

SUMARIO

◆ EDITORIAL:	Página 3
◆ DE PRIMERA MANO	
- Corresponsabilidad	Página 4
- XXL	Página 5
- No en el Pasillo	Página 6
- La Práctica Existe	Página 7
◆ REPORTAJE: La mujer y la prensa	Página 9
◆ EL RETRATO: Asociación Estímate	página 14
◆ ACTUALIDAD	Página 16
◆ SECCION CLUTURAL	Página 18
◆ SALUD	Página 20
◆ BOSQUEJOS: Mujeres de Nuestra Historia	Página 22

Mujer Que... está elaborada por las alumnas del taller de prensa del Centro de la Mujer de Manzanares:

- Pepa Fernández Camuñas
- Mariani Rodríguez
- Elena Carayol
- Maria Dolores Arias

Monitora: Diana Granados Bellido

Centro de la Mujer, Ayuntamiento de Manzanares

“La Igualdad, la Igualdad, no olvidéis la Igualdad”

Amigas, vecinas, compañeras:

Me encargan redactar éste saluda de la revista “Mujer que...” que se edita desde del Centro de la Mujer de Manzanares, en plena preparación de la gran movilización feminista del próximo 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer, una fecha que se hace extensiva no sólo a las mujeres sino especialmente a los hombres, ya que cualquier avance en Igualdad real es un paso adelante para el conjunto de la Humanidad.

Hay muchas razones para que éste próximo 8 de marzo sea un punto de inflexión social, política, cultural y democrática para todas y todos. El paro ciudadano y la Huelga General convocada deben ser la plasmación de un mundo nuevo que se levanta, que reclama la dignidad que le han robado históricamente a las mujeres en todo el Mundo, y que tras las estructuras económicas, políticas y culturales que han creado ésta discriminación contra la Mujer se esconde todo un aparato, un sistema que está condenando al conjunto del Planeta al colapso, y que por eso necesita una profunda renovación, una revolución.

Dicen que tras un gran hombre siempre hay una gran mujer, quizás sea una frase demasiado ligada al heteropatriarcado, pero lo cierto es que sin la entrega de miles, millones de anónimas mujeres que han acompañado las luchas sociales en los últimos 200 años, hubiera sido imposible que las sociedades hubieran alcanzado el grado de bienestar social y de democracia que hemos venido disfrutando hasta ahora.

Hace unos días asistí al entierro de una de esas grandes mujeres, Josefina Samper Rojas, compañera vital de Marcelino Camacho Abad, el histórico sindicalista de CCOO, conocido en los años sesenta por esos famosos jersey de lana que le tejía su mujer para que no pasara frío en las cárceles franquistas, encerrado y condenado por traer la libertad sindical y política a nuestro país. Josefina era quizás aún más militante que Marcelino, como lo fueron las compañeras y las madres de los presos políticos, que además de cuidar de sus familiares en la cárcel, tiraban para delante de sus familias y de las de otros camaradas presos.

El día de su entierro, su hija Ylenia nos recordaba que su madre a pesar de la enfermedad quería participar como fuera en el éxito de éste 8 de marzo, y le recordó las últimas palabras que dijo Marcelino en su último acto público: “La Igualdad, la Igualdad, no olvidéis la Igualdad”.

Sirva éste Saluda, para hacer homenaje a esas mujeres luchadoras, que han contribuido de una manera crucial a los avances sociales de los que disfrutamos todas y todos, y que éste 8 de Marzo deben rebrotar con fuerza para conseguir ese Mundo en Paz, Libertad, Justicia e Igualdad al que aspiramos las personas normales.

Miguel Ramírez Muñoz

Portavoz del Grupo Municipal de IZQUIERDA UNIDA

Concejal de Protección Civil y Seguridad Ciudadana

Corresponsabilidad

El año 2007 es una fecha importante para las mujeres en España ya que se promulga la Ley de Igualdad de Oportunidades. Es a partir de ese momento cuando se empieza a hablar de corresponsabilidad, definida por la Escuela Virtual de Igualdad como *La distribución equilibrada en el seno del hogar de las tareas domésticas, el cuidado de personas dependientes, los espacios de educación y trabajo, permitiendo a sus miembros el libre y pleno desarrollo de opciones e intereses, mejorando la salud física y psíquica de las mujeres y contribuyendo a alcanzar una situación de igualdad efectiva y real entre los sexos.*

Hablar de equilibrio en las relaciones personales es un tema controvertido ya que ni todas las personas somos iguales, ni nuestras circunstancias lo son. Además, también cuentan los gustos personales, quizás lo que para alguien es un trabajo tedioso, para otra persona es una mera afición.

Pero más allá de los aspectos formales de la definición, me parece importante el hecho de que en el seno del hogar haya una búsqueda de equilibrio, para que todos los habitantes puedan dedicar su tiempo a actividades gratificantes, ya que el hecho de tener vidas rutinarias y carentes de motivación puede llevarnos a contraer enfermedades psicosomáticas como por ejemplo, asma, enfermedades de la piel, hipertensión, trastornos digestivos además de trastornos de ansiedad y depresión, que de otra manera podrían ser evitables.

La corresponsabilidad es un concepto que va más allá de la pareja, implica a todos los miembros del hogar y, además, a todos los agentes sociales, es decir, a toda la sociedad. No es suficiente con que haya un reparto de las tareas, sino que hay que asumir responsabilidades en igualdad.

Por eso es necesario que principalmente las mujeres dejemos de asumir el papel de cuidadoras y ayudemos al resto de miembros de la familia a responsabilizarse.

Y eso empieza por la educación. Debemos ser capaces de dejar que nuestra pareja e hijos sean independientes y autónomos (como lo hacemos con nuestras hijas) y debemos aceptar que muchas veces somos las mujeres las responsables de que esto no suceda, ya que hay algunas que sienten predilección por cuidar a los demás, parafraseando a Buzz Lightyear “hasta el infinito... ¡y más allá!”

Por otro lado, los hombres deben aceptar que la corresponsabilidad ayudará a tener mejores sociedades por lo que deben ser partícipes y proactivos al cambio. Por desgracia, la cuota de poder que tienen en la sociedad es mucho mayor que la que poseemos las mujeres, lo que hace que sean imprescindibles para la transformación.

En definitiva, creo que otra sociedad es posible, que con la implicación de hombres y mujeres conseguiremos la igualdad de oportunidades. Aunque debo admitir que el cambio no es fácil porque los hombres, que están muy bien como están, no tienen motivación para ello, aunque estoy segura de que a largo plazo se darán cuenta del gran beneficio ellos también conseguirán.

Elena Carayol

XXL

La ropa “curvy” se pone de moda

Tallas grandes ha habido siempre, pero no era moda. Pero esto empieza a cambiar, la moda “curvy” para mujeres con talla por encima de la 42 o 44, es uno de los segmentos que más crece en la industria. En España, el pionero entre las grandes marcas de moda en sumarse a la tendencia fue Adolfo Domínguez con su línea AD+.

Otras firmas se incorporaron después, como el Corte Inglés, con diferentes marcas entre las que destacan Couchel, Síntesis XXL, Talla y Moda, AD+, Elena Miro, Marina Rinaldi, NYDJ o Lauren. La idea no es solo vender tallas grandes sino verdadera moda. Tal es el interés por este tipo de moda que el Corte Inglés ha patrocinado el primer desfile, el pasado febrero. Este es un mercado emergente y cada vez más grande, y por el que veremos apostar cada vez a más diseñadores.

El País

Es una gran noticia este artículo publicado en el país, que me ha inspirado a la hora de comenzar a escribir.

Existen algunas marcas especializadas en moda que dicen que el hecho de ampliar las tallas de la ropa no es la solución. Explican que el patronaje no puede ser el mismo para una talla 38 que para una talla XL, pues para esta última la complexión es diferente. Con el colorido y estampados pasa igual. Por tanto, para estas marcas no es rentable hacer patronajes diferentes para compleciones diferentes. Esto encarecería en gran medida su producción. Pero se les olvida algo: cada persona tiene gustos diferentes a la hora de vestirse y no mira si les va el modelo, color o estampado, miran si les gusta o no.

¿Cómo le vamos a decir a quien utiliza una XXL y ve una prenda que le gusta que no se la ponga? o, por el contrario, a alguien que utiliza una 36 y se pone un estampado o color que le estiliza más todavía no se le puede recriminar nada, ya que ambas estas contentas y se sienten bien con lo que se han comprado.



Parece un tema superficial para los que no utilizan estas tallas XL. Sugiero que se paren a pensar que a este colectivo, tanto mujeres como hombres, nos gusta ir arreglados, comprarnos ropa que sea de temporada y arrinconar esa ropa anticuada que nos vendían como moda.

Espero que las marcas de moda no dejen este proyecto arrinconado. Animo a los diseñadores que también se impliquen, ya que ellos son una de las piezas fundamentales para que esta iniciativa salga adelante. Porque, según el artículo del país mencionado arriba, el mercado del “curvy” es un mercado emergente y cada vez más grande.

Creo que es un gran reto para la mujer de hoy que utiliza tallas por encima de la 48 encontrar algo moderno con acuerdo a la moda actual, y por ello reivindico que todo lo dicho en el artículo inicial, siga adelante y no se quede solo en un artículo más.

Maria Dolores Arias

No en el pasillo

Si has pasado por esta pesadilla seguro que enseguida comprenderás de que estoy hablando. La necesidad de escribir este artículo de opinión me surge porque, después de recibir una noticia que no estás preparada para aceptar, reflexionas sobre la falta de sensibilidad de algunos profesionales.

Para enfrentarse a circunstancias tan tristes como las que expongo hay que luchar y no caer. A pesar del miedo las mujeres debemos tener seguridad para tomar decisiones, y cuando lo hacemos descubrimos virtudes y fortalezas que jamás pensamos que teníamos.

No quiero reavivar malos recuerdos, ni que este artículo sea triste, solo transmitir un mensaje, y os aseguro que no me gustaría tener que hablar de esto.

Cuando un estudiante termina su carrera supone una gran satisfacción, es lógico después de tanto esfuerzo y sacrificio, pero en una profesión como la medicina, la comunicación debería ser una asignatura más. Comunicación sensible, comunicación amable, comunicación empática.

Hay palabras que en muchas ocasiones resuenan en nuestros oídos, que nunca quisiéramos oír, te llenan de dolor, de tristeza, de rabia, de confusión, de impotencia..., son como un yunque que no para de dar golpes en lo más profundo de tu ser, las emociones están a flor de piel, es tal la desesperanza, que no hay consuelo.

Pero ya no se puede preguntar, el dueño de esas palabras se ha marchado. Hay que sobreponerse, reflexionar y ordenar las ideas.



El camino a la habitación se hace largo, está lleno de espinas y piedras y cuanto más andas más camino te queda por recorrer. Es un cúmulo de sentimientos, pero hay que esconderlos y volver a la normalidad.

A través de este artículo me dirijo a ustedes, los profesionales. Somos humanos, cuando tengan que dar el peor diagnóstico no lo hagan en el PASILLO. Sean conscientes de la noticia que acaban de comunicar, no se pueden imaginar lo que se agradecen unas palabras que sepan transmitir la misma información pero con un poco de corazón y humanidad. No en el PASILLO.

Con el miedo y la inseguridad que sufrimos muchas mujeres, necesitamos pilares fuertes y seguros para poder tomar decisiones de lucha en cada momento. Por eso reivindico una comunicación más empática. NO en el PASILLO.

P

Peña Fernández Camuñas

La práctica existe

Recientemente un nuevo debate se ha colado en el Congreso de los Diputados y no es otro que el provocado por una Proposición de Ley sobre “la gestación subrogada” que si bien tiene un escaso recorrido parlamentario, no es menos cierto, que una nueva controversia se ha subido a la palestra.

Algunas de nosotras solemos tener una opinión más o menos preconcebida, sobre todo cuando vemos que algunas personalidades relevantes y otras no tanto, aunque no menos conocidas, han optado en algún momento de sus vidas por esta práctica como la mejor forma de llegar a tener descendencia. Pero, ¿qué entendemos por gestación subrogada? Puede que el término “vientre de alquiler” nos sea más familiar, aunque esta expresión no sea la correcta ya que según la Organización Mundial de la Salud (y cualquiera con sentido común) no se puede considerar que la mujer, ni por supuesto su cuerpo, pueda alquilarse a cambio de alguna remuneración.

Así, lo que la OMS entiende por gestación subrogada es cuando una mujer se presta a quedar embarazada de forma altruista y cuando sólo es compensada económicamente por los gastos ocasionados del embarazo y de las posibles dificultades que éste conlleve. Otra cosa muy diferente, que se pretende evitar, es el tráfico de vientres de alquiler como consecuencia de la desesperación de la pueda llegar a ser víctima una mujer.

En España queda mucho por debatir sobre este tema y es por lo que nos encontramos una gran diversidad de opiniones, unas en contra y otras a favor, aunque con ciertas reservas.

Algunas razones que expresan los detractores son, por ejemplo, que es la mujer la que cede su cuerpo y es ella la que asume principalmente todos los riesgos derivados de la gestación. Así mismo existe el riesgo de que se desencadenen conflictos internos en la gestante, por ejemplo, darse cuenta de que después de haber firmado el contrato ha perdido el control de su vida y de su cuerpo durante un tiempo y de que ese contrato ya no se puede anular. Otra cuestión es el vínculo la une al bebé después del parto. Pero el conflicto que más me llama la atención es la posibilidad de que los futuros “padres de intención” quieran interrumpir la gestación en un momento dado. ¿Cómo podría afectar eso a la donante puesto que a ella no le correspondería tomar tal decisión? No me cabe la menor duda de que son cuestiones muy a tener en cuenta ante la decisión de donar tu cuerpo.





Por el contrario, están aquellos que defienden la gestación subrogada, como por ejemplo la Asociación Son Nuestros Hijos (SNH). Dicha Asociación ve en esta práctica una forma más de acceder a la maternidad y la paternidad: las familias creadas de esta forma son iguales en derechos y obligaciones al resto de familias españolas.

Apuestan por un proceso en el que se permita compensar económicamente y sin discriminaciones a la gestante, pero cuyo requisito principal sea el de participar de forma voluntaria, altruista y en plena capacidad. Es por ello que estas mujeres deben recibir asesoría legal desde el principio: de esta forma, se reforzará su autonomía y capacidad de decisión.

En la misma línea que SNH se encuentra la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), quienes lanzaron su Propuesta de Bases Generales para la regulación en España en abril de 2016. La iniciativa contempla un tipo de gestación subrogada apto para todos los modelos de familia siempre y cuando exista una razón médica que impida el embarazo o se trate de un caso de esterilidad estructural (parejas homosexuales masculinas y hombres solteros).



Como la mayoría conocemos la gestación subrogada no está permitida en España por lo que si de algún modo se hiciera, la mujer que la da a luz es la madre reconocida sea o no sea la donante del óvulo.

Lo que no podemos ignorar es que actualmente muchas personas que desean ejercer como padres, recurren al mercado negro (excesivamente arriesgado) o eligen marchar al extranjero, cosa que la mayoría de los mortales no nos lo podemos permitir por el elevado coste económico, provocando una vez más que sea un privilegio para las clases adineradas.

Tampoco debemos ignorar que existe otra opción como es una posible la adopción, que si bien últimamente nos encontramos con más trabas que en el pasado, si que conseguimos dar un hogar y cariño a una personita. Pero ese es otro tema a debatir.

Fuente: EL DIARIO.ES / BABYGES



Mariani Rodríguez González

La prensa femenina a lo largo de la historia

El concepto de inferioridad femenina fue una creencia generalizada hasta el siglo XIX, apoyada por los discursos religioso y científico, que ofrecieron teorías y explicaciones diversas acerca de la debilidad y la fragilidad de la naturaleza femenina.

La inferioridad física de la mujer era equiparada con una capacidad intelectual limitada, al ser menor su fuerza y fortaleza física, su entendimiento y capacidades intelectuales se veían igualmente minimizados. El estatus y la posición de la mujer dentro de la sociedad, vino siempre marcado y definido por su relación de dependencia con el hombre.

Pese a ello, la mujer del siglo XIX se preocupaba por los acontecimientos de los que era testigo y colaboraba en mejorar la calidad de vida de la sociedad en la que vivía dentro de sus posibilidades.

Con la llegada del pensamiento liberal, la instrucción y la cultura van enriqueciendo la vida y formación de muchas mujeres de clase acomodada. Los salones literarios, las tertulias y la lectura producirán en la mujer sentimientos de curiosidad, inquietud y el interés por saber algo más que de cuestiones exclusivamente femeninas. El aislamiento en el que habían estado sumergidas va a dar paso a la participación, no sólo social, sino también cultural de muchas mujeres que quisieron hacer oír su voz y que contaron la ayuda de la prensa femenina para hacerlo. Durante el período liberal y posteriormente la regencia de M^a Cristina, la prensa femenina va a contar con un número considerable



de publicaciones y lectoras. Siguiendo la clasificación de Perinat y Marrades (1980), podemos hacer una división de las revistas de la época en dos grupos:

A) **La prensa femenina**, sin ideología política o social, que se dirige a la mujer para reforzarle la importancia de su condición de esposa y madre a través del eterno femenino. Es una prensa dirigida por un sistema patriarcal que no quiere ver a la mujer fuera de su sitio, sus autores suelen ser hombres o mujeres conformistas, que no hacen sino seguir con la tradición y la separación de las esferas masculina y femenina.

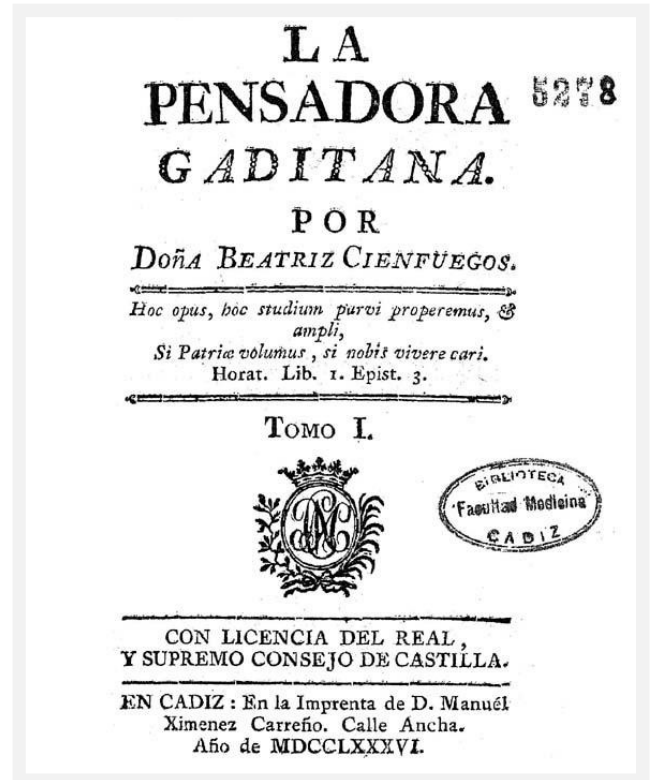
B) **La prensa femenina de tendencia feminista o emancipista**, que reivindica la participación activa de la mujer en distintos campos. Las primeras escritoras feministas, como Alicia Pérez de Gascaña, Angela Grassi, Carolina Coronado, etc., tienen como objetivo el mejorar la condición social, económica y política de la mujer, así como reivindicar una serie de derechos y libertades que por su condición sexual les es negado.

Como cuna que fue de Liberalismo y Constitución, Cádiz fue una de las primeras ciudades españolas en las que las mujeres se atrevieron a publicar su opinión.

Con el nacimiento de *La Pensadora Gaditana*, de Beatriz Cienfuegos, en 1763 se inicia la tradición periodística femenina. Esta autora y su labor es un ejemplo de las mujeres que se atrevieron a expresar su opinión y a defender sus ideas, incluso a riesgo de su vida.

Por otro lado, como ejemplo del primer grupo, de prensa femenina, en 1822 se fundó en Madrid *El Periódico de las Damas*, que fue el primero editado en la Península. Sus contenidos se dedicaban sobre todo a moda, además de algunos consejos de belleza e higiene, acertijos, y distracciones en prosa y verso.

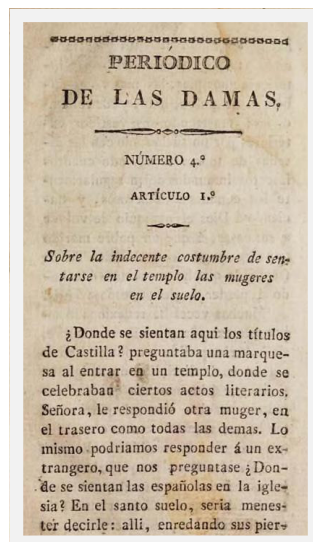
El estallido de la prensa femenina se produjo a finales del siglo XIX, en paralelo al boom de los periódicos de información general. Aparecieron publicaciones de diversos temas: moda, religión, sobre la condición de la mujer... Nacen también algunas revistas feministas como *Ellas* o *La Mujer*. Esta última, con el subtítulo *Periódico Científico, artístico y literario sobre la condición femenina* (1882), es pionera en el sentido de que no se dirige a la madre de familia sino que *por primera vez es la mujer que interesa como objeto a analizar, al margen que sea casada, viuda o soltera*..



A finales del siglo XIX la prensa femenina estaba en una fase crucial de su historia con un nuevo lenguaje que seguiría evolucionando. Más madura y sensible a los acontecimientos políticos y sociales; reflexiva ante el conflicto que se producía entre el peso de la tradición y el deseo de renovación, y consciente del abismo de intereses existente entre la burguesía y la clase obrera.

A principios del siglo XX aparecieron nuevas cabeceras, todas ellas contribuyeron a la emancipación femenina porque suponían un avance.

Mientras que aparecían revistas preocupadas por la situación social de las mujeres, también la Iglesia comprendió la importancia de los medios de comunicación e impulsó la prensa femenina católica.



Se trata de una mujer “aparentemente liberada” pero que en realidad tiene una sobrecarga de roles, ya que asume los estereotipos masculinos sin abandonar sus roles tradicionales, y a la que se exige perfección tanto dentro como fuera del hogar.

Las publicaciones femeninas del siglo XXI muestran otro tipo de mujer diferente a la de principios del siglo pasado, una mujer que “ha conseguido abandonar el lastre histórico que supone la labor de ama de casa y de madre”; se trata de una mujer sin vinculaciones domésticas, independiente gracias a su elevado poder adquisitivo, que, por otra parte, la convierte en esclava de la moda y la cosmética de lujo.

De modo que, aunque podemos advertir cambios en los estereotipos presentes en la prensa femenina de los últimos años, el discurso y la temática mantienen sus señas de identidad, sin apenas cambios sustanciales, perpetuando el modelo del eterno femenino.

Es evidente que la situación social de la mujer ha cambiado mucho en los últimos siglos: incorporación al mercado laboral, participación social como ciudadana, acceso a los estudios universitarios, legalización de las parejas de hecho, separación de concepto de matrimonio unido al de maternidad, aumento de la edad media de la maternidad, etc. Y en este contexto los medios de comunicación y la publicidad reflejan y participan en la nueva construcción social del género femenino en el siglo actual.

Sin embargo, la visión publicitaria de la mujer parece no haber evolucionado al mismo ritmo que los acontecimientos políticos, históricos y sociales, ya que el discurso publicitario continúa repitiendo roles de siglos atrás como el de la mujer como ama de casa, anclada en un espacio privado y dedicada al cuidado de su familia.

En este contexto, la publicidad ofrece a la mujer no ya fregonas, escobas o productos de limpieza, sino electrodomésticos inteligentes, aspiradoras robotizadas, productos específicos que parecen obrar “milagros”, de modo que supongan un ahorro de esfuerzo y tiempo que permita a la mujer que las tareas domésticas sean más fáciles y llevaderas y pueda disponer de tiempo libre para ir de compras o al gimnasio.

Este hecho evidencia que, nuevamente, la publicidad refleja esa visión de una mujer anclada en el hogar y el arquetipo femenino tradicional en el que se relaciona mujer con belleza, moda y hogar se sigue perpetuando.

De forma que la representación social de la mujer en las revistas femeninas no se ajusta a la realidad, sino que refuerza una serie de parámetros y estereotipos sociales obsoletos, que sitúan a la mujer en el espacio privado del hogar, reservando la esfera pública al hombre a pesar de que en el contexto social actual se observe cada día una mayor equidad en el reparto de las tareas domésticas entre ambos sexos.

Fuentes para la elaboración de este reportaje:

- ◆ *La Mujer en la prensa femenina del XIX.* Blasina Cantizano Márquez, Universidad de Almería.
- ◆ *La evolución de la prensa femenina en España: de La Pensadora Gaditana a los Blogs.* María Isabel Menéndez Menéndez, Universidad de Burgos y Mónica Figueras Maz, Universidad de Pompeu Fabra.
- ◆ *El estereotipo de mujer en las revistas femeninas españolas de alta gama durante la crisis.* Ana Almansa-Martínez y Ruth Gómez de Travesedo-Rojas, Universidad de Málaga

Asociación Estímate



En el año 2015 nace en Manzanares la Asociación Estímate *“fruto de la rabia y de la injusticia que hay a nuestro alrededor con respecto al físico de la mujer”*, según nos contó su fundadora, Isabel López González.

Todo surgió a raíz de un correo electrónico que recibió Isabel en el cual una madre le pedía ayuda para conseguir firmas para cerrar páginas de pro anorexia y pro bulimia.

Después de comprobar que efectivamente hay casos terribles, que hay blogs que incentivan estas enfermedades, y consciente de que sus hijas de 9 y 10 años estaban en un momento delicado, pensó en organizar un desfile de mujeres corrientes en bañador. El desfile fue el punto de partida de la Asociación. En él participaron mujeres de todas las edades, desde 16 a 65 años. Y allí es donde Isabel encontró a Ana Cristina Alba Gutiérrez, co-fundadora de Estímate.

Aquel mismo año, y dado el éxito que tuvo el desfile, Isabel y Ana Cristina, junto con algunas otras participantes decidieron realizar un calendario de mujeres y donar los beneficios de su venta a una Asociación que tuviera los mismos fines que ellas perseguían, pero el hecho de no encontrar ninguna, y animadas por el Ayuntamiento de la localidad, hizo que decidieran fundar Estímate.

La Asociación intenta prevenir estados de baja autoestima, depresión y otras patologías similares a través de la realización de actividades lúdicas y de entretenimiento, desde la educación, el deporte, una alimentación equilibrada y un buen desarrollo de la autoestima.



Actualmente la Asociación cuenta con 42 miembros, de los cuales 3 son hombres. Según las entrevistadas, *“el hecho de que haya menos hombres en la asociación no significa que no estén preocupados por estos temas, pero, dicen, lo gestionan de otra manera. Tienen los mismos problemas relacionados con el físico y los trastornos alimenticios pero no exteriorizan sentimientos. La mujer es mucho más abierta, lo habla, lo expresa, en cambio, los hombres buscan evadirse”*.

Sonríe

y deja que la gente
SE PREGUNTE PORQUÉ

Una de las actividades principales que realiza la Asociación es la organización de unas jornadas, coincidiendo con el Día de los Trastornos Alimenticios, dirigidas a los adolescentes porque piensan que es fundamental educar desde la infancia. Estas jornadas se celebran anualmente en el mes de noviembre.

Además, la Asociación organiza talleres dedicados a temas como la autoestima, los miedos, el perdón y la culpa, etc.



La primera de las actividades educativas mencionadas fue celebrada en noviembre del 2015 y consistió en una charla informativa a cargo de la doctora M^a Isabel Fernández Cañaveras, del Centro de Salud de Manzanares, dirigida a alumnado de 1^o de ESO.

Por la tarde se organizó una charla coloquio con la participación del doctor Luis Beato, jefe del área de Trastornos Alimenticios del hospital de Ciudad Real; y de la psicóloga y “coach” familiar Catalina Fuster. Otros ponentes han sido, la doctora Cañavera, María José Díaz de Mera, etc.

La Asociación cuenta con una Terapeuta, Gema Blasco Grande, que además imparte un taller de técnicas de relajación para el Centro de la Mujer de Manzanares. Según Gema su taller, *“no es sólo para aprender a relajarte muscularmente, o aprender técnicas de respiración, sino ir un poco más allá e introducirte en la raíz del problema, encontrar el foco de la ansiedad y buscar el origen del malestar” es decir, volver a la gente autosuficiente y proveerles de herramientas que puedan utilizar cuando se está solo, como sustitución de los medicamentos.*”

A lo largo de la vida hay muchas circunstancias que pueden afectar a nuestra autoestima y debemos estar preparados y preparadas para afrontarlas.

Entre los proyectos más inmediatos que tiene programados la Asociación destacan:

- ♦ **2 de marzo:** charla sobre nutrición y deportes, que tendrá lugar en el Museo de Queso Manchego. La charla será impartida por Manuel Jesús Jiménez González
- ♦ **13 de marzo:** Charla sobre la menopausia. Tendrá lugar en la Biblioteca Municipal a partir de las 18:30
- ♦ **17 de marzo:** Ruta de Senderismo por la Mesnera a partir de las 16.00 horas

Toda aquella persona que esté interesada en unirse a la Asociación Estímate, lo puede hacer desde la página de Facebook de la Asociación, en el teléfono que aparece en su blog o también a través del Centro de la Mujer. La cuota son 10€ anuales.

Pleno ciudadano contra la violencia de género

Un año más los hombres de Manzanares se animan a luchar contra la violencia de género, haciéndonos partícipes de sus originales reflexiones.

El pasado 25 de noviembre se celebró en Manzanares el III Pleno Ciudadano contra la Violencia de Género ante una abarrotada sala de plenos y donde un variado elenco de hombres manzanareños hicieron las delicias del público. Uno a uno, fueron relatando con sus propias palabras, los problemas que sufrimos las mujeres a diario.



Entre los diferentes temas tratados podemos destacar el acoso en el ámbito laboral, el abuso sexual en el ámbito deportivo, la violencia machista en las redes sociales, las agresiones sexuales, el Pacto de Estado contra la violencia, y la prostitución. El pleno Ciudadano presentó una serie de propuestas, entre ellas, promover el Centro de la Mujer entre los hombres, cursos encaminados a la prevención en el ámbito deportivo y la elaboración de una guía sobre violencia digital.

El machismo es violencia

Hoy día la violencia de género sigue siendo un tema de máxima actualidad. Los últimos datos que el Ayuntamiento ha dado a conocer desde el Centro de la Mujer, son estremecedores. A lo largo del 2017 ha intervenido con 70 víctimas de violencia machista. De las 35 órdenes de protección que están activas, 19 son por denuncias este año. Más de la mitad de esas 35 mujeres protegidas (57%) tienen menos de 40 años y un 11% son menores de edad. Además hay 11 dispositivos activos de teleasistencia.

Varias actividades se han puesto en marcha para concienciar y sensibilizar el comportamiento

instalado en nuestra sociedad, tratando de erradicar, en lo posible, la desigualdad, origen de la violencia de género.

Por ello, durante unos meses se han distribuido gratuitamente 80.000 servilletas en bares, cafeterías, restaurantes, pubs y disco-bares con el objetivo de “sumar más cómplices a esta lucha”.



Consejo Local de la Mujer

El Consejo Local de la Mujer ha sido siempre una prioridad del Gobierno Municipal de Manzanares. Finalmente, desde el pasado mes de septiembre ha quedado oficialmente constituido y entro en vigor con su publicación en el Boletín Oficial de la Provincia.

El objetivo principal del Consejo, que está iniciando un importante camino de mejoras para la mujer ,es hacer efectivo el **principio de igualdad del hombre y de la mujer** en todos los ámbitos de la vida política, económica, cultural, educativa y social del municipio de Manzanares.

Para ello, el Consejo local de la Mujer realiza una serie de funciones que van dirigidas a fomentar la prestación de servicios específicos a favor de la mujer, a la elaboración y divulgación de estudios sobre la situación de la mujer, la propuesta de reformas dirigidas a eliminar las trabas que dificultan la igualdad real, a potenciar la participación de las mujeres en los asuntos municipales y fomentar el asociacionismo, a luchar por que la igualdad de oportunidad sea efectiva y se aplique a todas las mujeres que sufren desamparo, a proponer programas de atención a la mujer que contribuyan a la eliminación de la discriminación, a mejorar la calidad de vida de la mujer mediante campañas de sensibilización, y a cualquier otra función y proyecto que tenga como finalidad la integración de la mujer.

El Consejo local de la Mujer se crea, así, como órgano de consulta y asesoramiento, con el fin esencial de servir de cauce para la participación activa y transparente de las mujeres en asuntos como la incorporación de la perspectiva de género en Manzanares.

En el están representados todos los partidos políticos, el Centro de la Mujer de Manzanares, así como varias asociaciones de mujeres del municipio.

Uno de los primeros pasos que ha dado el Consejo es la creación de una identidad visual corporativa básica que identifique al organismo y que transmita los valores del mismo, lo cual se hizo a través de un concurso convocado por el Ayuntamiento de Manzanares, cuyo ganador fue Javier Núñez-Barranco, con su obra 'Donna'.

Los trabajos debían centrarse en la igualdad de oportunidades, la participación o el empoderamiento de la mujer, y no reflejar contenido violento, obsceno, discriminatorio o que atentara contra la dignidad de las personas.



Logotipo "Donna", de Javier Núñez-Barranco

Glosario

POS-VERDAD: distorsión exagerada de una realidad que manipula creencias y emociones con el fin de influir en la opinión pública y actitudes sociales.

AGÍLIBUS: hace referencia a la habilidad, el ingenio, a veces pícaro, para desenvolverse en la vida. algo parecido a la "Inteligencia Emocional" que con tanto éxito acuñó Daniel Goleman.

INEFABLE: algo tan increíble que no puede ser expresado en palabras.

EMPODERAMIENTO: Empoderar significa desarrollar en una persona la confianza y la seguridad en sí misma, en sus capacidades, en su potencial y en la importancia de sus acciones y decisiones para afectar su vida positivamente.

Programa de actividades - Centro de la Mujer

El Centro de la Mujer de Manzanares ha presentado el programa de actividades que se llevarán a cabo desde el mes de febrero.

Las actividades están divididas por materias como informática, igualdad, empoderamiento, corresponsabilidad y expresión. Algunos de los cursos y talleres que se imparten son, por ejemplo, el curso de lectura feminista, dentro de la materia de igualdad; los cursos de sexualidad femenina, empoderamiento digital, autocuidado emocional, que pertenecen al apartado empoderamiento; y los cursos de risoterapia y taller de fotografía, que pertenecen al área de expresión. La mayoría de los cursos son gratuitos y comienzan a finales de febrero.

CENTRO DE LA MUJER
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
FEBRERO-ABRIL
2018

LAS INSCRIPCIONES COMENZARÁN
 EL 1 DE FEBRERO HASTA CUBRIR PLAZAS

CMARIA ZAMBRANO S/N. 13200 MANZANARES TFNO.: 926 61 11 58
 e-mail: centromujer@manzanas.es
<http://www.manzanas.es/centros/centro-mujer>
<http://www.facebook.com/centromujer.manzanas>

HORARIO INSCRIPCIONES: DE LUNES A VIERNES DE 09.00 A 14.00



MoMa Nueva York

El *Museum of Modern Art*, más conocido por su acrónimo **MOMA**, fue fundado por las filántropas estadounidenses Lillie P. Bliss, Mary Quinn Sullivan y Abby Aldrich Rockefeller, esposa de John D. Rockefeller Jr., para «ayudar a la gente a entender, utilizar y disfrutar de las artes visuales de nuestro tiempo»..



Inaugurado en noviembre de 1929, el MoMa se convirtió en el primer museo de arte moderno del mundo con obras de artistas que no eran admitidos en otros museos de la Ciudad .

En 1929, Sullivan, Bliss y Rockefeller definieron los planes para crear un instituto dedicado exclusivamente al apoyo del arte moderno: el Museo de Arte Moderno de Nueva York. La experiencia de Sullivan como maestra de arte guió al Museo de Arte Moderno para incluir la educación -para el artista, el estudiante del arte y el público en general- como parte de su misión general. Hoy en día es posiblemente el principal museo de arte moderno en el mundo.

El Museo, pues, se fundó como entidad privada, beneficiándose de numerosas donaciones de sus miembros y de empresas, siendo un ejemplo para otros museos de su clase, ampliando las fronteras del arte a disciplinas no admitidas en otras galerías. Es considerado uno de los santuarios del arte moderno y contemporáneo del mundo, constituyendo (a juicio de muchos) una de las mejores colecciones de obras maestras.



Mary Quinn Sullivan

Lillie P. Bilss



Abby Aldrich Rockefeller



Durante el año 2017, el Museo de Arte Moderno de Nueva York acogió la exhibición “*Making Space: women artists and postwar abstraction*”.

La “cultura hipermasculina” que acompañó el arte de la posguerra, hacía más difícil para las mujeres, a las que asignaba normas de género específicas, participar en él. Gracias a esta exposición, aquellas mujeres que crearon obras de arte inspiradas por el trauma, la migración y la reconstrucción que marcaron la posguerra, han tenido su espacio propio en el MoMa, lo que, además, ha puesto en valor los logros entre las décadas de los 50 y los 60, estas artistas.

Hipnosis

La hipnosis es un ámbito fascinante, en ocasiones malinterpretado. Puede concebirse como ciencia o como arte, aunque en sí misma no es más que una manera de amplificar la experiencia. Es un tipo de terapia empleada por profesionales en psiquiatría, medicina y psicología.



En 1929, Hans Berger utilizó un encefalograma para descubrir las ondas alfa de nuestro cerebro, más adelante se descubrieron las beta, teta y delta. En estado de vigilia estamos en estado beta, excepto en la infancia (hasta los siete años estamos en alfa). Por eso durante nuestros primeros años de vida somos más sugestionables y creemos en los Reyes Magos y Papá Noel. Cuando nos vamos a dormir nuestro cerebro desciende automáticamente de la gama de beta a la de alfa y luego, durante breves períodos, pasa a teta y a delta. La mayor parte del sueño transcurre en alfa. La hipnosis se aprovecha de este fenómeno natural: logra que la actividad cerebral descienda a la gama alfa sin que la persona hipnotizada esté dormida. En alfa la mente subconsciente está abierta a la sugestión.

No es una terapia por sí misma, sino una técnica especializada que puede ser utilizada como catalizador de las técnicas usadas en psicología clínica. La hipnosis ayuda al paciente a aprender a practicar la relajación, además se emplea para reestructurar los pensamientos irracionales que se presentan en los cuadros depresivos, existen procedimientos hipnóticos para aumentar nuestra autoestima, superar adicciones, como tabaco y comida y el dolor crónico. Todas estas patologías afectan más a las mujeres porque existe entre nosotras mayor sobrecarga de trabajo y responsabilidades, somos más vulnerables al estrés, y como consecuencia nos afectan enfermedades psicosomáticas. Hoy en día está demostrada la interacción entre cuerpo y mente, por lo que el uso de la hipnosis puede ayudar a paliar las enfermedades que nos afectan. Simplemente incorporando la relajación y si es posible con hipnosis y auto hipnosis, nuestras vidas pueden mejorar notablemente.

Mitos más comunes de la hipnosis:

La hipnosis está negativamente influenciada por el cine y los diferentes tipos de espectáculos. Eso ha hecho que el público en general tenga una serie de pensamientos erróneos sobre ella:

- Un hipnotizador tiene poderes mágicos.
- Sólo es posible hipnotizar a las personas de mente débil.
- Una persona hipnotizada está en trance o inconsciente.
- Una persona a la que se hipnotiza puede hacer cosas en contra de su voluntad.
- Cualquiera puede permanecer en estado hipnótico eternamente.
- Para obtener resultados positivos es preciso un estado de hipnosis profunda.

SALUD = Estado de bienestar

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino que cuando hablamos de ella nos referimos a algo más amplio: a una serie de actitudes y comportamientos que nos hacen vivir en armonía con nuestro entorno, además de con nuestro cuerpo.

La salud física es un estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima. Para ello, son fundamentales unos hábitos saludables de alimentación.

Conocemos las propiedades de los alimentos que tomamos regularmente? Vamos a comenzar con un alimento muy común en nuestra dieta: la cebolla. *Cada cebolla que tomamos alarga un día de vida nuestra existencia*, dice un sabio dicho popular.

La cebolla es rica en vitamina B y C y en minerales, sustancias muy importantes para que funcione nuestro sistema antioxidante y eliminemos los dañinos radicales libres.

Activan la secreción de los jugos digestivos, favoreciendo el mantenimiento de la flora intestinal, eliminando toxinas en nuestro organismo.

También contiene buena proporción de enzimas y glucoquinina un compuesto que al igual que la insulina, ayuda a reducir el exceso de azúcar en la sangre. En los diabéticos regula los niveles de glucemia disminuye la secreción de insulina y el factor de crecimiento secretado por el páncreas.

Las cebollas son la fuente natural mas abundante bioflavonoides entre ellos la queratina. La cebolla morada es la variedad mas rica en esta sustancia.

Otros alimentos ricos en quercentina son la manzana, la uva negra, los arándanos, las moras y las cerezas, el te verde, el perejil, y las alcaparras. Todos ellos nos ayudan a eliminar tóxicos de nuestro organismo.



RECETA SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes:

- 80 g de queso gruyere rayado
- 500 g de cebollas peladas y en trozos
- 30 g de aceite de oliva
- 20 g de mantequilla
- 10 g de harina blanca
- 200 g de vino blanco.
- 800 g de agua.
- 12 rebanadas de pan tostado
- sal y una pizca de pimienta negra

Se rehogan en aceite las cebollas con la mantequilla, la sal y la pimienta durante 10 minutos. Se añade la harina, el vino blanco y el agua y se mezcla todo. Se deja cocer durante 15 minutos, transcurrido ese tiempo se añade el queso, y se deja cocer durante 5 minutos más. Se puede añadir pan entero al gusto.

Mujeres de nuestra historia

MINERVA MARIC: A la sombra de un genio

Mileva Maric nació en 1875 en Serbia. La holgada economía de su familia hizo que Mileva tuviera la oportunidad de desarrollar la gran capacidad que poseía en materias tan complejas como matemáticas y física, cuando prácticamente estas ciencias estaban vetadas a la mujer. En el Instituto Politécnico de Zúrich fue donde conoció a Albert Einstein, inseparables desde ese momento.



Mileva enseñó matemáticas a Einstein, -no eran su fuerte- y es por eso que el investigador E.H. Walker afirmó que las ideas fundamentales sobre la teoría de la relatividad fueron de Mileva, ya que ella era mejor en ciencias exactas. En una carta que Mileva dirige a su amiga Helene Kaufler le informa satisfecha del logro alcanzado: *"Hace poco hemos terminado un trabajo muy importante que hará mundialmente famoso a mi marido"* En la tumba de Maric, en 2009, se puso una placa que reza *"científica serbia que ha contribuido a los éxitos de su marido"*.

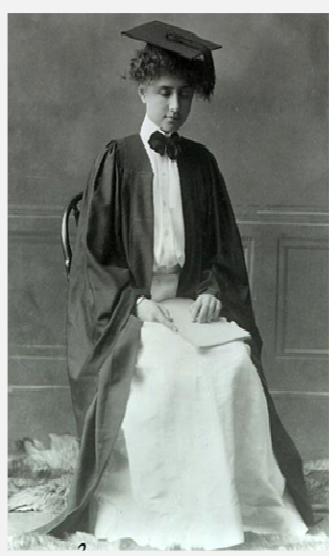
MARIA DOLORES PELAYO DUQUE



Abogada, especializada en temas de familia. Senadora en la legislatura constituyente. María Dolores Pelayo destacó por su trabajo en la ley que reconoció el derecho al divorcio, en las modificaciones del Código Civil, donde se igualaron los derechos entre hombres y mujeres.

También participó en la reforma del Código Penal, con la derogación del adulterio y el de amancebamiento, en la despenalización del aborto y el uso de anticonceptivos, la regulación de la interrupción voluntaria del embarazo y la fijación de los tipos penales, acordes con la norma constitucional, en los delitos contra la libertad sexual.

HELEN KELLER



Helen Keller nació el 27 de junio de 1880, en Tuscumia, Alabama, Estados Unidos. Pronto contrajo una enfermedad y quedó con sordera, ceguera e incapaz de hablar. A la edad de siete años ya había inventado más de sesenta señas distintas que podía emplear para comunicarse con su familia.

Anne Sullivan, pudo enseñar a Helen a pensar inteligiblemente y a hablar, usando el método Tadoma tocando los labios de otros mientras hablan, sintiendo las vibraciones, y deletreando los caracteres alfabéticos en la palma de la mano de Helen.

Aprendió a leer francés, alemán, griego, y latín en braille. Fue la primera persona sorda en graduarse en la universidad. Helen se convirtió en una oradora y autora mundialmente famosa.

Estableció la lucha por los discapacitados del mundo y apoyo a las clases trabajadoras. Tuvo una larga y feliz vida, muriendo a los 88 años de edad. Hasta hoy es un ícono de la superación y de los corazones fuertes.

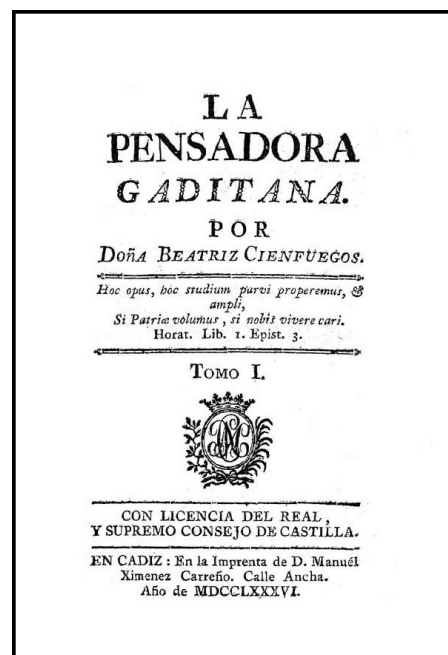
La primera mujer periodista de España fue Beatriz Cienfuegos, una gaditana que por decisión de sus padres estaba encaminada a ser monja, inculcándole el amor por los libros. Pero su valentía le hizo llevar caminos diferentes.

En 1763 creó *“La pensadora Gaditana”*, la primera publicación semanal escrita y dirigida por una mujer, una revista cargada de críticas a las costumbres sociales, tantos masculinas como femeninas. Desde su primer número dejó claras sus intenciones.

“Pues que hombres han de mandar, han de reñir, han de gobernar y corregir. No señores míos, hoy quiero disponiendo el encogimiento propio de mi sexo, dar leyes, corregir abusos reprimir ridiculeces y pensar como vuestras merced piensan”.

Beatriz Cienfuegos, todo un ejemplo de valentía y feminismo de hace 300 años. Sus artículos sobre la sociedad de la época le hicieron sufrir numerosas críticas.

BEATRIZ CIENFUEGOS



8 de Marzo

Hey!

¡PIDE
un deseo

HOY ES TU DÍA (o dos, o tres...)



Excmo. Ayuntamiento
Concejalía de Políticas de Igualdad



centro de la
mujer

Centro de la Mujer de Manzanares

C/ María Zambrano s/n

Teléfono: 926 61 11 58 / Fax: 926 61 11 58

Correo electrónico: centromujer@manzanares.es