

Educar mujeres y niñas saludables

Conectarse con las niñas
y brindarles apoyo



¿Porque una iniciativa sobre salud?

Sólo cuando nos comprometemos a cuidarnos a nosotras mismas, podemos luego comprometernos plenamente con nuestro propósito y con nuestra misión. Y podemos comprometernos con el mandato de Dios de formar discípulos en el mundo y estar preparadas para servir a otros. Las mujeres saludables pueden generar familias, iglesias y comunidades saludables, además de desarrollar sociedades más sanas, más justas y más holísticas.

Conectarse con las niñas y brindarles apoyo

Para poder alcanzar los objetivos compartidos de esta iniciativa de salud, nuestro plan incluye el compromiso de educar mujeres y niñas saludables:

- **educar** a las mujeres para que se cuiden física, espiritual y emocionalmente.
- **compartir** conocimientos y experiencias, con el fin de evitar que mujeres y niñas trasladen los riesgos de salud actuales hacia su futuro.
- **abogar** por una mayor investigación, particularmente para acelerar el proceso de eliminación de enfermedades del corazón y accidentes cerebro vasculares de nuestras vidas.

Para llevar a cabo ese plan, prometemos lo siguiente:

- Como mujeres **emocionalmente** saludables, buscaremos y participaremos en actividades y relaciones saludables y significativas con el fin de apoyarnos mejor mutuamente.
- Como mujeres **espiritualmente** saludables, participaremos del estudio de la Biblia, de la renovación espiritual y de la sanación holística.
- Como mujeres **físicamente** saludables realizaremos selecciones sanas para nuestro cuerpo.

Sólo cuando eduquemos a la mujer en la totalidad su salud —emocional, espiritual y física—, marcaremos una diferencia positiva en las vidas de muchas niñas y jóvenes.

La situación de las jóvenes y las niñas

A través de los medios de prensa actuales, muchos se han convencido de que la situación de las jóvenes y niñas es un asunto nuevo y que sólo afecta a aquellas niñas que se consideran en riesgo. Sin embargo, una investigación realizada en 1985 evaluó la salud y los riesgos de todas las niñas adolescentes. En octubre de 1995, los resultados de un estudio realizado lo largo de 10 años por el Consejo Carnegie sobre desarrollo adolescente, indicaron que los adultos en los Estados Unidos no solo descuidan a sus hijos de entre 10 y 14 años (lo que equivale a una población de 19 millones de niños), sino que anticiparon que millones de estos hijos quedarían lesionados de por vida, si el país no actuaba pronto. El estudio además informa que los niños en esa edad atraviesan el pasaje más difícil de la vida y que la sociedad no está dispuesta ni cuenta con los recursos para ayudarlos.

El impacto de esta falta de atención se observa en el creciente número de niñas que padecen depresión, sedentarismo y sentimientos suicidas. Las condiciones que afectan la calidad de vida, entre otras, diabetes, enfermedades del corazón y asma, alcanzan el nivel más alto que se haya observado, y las niñas de nuestra nación están en peligro de vivir inmersas en la pobreza, la violencia y el miedo.

No obstante, no todo está perdido. El informe indica que no es hasta después de los 14 años, que se establecen los patrones de conductas dañinas, y que, con un trabajo conjunto de padres, escuela, industria, gobierno, organizaciones comunitarias y medios de prensa, se pueden lograr avances para asegurar un desarrollo saludable de las adolescentes.

Educar niñas

Actualmente, existe el Consejo de la Casa Blanca sobre Mujeres y Niñas, creado para garantizar que las niñas y mujeres estadounidenses reciban un trato justo en todas las cuestiones de políticas públicas. Para educar a una niña plena, las mujeres de fe pueden consultar Deuteronomio 6:1–9; un modelo para proporcionar un estilo de vida dentro del cual

educar niñas saludables y plenas para que puedan transformarse en mujeres saludables y plenas. Servir es la base del ministerio de Jesús. Tanto el estudio Carnegie como Deuteronomio 6:1–9 sugieren que hablar y estar con nuestros hijos (niñas) en los primeros años de sus vidas, nos ayudará a ayudarlos a navegar a través del pasaje que más desafíos presentará en sus vidas.

Este recurso no pretende negar el efecto que la relación padre-hija desempeña en la crianza de niñas saludables, sino que enfatiza que las niñas necesitan de mujeres para educarlas, más que en ningún otro momento de sus vidas. Las niñas buscan una conexión más profunda y una razón de pertenencia; es más de lo que "sus mejores amigas" pueden darles.

Dentro de cada bellota hay un roble y dentro de cada niña hay una mujer. El árbol dentro de la semilla tiene mucho más potencial que el árbol mismo. Ese potencial, a los ojos de la mirada creativa de un artista, trasciende el árbol para convertirse en una silla, un piso, una biblioteca, una casa y más. Las niñas son pequeños recipientes que guardan dones que necesitan ser liberados para ser utilizados en la comunidad de la fe, como parte del plan de Dios. Nosotras simplemente reajustamos nuestra mirada para ver la mujer dentro de ellas. Entonces podemos comenzar a alimentar esos dones y guiar la manera en que los utiliza a medida que crece.

Las niñas están enlazadas a una necesidad de amor y cuidado de parte de las mujeres en sus vidas. No importa de qué forma avancen los tiempos o cambien las culturas y las tendencias, las mujeres siguen siendo la principal fuente de educación y cuidado para los niños, tanto emocional como espiritualmente. En consecuencia, las mujeres deben utilizar círculos de apoyo que las ayuden en esta tarea compleja que dura toda una vida.

Empecemos por el principio

Mucho antes de que el granjero o el jardinero novato planten sus semillas, preparan el suelo y esperan tener éxito. Del mismo modo, como mujeres valientes



Cómo utilizar este recurso

Cualquier persona o grupo puede utilizar este recurso. Está diseñado para un encuentro de una sesión inicial de 60 minutos. Como presentación del recurso, comience con las actividades "Empecemos por el principio", "Primero averiguar" y "Estudiar juntas". La sesión puede extenderse, dedicando más tiempo a la reflexión y al debate.

Abra y cierre la sesión con una oración. Las participantes necesitarán una biblia, lápiz y papel. Al preparar la planificación de una sesión grupal, asigne cierto tiempo para que las participantes reflexionen sobre esta primera sesión. Puede formular algunas preguntas para un debate o bien, simplemente, pedirles que compartan sus opiniones y expectativas sobre este nuevo emprendimiento. Asegúrese de que haya tiempo suficiente para poner en práctica lo planificado. Tenga en cuenta la conformación del grupo. Después de un momento de intercambio de ideas, comience a orientar el debate hacia un concepto disparador que responda al grupo. Planifique una actividad por vez, de modo de no abrumar a las potenciales participantes. Siempre incluya un momento para la reflexión bíblica y la oración, en cada una de las actividades que planifique. Trace una línea del tiempo para la planificación de las futuras sesiones. Dese el tiempo necesario. Evalúe antes de avanzar a la siguiente actividad.

que somos, primero debemos prepararnos para esta tarea. Y dado que no estamos solas, podemos contar con que tendremos éxito en educar niñas saludables en comunidad.

Primero averiguar. ¿Cuántas mujeres tienen hijas mujeres, dentro de su comunidad de fe?

Estudien en conjunto. Comiencen con Deuteronomio 6:1–9. Conversen sobre su propio crecimiento en la fe. ¿Quiénes fueron las mujeres que las ayudaron cuando niñas? Describan sus características. Luego, observen las relaciones madre e hija y mujer y niña en las Escrituras, como por ejemplo María y Jocabed, Rut y Noemí, María y Elisabet. Intercambien lugares investigando y conduciendo los estudios. Es una buena práctica para cuando conduzcan el estudio de la Biblia con las niñas.

Desarrollar un grupo recientemente formado

Después de la sesión de preparación inicial del grupo, siéntase libre de incorporar todas aquellas actividades e ideas mencionadas aquí que respondan a su grupo. Comente sobre estas actividades antes del cierre de la sesión de preparación, y así las participantes quedarán entusiasmadas y estarán deseosas de continuar la formación del grupo.

Ofrezca momentos de encuentro. Hablar con los demás, sobre las expectativas y esperanzas de cada

una para con sus hijas, es muy útil para darse ánimo. Busque otras mujeres (abuelas, tías) que puedan estar también educando a otras niñas. Cuanto más concurrido mejor. Invite a las mujeres cualquiera sea la edad que tengan hijas. No es posible conducir, si no hemos estado allí. Las madres pueden aprender valiosas lecciones entre sí, a partir de estos encuentros.

Organice sesiones educativas. Si no sabe, pregunte. Las cuestiones que están enfrentando nuestras hijas son complejas y ponen en riesgo sus vidas; no es cuestión de andar adivinando cuál es el curso de acción. Comience por consultar a la enfermera parroquial o a otros profesionales de la salud que puedan ayudar a ubicar oradores o talleres a los cuales asistir como grupo. Pida a su pastor o a un educador cristiano que hable al grupo sobre la formación en la fe y el papel que cada una desempeña en esa formación. Invítelos a orar por el trabajo de este grupo.

Planifique un retiro o un encuentro de toda una noche. Las mujeres que están criando niñas necesitan pasar un tiempo juntas para despejarse y rememorar tiempos pasados y alimentar la empatía y la compasión por las niñas a las que están educando. También necesitan un lugar donde celebrar lo bien que están haciendo este trabajo y para atesorar más apoyo para mantenerse un paso adelante.



Expandirse para incluir a otros. Inicia una cadena de oración. Las oraciones producen cambios. Orar por las niñas y junto a ellas es esencial para educar niñas saludables. Invite personalmente a las abuelas, madrinas, tías, madres de varones, a todas las mujeres que deseen orar por las niñas y las madres de su congregación. El trabajo de este grupo es vital para este ministerio con niñas y debe estar diseñado para perdurar. Es importante hacer participar a las mujeres con hijas, nietas, sobrinas y hermanas fuera de la congregación, como un modo de alentarlas a ellas también.

Prepararse para el despegue

Al subir a un avión nos dan instrucciones para que actuemos de modo tal de asegurarnos un viaje seguro. Si cae una máscara de oxígeno, el personal de vuelo nos dice: "Colóquese primero su máscara antes de intentar ayudar a otros". Apliquemos esta misma filosofía en este proyecto. Cada una sabrá cuándo está lista para hacer participar a las niñas. Una vez que esté lista, puede concentrarse en el tiempo que han de compartir con las niñas. Dedicuen algún tiempo a planificar entre todas las mamás. Decidan con qué frecuencia se harán las actividades y qué características tendrán. Presten atención al costo, a la dinámica de la familia y a las demás actividades en las que ya participan las niñas. La clave es la calidad del tiempo que pasen juntas, no simplemente la cantidad. Las niñas necesitan estabilidad. No prometan lo que no puedan dar, ni tampoco las sobrestimulen. Este proceso es para ayudar a las mujeres y niñas a construir relaciones, no a crear un clima de desaliento y frustración.

Interacción en grupos de madres e hijas

Se invita a las organizadoras a que incluyan a las madres e hijas de todas las edades, para que compartan tantas actividades como sea posible. Si bien parece más sencillo planificar por grupos

de edad o nivel escolar, esta práctica va en contra del desenvolvimiento de las niñas dentro de la comunidad. Las mujeres y las niñas son seres de relación e imitan lo que ven, mientras procesan aquello con lo cual se sienten cómodas y van incorporando como parte de su estilo propio. Las madres también valorarán el apoyo y la oportunidad de ver, a través de otros, en qué lugar se encuentran y qué lo es que les espera más adelante en la ruta. Visite el sitio web www.girlshealth.gov, desarrollado por la Oficina de la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y consulte informes y estadísticas actualizados.

Comiencen con lo que ya está probado y resulta.

Utilice el modelo de una salida con las niñas y lleve al grupo a tomar el desayuno o una merienda con galletas después de la adoración. Esto facilitará la conversación acerca de la fe y permitirá que las niñas expresen su fe en un ambiente agradable. Le harán muchas preguntas, pero recuerde, no tiene por qué tener todas las respuestas. "No lo sé, pero lo voy averiguar", siempre es una buena contestación.

Crear una comunidad. Las niñas necesitan ver que hay alguien en quien pueden confiar y apoyarse para cuando necesiten ayuda. También necesitan ver que las mujeres se comprometen tareas para ellas.

Organice una clase de danza jazz. Muchas niñas hoy en día viven una vida muy sedentaria. Danza jazz (moverse con un estilo de música libre) hace que se mantengan en movimiento. Estas clases son menos estructuradas y son fáciles de organizar. Una caminata grupal, también es un método efectivo de hacer ejercicio. Provéales información sobre los 10.000 pasos y un cuentapasos como un aliciente. Desafíe positivamente al grupo para que alcance metas mensurables. Alentarse mutuamente.

Prepare un reunión para ver una película. Elija un DVD de una película de actualidad. Véala primero con un grupo de madres y desarrolle algunas preguntas para el debate sobre el significado y los mensajes ocultos de esa película. Luego invite a las niñas a alguna de las casas para que vean la

película, prepare algo de maíz inflado y deje que comience la diversión.

Organice una oportunidad para servir. Establezca un acuerdo con las madres para participar sirviendo del mismo modo que Jesús sirve, brindando a las niñas un espacio para practicar el discipulado. Tenga en cuenta la edad de las niñas cuando elija este tipo de participación. Comuníquese con el centro comunitario de distribución de alimentos de su localidad o hable con las mujeres, respecto de armar edredones entre todas, o reunir elementos escolares o para botiquines. Esta actividad es esencial para educar niñas equilibradas.

Devolver. Comience por planificar la participación de niñas en la iniciativa *Educar mujeres y niñas saludables*.

Por último, evalúe en forma frecuente. Si algo no funciona para ese grupo, nunca lo intente más de tres veces. Diviértase y disfrute con las niñas que están educando.

¹Estos, pues, son los mandamientos, estatutos y decretos que Jehová, vuestro Dios, mandó que os enseñara, para que los pongáis por obra en la tierra a la que vais a pasar para tomarla en posesión, ²a fin de que temas a Jehová, tu Dios, guardando todos los estatutos y mandamientos que yo te mando, tú, tu hijo y el hijo de tu hijo, todos los días de tu vida, para que se prolonguen tus días. ³Oye pues, Israel, y cuida de ponerlos por obra, para que te vaya bien en la tierra que fluye leche y miel, y os multipliquéis, como te ha dicho Jehová, el Dios de tus padres. ⁴Oye, Israel: Jehová, nuestro Dios, Jehová uno es. ⁵Amarás a Jehová tu Dios, de todo tu corazón, de toda tu alma y con todas tus fuerzas. ⁶Estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón. ⁷Se las repetirás a tus hijos, y les hablarás de ellas estando en tu casa y andando por el camino, al acostarte y cuando te levantes. ⁸Las atarás como una señal en tu mano, y estarán como frontales entre tus ojos; ⁹las escribirás en los postes de tu casa y en tus puertas.

Deuteronomio 6:1–9³

¹ W. "Study finds U.S. guilty of neglect toward young teens. [Un estudio encuentra a EE.UU. culpable de abandono de jóvenes adolescentes] (Creado a partir de Knight-Ridder Newspapers)." Knight Ridder/Tribune News Service. 1995. *HighBeam Research*. (Septiembre 29, 2009). <http://www.highbeam.com/doc/1G1-17622055.html>

² W. "Study finds U.S. guilty of neglect toward young teens. [Un estudio encuentra a EE.UU. culpable de abandono de jóvenes adolescentes] (Creado a partir de Knight-Ridder Newspapers)." Knight Ridder/Tribune News Service. 1995. *HighBeam Research*. (Septiembre 29, 2009). <http://www.highbeam.com/doc/1G1-17622055.html>

³ Las citas bíblicas en castellano son de la versión Reina-Valera, copyright 1995, de Sociedades Bíblicas Unidas. Las citas en el original en inglés son de la New Revised Standard Version of the Bible, copyright 1989, de la Division of Christian Education of the National Council of Churches of Christ in the United States of America. Publicadas con permiso. Todos los derechos reservados.

Copyright ©2009 Mujeres de la Iglesia Evangélica Luterana en América. Escrito por Valora K Starr. Todos los derechos reservados. Reproducción autorizada para su utilización en las unidades de Mujeres de la IELA, y por parte de las organizaciones sinodales de mujeres de Mujeres de la IELA, siempre que cada copia se reproduzca en su totalidad y lleve este aviso de copyright. Todo otro permiso de reproducción.

¿Sabía usted?

Los recursos de Mujeres de la ELCA, como éste, están disponibles gratuitamente a personas, grupos pequeños y congregaciones.

Cubriendo una variedad de temas, estamos trayendo perspectivas luteranas y nuevas voces a temas importantes. Al hacer una donación a Mujeres de la IELA, ayudará a continuar y expandir este ministerio educativo importante. Para hacer una donación visite womenoftheelca.org, o por correo a Mujeres de la IELA, Centro de Procesamiento de Regalo IELA, P.O. Box 1809, Merrifield, VA 22116-8009.