido su vida al lado de un hombre violento e intolerante, no tiene ni siquiera el consuelo de tenerla cerca. Con motivo del ingreso de su marido en un hospital, la madre visita a María en su apartamento y conoce a un vecino viudo que vive con su perro. La relación que se establece entre estos tres naufragos alivia sus soledades y deja una puerta abierta a la esperanza.

Crítica: Es un drama sobre la soledad, la pobreza y los sueños ahogados en alcohol. Es una película humilde, dura y muy tierna, que como no?? te conmueve y te cautiva. Os animamos a verla.



53 DÍAS DE INVIERNO

Dirección: Judith Colell

Género: Melodrama

Duración: 91 minutos

Reparto: Mercedes Sampietro, Alex Brendemühl, Aina Clotet, María Pau Pigem, Montserrat Salvador, Silvia Munt, Joaquim de Almeida, Celso Bugallo, Abel Folk

País: España

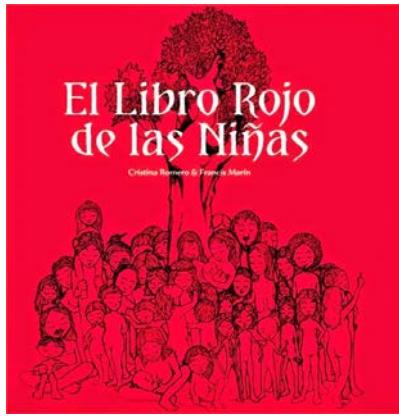
Año: 2006

Sinopsis: Esta película nos narra el drama de tres personajes de edades y situaciones sociales muy diferentes: un guardia de seguridad nocturno que se desmorona ante la perspectiva de tener gemelos, pues los ingresos ya le llegaban a duras penas a él y a su mujer para mantenerse con un solo niño; una joven violoncellista que soporta la depresión de su madre evadiéndose en una relación con un hombre mayor, y una profesora de instituto que regresa a las clases aterrada, tras pasar un año de baja por agresión.

Crítica: A pesar de que existe frialdad, algunas de las emociones consiguen contagiar a quienes estamos al otro lado de la pantalla. Sus historias cuentan con mucha ternura y solidaridad.

Os animamos a disfrutarla.

Si tenemos que describir esta película, diríamós en voz alta, "maravillosa".



El libro rojo de las niñas

Autor: Cristina Romero

Ilustración: Francis Marín

Editorial: Ob Stare

Este libro nació para empoderar y acompañar a las niñas en su camino hacia la madurez.

Es recomendable a partir de los 9 años, sus ilustraciones llaman la atención y aportan aprendizaje e información con el inicio de la menstruación en las mujeres, ya que les ayudará a querer su cuerpo y el poder conocer las necesidades que se tienen, las cuales van cambiando y se deben atender, porque todo cambia dentro y fuera de tí, hasta darse cuenta de el poder al dar vida dentro del cuerpo.

Esperamos que disfrutéis con este libro y os llame la atención su portada tan llamativa.

Es un regalo perfecto para nuestras hijas en el día de la Mujer, 8 de marzo, muy interesante ya que en nuestra época no existía este tipo de libros.

El corazón del tártaro

Autor: Rosa Montero

Editorial: Espasa Calpe

Sofía Zarzamala despierta una mañana con una llamada inesperada de un hombre que le dice: "te he encontrado". Se viste y huye de su apartamento sabiendo que era perseguida por alguien, que enlaza con un misterioso pasado que creía olvidado.

Durante 24 horas recorrerá todos los círculos del infierno, la miseria, la crueldad, el mundo de la droga, etc. hasta el trauma de su propia infancia.

Este libro: "El corazón del Tártaro" muestra las decisiones que influyen en nuestra vida, pero siempre hay duda respecto al camino que tomaremos en el futuro y lo que resultará de ello.

AGRADECIMIENTOS

AGRADECIMIENTOS

ANUARIO



Reuniones MERAKI. Trabajamos por ti.

www.asociacionmeraki.com

**ESTRENAMOS
WEB**

MERAKI
Asociación de Mujeres de Osuna

Presentación página web



Presentación del primer número de la revista "La voz MERAKI"



Colaboración entre el Ayuntamiento de Osuna y nuestra asociación, colocando carteles sensibilizadores en puntos estratégicos del pueblo.



Actividad realizada por la asociación, enmarcada en el día de la mujer, con la colocación de carteles reivindicativos en ventanas y balcones de Osuna para celebrar el 8M.



Así era la iluminación de la fachada del Ayuntamiento por el día de la mujer.

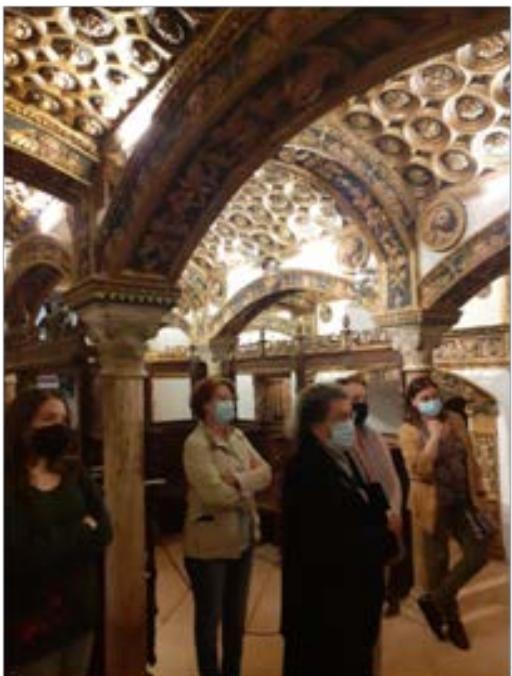


Estuvimos participando en la ruta senderista organizada por el Ayuntamiento por el "Día de la Salud".



Taller online en el que tuvimos una charla con María Murnau "Feminista Ilustrada", con la colaboración del Ayuntamiento de Osuna.

Visitas a los museos de la Colegiata y el Monasterio de la Encarnación,
conociendo el valor cultural de nuestro pueblo.



Cuidando nuestro cuerpo y mente con el taller de yoga de
Natalia Centurión en el parque-bosque del polideportivo. Con la colaboración del Ayuntamiento.



También con ella, hicimos una meditación bajo la luna llena en junio y otra con las perséidas en agosto.



Concentración Feminista,
organizada por nuestra asociación,
en repulsa por la violencia machista.





Visita de la asesora del IAM, Marta de las Aguas Gómez Sánchez, que visitó el CMIM y en el que estuvo también la delegada de Igualdad, Asunción Bellido.



Meditación bajo las estrellas.



Taller de risoterapia impartido por Psicourso, con la colaboración del Ayuntamiento y de la Peña Sevillista que nos cedió el espacio.



Participamos en la venta al aire libre del mes de octubre, que organiza ASEMPRO junto con el Ayuntamiento.



Concentración organizada por el Ayuntamiento por el día de las enfermedades neuromusculares.



Acudimos también a la concentración por el día de los derechos LGTBI.



Nuestra asociación organizó una serie de clases de defensa personal en la Peña Bética, impartidas por el maestro Miguel Fernández y subvencionadas por la Diputación de Sevilla.



Tuvimos también un taller de Zumba impartido en el gimnasio Atlantis Sport, también subvencionado por Diputación.



Realizamos, con una gran participación, nuestra primera “Merienda-coloquio MERAKI”, con nuestras socias y socios en el Bar Polideportivo. Donde proyectamos la obra de teatro “De igual a igual” y debativos sobre la misma. Esta fue subvencionada por el Ayuntamiento de Osuna. Y como una socia más, acudieron nuestra alcaldesa y algunas concejalas del mismo.



Asistimos al pleno del Ayuntamiento por el día contra la violencia de género y a la concentración que le siguió



Una de nuestras actividades dentro del marco del 25N fue “Mensajes Violetas”, con la colaboración del Ayuntamiento y subvencionado por la Diputación de Sevilla, en la que colocamos una serie de pancartas en las calles Sevilla y Sor Ángela de la Cruz.



Natalia Centurión y NaturOsuna organizaron un taller de cuencos tibetanos a beneficio de nuestra asociación.



Taller de sexualidad femenina a cargo de la sexóloga Rosa Martínez, con subvención de Diputación y colaboración del Ayuntamiento.



La Peña Bética nos invitó a acudir a la entrega de premios del torneo “Pedro Garfias”.



Tuvimos un taller de cerámica navideña a cargo del maestro ceramista Rafa Llamas, con la subvención de Diputación.



Este año también nos entrevistó Winet Estepa, en la Casona Calderón, que nos facilitó hacerlo en sus instalaciones.



Acudimos en Gilena a la representación de la obra "Asuntos pendientes", hecha por mujeres.

También con subvención de la Diputación de Sevilla y colaboración del Ayuntamiento, organizamos un taller de Chi-kun impartido por el maestro Roland Geider.



Para finalizar el año, sorteamos dos décimos de la Lotería de Navidad y nos anunciamos en el tren navideño para darnos más visibilidad y llegar a más personas.

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.

¿LO DEJAMOS?

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".



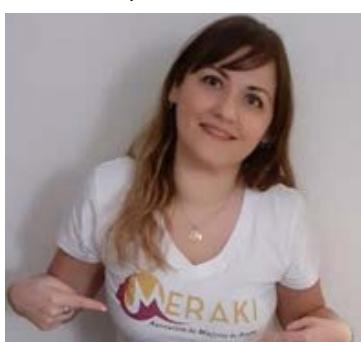
Carmen Navarro Ruiz. Secretaria
"Vamos al lío nenas que lo tengo
que firmar".



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".

