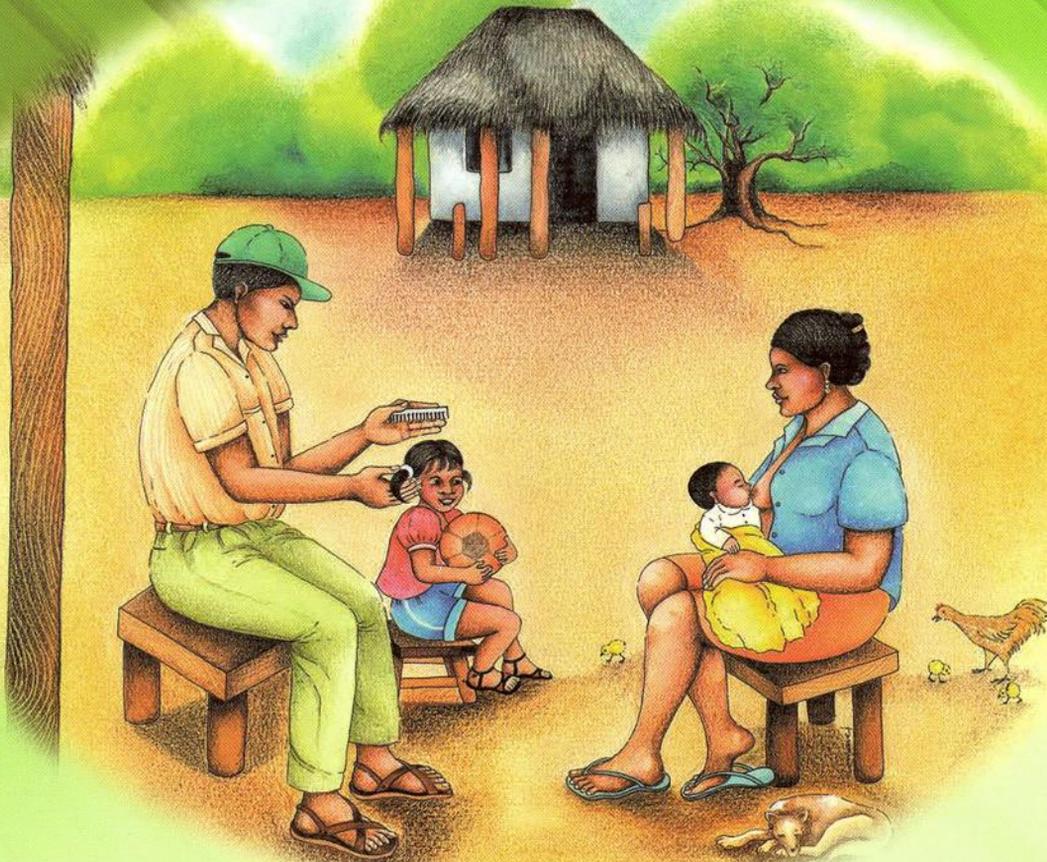
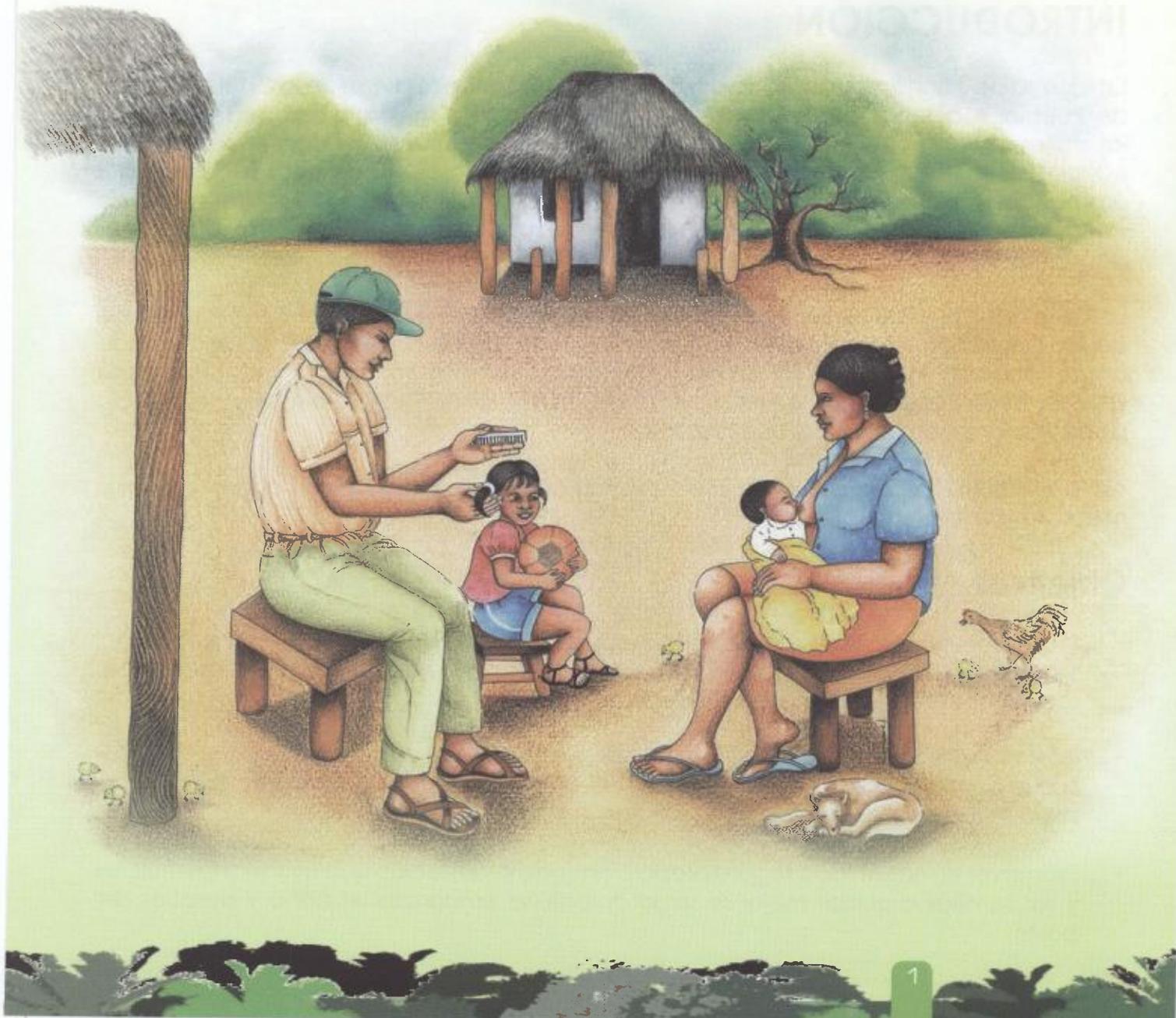


# ¡CUÍDATE!

## Familia y Comunicación



# ¡CUÍDATE! Familia y Comunicación



# INTRODUCCIÓN

Este juego de 3 cartillas, elaborado por FCI/Bolivia, responde al interés de la Confederación de Pueblos Indígenas de Bolivia (CIDOB) de contribuir al mejoramiento de la salud de las mujeres y hombres indígenas de las Tierras Bajas de Bolivia, mediante documentos educativos culturalmente adecuados. El material ha sido diseñado para ser usado por promotoras y promotores de salud en charlas educativas en la comunidad, servicios de salud y organizaciones comunitarias. Puede ser utilizado de manera individual o en grupos pequeños de 15 a 20 personas.

La Reedición de estas cartilla está en el marco del Proyecto: "Fortalecimiento y Promoción de los Derechos de los Pueblos Indígena de la Amazonia de Pando" implementado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA con apoyo financiero de la Embajada de Suecia, para el trabajo con la CIPOAP, CIMAP y TIM II a través del servicio Departamental de Salud (SEDES - Pando).

Las cartillas están dirigidas a mujeres y hombres, jóvenes y adultos, parejas y demás miembros de la comunidad.

## Objetivos

- Promover una relación más equitativa entre hombres y mujeres, para superar la actual situación de desigualdad que afecta a las mujeres en su acceso a salud, educación, recursos económicos y poder de decisión.
- Informar sobre aspectos relacionados con la salud sexual y reproductiva, para ayudar a que hombres y mujeres desarrollen actitudes y comportamientos para proteger su salud sexual y reproductiva.
- Promover la maternidad segura proporcionando información que ayude a las mujeres y sus familias a cuidar mejor su salud durante el embarazo, el parto y después del parto.



---

# Las desigualdades entre mujeres y hombres

- Es importante que nuestras hijas vayan a la escuela porque así ellas tendrán conocimientos que les permitirán desarrollarse y valerse por sí mismas.
- Tenemos que reconocer el aporte de las mujeres a la familia y respetar su derecho a la educación y a la salud.
- En las organizaciones comunitarias, las mujeres pueden ser dirigentes o participar igual que los hombres en el momento de tomar decisiones.

ESCUELA

INSCRIPCIONES  
ABIERTAS

Del lunes al  
viernes,  
8:30 - 4:00

AZÚCAR

fideos

Sal  
Yodada

aceite

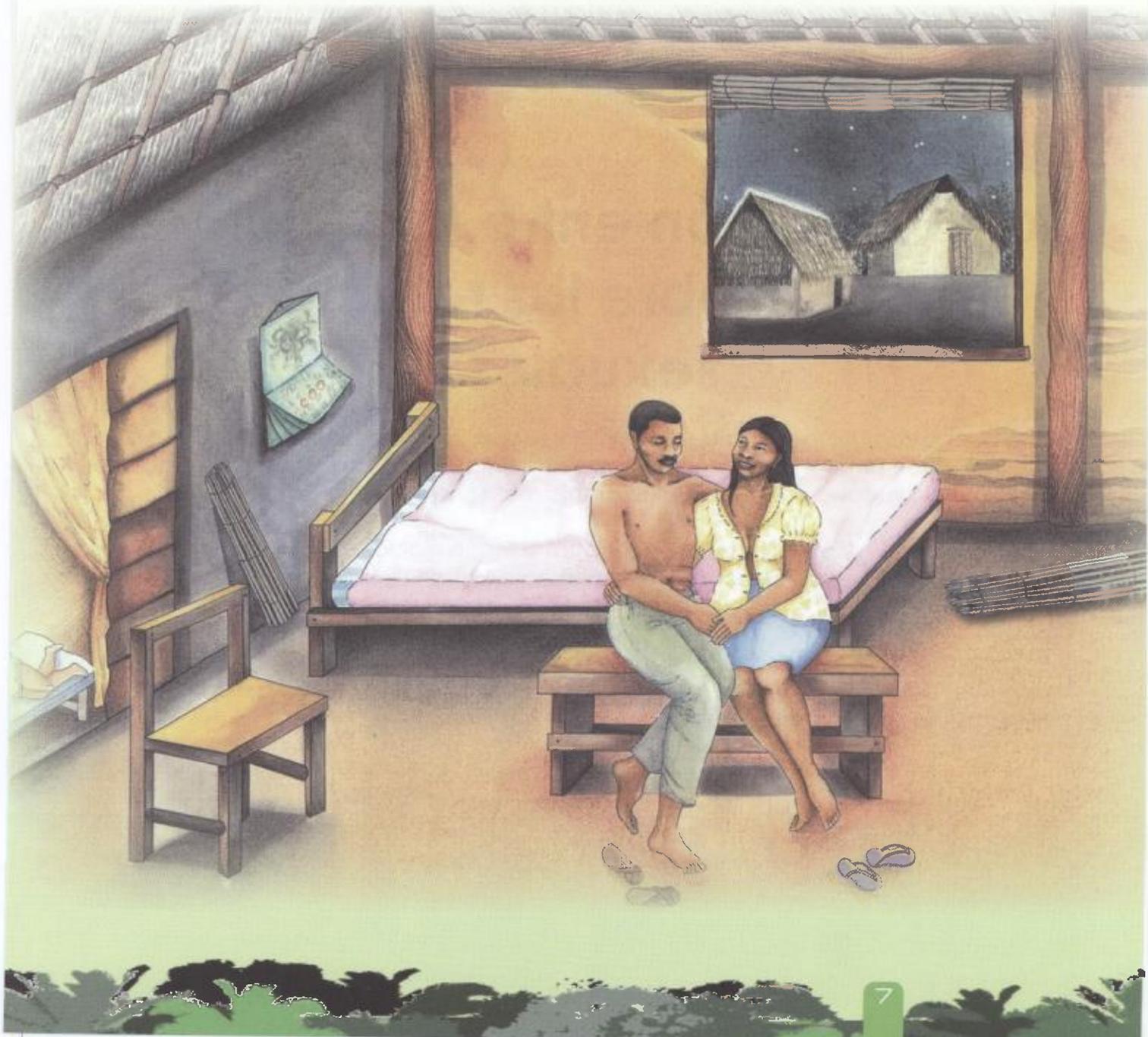
JABÓN

Centro  
de  
Salud

---

# Mujeres y hombres deciden sobre cómo emplear su dinero u otros recursos

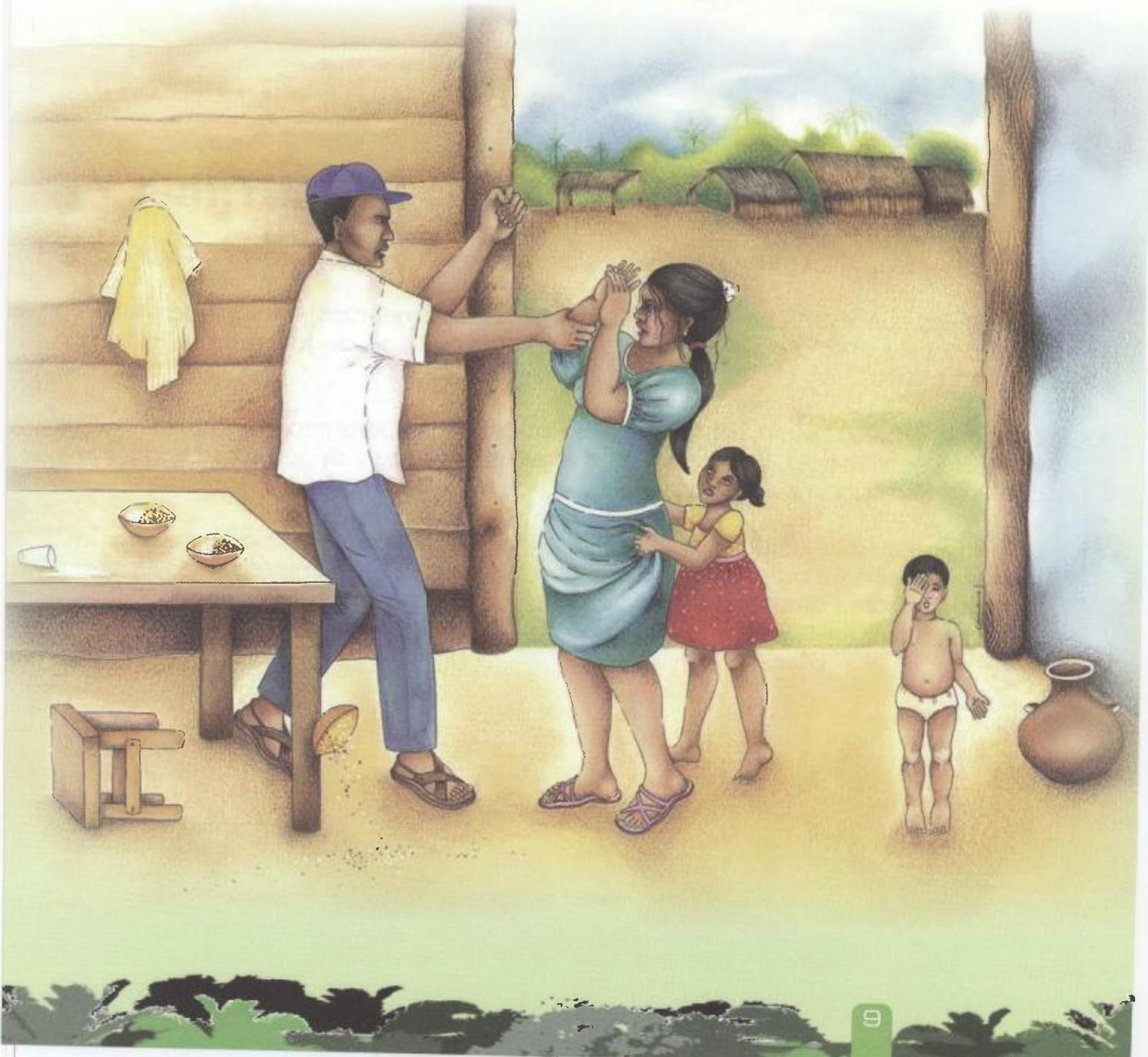
- Las mujeres necesitan contar con dinero u otros recursos para comprar alimentos y medicinas para ellas y sus familias. También para ir a los servicios de salud cuando sea necesario.
- Las mujeres y los hombres podemos decidir juntos cómo vamos a emplear el dinero que tenemos para satisfacer las necesidades de nuestra familia.
- Cuando hay comunicación entre la mujer y el hombre podemos conocernos más y solucionar mejor los problemas y las necesidades de nuestra familia.



---

# Comunicación entre la mujer y el hombre sobre las relaciones sexuales

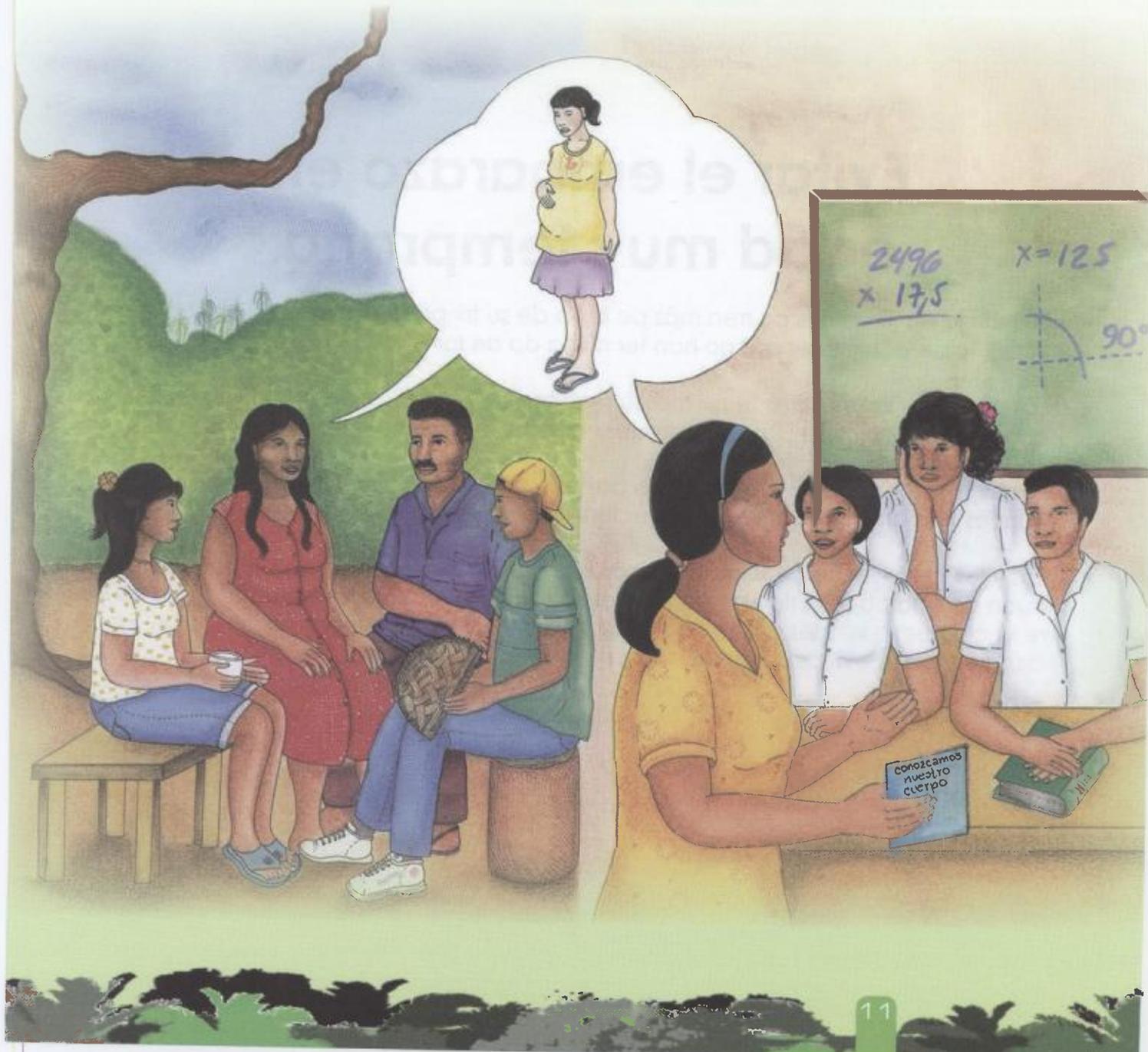
- Una buena comunicación entre una mujer y su pareja ayuda a que ellos se cuiden, se quieran y que puedan resolver problemas que surjan en su familia. La comunicación nos puede ayudar a vivir una vida en pareja más sana y feliz.
- Ni la mujer ni el hombre deben ser obligados a tener relaciones sexuales. Las mujeres y los hombres tenemos derecho a sentir placer sexual, sin violencia, amenazas, culpas ni miedos.
- Es importante saber que las mujeres y los hombres tenemos derecho a decidir si queremos tener relaciones sexuales, dónde, cómo y cuándo tenerlas, y si deseamos tener hijos, cuándo y cuántos queremos.



---

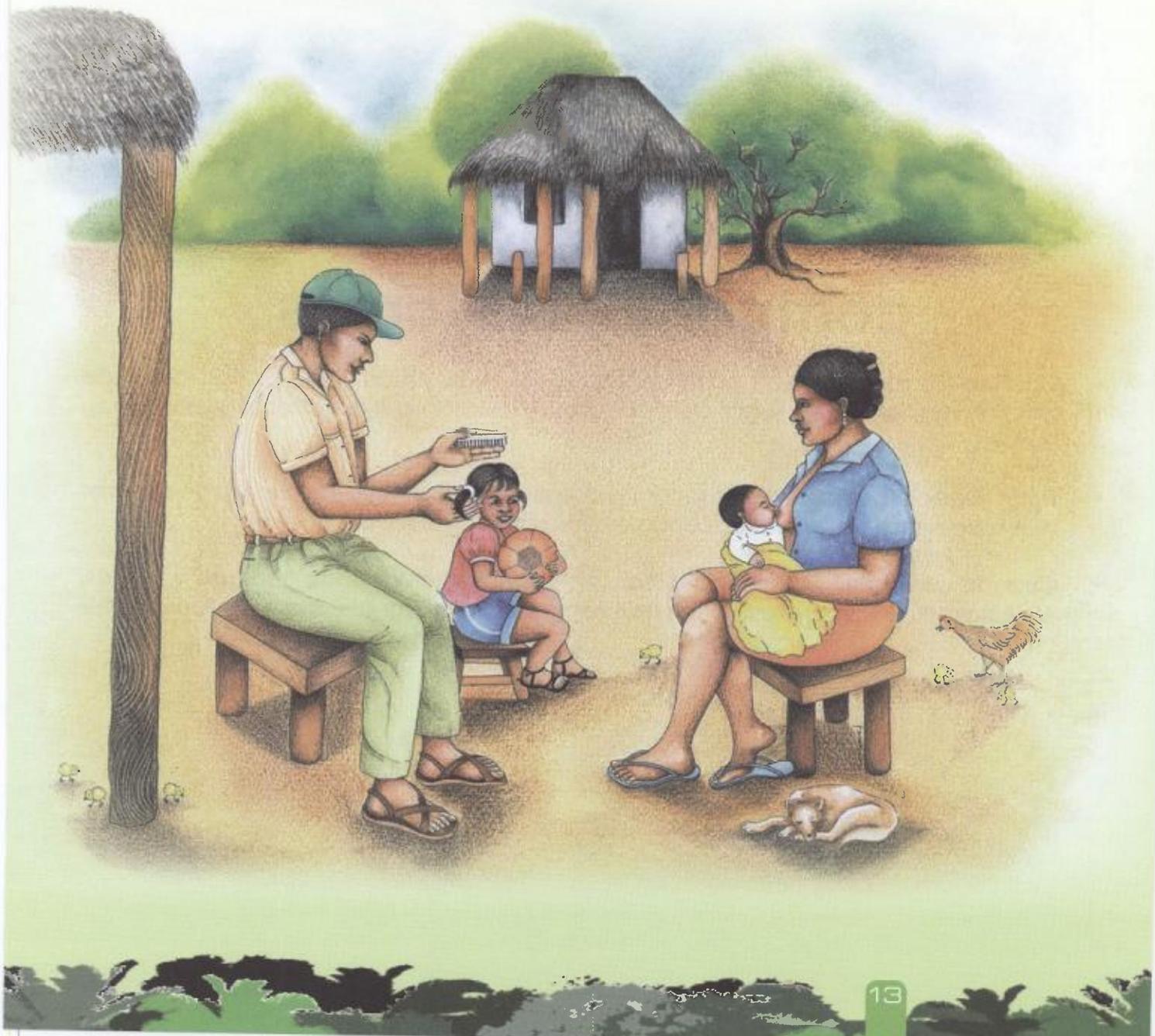
# Evitar la violencia en la familia

- Es importante que las mujeres y niñas sepan que tienen derecho a vivir sin violencia.
- Las familias que viven con violencia (golpes, insultos, amenazas y violaciones) sufren mucho y esto afecta el estado de salud y la tranquilidad de todos: niñas, niños y persona adultas.
- En el país, existe la Ley N° 348, llamada Ley Integral para Garantizar a las mujeres una vida libre de violencia. Es importante que las autoridades y dirigentes protejan a la comunidad y hagan cumplir la Ley.
- Las mujeres tienen derecho a denunciar toda forma de violencia. Asimismo, la comunidad con sus autoridades y dirigentes están obligados a proteger y ayudar a todas las personas que sufren violencia.



# Evitar el embarazo en edad muy temprana

- Las muje res jó ve nes co rren más pe li gro de su frir pro ble mas en el em ba ra zo y el par to, pues sus cuer pos no han ter mi na do de for mar se.
- Los pa dres y las ma dres te ne mos la res pon sa bi li dad de ha blar de es tos te mas con nues tros hi jos e hi jas pa ra evi tar em ba ra zos a eda des muy tem pra nas.
- Las es tu dian tes jó ve nes que que dan em ba ra za das tie nen de re cho a con ti nuar es tu dian do, y por ley, no pue den ser ex pul sa das de sus co le gios.
- Las y los jó ve nes ne ce si tan sa ber có mo cre cen sus cuer pos y qué pue de pa sar cuan do una pa re ja tie ne re la cio nes se xua les pa ra que re tra sen el ini cio de las re la cio nes se xua les o que se pan có mo cui dar se con algún mé to do an ti con cep ti vo pa ra evi tar un em ba ra zo no de sea do.



---

# Una familia donde se comparten las tareas

- Cuando los hombres dan cariño a sus hijos e hijas, y participan en las tareas de alimentarles, asearles y jugar con ellos y ellas, ayudan a mejorar el bienestar de su familia.
- Tanto el padre como la madre tenemos que ser responsables de la crianza de nuestros hijos y de nuestras hijas y preocuparnos para que vayan a la escuela.
- Cuando las tareas de la casa son compartidas entre toda la familia, todos, especialmente las mujeres, tienen más tiempo para cuidar su salud y así pueden vivir bien.

El texto que tiene en sus manos corresponde a un conjunto de tres cartillas, que explican el contenido del rotafolio **¡Cuidate! Una Guía de Salud y Bienestar**, orientado a:

- Promover una relación más equitativa entre hombres y mujeres para superar la actual situación de desigualdad que afecta a las mujeres en su acceso a salud, educación, recursos económicos y poder de decisión.
- Informar sobre aspectos relacionados con la salud sexual y reproductiva para ayudar a que hombres y mujeres desarrollen actitudes y comportamientos para proteger su salud sexual y reproductiva.
- Promover la maternidad segura proporcionando información que ayude a las mujeres y sus familias a cuidar mejor su salud durante el embarazo, el parto y después del parto.

